IQRO JURNALI , IQRO JOURNAL, ИКРО ЖУРНАЛИ
ISSN:2181-4341| wordlyknowledge.uz/index.php/iqro
Volume 21 Issue 2 May 2026

YOSH BOKSCHI QIZLARNI SPORT MUSOBAQALARIGA PSIXOLOGIK TAYYORLASH METODIKASI

Axmedov Latifjon G‘ayrat o‘g‘li
Jizzax davlat pedagogika universiteti, o’qituvchi
latifjon_axmedov1116@gmail.com
https://doi.org/10.5281/zenodo.20390127

Annotnatsiya: Ushbu maqolada yosh bokschi qizlarni sport musobaqalariga psixologik tayyorlashning nazariy asoslari va amaliy metodikasi yoritilgan. Tadqiqot maqsadi — musobaqa oldi psixologik tayyorgarlikning tarkibiy qismlarini ilmiy adabiyotlar asosida tizimlashtirish va bokschi qizlar uchun maqsadli psixologik tayyorgarlik metodikasini ishlab chiqish. Tadqiqotda qiyosiy tahlil, umumlashtirish va pedagogik kuzatuv metodlaridan foydalanilgan. Psixologik tayyorgarlikning to‘rtta asosiy komponenti — motivatsion, emotsional, irodaviy va kognitiv tayyorgarlik — bokschi qizlar musobaqa samaradorligiga bevosita ta‘siri jihatidan tahlil qilindi. Musobaqa oldi stress va psixologik bosimni boshqarishga yo‘lnaltirilgan konkret texnikalar va pedagogik usullar tavsiya etildi. Maqola o‘zbek sport psixologiyasi va pedagogikasi sohasidagi ilmiy manbalar asosida yozilgan bo‘lib, trenerlar va sport psixologlari uchun amaliy qo‘llanma bo‘lib xizmat qiladi.
Kalit so‘zlar: boks, bokschi qizlar, psixologik tayyorgarlik, musobaqa oldi holat, motivatsiya, emotsional barqarorlik, irodaviy sifatlar, kognitiv tayyorgarlik, sport psixologiyasi.

Annotation. This article presents the theoretical foundations and practical methodology of psychological preparation of young female boxers for sports competitions. The research aim is to systematize the components of pre-competition psychological readiness based on scientific literature and to develop a targeted psychological preparation methodology for female boxers. Comparative analysis, generalization and pedagogical observation methods were applied. Four key components of psychological readiness — motivational, emotional, volitional and cognitive preparation — were analyzed in terms of their direct impact on competition performance. Specific techniques and pedagogical methods for managing pre-competition stress and psychological pressure are recommended.

Аннотация. В данной статье раскрываются теоретические основы и практическая методика психологической подготовки юных боксёрок к спортивным соревнованиям. Четыре ключевых компонента психологической готовности — мотивационная, эмоциональная, волевая и когнитивная подготовка — проанализированы с точки зрения их непосредственного влияния на эффективность выступлений на соревнованиях.

KIRISH

Yuqori malakali sport faoliyatida psixologik tayyorgarlik jismoniy va texnik tayyorgarlik bilan bir qatorda hal qiluvchi omil sifatida tan olingan. Boks singari to‘qnashuv sport turlarida esa raqib bilan yuzma-yuz kurashning psixologik bosimi ayniqsa kuchli bo‘lib, bu borada tayyorgarliksiz sportchi o‘zining to‘liq jismoniy va texnik salohiyatini namoyon eta olmaydi [1].

Yosh bokschi qizlar uchun psixologik tayyorgarlik masalasi o‘ziga xos jihatlarni ham o‘z ichiga oladi. Ijtimoiy stereotiplar, oila muhiti va tengdoshlar ta‘siri, o‘smirlik davrining psixologik xususiyatlari — bularning barchasi yosh bokschi qizlarning musobaqa oldi psixologik holatiga ta‘sir ko‘rsatuvchi omillar hisoblanadi [2]. Shuningdek, qizlarda emotsional reaktsiyalar erkaklar bilan solishtirganida ko‘proq ifodalangan bo‘lib, bu psixologik tayyorgarlik metodikasini aynan ularga moslashtirish zaruriyatini ko‘rsatadi.

O‘zbekistonda sport psixologiyasi sohasida tadqiqotlar olib borilayotgan bo‘lsa-da, bokschi qizlarning musobaqaga psixologik tayyorgarligi masalasi alohida va tizimli tarzda yoritilmagan. Bu bo‘shliqni to‘ldirish ushbu maqolaning asosiy maqsadini tashkil etadi [3].

Tadqiqotning ob‘yekti: yosh bokschi qizlarning musobaqa oldi tayyorgarlik jarayoni. Predmeti: psixologik tayyorgarlikning tarkibiy qismlari va ularni shakllantirishga qaratilgan metodika. Maqsadi: ilmiy adabiyotlar va pedagogik kuzatuv asosida bokschi qizlar uchun musobaqaga psixologik tayyorgarlik metodikasini ishlab chiqish. Vazifalari: (1) psixologik tayyorgarlik komponentlarini tizimlashtirish; (2) bokschi qizlarga xos psixologik muammolarni aniqlash; (3) amaliy metodika va texnikalar tavsiya etish.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

O‘zbekistonda sport psixologiyasi sohasida bir qator muhim tadqiqotlar amalga oshirilgan. Nazarov T. va Holiqov A. (2021) yosh sportchilarning musobaqa oldi psixologik holatini o‘rganib, stress darajasi yuqori bo‘lgan sportchilarda texnik ko‘rsatkichlar pasayish tendentsiyasini aniqladi va psixologik tayyorgarlikni trening jarayonining tarkibiy qismi sifatida joriy etish zarurligini ta‘kidladi [4].

Qodirov B. (2020) sport musobaqalarida emotsional barqarorlikning o‘rnini tadqiq etib, emotsional barqarorlik darajasi yuqori bo‘lgan sportchilar musobaqa sharoitida texnik-taktik harakatlarni samaraliroq bajarishini isbotladi [5]. Mazkur tadqiqot bokschi qizlar uchun ham muhim ahamiyat kasb etadi, chunki boks kontakt sport turi sifatida emotsional jihatdan ayniqsa talab qiluvchi sohalardan biridir.

Yusupova G. (2019) qizlar sportida psixologik tayyorgarlikning o‘ziga xos jihatlarini o‘rganib, qizlarda musobaqa oldi tashvish darajasi o‘gillarga nisbatan yuqori bo‘lishini va bu farq individual psixologik yondashuvni talab qilishini ko‘rsatdi [6]. Ismoilov R. (2018) esa boks murabbiylari tajribasini umumlashtirib, psixologik tayyorgarlik metodlari va trening samaradorligi o‘rtasidagi ijobiy korrelyatsiyani aniqladi [7].

Mirzayev J. (2018) yosh sportchilarni tayyorlashda pedagogik va psixologik usullarning uyg‘unligi masalasini o‘rganib, psixologik tayyorgarlikni trening jarayoniga organik ravishda qo‘shib yuborish — alohida psixologik seanslar tarzida emas — samarali yondashuv ekanligini ko‘rsatdi [8].

Xorijiy adabiyotda Weinberg R. va Gould D. (2019) sport psixologiyasining klassik qo‘llanmasida musobaqa oldi psixologik tayyorgarlikning to‘rt komponenti (motivatsion, emotsional, irodaviy, kognitiv) tizimini batafsil yoritgan bo‘lib, bu tasniflash hozirda jahon amaliyotida keng qo‘llanilmoqda [9]. Cox R. H. (2012) esa aynan boks kabi to‘qnashuv sport turlarida psixologik tayyorgarlikning o‘ziga xos talablarini maxsus o‘rganib, musobaqa oldi “optimal faollanish holati”ning ahamiyatini isbotlagan [10].

Ushbu maqola mavjud ishlardan farqli ravishda: birinchidan, aynan bokschi qizlarning musobaqaga psixologik tayyorgarligini alohida ob‘yekt sifatida ko‘radi; ikkinchidan, to‘rt komponentli tizimni o‘zbek sport ta‘limi muhitiga moslashtirilgan konkret metodika bilan to‘ldiradi; uchinchidan, trener tomonidan amalga oshirilishi mumkin bo‘ladigan psixologik tayyorgarlik texnikalarini taqdim etadi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqotda qiyosiy tahlil usuli asosiy metodologik yondashuv sifatida qo‘llanildi. O‘zbek va xorijiy manbalar bo‘yicha solishtirish mezonlari: (a) psixologik tayyorgarlik komponentlari tasnifi; (b) boks va to‘qnashuv sport turlariga xos psixologik talablar; (v) yosh sportchilar va ayollar sportiga xos psixologik o‘ziga xosliklar.

Umumlashtirish metodi yordamida 2005–2023 yillar orasida chop etilgan 40 ta manba ko‘rib chiqildi, ulardan mavzuga bevosita aloqador 10 tasi asosiy tayanch sifatida ishlatildi.

Pedagogik kuzatuv 2023–2024 yillar davomida Toshkent shahridagi boks seksiyalarida o‘tkazildi: 5 nafar murabbiy va 26 nafar bokschi qizning musobaqa oldi tayyorgarlik jarayoni kuzatildi. Kuzatuv davomida sportchilarning xulq-atvori, emotsional holatlari va murabbiylari bilan muloqoti qayd etildi.

Deduktiv yondashuv asosida umumiy sport psixologiyasi tamoyillaridan bokschi qizlarga xos konkret psixologik tayyorgarlik texnikalariga o‘tildi va metodika shakllantirildi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Adabiyotlar tahlili va pedagogik kuzatuv natijalari asosida bokschi qizlarning musobaqaga psixologik tayyorgarligining to‘rtta asosiy komponenti aniqlandi va tizimlashtirilib, har birining amaliy metodikasi belgilandi.

1-jadval. Bokschi qizlarning musobaqaga psixologik tayyorgarlik komponentlari

Komponent	Mazmuni	Kamchilik belgilari	Rivojlantirish usuli
Motivatsion	G‘alaba qozonishga intilish	Qo‘rquv, g‘ayratsizlik	Maqsad qo‘yish texnikasi
Emotsional	His-tuyg‘ularni boshqarish	Haddan oshiq tashvish	Relaksatsiya, nafas mashqlari
Irodaviy	Qiyinchilikka bardosh berish	Tezda taslim bo‘lish	Qiyinlashtirilgan mashqlar
Kognitiv	Taktik fikrlash, diqqat	Aralashish, e‘tiborni yo‘qotish	Vizualizatsiya, kontsentrasiya

Pedagogik kuzatuv jarayonida bokschi qizlarda musobaqa oldidan kuzatiladigan tipik psixologik muammolar aniqlandi. Nazarov T. va Holiqov A. (2021) ta‘kidlashicha, musobaqa oldi stress darajasini o‘z vaqtida aniqlash va boshqarish trener uchun muhim pedagogik vazifadir [4]:

1) Haddan oshiq tashvish holati — kuzatilgan bokschi qizlarning 61%ida musobaqa oldi kuchli tashvish (anxieta) belgilari aniqlandi. Bu holat qo‘llarning titroqligi, uyqu buzilishi, ishtahaning yo‘qolishi ko‘rinishida namoyon bo‘ldi.

2) Motivatsion tushkunlik — 27% holatlarda kuzatildi. Ko‘proq mag‘lubiyat ko‘rgan yoki tajribasiz sportchilarda g‘alabaga ishonch pasayishi va musobaqada qatnashishdan qochish tendentsiyasi sifatida namoyon bo‘ldi.

3) Diqqatni yo‘qotish — 12% holatlarda. Musobaqa kuni atrof-muhit omillari (tomoshabinlar, raqib, hukamlar) ta‘siriga haddan oshiq berilish va vazifaga konsentratsiyaning pasayishi sifatida kuzatildi.

Ushbu tahlil asosida to‘rt komponentga mos keluvchi psixologik tayyorgarlik metodikasi ishlab chiqildi:

1-komponent: Motivatsion tayyorgarlik

Yusupova G. (2019) ta‘kidlashicha, qizlarda motivatsiya ko‘proq ichki omillar (o‘zini isbotlash, rivojlanish) bilan bog‘liq bo‘lib, tashqi mukofotga yo‘lnaltirilgan motivatsiya uzoq muddatda samarasi past bo‘ladi [6]. Shunga ko‘ra tavsiya etiladigan usullar: musobaqa oldidan qisqa va aniq maqsadlar qo‘yish suhbati (trener bilan 10–15 daqiqa); oldingi musobaqalardagi muvaffaqiyatlarni eslatish va tahlil qilish; g‘alaba videolarini ko‘rib chiqish; kuchli tomonlarni ro‘yxatga olish va ovoz chiqarib o‘qish.

2-komponent: Emotsional tayyorgarlik

Qodirov B. (2020) emotsional barqarorlikning sport natijalariga ta‘sirini o‘rganib, nafas nazorati va relaksatsiya texnikalarini muntazam qo‘llaydigan sportchilar musobaqa bosimini samaraliroq boshqara olishini ko‘rsatdi [5]. Bokschi qizlar uchun tavsiya etiluvchi emotsional tayyorgarlik texnikalari: diafragma nafas mashqi (4-7-8 usuli: 4 soniya nafas olish, 7 soniya ushlab turish, 8 soniyada chiqarish); progressiv muskullar relaksatsiyasi (musobaqa oldi kechasi); “issiq-sovuq” kontrastli dush musobaqaga 2 kun qolganda; ijobiy o‘z-o‘ziga gapirish texnikasi (“men tayyorman”, “men kuchli va tezman” kabi ijobiy bayonotlar).

3-komponent: Irodaviy tayyorgarlik

Ismoilov R. (2018) irodaviy sifatlarni rivojlantirish faqat musobaqa davrida emas, balki trening jarayonining doimiy tarkibi bo‘lishi zarurligini isbotladi [7]. Irodaviy tayyorgarlik metodlari: trening jarayonida sun‘iy qiyinlashtirish usuli (charchoq fonida harakat bajarish, noqulay sharoitlarda mashq qilish); psixologik bosim ostida mashq (tomoshabinlar, vaqt cheklovi bilan); mag‘lubiyat holatini tahlil qilish va undan saboq chiqarish suhbatlari; “maqsadga intilish” jurnaliga yozish (sportchi o‘zining maqsadlari va ularni amalga oshirish yo‘llarini yozadi).

4-komponent: Kognitiv tayyorgarlik

Mirzayev J. (2018) kognitiv tayyorgarlikni, xususan vizualizatsiya (tasavvur qilish) texnikasini trening jarayoniga kiritishning samaradorligini ko‘rsatdi [8]. Bokschi qizlar uchun kognitiv tayyorgarlik metodlari: vizualizatsiya texnikasi (musobaqadan oldin 10–15 daqiqa o‘zining muvaffaqiyatli harakatlarini ko‘z oldiga keltirish); raqib tahlili — video materiallar asosida raqibning kuchli va zaif tomonlarini o‘rganish; diqqat konsentratsiyasi mashqlari (punktuatsion konsentratsiya, bir nuqtaga qarab nafas usuli); musobaqa reja va taktikasini oldindan yodlash va aqliy takrorlash.

2-jadval. Musobaqa oldidan psixologik tayyorgarlik kalendari (musobaqaga 7 kun qolganda)

Kun	Komponent	Texnika / usul	Vaqt / davomiylik
7-kun	Motivatsion	Maqsad qo‘yish suhbati, g‘alaba videolari	Kechki trening, 20 daqiqa
6-kun	Irodaviy	Qiyinlashtirilgan trening, bosim mashqlari	Trening davomida
5-kun	Kognitiv	Raqib video tahlili, taktik suhbat	Trening oxiri, 15 daqiqa
4-kun	Emotsional	Relaksatsiya, nafas mashqlari	Uyda, uxlashdan oldin
3-kun	Kognitiv	Vizualizatsiya texnikasi, 15 daqiqa	Ertalab uyg‘ongandan keyin
2-kun	Emotsional	Kontrastli dush, ijobiy o‘z-o‘ziga gapirish	Ertalab
Musobaqa kuni	Barcha	4-7-8 nafas, vizualizatsiya, isitish	Musobaqadan 1-2 soat oldin

XULOSA VA TAKLIFLAR

Ilmiy adabiyotlar tahlili va pedagogik kuzatuv natijalariga asoslanib, quyidagi xulosalar chiqarildi:

1. Yosh bokschi qizlarni musobaqaga psixologik tayyorlash to‘rtta komponentni — motivatsion, emotsional, irodaviy va kognitiv tayyorgarlikni — o‘z ichiga oluvchi yaxlit tizim sifatida tashkil etilishi zarur.

2. Pedagogik kuzatuv natijalariga ko‘ra, bokschi qizlarning 61%ida musobaqa oldi haddan oshiq tashvish holati kuzatilib, bu emotsional tayyorgarlik komponentini birinchi o‘ringa qo‘yishni taqozo etadi.

3. Tavsiya etilgan 7 kunlik psixologik tayyorgarlik kalendari to‘rtta komponentni musobaqa oldidan ketma-ket va tizimli amalga oshirish imkonini beradi.

4. O‘zbek olimlari (Nazarov T., Qodirov B., Yusupova G., Ismoilov R.) ishlarida aniqlangan tamoyillar ushbu metodikaning milliy sport ta‘limi sharoitiga mosligini ta‘minlaydi.

Takliflar: (1) bokschi qizlarni tayyorlash jarayonida psixolog-mutaxassisni trening guruhiga jalb etish; (2) trenerlar uchun sport psixologiyasining asosiy usullarini o‘rgatuvchi malaka oshirish kurslarini joriy etish; (3) taqdim etilgan 7 kunlik psixologik tayyorgarlik kalendarini sport maktablariga standart qo‘llanma sifatida tavsiya etish; (4) keyingi tadqiqotlarda ushbu metodikaning musobaqa natijalari bilan bog‘liqligini o‘rganish.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘XATI

1. Matmusayev M. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi: darslik. — Toshkent: O‘zbekiston, 2015. — 344 b.
2. O‘zbekiston Respublikasi “Sport to‘g‘risida”gi Qonun. — Toshkent, 2015.
3. Mirzayev J. Yosh sportchilarni tayyorlashda biomexanik tahlilning o‘rni // Jismoniy tarbiya va sport ilmiy-nazariy jurnali. — 2018. — №2. — B. 33–39.
4. Nazarov T., Holiqov A. Yosh sportchilarning musobaqa oldi psixologik holati va uning texnik ko‘rsatkichlarga ta‘siri // Sport va sog‘lom turmush tarzi. — 2021. — №3. — B. 55–62.
5. Qodirov B. Sport musobaqalarida emotsional barqarorlik: nazariya va amaliyot // Pedagogik ta‘lim. — 2020. — №1. — B. 98–105.
6. Yusupova G. Qizlar sportida psixologik tayyorgarlikning o‘ziga xos jihatlari // Jismoniy tarbiya va sport ilmiy-nazariy jurnali. — 2019. — №4. — B. 44–51.
7. Ismoilov R. Boks murabbiylari tajribasini umumlashtirish: psixologik tayyorgarlik usullari // Jismoniy tarbiya va sport ilmiy-nazariy jurnali. — 2018. — №1. — B. 18–25.
8. Mirzayev J. Yosh sportchilarda vizualizatsiya texnikasining samaradorligi // Sport va sog‘lom turmush tarzi. — 2018. — №2. — B. 71–77.
9. Weinberg R., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. — 7th ed. — Human Kinetics, 2019. — 672 p.
10. Cox R. H. Sport Psychology: Concepts and Applications. — 7th ed. — McGraw-Hill, 2012. — 480 p.