

BOKSCHILARNING PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH

Mamatqulov Xusanboy Baxtiyor o`g`li

*O`zbekiston davlat jismoniy tarbiva va sport universiteti Farg`ona filiali
o`qituvchisi*

Annotatsiya:

Mazkur maqolada bokschilarning musobaqalarga psixologik tayyorgarligi, ularning ruhiy holati va o`ziga bo`lgan ishonchini oshirish usullari tahlil qilingan. Bokschilarning psixologik tayyorgarligi ularga nafaqat jismoniy, balki ruhiy jihatdan ham o`zini mustahkamlashga yordam beradi, bu esa muvaffaqiyatga erishishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Аннотация: В данной статье анализируется психологическая подготовка боксеров к соревнованиям, способы повышения их психического состояния и уверенности в себе. Психологическая подготовка боксеров помогает им укреплять себя не только физически, но и морально, что становится важным в достижении успеха.

IMPROVING THE PSYCHOLOGICAL TRAINING OF BOXERS

Mamatqulov Xusanboy Baxtiyor`son

**Teacher of the Fergana branch of the Uzbek State physical tarbiva and Sports
University**

Annotation: This article analyzes the psychological preparation of boxers for competitions, their mental state and methods of increasing self-confidence. The

psychological training of boxers helps them to strengthen themselves not only physically, but also mentally, which is important in achieving success.

Kalit soʻzlar:

Boks, psixologik tayyorgarlik, irodaviy sifatlar, ruhiy barqarorlik, stressni boshqarish, oʻziga ishonch.

Ключевые слова: Бокс, психологическая подготовка, волевые качества, психическая стабильность, управление стрессом, уверенность в себе.

Keywords: Boxing, psychological training, volitional qualities, mental stability, stress management, self-confidence.

Bokschining irodaviy sifatlarini rivojlantirish

Irodaviy tayyorgarlikning asosiy vazifasi – sportchini oʻz irodasini maksimal safarbar etishga, mashgʻulotlarda va musobaqalarda oldinga qoʻyilgan maqsadga erishish uchun zarur boʻlgan irodaviy sifatlarini namoyon qilishga oʻrgatishdir.

Buning uchun shu narsa muhimki, bokschining oʻzi oʻz irodasini safarbar qilishga intilishi kerak. Bu intilish quyidagi hollarda: birinchidan, bokshi boks mohiyati va uning jismoniy hamda irodaviy sifatlariga qoʻyiladigan talablarni tushunganda va anglaganda: ikkinchidan, unda mashgʻulotlarga, musobaqalarda muvafaqiyatli qatnashishga boʻlgan faol, barqaror qiziqish hosil qilinganda paydo boʻlishi mumkin.

Bokschilarda irodaviy sifatlarini tarbiyalash uslubikasi sportchilar mashgʻulotlar va musobaqalarda qatnashish vaqtida yengib oʻtishlari lozim boʻlgan qiyinchiliklar

darajasini asta-sekin oshirib borishni, mashg'ulot sharoitlarini musobaqalar sharoitlariga asta-sekin yaqinlashtirishni nazarda tutadi.

Murabbiy bokschining o'sib borayotgan qiyinchiliklarni engib o'tishga bo'lgan xatti-harakatlarini rag'batlantirib borishi, buning uchun turli xil usullardan foydalanishi zarur. U sportchini ishontira olishi, unda mashg'ulotga va musobaqada qatnashishga nisbatan muhabbat uyg'otishi, mashg'ulot va musobaqa natijalari uchun shaxsiy javobgarlik hissini hosil qilishi; unga turli bosqichlardagi tayyorgarlik vazifalarini tushuntirib berishi: sportchining urinishlarini mukofotlashi va texnika, taktika, jismoniy tayyorgarlikdagi o'zgarishlarni ma'qullashi; o'quvchisini xatolari uchun xolisona tanqid qilishi va mashg'ulotlarda hamda musobaqalardagi chiqishlarda bo'ladigan qiyinchiliklarni yengib o'tishini istamaganlik uchun jazolashi (masalan, mashg'ulotlardan chetlatish, musobaqalarda qatnashishga ruxsat bermaslik, jangovar mashqlarni cheklab qo'yish va h.k.) lozim.

Bokschilarning psixologik tayyorgarligini oshirish yo'llari

Bokschilarning ruhiy tayyorgarligini takomillashtirish uchun maxsus usullar va texnikalar qo'llaniladi. Quyida ularning eng samaralilari keltirilgan:

1. Vizualizatsiya va mentall mashqlar

Vizualizatsiya – bokschilarning jangni va o'z harakatlarini tasavvur qilish texnikasi bo'lib, u jangda muvaffaqiyatli bo'lishga ruhiy jihatdan yordam beradi. Bokschilar o'z harakatlari, raqibning zarbalariga javob berish va g'alaba qozonish jarayonlarini aniq tasavvur qilib, o'zini jangga tayyorlaydi. Ushbu texnika ularga jang vaqtida tinch va xotirjam bo'lishni o'rgatadi.

2. Motivatsiya va o'ziga ishonchni oshirish

Bokschilarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish va yuqori motivatsiyaga ega bo'lishi ularga ruhiy jihatdan kuch beradi. Bu uchun ular o'z oldilariga maqsadlar qo'yish, yutuqlarini qayd etish va muvaffaqiyatlariga erishishda o'z kuchlariga ishongan holda harakat qilishlari kerak. Motivatsion mashg'ulotlar va ruhlantiruvchi gaplar bokschilar uchun ruhiy quvvat manbai bo'lib xizmat qiladi.

3. Diqqatni jamlash texnikalari

Jang vaqtida tez va aniq qaror qabul qilish, raqibning harakatlarini oldindan payqash uchun bokschilarning diqqatni jamlay olish qobiliyati muhimdir. Diqqatni jamlash texnikalari, masalan, diqqatni bir joyga qaratish mashqlari, vizual ob'ektlarga qarab mashq qilish va konsentratsiya o'yinlari ularga yordam beradi.

4. Ijobiy fikrlash va stressga chidamlilik

Musobaqalardan oldin bokschilar o'zlariga ijobiy ruhiyatni shakllantirish uchun ijobiy fikrlash texnikalaridan foydalanishadi. O'z qobiliyatlariga ishonch, muvaffaqiyatga erishish yo'lidagi ijobiy munosabat ularni jang vaqtida o'ziga bo'lgan ishonchni mustahkamlashga yordam beradi. Shuningdek, stressga chidamlilikni oshirish uchun qiyinchiliklarni yengishga qaratilgan maxsus dasturlar ishlab chiqiladi.

Xulosa

Bokschilarning psixologik tayyorgarligini takomillashtirish ularning ruhiy barqarorligini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Buning uchun bokschilarga vizualizatsiya, stressni boshqarish texnikalari, motivatsiya va diqqatni jamlash mashqlari qo'llaniladi. Psixologik tayyorgarlikni o'zlashtirgan bokschilar o'zlarini janglarda yanada qudratli va o'ziga ishongan holda namoyon etadilar, bu esa ularning muvaffaqiyatli bo'lish imkoniyatlarini oshiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Rajabov G., Mamatqulov X. BOKSCHILARNING MUSOBAQA FAOLIYATI XUSUSIYATLARINI HISOBGA OLGAN HOLDA TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARINI TAKOMILLASHTIRISH //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 13. – С. 36-45.
2. Baxtiyor ogli M. X. YUQORI SPORT NATIJALARIGA ERISHISH MAQSADIDA YOSH BOKSCHILARNI INDIVIDUAL RAVISHDA TAYYORLASH //Научный Фокус. – 2024. – Т. 1. – №. 11. – С. 30-35.
3. Mamatqulov X. JISMONIY TARBIYANING INSON TANASIGA TASIRI //Research and implementation. – 2024. – Т. 2. – №. 4. – С. 173-177.
4. Baxtiyor ogli M. X. BOKSCHILARNING ZARBALARINI RIVOJLANTIRISH UCHUN KUCH JISMONIY SIFATINI SAMARADORLIGINI OSHIRISH //Новости образования: исследование в XXI веке. – 2024. – Т. 2. – №. 18. – С. 19-22.
5. Majidov, R. R., Boqiyev, F. H., Raximov, D. R., Saydaxmadov, A. V., Soliyev, I. S., & Abduqodirov, D. S. (2023). JISMONIY TARBIYA VA SPORT PEDAGOGIKASI DARS MASHG ‘ULOTLARINI SAMARADORLIGINI OSHIRISHNING USULLARI. *Educational Research in Universal Sciences*, 2(1), 28-32.
6. Urmonov, I. I. (2024). O ‘rta talim maktab jismoniy tarbiyasida axloqiy tarbiya metodikasi. *Scientific Impulse*, 2(19), 228-230.