

METHODS OF PSYCHOLOGICAL APPROACH IN THE TRAINING OF YOUNG BOXERS

Pulatov Jamshid Abdumadjitovich

Institute for Retraining and Advanced Training of Specialists in Physical
Culture and Sports Uzbekistan, Tashkent city

E-mail: pulatov19791@bk.ru

ABSTRACT

This article discusses the methods of psychological approaches to the training of young boxers, occurring in them individually - psychological states, as well as their psychocorrection. In addition, the article is aimed at studying the psychological and pedagogical requirements for the formation of athletes' psychological activities, processes, personal states and characteristics that ensure the successful solution of training problems and participation in competitions.

Keywords: general psychological preparation, special psychological preparation, training process, precompetitive process, competitive process, postcompetitive process.

**МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА В ПОДГОТОВКЕ МОЛОДЫХ
БОКСЕРОВ**

Пулатов Жамшид Абдумаджитович

Институт переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической
культуре и спорту Узбекистан, город Ташкент

E-mail: pulatov19791@bk.ru

АННОТАЦИЯ

В данной статье рассматриваются методы психологических подходов к подготовке юных боксеров, протекающие в них индивидуально - психологические состояния, а также их психокоррекция. Кроме этого, статья направлена на изучение психолого-педагогических требований к формированию у спортсменов психологических видов деятельности, процессов, личностных состояний и особенностей, обеспечивающих успешное решение тренировочных задач и участие в соревнованиях.

Ключевые слова: общая психологическая подготовка, специальная психологическая подготовка, тренировочный процесс, предсоревновательный процесс, соревновательный процесс, послесоревновательный процесс.

YOSH BOKSCHILARNI TAYYORLASHDA PSIXOLOGIK YONDOSHUV USULLARI

Pulatov Jamshid Abdumadjitovich

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta
tayyorlash va malakasini oshirish instituti O'zbekiston, Toshkent shahri

E-mail: pulatov19791@bk.ru

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada yosh bokschilarni tayyorlashda psixologik yondoshuv usullari, ularda kechadigan individual psixologik holatlar va uni psixokorreksiyalash, sportchilarda mashg'ulot vazifalarining muvaffaqiyatli hal qilinishi hamda musobaqalarda ishtirok etishini ta'minlovchi psixologik faoliyatlar, jarayonlar, shaxsiy holat va xususiyatlarni shakllantirishga yo'naltirilgan psixologik - pedagogik talablari o'rganishga qaratilgan.

Kalitso'zlar: Umumiy psixologik tayyorgarlik, maxsus psixologik tayyorgarlik, mashg'ulotlar jarayoni, musobaqa oldi jarayoni, musobaqa jarayoni, musobaqadan so'ngi jarayonlar.

KIRISH

So'ngi yillarda sportchi yoshlarimizning sport sohasida jahonning eng nufuzli musobaqalarida erishayotgan yutuqlari mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga qaratilgan qator farmon va qarorlar ijrosi natijasidir. Jumladan, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 29-apreldagi "Boksni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-5099-sonli qarorining mazmun, mohiyatida yoshlarning boksga bo'lgan ommaviy qiziqishini inobatga olib, iqtidorli sportchilarni aniqlash, tanlash va saralash (seleksiya) tizimini yanada takomillashtirish, soha mutaxassislarini tayyorlash va ularning moddiy rag'batlantirilishini yaxshilash, shuningdek, o'zbek boksining dunyodagi yetakchiligini saqlab qolish va davom ettirish maqsad qilib qo'yilgan. Bu esa o'z navbatida sportchilarni shug'ullanishlari uchun yaratilgan shart-sharoitlar yaratish, bunda trener- o'qituvchilarning sport turi bo'yicha psixologik nazariy va amaliy bilim, ko'nikma va malakalarini oshirib borish lozimligini belgilab beradi.

Tadqiqot maqsadi. Yosh bokschilarni tayyorlashda psixologik yondoshuv usullarini aniqlashdan iborat.

Tadqiqotning vazifasi - Yosh bokschilarni tayyorlashda ularda kechadigan individual psixologik holatlar va uni psixokorreksiyalash.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari. Ilmiy – uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va ularni umumlashmasi, anketa so'rovini nazariy tahlil.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Psixologik tayyorgarlik deganda, sportchilarda mashg'ulot vazifalarining muvaffaqiyatli hal qilinishi hamda musobaqalarda ishtirok etishini ta'minlovchi psixologik faoliyatlar, jarayonlar, shaxsiy holat va xususiyatlarni shakllantirishga yo'naltirilgan psixologik - pedagogik tadbirlar hamda sportchilarning hayotiy faoliyatiga muvofiq shart-sharoitlar tushuniladi.

Yosh bokschilarni psixologik tayyorlashda sport murabbiysi ta'sir ko'rsatishi lozim bo'lgan ob'ektning o'ziga xos jihatlarini hisobga olgan holda sportga xos didaktika prinsiplariga tayanadi. Uning tarkibiga quyidagilar kiradi:

- onglilik prinsipi
- faollik prinsipi
- har tomonlamalik prinsipi
- izchillik prinsipi
- takroriylik prinsipi
- **Onglilik prinsipi.** Sport tayyorgarlik mashg'ulotlarida ishtirok etuvchilar psixologik

tayyorgarlikning sportda erishiladigan muvaffaqiyatlarda tutadigan muhim o'rnini anglashi, ularning psixologik bilimlardan xabardor bo'lishlari, o'z-o'zlarini har tomonlama tahlil qila bilishlari, psixologik sifatlarni o'z-o'zini tarbiyalash orqali o'stirish, ularni nazorat qila bilish, sportda mukammallikka erishmoq uchun doimiy ravishda turli qiyinchiliklar va to'siqlarni yengib o'tishga duch kelishni to'g'ri tushunishlarini belgilaydi.

Onglilik prinsipi sportchi va sport murabbiysi tomonidan muayyan sport turiga xos bo'lgan psixogrammani, sportchining o'ziga xos psixologik jihatlarini izchil ravishda tahlil qilib borishni, uning psixologik tavsifnomasini doimiy tarzda tuzatib borishni, psixologik tayyorgarlik rejasini muhokama qilishni ko'zda tutadi.

Faollik prinsipi. Sportdagi psixologik tayyorgarlik samarasi bevosita sportchi tomonidan tavsiya etilgan vositalarni, ya'ni mashqlarni mustaqil bajarishdagi faollikka bog'liqdir. Zero, faqat shu yo'l bilangina sportchining psixologik jihatdan rivojlanishidagi muayyan yutuqlarga erishish mumkin. Mazkur yutuqlar, agar sportchining faolligi undagi tashabbuskorlik bilan qo'shilsa, yanada sezilarli bo'lishi shubhasiz.

Har tomonlamalik prinsipi quyidagilardan iborat:

1. Sport faoliyatini ishonchli va mukammal ravishda bajarish uchun zarur bo'lgan barcha psixologik jihatlar psixologik-pedagogik ta'sir doirasiga qamrab olinishi lozim. Bunga sportchining shaxs hossalari, psixik, psixomotor jarayonlari va psixik holatlari ham kiradi.

2. Psixologik tayyorgarlik, sportchini tayyorlashning boshqa barcha tomonlari, ya'ni jismoniy, texnik, taktik tayyorgarlik-lari bilan chambarchas bog'liq ravishda amalga oshirilgandagina samarali bo'ladi.

Izchillik prinsipi. Psixologik tayyorgarlik vositalarining natijasi agar ularning ta'siriga oid bo'lgan muayyan tizim asosida qo'llanilgandagina istalgan darajadagi natijani beradi. Psixologik yuklamalar tizimi tayyorgarlik mashqlari jarayonining mohiyatidan kelib chiqishi va o'zaro bog'liq, biri-birini taqozo etuvchi ta'sirlarni ifodalashi lozim, shundagina asab psixologik barqarorlikning kutilgan darajasini shakllantirishi mumkin.

Takroriylik prinsipi. Psixologik tayyorgarlikning qo'llanilayotgan vositalari ular doimiy ravishda takrorlanib turgandagina o'z maqsadiga erishadi. Rejalashtirilgan, ko'p bora takrorlanadigan, oldindan shakllantirilgan psixologik ta'sirlar sportchi ijtimoiy xatti-harakatlar faoliyatining barqaror obrazini yaratish imkoniyatini beradi. Qizg'in ish jarayonida bu obraz odatda, aniqlashtirilmasdan qoladi.

Psixologik tayyorgarlikni umumiy va maxsus turlarga bo'lish maqsadga muvofiq:

Umumiy psixologik tayyorgarlik - sportchilarda aynan o'zlari tanlagan sport turi bilan muvaffaqiyatli shug'ullanish uchun zarur bo'lgan psixik faoliyatlar va sifatlarni rivojlantirish hamda takomillashtirishga yo'naltiriladi. Tayyorgarlikning bu turida sportchining hissiy barqarorligini ta'minlash, psixologik va jismoniy zo'riqishlarni bartaraf etish, uyqu rejimini ixtiyoriy tarzda boshqarish, psixik holatlarni faol ravishda tartibga solish yo'llarini o'rganishni nazarda tutadi. Umumiy psixologik tayyorgarlik mashg'ulotlar jarayonida amalga oshiriladi. U texnik, taktik tayyorgarlik bilan bir paytda o'tkaziladi. Lekin sport faoliyatidan tashqari vaqtda ham sportchini o'zi mustaqil ravishda shaxsiy holatlari va xususiyatlarini takomillashtirish ham mumkin.

Maxsus psixologik tayyorgarlik asosan sportchida muayyan musobaqada qatnashishga psixologik tayyorgarlikni shakllantirishga qaratiladi. Musobaqalarga psixologik tayyorgarlik

sportchini o'z kuchiga ishonchida, belgilangan maqsadlarga erishish yo'lida oxirigacha kurashishga intilishda, hissiy qo'zg'alishning optimal darajasida, har xil noqulay tashqi va ichki ta'sirotlarga nisbatan yuksak darajadagi barqarorlikda, sport kurashining o'zgaruvchan sharoitlarida shuningdek, xatti-harakatlari, ehtirolari, hulq-atvorini ixtiyoriy holda boshqara olish qobiliyatida namoyon bo'ladi. Psixologik tayyorgarlikning tarkibiy qismlari: texnika va taktikani egallashga yordam beradigan psixik sifatlar hamda jarayonlarni o'z ichiga oladi. Texnikani egallash va harakat faoliyatlarini boshqarishga ko'maklashuvchi jarayon va sifatlar qatoriga, xususan, harakatlarning turli o'lchamlarini nazorat qilib turishga imkon yaratuvchi nozik rivojlangan mushak sezgilari, vaqt, ma'sofa hissi, makonda mo'ljal olish qobiliyati, diqqatning yuksak rivojlangan sifatlari, mukammal ideomotorika, tezkor xotira, oddiy va murakkab reaksiyalar kiradi. Psixologik tayyorgarlik pedagogik jarayon bo'lib, sportchini ahloqiy, irodaviy sifatini etuk sportchi shaxsi sifatida tarbiyalashga yo'naltirilgan jismoniy sifatini rivojlanishi va irodaviy hususiyati harakterini tarbiyalashda namoyon bo'ladi.

Sportchilarni psixologik tayyorlashda to'rtta jarayonlarni o'zaro bog'liq holda nazorat qilish lozim:

1.Mashg'ulotlar jarayoni;

2.Musobaqa oldi jarayoni;

3.Musobaqa jarayoni;

4.Musobaqadan so'ngi jarayonlar muhim sanaladi. Bu jarayonlar sportchilarda turlicha psixologik holatlarda bo'lishni ko'rsatib berishi mumkin, ba'zi sportchilar mashg'ulotlar jarayonida ortiqcha hayajonga berilmasdan o'zini nazorat qila olishi va boshqara olishi mumkin. Ammo musobaqalarda xayajonga berilishi o'zini nazorat qilaolmasligi mumkin. Bu holatlar psixologik holat bo'lib har bir sportchida ko'zatilishi mumkin. Chunki musobaqada o'zgacha hayajon bo'lishi tabiiy holdir. Musobaqa oldi sportchi raqib bilan to'qnash bo'lishi va u haqida to'plangan ma'lumot va axborotlar unda dominant (yuqori) ya'ni miyada yuqori xajm egallashi natijasida hayajonlanish kuzatilishi mumkin.

Boksda psixologik tayyorgarlik muhim ahamiyat kasb etadi.



Ringda muvaffaqiyat qozonish uchun asosiy omil hisoblanadi. Boks jismoniy kuch talab etuvchi Olimpiada o'yinlarining sport turi sanaladi va bokschi ringda nafaqat ko'p kuch sarflaydi, balki raqib tomonidan ijro etiladigan asab buzar xarakatlar bokschini chalg'itishi mumkin, shuning uchun ham psixologik tayyorgarlikka ehtiyoj seziladi. Yosh bokschilarda umumiy psixologik

tayyorlashda trener- o'qituvchilar qo'yidagi tavsiyalarga amal qilishlari maqsadga muvofiq sanaladi:

1. Mashhur bokschilar ishtirokida sport tadbirlarini, davra suhbatlarini o'tkazish, yoshlar va barcha xohlovchilar uchun master-klass mashg'ulotlari va dastxat-sessiyalarni tashkil etish
2. Iqtidorli sportchilarni aniqlash uchun boks bo'yicha tuman miqyosida musobaqalar o'tkazilishini tahlil qilishni va monitoring olib borishni joriy etish.
3. Psixologik jixatdan o'zini tiklash usullarini o'zlashtirish (masalan, relaksatsiya);
4. Trener- o'qituvchi yosh bokschi uchun andaza sanaladi va shuning uchun murabbiylar har qanday joy va vaziyatda o'zini munosib tutishi lozim;
5. Mashg'ulotlarni olib borish uchun kerakli do'stona muhitni yaratish va psixolog xizmatidan samarali foydalanish;
6. Musobaqalar va mashqlarning darajasini bosqichma bosqich oshirib, yosh bokschilarga yangi qiyinchiliklar yaratish;
7. Mashg'ulot xajmi bokschining tayyorgarlik darajasi va ish xajmiga moslashish holatiga mos bo'lishini taminlash;
8. Mashg'ulot va ish xajmini bokschi bilan muhokama qilish;
9. Asosiy musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish uchun avval kichik musobaqalarda ishtirokini ta'minlab borish;
10. Ijro mahorati bokschi bilan muhokama qilinganda bokschining yutuqlarini maqtash, lekin mashg'ulot va musobaqa natijalari bo'yicha bokschiga etarli darajada ma'lumot berish lozim;
11. Tanqid qilgandan ko'ra bokschiga zaif tomonlarini bartaraf etishni o'rgatish;
12. Kichik turnir va musobaqalardagi ishtirok nafaqat g'alaba qozonib o'zida ishonchni va ijobiy psixologik holatni shakllantirish, balki o'rganilgan taktikalarni amalda qo'llash va tajriba to'plash uchun ham muhim ahamiyatga egaligiga urg'u berish lozimdir.

Trener- o'qituvchining musobaqa oldi yosh bokschilarni psixologik tayyorgarligida qo'yidagilarga alohida e'tibor qarashishi maqsadga muvofiq:

1. Yosh bokschlarni musobaqadagi muhit ya'ni jang maydonidagi yoritish tizimi, tomoshabinlar ommasi, raqiblar va boshqa narsalardan xabardor qilish;
2. Yosh bokschlarni musobaqalardagi kutilmagan vaziyatlarni engib o'tishga o'rgatish va buning uchun "agar...vaziyat sodir bo'lsa" degan taktika bilan mashg'ulot olib borish.
3. Agar bokschiga omma haqoratli tovush bilan qichqirishni boshlasa o'zini yuqotmaslik, o'zini qo'lga olabilish;
4. Agar bo'lajak jangda bokschiga kuchli raqib duch kelsa, raqibni xar tomonlama o'rganish va shunga qarshi usullarni ishlab chiqish;
5. Musobaqadan so'ng psixologik holatni tiklash mashg'ulotlar ya'ni autogen mashqlarni o'tkazish muhim sanaladi.

Xulosa qilib aytganda, yosh bokschilarni psixologik tayyorlash va mahoratli sportchilarni yetishtirish, tegishli malaka va ko'nikmalarni hosil qilish, ularning hissiy-irodaviy sifatlarini rivojlantirish, sportga bo'lgan qiziqishlarini o'stirish, sportchilarda g'alabaga intiluvchanlik, epchillik, o'zini tuta bilishlik va chidamlilik kabi xarakter xislatlarini tarbiyalash uslublari ishlab chiqilmoqda. Ilmiy va amaliy tajribalarimiz natijalariga hamda mavjud nazariy va uslubiy adabiyotlarga asoslanib, sportchining startdan oldingi ruhiy tayyorgarlik holati uning oldingi musobaqalarda erishgan muvaffaqiyatlariga bog'liq bo'lishi, sportchining

musobaqalarda ko'rsatgan quyi natijalari esa nafaqat ularning jismoniy, texnik yoki taktik tayyorgarligiga, balki musobaqadan oldingi ruhiy tayyorgarlik holatiga ham bog'liq ekanligini ko'rsatib berishga harakat qildik.

REFERENCES:

1. Masharipov Y. Sport psixologiyasi. O'quv qo'llanma. O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti. Toshkent-2010. 5-bet.
2. Горбунов Г.Д. Мотивация спортсмена в тренировочном процессе // Практические занятия по психологии. Учебное пособие для институтов физической культуры. – М., 1989.
3. С. Т. Аслаев, Э. Ш. Шаяхметова, Э. Р. Румянцева. Динамика сенсомоторного реагирования и чувства времени в процессе адаптации боксеров к тренировочным нагрузкам. Вестник Башкирского университета. 2012. Т. 17. №1 87с.
4. J.A. Pulatov Sportchilarni psixologik tayyorlasht. [Matn]: O'quv qo'llanma. Toshkent: "Umid Design", 2021. – 135 b
5. Turdaliyevich, A. F., & Pulatovna, A. B. (2020). Organization of Swimming Lessons in Preschool Institutions. *The American Journal of Social Science and Education Innovations*, 2(07), 322-330.
6. Turdaliyevich, A. F. (2020). Center For Scientific And Methodological Support, Retraining And Advanced Training Of Specialists In Physical Culture And Sport Under The Ministry Of Physical Culture And Sports Of The Republic Of Uzbekistan. *Journal of Social Science and Education Innovations*, 2(2), 322-330.
7. Abdullaev, F. T. (2022). Theoretical and Practical Basis of Determining Fitness for Sports. *Periodica Journal of Modern Philosophy, Social Sciences and Humanities*, 12, 121-128.
8. Farhod, A. (2022). Boksda mashg'ulotning tashkil etilishi va metodikasi asoslari: Abdullayev Farhod, O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzuridagi jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta'minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti. *Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал*, (3), 142-146.
9. Акбарова, Л. У., Бексултонов, А. Б., & Иляшов, Б. А. (2021). Бухгалтерский учет в процессе формирования управленческого учета.
10. Акбарова, Л. У. (2019). Особенности эффективного развития инновационного маркетинга и рекламной деятельности в сфере сервиса. *Экономика и социум*, (1-1 (56)), 170-174.
11. Turdalievich, A. F. (2022). Youth Sports Development. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 10(5), 781-785.
12. Abdullayev, F. T. (2022). Olimpiya va paralimpiya o'yinlariga zamonaviy sport tayyorgarligining dolzarb muammolari. 2021 yilda o'tkazilgan XXXII yozgi Olimpiya va XVI Paralimpiya o'yinlari, 1(5), 4-6.
13. Abdullayev, F. T. (2022). Yosh bokschilarning musobaqa va mashg'ulot faoliyati xususiyatlarini hisobga olgan holda ularning texnik taktik tayyorgarligi. Monografiya, 1(1), 100-155.

14. Абдуллаев, Ф.Т., Жуманов, О.С. (2020). Машғулот жангларида ва мусобақаларда ҳаракатларнинг қўлланилиш кўрсаткичларининг индивидуаллашувига таъсир қилувчи омиллар. 2020 йилда ўтказиладиган XXXII ёзги олимпия ва хvi паралимпия ўйинларига спортчиларни тайёрлашнинг долзарб муаммолари, 1(2), 171-173.
15. Абдуллаев, Ф.Т., Пардаев, Б.П. (2020). Ёш боксчиларда машғулот жанглари ва мусобақалардаги тайёргарлик ҳаракатларини такомиллаштириш. 2020 йилда ўтказиладиган XXXII ёзги олимпия ва XVI паралимпия ўйинларига спортчиларни тайёрлашнинг долзарб муаммолари, 1(1), 8-10.
16. Turdalievich, A. F., & Turdalievich, P. B. (2020). The Role of Public Sports and Health Measures in Strengthening Children's Bodies. *Academic Research in Educational Sciences*, (4), 9-14.