



Correct selection in boxing as a successful factor of psychological preparation

Abdulatif MALIKZODA¹

Academy of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of Uzbekistan

ARTICLE INFO

Article history:

Received August 2023

Received in revised form

15 September 2023

Accepted 25 September 2023

Available online

15 October 2023

ABSTRACT

The article analyzes the influence of socio-psychological factors in boxing.

2181-1415/© 2023 in Science LLC.

DOI: <https://doi.org/10.47689/2181-1415-vol4-iss8/S-pp242-246>

This is an open access article under the Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

Keywords:

sport,
boxing,
selection,
factor,
coach,
group

Boks sport turiga to'g'ri saralash psixologik tayyorlik omili sifatida

ANNOTATSIYA

Kalit so'zlar:

sport,
boks,
seleksiya,
omil,
murabbiy,
guruh

Mazkur maaqolada muallif tomonidan boks sportiga saralashda (seleksiya qilishda) ijtimoiy-psixologik omillar ta'sirining tahlili keltirilgan.

Правильный отбор по боксу как успешный фактор психологической подготовки

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова:

спорт,

В статье анализируется влияние социально-психологических факторов в боксе.

¹ Scientific applicant, Tashkent State Pedagogical University

бокс,
отбор,
фактор,
тренер,
группа

Kirish. Sport mashg'ulotlarining psixologik xususiyatlari har bir sport turining o'ziga xos jihatlariga bog'liq. Turli xavfli raqiblar ishtirokidagi ko'p kunlik murakkab va shiddatli turnirlarda muvaffaqiyatli ishtirok etish uchun bokschidan bir qator texnik-taktik sifatlar, jismoniy ko'rsatkichlar, yuqori darajadagi psixologik tayyorgarlik talab etiladi.

Boksning psixologik tayyorgarligi, birinchi navbatda, kognitiv funksiyalarning rivojlanish darajasi, zarbalar masofasi va vaqtini his qilish, ringdagi yo'nalish, reaksiya tezligi, raqibning xatti-harakatlarini oldindan aytish qobiliyati, diqqat, taktik fikrlash, ikkinchidan, sportchining psixologik holatiga bog'liqdir.

Sportchining optimal psixologik tayyorgarligi bilan yuqoridagi sifatlar va psixologik tayyorgarlik yuqori darajada rivojlanadi. Bu narsalar o'ziga ishonch, jangning oxirigacha kurashib, g'alabaga intilish, jang oldidan qo'yilgan maqsadga erishish uchun barcha kuchlarni sarflash qobiliyati, aqliy qat'iyatning muhimligi bilan ajralib turishi mumkin.

Umuman olganda, psixofiziologik va psixologik mezonlardan foydalangan holda muvaffaqiyatni bashorat qilish ko'proq mos keladi, ammo bu mezonlar amalda qo'llanilmaydi. Shu bilan birga, har bir sport turining o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqqan holda, sportchilarning muvaffaqiyatini bashorat qilishning differensial psixologik mezonlari zarur. Kurash murakkab sport turi bo'lib, sportchilarning jismoniy va aqliy imkoniyatlariga turli xil talablar qo'yadi hamda jangovar sport turlarini bashorat qilish va tanlash sport psixologiyasining juda dolzarb va istiqbolli vazifasidir.

Adabiyotlar tahlili va metodologiya. Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, bashorat qilish ob'yekt va aqliy faoliyatning ma'lum bir vaqtning o'zida inson faoliyatining kelajakdagi natijalari haqida tasavvurni shakllantirishga qaratilgan sifatlarini diagnostika qilish tartibi sifatida belgilanishi mumkin. Sportchilarning raqobatbardosh muvaffaqiyatlarini bashorat qilish ularning tayyorgarlik tizimining tarkibiy qismlaridan biridir. Sport faoliyatida prognozlash muayyan ko'rsatkichning muvaffaqiyatini, raqobat davridagi chiqishlarning muvaffaqiyatini, butun sport karyerasi davomida chiqishlarning muvaffaqiyatini bashorat qilishga qaratilgan. Sportda prognozlash natijalariga ko'ra, sportchilarni seleksiya qilish va ularni sportga yo'naltirish mumkin.

Bunday prognozlash ularning ma'lum bir sport turi uchun muhim bo'lgan sport fazilatlarini ifodalash asosida amalga oshiriladi. Bu borada V.M. Volkov, V.P. Filin, E.P. Ilyin, B.A. Vyatkin, V.L. Marishchuk, Y.M. Bludov, L.K. Serova, A.N. Nikolaev, N.B. Stambulovalar tadqiqotlar olib borgan.

Seleksiya jarayonining dastlabki bosqichida murabbiylar boksning o'ziga xos xususiyatlariga mos keladigan yangi talabgorlarning qobiliyatlari va imkoniyatlarini aniqlashga harakat qiladi. Sport qobiliyati-bu tug'ma va orttirilgan jismoniy va ruhiy fazilatlarining qulay kombinatsiyasi, shuningdek, sportchilarning mashg'ulot jarayonida ushbu fazilatlarini tez va samarali rivojlantirish qobiliyati. Sport qobiliyati tushunchasi, shubhasiz, mukammal sog'liq va tananing ma'lum anatomik va fiziologik xususiyatlarini o'z ichiga oladi. Yuqoridagi fazilatlar bir-biri bilan chambarchas bog'liq va qisman boshqasi bilan qoplanishi mumkin.

A. S. Punining ta'kidlashicha, psixologik barqarorlikning strukturasi juda rivojlangan bo'lib, ongli, emotsional va irodaviy funksiyalar majmuasidan iborat. Uning fikricha, "sportchining musobaqaga tayyorgarligi uning o'z qobiliyatiga ishonishida, o'zini ko'rsatishga va g'alaba qozonishga intilishida, hissiy qo'zg'alishning optimal darajada bo'lishida, har xil qarshiliklarga bardosh bera olishida, uning xatti-harakati, o'z kuchini erkin nazorat qila olishida jamlanadi".

G.M.Gagaeva esa tayyorlik holati tushunchasiga birmuncha boshqacha yondashadi, ya'ni uning fikricha, u inson tanasi tizimining afferent va efferent darajalari va emotsional-irodaviy sifatlari bilan tavsiflanadi. Maxsus ruhiy jarayonlarning rivojlanish darajasi boksning ringdagi xatti-harakatlarida, ko'pincha maxsus mashg'ulotlar davomida yaxshilangan sportchining tabiiy qobiliyatining samarali rivojlanishida namoyon bo'ladi.

Sportchining musobaqalarga tayyorlik holati tushunchasi sifatida uning musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishi tushuniladi. Ko'pchilik sport psixologlari sportchining psixologik tayyorligini musobaqalar sharoitida turli xil ekstremal holatlar ta'sirida yuzaga kelgan vaziyatlarda o'z imkoniyatlaridan kelib chiqib optimal ravishda qarorlar qabul qilishi, o'z holatidan kelib chiqib tinimsiz holda xulq-atvorini nazorat qilishi va tartibga solishi sifatida qaraydi.

Boks trenerining asosiy vazifasi boksning psixologik tayyorgarligini ajralmas qismi bo'lgan maqsad sari intilishini rivojlantirishdir. Bu xususiyatni sportchining boksga san'at sifatidagi chuqur qiziqishi va sportdagi yuqori marralarga bo'lgan shaxsiy qiziqishini namoyon qilganda amalga oshirish mumkin. Trener bokschi bilan mashq jarayonidagi salbiy va ijobiy tomonlarini ishlab chiqishi zarur.

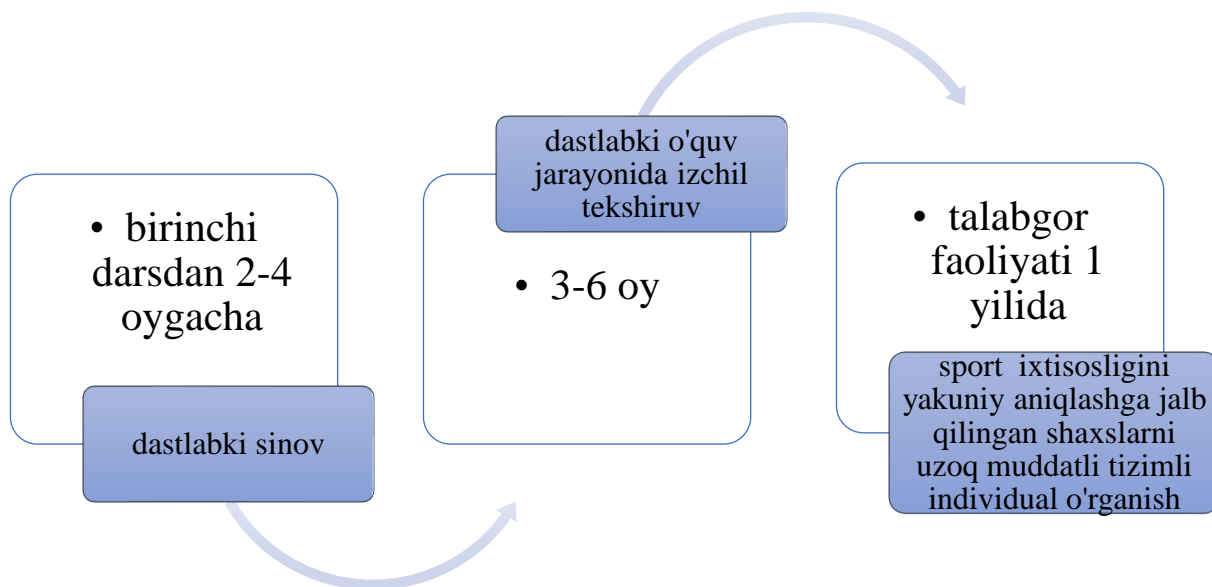
Bokschilarda har doim jang davomida olinadigan og'riq hissiyotlariga bardoshli bo'lishni, yuqori darajadagi vazifalar va charchashlar ta'sirida yuzaga keladigan noxush vaziyatlarni yengib o'tishni, vaznni pasaytirishda suv hamda ovqat ratsionini chegaralashni bilishini ta'kidlab turish kerak.

Boks sportida jang oldi holatiga, ya'ni jangdan oldin loqaydlik yoki iztirobga tushishi kuzatiladi. Bu odatda o'z kuchiga ishonmaydigan, musobaqa davomida o'z tayyorgarligi va muvaffaqiyatli chiqishi borasidagi shubhali o'ylardan qutila olmaydigan sportchilarda kuzatiladi.

Natijalar. Biroq, sportni tanlash jarayonida muayyan muammolar mavjud: tanlov ba'zan faqat murabbiyning shaxsiy tajribasi asosida amalga oshiriladi; faqat morfologik ko'rsatkichlar asosida; rivojlanishi ma'lum bo'lgan jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasiga ko'ra; bashorat qilish mezonlari bo'lib xizmat qiladigan sifatlarning o'rtasidagi munosabatlar hisobga olinmaydi; prognozlash mezonlarining har birining ahamiyati hisobga olinmaydi; ba'zan prognozlash jarayonida sport natijalarining o'zi ishlatiladi; va eng muhimi, psixologik prognozlash mezonlari amalda qo'llanilmaydi, ularning yuqori roli deyarli barcha taniqli sport psixologlari tomonidan qayd etilgan. Sportchilarning potensial imkoniyatlarini hisobga olmaslik ayniqsa, mashg'ulotlarning dastlabki bosqichida ko'pincha ularning mashg'ulotlarni tark etishiga olib keladi.

Bugungi kunda yuqori o'quv yuklamalar zarurati tufayli zamonaviy sport mashg'ulotlari tizimida tanlovning roli keskin oshdi va tanlovning vazifalari boksning o'ziga xos xususiyatlariga mos keladigan yangi talabgorlarning xohish-istaklari, qobiliyatlari va imkoniyatlarini o'z vaqtida va to'g'ri aniqlashga bog'liqdir. Sport guruhlarini (seksiyalar, bo'limlar) uchun tanlov jarayonini S. M. Vaytsexovskiy [1], Mxitaryanz [2] va boshqalar uchun bosqichga bo'lishgan:

- dastlabki sinov (birinchi darsdan 2-4 oygacha);
- dastlabki o'quv jarayonida izchil tekshiruv (3-6 oy);
- sport ixtisosligini yakuniy aniqlashga jalb qilingan shaxslarni uzoq muddatli tizimli individual o'rganish.



1-rasm. Tanlov jarayoni bosqichlari.

Birinchi bosqichda uch oylik mashg'ulot (boksning jangovar asoslarini bilish - shartli va erkin janglarda mashq qilish). Keyin bir oylik klassik o'quv jarayoni va birinchi musobaqalarda chiqish (12 unsiyali qo'lqop (350-400 g), niqob, kapa va bandaj bilan boks). Masalan, basketbolda tanlov mezonini o'sish bo'lsa, boksdagi jangovar fazilatlar mavjud. Boksdagi ba'zi murabbiylar tanlovni sparring bilan boshlashadi. Ushbu yondashuv, qoida tariqasida, yangi sportchilar tarkibining ko'payishi bilan birga keladi, ammo kelajakdagi ustaning barcha kerakli tarkibiy qismlari o'ziga xos va sportga xos bo'lmagan tadbirlarda namoyon bo'ladi va murabbiy keyingi ish uchun ob'yektni deyarli xatosiz tuzatadi. Tanlov mezonlari:

- a'lo darajadagi sog'liq;
- morfofunktsional xususiyatlar;
- biodinamik parametrlar;
- jismoniy fazilatlar;
- psixofiziologik xususiyatlari;
- immunologiya (simpatoadrenal tizimning ko'rsatkichlari).

Har yili boksga iqtidorli bolalar, o'spirinlar, yoshlar keladi. Ulardan ba'zilari yuqori natijalarga erishgan kattalar toifasiga kiradi va keyinchalik rivojlanishda davom etadi. Biroq, yosh chempionlarning aksariyati sport ufqidan izsiz yo'qoladi va ular kutilgan natijalarga erisha olmaydi. Qoida tariqasida, buning sababi uslubiy xatolardir, buning natijasida yosh bokschilar tanasida tuzatib bo'lmaydigan biologik va psixologik o'zgarishlar yuz beradi.

Bokschilar o'tgan boks musobaqalarida qo'lga kiritgan g'alabalari bilan xotirjam bo'lib qolmasdan, muntazam ravishda o'tkaziladigan boks mashg'uloti va musobaqalarida yuqori ko'rsatkichlarga erishish uchun o'zlarini ruhan tayyorlab borishlari lozim. Sport amaliyotining keyingi natijalariga ilmiy asosda yondashilsa, bokschining oldingi

musobaqalarda ko'rsatgan natijalariga qarab, uning yaqin kunlarda bo'ladigan musobaqalarda qanday ko'rsatkichlarga erishishi haqida har qanday mutaxassis aniq xulosa chiqarishga o'zlarini kuchli bokschi qatoriga qo'yadilar. Biroq, kutilmaganda shu kuchli bokschi bilan birga mashq qilib yurgan, boks musobaqalarida biror marta ham yaxshi natijaga erisha olmagan bokschi bir qancha vaqt o'tgandan so'ng musobaqalarning birida yuqori natijaga erishib, kuchli bokschi qatoridan joy oladi. Bunday hodisalar sport sohasida tez-tez uchraydi. Binobarin, murabbiydan har bir bokschi bilan bir xil munosabatda bo'lishga odatlanish, ularga ko'zlangan maqsadga erishish yo'llari haqida bir xil to'g'ri ko'rsatma va maslahatlar berib borish talab qilinadi. Murabbiy bokschi shunday ishonch tug'dirmog'i lozimki, bokschi jismoniy mashq va musobaqalar jarayonida har kuni ichki ruhiy faollik va mahorat kasb etib, sport ustaligi ko'rsatkichlariga erishish darajasiga ko'tarilsin.

Xulosa. Kasbiy yaroqlilik har qanday mehnat faoliyatini o'zlashtirish muvaffaqiyati va uni amalga oshirish samaradorligiga ta'sir qiluvchi shaxsning individual xususiyatlarining yig'indisi bilan belgilanadi. Kasbiy psixologik tanlov - bu shaxsning psixologik xususiyatlari muayyan faoliyat talablariga muvofiqligi aniqlangan shaxslarni aniqlashni ta'minlaydigan chora-tadbirlar majmui. Namoyishlar muvaffaqiyatining sportchilarning jismoniy va aqliy sifatlarining rivojlanish darajasiga bog'liqligi sport karyerasining turli bosqichlarida ma'lum bir sport turi bilan shug'ullanishni xohlovchilar uchun ushbu natijalarni oldindan aytib berish zarurligini ko'rsatadi.

Tanlashda bir xil miqdordagi mashg'ulotlardan, o'quv mashqlarining tarkibidan, ularni bajarish intensivligi va ketma-ketligidan, o'qitish usullaridan foydalanish tavsiya etiladi. Agar yoshlar 2-3 yillik o'quv va raqobat jarayoniga bardosh bergan bo'lsa, unda bo'lim juda kamdan-kam hollarda tark etiladi.

Bokschi mezon, xususan: sport tajribasi, janglar/g'alabalar soni va, albatta, sport unvoni (masalan, sport ustasi)dan iborat. Boks amaliyotida terma jamoalar uchun eng yaxshi bokschi orasidan tanlov qilish qiyin.

Yuqori sport natijalarining hozirgi darajasi shunchalik yuqoriki, ajoyib qobiliyatga ega odamlar ularga yaqinlasha oladi va hatto undan ham oshib ketadi. Bu muayyan sport turi uchun muhim bo'lgan eng yuqori darajadagi qobiliyatga ega bo'lgan shaxslarni tanlashni talab qiladi. Bundan tashqari, sportdagi tanlov masalalari tobora ko'proq kasbiy faoliyatga aylanib borayotgani sababli tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Вайцеховский, С.М. Книга тренера. Издательство: М.: Физкультура и спорт
2. Роберт Мхитарьянц. Приглашение на ринг. История развития и становления бокса в России. ISBN: 5-93189-001-7 Год издания: 2007.
3. Родионов А.В. Психология – спорту высших достижений / А.В.Родионов // Спорт. психолог. – 2008. – № 1 (13). – С. 4-7.
4. Сивицкий В.Г. Условия эффективности психологического сопровождения спортсменов / В.Г.Сивицкий // Спорт. психолог. – 2008. – № 3 (15). – С. 42-50.
5. N.Sh. Umarova, Sportchilarni psixologik tayyorlash jarayonida iroda kuchini namoyon bo'lishining temperamental xususiyatlari. - Fan-Sportga, 2020.