

Bokschi sportchilarda psixologik muhofazaning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari

Jasur Shopirjonovich Ostonov
Mironshox Muxammadovich Ibragimov
j.s.ostonov@gmail.com
Buxoro davlat universiteti

Annotatsiya: Ushbu maqolada bokschi sportchilarning psixologik himoya mexanizmining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari hamda faoliyat samaradorligini oshirish yo'llari to'g'risida ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: psixologik muhofaza, iroda, metodologiya, mexanizm, individual, komponent, adekvat, malaka, barqarorlik, adaptatsiya, qobiliyat, psixoanalitik, fenomen, strategiya.

Socio-psychological features of psychological protection in boxing athletes

Jasur Shopirjonovich Ostonov
Mironshox Muxammadovich Ibragimov
j.s.ostonov@gmail.com
Bukhara State University

Abstract: In this article, comments are made on the creation of a method for ensuring the improvement of the individual through the development of physical and mental capabilities of athletes.

Keywords: psychological defense, willpower, methodology, mexanism, individual, component, adequacy, qualification, stability, adoration, ability, psychoanalytic, phenomenon, strategy.

Yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, ommalashtirish hamda uni umummilliy harakatga aylantirish insonlar salomatligini mustahkamlash, yosh avlodning barkamol voyaga yetishida muhim omil hisoblanadi. Shu bois yurtimizda jismoniy tarbiya hamda sportga davlat siyosatining muhim yo'nalishlaridan biri sifatida alohida e'tibor qaratilmoqda. O'zbek bokschi sportchilarining xalqaro maydonlarda yuksak natijalarga erishib kelayotganlarining muhim omillaridan biri bu talaba-yoshlar o'rtasida boksga alohida e'tibor berilishi natijasidir. Shu nuqtai nazardan sportni ommalashtirish ijtimoiy sohaning muhim yo'nalishlaridan biri etib

belgilangan. Bugungi kunda sportchilarning jismoniy-ruhiy imkoniyatlari rivojlantirishga alohida e'tibor berilmoqda. Shuni, alohida ta'kidlash joizki, sportchilar o'zlarining psixologik imkoniyatlari, yutuqlari, kamchiliklari haqida yetarli ma'lumotga ega bo'lsalar, bu ularning musobaqaga tayyorgarlik ko'rish va musobaqa jarayonida uchraydigan har qanday muvaffaqiyatsizliklarni bartaraf etishga, o'z imkoniyatlaridan ko'proq foydalanish imkonini beradi. Boshqa mutaxassislar qatorida psixologlar ham sportchilarda mavjud psixologik muammolarni o'rganib kelmoqda. Shu nuqtai nazardan, sportchi shaxsini shakllantirish masalasi psixologiyaning, ayniqsa sport psixologiyasining dolzarb muammolaridan biri ekanligini ko'rsatadi. Jismoniy tarbiya va sport davlatimizda ta'limning ajralmas qismi hisoblanadi.

Bokschi sportchilarda psixologik muhofaza mexanizmlarini o'rganish, muhofaza bilan bog'liq ilmiy asoslarni ishlab chiqish va shu orqali sportchilarda psixologik muhofaza shakllantirish muhim ahamiyatga ega. Psixologiya nuqtai nazardan sportchining psixologik himoyasi - sport faoliyatining ekstremal sharoitlarida sportchining ongi va xulq-atvorini ruhiy jihatdan o'z-o'zini tartibga solish mexanizmlari va usullari tizimidir. Psixologik himoyaning maqsadi sportchilarda "Men-tushunchasi"ning yaxlitligini uning musobaqalardagi muvaffaqiyatsizlik, qo'rqish, xavotirlanish yoki noaniqlikning salbiy psixologik jarohatlardan himoya qiladi. Individual psixologik himoya sportchining muvaffaqiyatga erishishga tayyorgarlik holatini shakllantirish va uni amalga oshirishning subektiv mexanizmi hisoblanadi. Bokschi sportchilarni individual psixologik himoya qilish xususiyatlarini o'rganish zaruriyati zamonaviy talablaridan kelib chiqib, mutaxassislar malakali sportchilarni mas'uliyatli musobaqalarga individuallashtirilgan holda tayyorlash usullariga qaratdi. Psixologik himoya bu hodisaga xos bo'lgan psixologik qonuniyatlarga ega bo'lgan individual sub'ektiv hodisa bo'lib hisoblanadi.

Bokschi sportchilarda psixologik himoyani o'rganish sportchining barqaror ruhiy holatini ta'minlashi, qo'rquv his-tuyg'ularini oldini olishi yoki bostirishi uchun qanday his-tuyg'ularni boshdan kechirishini tushuntirishga va ruhiy barqarorlik hissini boshdan kechirishga imkon beradi. Psixologik jihatdan sportchi shaxsining rivojlanishida psixologik himoya qanday rol o'ynashi, uni qiyinlashtirishi yoki uning keyingi takomillashuviga hissa qo'shishini bilib olish zarur. Muayyan sharoitlarda psixologik himoya sportchiga foydali yoki salbiy hodisa sifatida harakat qilishi mumkinligini tushunish psixikaning rivojlanishiga to'sqinlik qiladi, sportchilarni mas'uliyatli musobaqalarga psixologik tayyorlashda yangi muammolarni keltirib chiqaradi. Agar ayrim hollarda psixologik himoya ijobiy, himoya, adaptiv vazifani bajarsa, boshqalarida esa sportchi shaxsining rivojlanishiga to'sqinlik qilsa, buni nafaqat psixolog, balki murabbiy, sport mutaxassisi ham bilishi kerak.

Mazkur muammo psixolog olimlar tomonidan sportchilarni tayyorlash sohasidagi zamonaviy tadqiqot amaliyotida sportchilarni psixologik himoya qilish muammosi

tizimli o'rganilmagan. Psixologik himoya sportchilarning faolligi natijasida yuzaga keladigan psixologik himoya hodisasidir. Psixologik himoya shaxsning ongini fikrlardan himoya qiluvchi har qanday faoliyatning muhim individual psixologik mexanizmi ko'p funksiyali xarakterga ega bo'lib, sport faoliyati motivatsiyasiga kiradi va insonning "Men-tushunchasi" yaxlitligiga tahdid soluvchi raqobatning ekstremal vaziyatlarida faollashadi. Bokschi sportchilarda psixologik himoyaning individual xususiyatlarining namoyon bo'lishiga ularning kognitiv sohasi jinsi, yoshi, individual psixologik sifatlari va holatlari ta'sir ko'rsatadi, ular raqobat stressining sub'ektiv muhim va hissiy tajribali omillarini sezganlarida sportchilar tafakkurining mazmunini belgilaydi.

Bokschi sportchilarda psixologik himoyaning shakllanish darajasi, barqarorligi, moslashuvchanligi, o'zgaruvchanligi va samaradorligi ularning muvaffaqiyatga erishish yoki musobaqalarda muvaffaqiyatsizlikka uchramaslikka intilishdagi sportchilik va taktik fikrlash qobiliyatlari bilan bog'liqdir. Aqliy himoya turlari va mexanizmlarining tipik va individuallashtirilgan ko'rinishlari bilan xarakterlanadigan raqobat faoliyatining individual psixologik va sport omillari turli ixtisosliklar bo'yicha malakali sportchilarning individual psixologik himoyasini namoyon etishning o'ziga xos xususiyatlariga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Sportchilarning fikrlari bo'yicha psixologik himoyani shakllantirish va rivojlantirish ularning sportdagi karerasida juda muhimligi va zarurligini ta'kidlashgan. Nafaqat sport musobaqalariga tayyorgarlik ko'rish paytida, balki sportchilar shaxsiy hayotida ham psixologik himoyaning zarurligini ta'kidlashgan. Sportchilarda psixologik himoyaning qiyosiy tahlili himoyaning har xil turlaridan foydalanishdagi gender farqlarini ochib berilgan. Erkaklarda turli xil psixologik himoya turlari o'rtasidagi munosabatlarning tuzilishi, intensivligi va kattaligi ayollarga nisbatan kuchliroq va yuqori ekanligi tadqiqot jarayonida aniqlandi.

Shunday qilib, psixologik himoya real vaziyatning kognitiv va ta'sir etuvchi komponentlarini izchil o'zgartirish yo'llarining kombinatsiyasi sifatida belgilanishi mumkin. Bu o'zgarishlarga ruhiy jarayonlarning kechishining individual xususiyatlaridan kelib chiqib erishiladi. Psixologik himoya mexanizmlari ontogenetik rivojlanish va o'rganish mahsulidir. Ular ijtimoiy-psixologik moslashuvning o'ziga xos vositasi sifatida rivojlanadi va shaxsning tajribasi unga o'z tajribasining ehtimoliy salbiy oqibatlari haqida signal bergan hollarda turli hissiyotlarni yengish uchun mo'ljallangan. Psixologik muhofaza mexanizmlari ontogeneza shakllanish vaqtiga va haqiqiy faoliyatda ongning ishtirokiga qarab murakkablik mezoniga ko'ra farq qiladi. Shu bilan birga hayotning qiyinchiliklarini yengish uchun zarur bo'lgan turli xil himoya mexanizmlarini ishlab chiqishga olib keladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. A.E.Sattorov, M.Ibragimov. Methods and tools for the formation of special skills in the process of conducting individual lessons for boxing coaches. Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 1302-1307.
2. Ostonov J.Sh. Basic strategies for coping behavior in adolescents. E-Conference Globe 2021/7/26 275-277 c
3. Ostonov J.Sh. Coping behavior and its research style. Proceedings of 7th Global Congress on Contemporary Sciences & Advancements// Hosted online from, New York, USA//June 25, 2021. 237-239 b
4. Ostonov J.Sh. Socio-Psychological Basics of The Study of The Styles of Attitude in Coping by. Adolescents Middle european scientific bulletin Volume 13 June 2021. Б. 442-446
5. Остонов Ж.Ш. Изучение копинг-стратегий и психологических защит у подростков в трудных учебных ситуациях. Вестник интегративной психологии //- Ярославль, 2021. Выпуск 22. С.144-146
6. Остонов Ж.Ш. Концепция копинга: определение, функция и виды. Вестник интегративной психологии //- Ярославль, 2020. Выпуск 22. С.279-281
7. Остонов Ж.Ш. Ўсмирларда психологик ҳимоя ва копинг хулқ-атвор омиллари намоён бўлишининг ўзига хос хусусиятлари. Psixologiya jurnali. 2021 й. 4-son. 66-73 b
8. Остонов Ж.Ш. Факторная структура копинг-поведения подростков. Психология илмий журнали. 2020. № 4. Б.47-50
9. Остонов Ж.Ш. Копинг-ресурсы личности и адаптационный потенциал. Мактабгача таълимда компетенциявий ёндашувлар: истиқболлар, муаммолар ва ечимлар Республика масофавий илмий-амалий анжумани. БУХОРО, 2020 йил, 3-ноябрь Б.297-299
10. Остонов Ж.Ш. Ўсмирлардаги копинг хулқ-атвор ва унинг шахс муваффақиятидаги ўзаро алоқадорлигининг назарий асослари. Ижтимоий соҳани модернизациялаш контекстида педагогик таълим тараққиёти: муаммо ва истиқболлар //Республика илмий-амалий анжуман 2021 йил 28 май Б.134-135
11. Остонов Ж.Ш. Копинг-стратегии: развитие в онтогенезе. Педагогик маҳорат илмий журнали. Бухоро, 2020. №6 Б.102-104
12. Остонов Ж.Ш. Ўсмирлардаги энгга олиш хулқ-атворининг асосий стратегиялари. Ижтимоий соҳани модернизациялаш контекстида педагогик таълим тараққиёти: муаммо ва истиқболлар. Республика илмий-амалий анжуман 2021 йил 28 май Б.132-133
13. Остонов Ж.Ш. Ўсмирларда копинг хулқ-атвор омиллари шаклланишининг ижтимоий психологик механизмлари. Тафаккур ва талқин

мавзусида // Республика миқёсидаги илмий-амалий анжуман тўплами 2021 йил, 27-май Б.817-820

14. Остонов Ж.Ш. Ўсмирлардаги копинг хулқ-атвор ва унинг шахс мувафақиятидаги ўзаро алоқадорлигининг назарий асослари. Тафаккур ва талқин мавзусида // Республика миқёсидаги илмий-амалий анжуман тўплами 2021 йил, 27-май Б.812-817

15. Мирзаева Д.Ш, Курбанова З.И. Арт-педагогические технологии коррекции страхов у детей дошкольного возраста. Scientific progress 2 (7), 1206-1212

16. Z Kurbonova. The Importance of the use of Educational Technologies Aimed at the Development of the Child's Personality in Preschool Education. Центр научных публикаций (buxdu. uz) 8

17. Олимов Л.Я., Махмудова З.М. Ўсмирларда психологик ҳимоя механизмларининг намоён бўлишининг ўзига хослиги. Psixologiya ilmiy jurnali. 2021 yil, 4 son 103-112 b.

18. Олимов Л.Я., Махмудова З.М. Экстремал вазиятларда копинг хулқ-атвор ва стратегиялар намоён бўлишининг ижтимоий психологик хусусиятлари. Psixologiya ilmiy jurnali. 2021 yil, 3 son 98-106 b.

19. Olimov L.Ya., M.B.Rasulova. O'smir shaxsi shakllanishida ahloqiy normalarning ijtimoiypsixologik ahamiyati. Science and education. Scientific journal. Volume 3, issue 3. March 2022 675-683 p.

20. Olimov L.Ya., Bahronova M.O'. O'smirlar ma'naviyatini shakllantirishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari. Science and education. Scientific journal. Volume 3, issue 3. March 2022 407-413 p.

21. Olimov L.Ya., Nazarov A.M.. Xulqi o'gishgan bolalar psixologiyasi. O'quv qo'llanma. "Tafakkur avlodi" nashriyoti. Buxoro. 2020. -B. 490.

22. Olimov L.Ya., Maxmudova Z.M.. Psixodiagnostika va eksperimental psixologiya. o'quv qo'llanma. O'quv qo'llanma. "Turon zamin ziyo" nashriyoti. T. 2020. -B. 820.

23. Maxmudova Z.M., Olimov L.Ya. O'smirlarda ekstremal vaziyatlarda psixologik himoya mexanizmlarini shakllantirish. Monografiya. "Buxoro viloyat bosmaxonasi MChJ" nashriyoti. Buxoro. 2021. -B. 160.

24. Elov Z.S. Axmedova A.M. Maktabgacha yoshdagi bolalarda uchraydigan nutq buzilishlari va ularni yuzaga keltiruvchi sabablarninig bola ruhiyatiga psixologik ta'siri. respublika ko'p tarmoqli ilmiy tadqiqotlar sammiti. 02/2022. 234-237.

25. Sharifova M.Z. Elov Z.S. Priorities of psychological services in preschool educational organizations. Web of Scientist: International Scientific Research Journal, Volume 3, Issue 3, Mar., 2022. 900-904

26. Elov Z.S. O'smirlik davrida shaxs xulq-atvorida kuzatiladigan reaksiyalarning psixologik ta'siri. science and education scientific journal volume 3, issue 3 march 2022 442-447

27. Elov Z.S. Nutqda uchraydigan buzilishlar va ularni yuzaga keltiruvchi sabablarning bola ruhiyatiga psixologik ta'siri. Pedagogik mahorat (Ilmiy-nazariy metodologik jurnal). 1, 2022 fevral 103-105

28. Elov Z.S. Ichki ishlar organlari xodimlari orasida suicidal xulq motivatsiyasi namoyon etilishining ijtimoiy-psixologik sabablari. The best INNOVATOR IN SCIENCE №1 2022. 583-591

29. F.F.Usmonov, Z.S.Elov. Suicide – as a global problem facing humanity. web of scientist: international scientific research journal. Volume 3, Issue 2, Feb., 2022 349-354

30. Elov Z.S. Berdiyeva D.Sh. Psychological reasons for suicide motivation in adolescents with deviant behavior. Oriental renaissance: innovative, educational, natural and social sciences scientific journal. volume 2, issue 2 February 2022 1003-1009

31. Elov.Z.S. Qadimgi xalqlar urf-odatlari va rivojlangan jamiyatda ўz joniga qasd qiliشнинг ijtimoiy psixologik sabablari. Tarix va bugun (qadimgi xalqlar urf-odatlari va bugungi zamон) Jamiyat va innovatsiyalar. 10.2021 169-173