Qo‘chqarov Farrux Baxodirovich
Andijon davlat pedagogika instituti magistranti

BOKSCHILARNING PSIXOLOGIK TAVSIFI

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.7937168

Annotatsiya. Ushbu maqolada yuqori malakali sportchilarning psixologik tayyorgarlik jarayoni hamda psixik sifatlari tuzilmasi tahlil etilgan. Shuningdek, boks mashg‘ulotlarining insonning ayrim psixik sifatlariga ta’sir qilish samaradorligi ham aniqlangan.

Kalit so’zlar: boks, psixika, omil, psixodiagnostika, Kirxgessner, psixologik tayyorgarlik

KIRISH

O’zbekistonda boks yoshlarning eng sevimli, ananaviy sport turlaridan biri hisoblanadi. Qadim davrlardan beri mushtlashish janglari O’rta Osiyo xalqlari orasida keng ommalashgan bo’lib, ko’ngil ochish vositasi hamda mardlik maktabi sanalgan.

Mamlakatimizda mustaqillik yillaridan boks sport turi nafaqat o’z mavqeini mustahkamladi, balki butun dunyoga o’zbek boks maktabi mavjudligini isbotladi hamda namoyon etdi. O’zbek bokschilarining yirik xalqaro musobaqalar va Olimpiya o’yinlarida erishib kelayotgan yutuqlari fikrimiz dalilidir.

Yuqori malakali sportchilarning psixologik tayyorgarlik jarayoni - bu yuqori darajada mashqlanganlikni hosil qilish uchun psixologik–pedagogik va tibbiy–psixologik ta’sirlar tizimidir. Psixik jihatdan ishonchlillik hamda mas’uliyatli musobaqalarda ishtirok etishga tayyor turish darajasini oshirish yuqori malakali sportchilar tayyorgarligini umumiy boshqarish tizimining muhim qismi hisoblanadi. Psixologik tayyorgarlik davomida shaxsning fazilatlari va qirralari (motivatsiya yo’nalishi, psixik barqarorligi, ijtimoiy mas’uliyatli va boshqalar,), persepsiya, psixomotorika va intellekt sohasidagi psixik sifatlar (reaksiya qilish tezligi, taktik vazifalarning aniq hal etilishi, idrok hajmi va h.k.) takomillashtiriladi hamda tuzatiladi, psixik holatlar (psixik zo’riqishning adekvat vaziyati) optimallashtiriladi. Aytib o’tilgan holat-larning psixodiagnostikasi sportchi faoliyatiga kiritiladi yoki mashg‘ulotdan tashqari yoxud musobaqa yuklamasining maxsus tashkil etilgan ta’sirlari shaklida o’tkaziladi.

Sport faoliyati jarayonida sportchi shaxsi doimo rivojlanib, takomillashib boradi. Bunda ba’zi psixologik muammolar yuzaga keladi va murabbiy ularni bilishi hamda o’z ishida ularni e’tiborga olishi zarur.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Sportdagi yutuq, insonning har qanday yutug‘i singari, tashqi (moddiy, ijtimoiy) va ichki shart-sharoitlar natijasida paydo bo’ladi.

Tashqi va ichki shart-sharoitlari o’rtasida o’zaro ta’sir mavjud. Tashqi mashg‘ulot va musobaqa shart – sharoitlari psixologik nuqtai nazardan sport natijasiga faqat bilvosita ta’sir ko’rsatadi. Ular sportchida uning xulqini belgilab beruvchi sub’ektiv xolatni keltirib chiqaradi. Har bir psixik voqea insoning go’yoki aniq bir psixik holati zamirida sodir bo’ladi, u uning kechishini, oqibatda esa, uning o’zgarishlarini belgilab beradi.

Ong va faoliyat birligi, ichki va tashqi omillarning o’zaro bog‘liqligi tamoyilidan kelib chiqib, shunday xulosaga kelish mumkinki, muntazam sport faoliyati shaxs sifatlarining individual tuzilmasini hosil qiluvchi ma’lum bir o’zgarishlarni keltirib chiqaradi.

Sport faoliyati – bu ma’lum bir sport turidagi maxsus faoliyat turidir. Uning jarayonida hosil bo’ladigan sportga xos sifatlar ushbu sport turi xususiyatlariga bog‘liq.

Hatto turmush sharoitlarida, masalan, kurashchi yoki shtangachining xulqi o’yinchi yoki bokschining xulqidan farq qiladi. Birlari og‘ir–bosiqlik, vazminlik, harakatlarda

shosilmaslik bilan ajralib tursa, boshqalari tez qaror qabul qilish, harakatlardagi chaqqonlik bilan ajralib turadi. Agar yuqori malakali bokschiga, birinchi navbatda tavakkalchilikka tayyor turish, o'zini qo'lga ola bilish, qat'iylik kabi sifatlar xos bo'lsa, uzoq masofaga yuguruvchilarga matonat, kuzatuvchanlik, maqsadga intiluvchanlik xosdir.

Ma'lum bir sport faoliyati, bir tomondan, shaxsning o'ziga xos sifatlari va tuzilmalari hosil bo'lishiga, ikkinchi tomondan, aniq bir sport turida yuqori sport natijalariga erishishga olib keladi.

Sport faoliyatining o'ziga xos xususiyatlariga qarab, sportchi zarur jismoniy sifatlar kompleksiga ega bo'lishi kerak, uning hulqi va natijasi (yutuqlari) ko'p jihatdan shu sifatlarga bog'liq. Buning hammasi psixik sifatlarga ham taalluqlidir. Maxsus sport turlarida zarur bo'lgan ma'lum bir sifatlar o'ziga xosligi bilan ajralib turadi, ayrim sifatlarning rivojlanish darajasi esa har xil sport turlarida turlichadir. Bu, masalan, sport natijalariga erishishda irodaviy kuchlanishlarni namoyon qilish va qobiliyatlarni safarbar etish qobiliyatiga taalluqlidir.

Nemis tadqiqotchisi Kirxgessner o'z ishlarida yuqori malakali bokschilarning psixik sifatlari tuzilmasini aniqlagan. Tajriba boshida boks mutaxassislari bokschi shaxsining 11 ta psixik sifatlarini aniqlaganlar. Keyin omilli tahlil asosida mamlakatning 11 ta eng yaxshi bokschilari sifatlari diagrammasi ishlab chiqilgan.

Musobaqa davomida ayrim sifatlarini namoyon bo'lishining avval aniqlangan shakllariga asoslanib, Kirxgessner bir yarim yillik mashg'ulot tajribasidan oldin va keyin sifatlarning rivojlanish darajasini aniqladi, olingan ma'lumotlarni esa omilli tahlil uslublari yordamida ishlab chiqdi.

Tajriba davomida maqsadli ta'sir ko'rsatish yo'li orqali kuzatilayotgan xislatlarning rivojlanish darajasi ko'proq oshishi qisman sodir bo'ladi. Buning natijasida omillar tarkibi o'zgaradi, sport natijalari oshishi sababli yuqorida ko'rsatilgan eng kuchli bokschilarning omillariga o'xshash bo'lgan yangi omillar paydo bo'ldi. Tajriba boshida bu kuzatilmadi.

№	Psixik sifat	Omil ulushi
1-omil		
1	Bosiqlik	0,87
2	Usullarni kombinatsiyalash qobiliyati.	0,85
3	Mustaqillik	0,84
4	Kuzatuvchanlik	0,77
5	Diqqatni jamlash qobiliyati.	0,77
6	Psixik chidamlilik	0,65
7	Tavakkalchilikka tayyor turish.	0,93
2-omil		
1	Matonat	0,90
2	Natijalarning o'sishi	0,92
3	Qat'iylik	0,66
4	O'ziga bo'lgan ishonch	0,63
3-omil		
1	Qat'iylik	0,63
2	Kuzatuvchanlik	0,60
3	Usullarni kombinatsiyalash qobiliyati.	0,48
4	Mustaqillik.	0,42

Kirxgessner o'z tadqiqoti natijalarini baholay turib, e'tirof etadiki: Barcha (3 ta) omillarda anglangan uyg'unliklar bor. Ular biz kutgan, dastlabki tadqiqotlarda aniqlangan omillarga mos keladi. Demak, bir yarim yillik maqsadli mashg'ulotlar davomida bokschi uchun yaroqli bo'lgan sifatlarini aniqlashga erishdik.

Bir vaqtning o'zida shu narsa isbotlandiki ushbu sport turi uchun xos bo'lgan sifatlarning nisbatan barqaror tuzilmalari mavjud.

Bunday tadqiqotlar, lekin har xil malakaga ega (boks ixtisosligi) sportchilar bilan olib boriladigan tekshiruvlar Yu.M.Bludov va V.A.Plaxtienko tomonidan o'tkazilgan. Mualliflar irodaviy, intellektual va emotsional xislatlarning psixik jixatdan muhim ko'rinishlri hamda ularning insonga (sportchiga) ta'sir qilish samaradorligi o'rganilgan. Tekshirilayotgan bokschilar ikki guruhga ajratil-

gan. Birinchi guruhga yuqori malakali sportchilar (SU va SUN), boshqa guruhga tegishlicha past darajadagi (II va III razryadli) sportchilar kiritilgan. Psixik sifatlar testlar yordamida tekshirildi, ularning ko'rsatkichlari bu testlarni bajarishning son va sifat ko'rsatkichlari bo'ldi. Tadqiqotlarning ko'rsatishicha, usta (mahoratli), bokschilar psixik sifatlarining rivojlanish darajasi bo'yicha past toifali bokschilardan jiddiy farqlarga ega.

O'rganilayotgan ko'rsatkichlar: jasurlik, qat'iylik, oddiy va murakkab reaksiya tezligi; 10 s ichida jadal zarbalar soni, sparring oldidan tremometriya ko'rsatkichlari yuqori malakali bokschilarda past malakali bokschilarning shunga o'xshash ko'rsatkichlaridan ancha ustun. Tadqiqot natijalari murabbiy-o'qituvchiga aynan bokschilarni ko'proq ifoda etuvchi zarur ko'rsatkichlarni rivojlantirish imkonini beradi.

Alohida sifatlar quyidagi omillarga guruh qilib birlashtiriladi.

Tajriba boshida		Tajriba ohirida	
1-omil.	Tavakkalchilikka tayyor turish. O'ziga bo'lgan ishonch. Matonat	1-omil.	Bosiqlik. Mustaqillik. Psixik chidamlilik. Usullarni kombinatsiyalash qobiliyati.
2-omil.	Qobiliyatlarning o'sishi. Diqqatni jamlash qobiliyati.	2-omil.	Tavakkalchilikka tayyor turish. Qobiliyatlarning o'sishi. Matonat. O'ziga bo'lgan ishonch. Qat'iylik.
3-omil.	Matonat. Usullarni kombinatsiyalash qobiliyati.	3-omil.	Kuzatuvchanlik. Diqqatni jamlash qobiliyati. Usullarni kombinatsiyalash qobiliyati. Qat'iylik.
4-omil.	Aniqlanmadi.	4-omil.	Aniqlanmadi.

Boks mashg'ulotlarining insonning ayrim psixik sifatlariga ta'sir qilish samaradorligi

Test		Usta sportchilar	Endi shug'ullanayotganlar
1	Jasurlik va qat'iylikni aniqlash uchun test (tik turgan holatdan orqamacha yiqilish) a) vaqt ko'rsatkichlari, s. b) sifat ko'rsatkichlari, ballar	1,79 ±0,09 7,48 ± 0,365	2,36 ±0,168 5,49 ± 0,573
2	Tezlik uchun testa a) oddiy harakat reaksiyasi, s. b) murakkab harakat reaksiyasi, s.	0,146 ±0,007 0,239 ± 0,007	0,174 ±0,10 0,253 ± 0,007
3	Tepping-test, 10 s. Ichida zarbalar soni	57 ± 0,805	45 ± 0,966
4	Aniqlik koeffitsienti[1] (Uippl bo'yicha), s.	88 ±0,018	0,820 ± 0,029
5	Unumdorlik koeffitsienti[2] (Uippl bo'yicha), ballar	381 ± 13,03	317 ± 8,13
6	Sportchilar oldidan tremometriya ko'rsatkichlari, ballar.	39,6 ± 2,098	56,7 ± 3,5

Eslatma: 1 - korreksiyalovchi sinovda diqqating taqsimlanishini ifoda etadi:
2 - korreksiyalovchi sinovda diqqatning jaddalligini ifodalaydi.

XULOSA

Yuqorida olib borilgan tajriba tadqiqotlari ma'lum bir qiziqish uyg'otadi. Biroq shunday xavotir mavjudki, sportda psixografik tadqiqotlar va sportchilarning psixologik qiyofasini ta'riflash, psixologik modellar yo'nalishida rivojlanayotgan ayrim turlarning tuzilmaviy-operatsion tarkibini aniqlash go'yoki ushbu sport turiga mansub vakillarga xos bo'lgan, lekin faoliyat shart-sharoitlari hamda shaxsning xususiyatlarini, asosiysi, kamchiliklarni qoplash imkoniyatlarini e'tibordan chetda qoldiradigan qandaydir psixik sifatlarning miqdoriy tavsiflarini aniqlashdan iborat bo'lgan g'oyaning o'zini siyqalashib ketishiga olib kelishi mumkin. Sportchi shaxsi – bu aniq, ba'zan keng doirada o'zgaruvchan kattalikdir. Yuzaga kelgan yangi qiziqishlar va ehtiyojlar, masalan, shaxs tuzilmasini ancha o'zgartirishi mumkin, shu sababli yangi xulq shakllari paydo bo'ladi, ular esa marabbiylar uchun umuman yangi ish sharoitlarini hosil qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Ачилов А.М, Халмухамедов Р.Д., Шин В.Н, Тажибаев С.С., Ражабов Ғ.Қ. Ёш боксчиларни тайёрлаш асослари. Т., Мумтоз сўз, 2012, 228бет.

2. Гаськов А.В. Теоретико-методические основы управления соревновательной и тренировочной деятельностью квалифицирован-ных боксеров: автореф. дис. ... докт. пед. наук / А.В. Гаськов. — М., 1999.-53 с.

3. Дегтярев И.П. Развитие научно-методических основ курса специализации и подготовки специалистов на кафедре бокса / И.П. Дегтярев // Теория и практика физ. культуры. - 1997. - № 4.С.43-45.

4. Karimov M.A., Xalmuxamedov R.D., Shamsematov I.Yu., Tajibaev S.S. Bokschilarning sport-pedagogik mahoratini oshirish. T., 2011. 478b.

5. Калмыков Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах / Е.В. Калмыков. - М.: РГАФК, 1996. 131с.

6. Киселев В.А. Оценка тренированности боксеров высокой квалификации после завершения этапа предсоревновательной подго-товки / В.А. Киселев, А.Н. Блеер, С.С. Наумов, В.К. Зайцев, С.И. Щербаков // Актуальные проблемы спортивных единоборств (теория и методика подготовки спортсменов). - М: ФОН, 2000. - С. 47-52.

7. Киселев В.А. Планирование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров / В.А. Киселев. - М., 2002. - 31с.

Кочгаров Фаррух Баходирович
магистр Андижанского государственного педагогического института

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА БОКСЕРА

Аннотация. В данной статье анализируется процесс психологической подготовки и структура психических качеств высококвалифицированных спортсменов. Также определена эффективность занятий боксом на определенные психические качества человека.

Ключевые слова: бокс, психология, фактор, психодиагностика, Кирхгесснер, психологический тренинг.

Kochgarov Farrukh Bakhodirovich
Master of Andijan State Pedagogical Institute

PSYCHOLOGICAL DESCRIPTION OF BOXERS

Annotation. This article analyzes the process of psychological preparation and the structure of mental qualities of highly skilled athletes. Also, the effectiveness of boxing training on certain mental qualities of a person has been determined.

Key words: boxing, psychology, factor, psychodiagnostics, Kirchgessner, psychological training