

## МАЛАКАЛИ БОКСЧИЛАРНИ МУСОБАҚА ФАОЛИЯТИНИНГ ЮҚОРИ НАТИЖАСИГА ЭРИШИШГА ТАЙЁР БЎЛИШНИНГ ШАХСГА ХОС ШАРТ-ШАРОИТЛАРИНИ ТАДҚИҚ ҚИЛИШ

**Ғуломжон Қурбонбоевич Ражабов**

Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), доцент

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

E-mail: [gulom-1979@mail.ru](mailto:gulom-1979@mail.ru)

### АННОТАЦИЯ

Мақолада, малакали боксчиларни мусобақа фаолиятининг юқори натижасига эришишга тайёр бўлишнинг шахсга хос шарт-шароитлари тадқиқ қилинган. Чалғитувчи омиллар бор ва йўқ бўлган вазиятларда мусобақа фаолиятининг умумий натижадорликни оширишда боксчиларни шахсга хос хусусиятлар билан боғлиқлиги корреляцион таҳлилий натижалар орқали ёритиб берилган.

**Калит сўзлар:** малакали боксчилар, мусобақа фаолияти, юқори натижа, эришишга тайёр бўлиш, шахсга хос шарт-шароитлар ва тадқиқ қилиш.

### АННОТАЦИЯ

В статье рассматриваются индивидуальные условия готовности квалифицированных боксеров к достижению высокого результата соревновательной деятельности. Корреляция боксеров с личностными чертами в повышении общей эффективности соревновательной деятельности в ситуациях, когда есть отвлекающие факторы, и их отсутствие освещаются с помощью корреляционных аналитических результатов.

**Ключевые слова:** квалифицированные боксеры, соревновательная деятельность, высокие результаты, готовность достигать и исследовать индивидуальные условия.

### ABSTRACT

The article was presented about the individual conditions for the readiness of qualified boxers to achieve a high result of competition activity are studied. Correlational analysis results reveal the relationship between boxers' personal characteristics in increasing overall performance of competition activities in situations with and without confounding factors.

**Keywords:** qualified boxers, competitive performance, high performance, readiness to achieve and individual conditions research.

**Ишнинг долзарблиги.** Мамлакатимиз мустақилликка эришгандан сўнг жисмоний тарбия ва спорт давлат сиёсати даражасига кўтарилгани ҳеч кимга сир эмас. Жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш борасида Президент фармонлари ва Вазирлар Маҳкамаси қарорларининг қабул қилиниши соҳага берилаётган эътиборнинг тасдиғидир. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2021 йил 29 апрелдаги ПҚ 5099-сонли “Боксни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарори юртимизда бокс спорт турини янада юқори поғонага кўтариш учун қонуний асос бўлиб хизмат қилади [1,2].

Бугунги кунга келиб замонавий бокс амалиёти шуни кўрсатадики, мусобақа курашида экстремаллик ошганда фаолият ишончилиги юқори даражада бўлган спортчиларгина устунликка эга бўладилар.

Чалғитувчи омилларга қаршилик кўрсата олиш (чалғитувчи омилларга бардошлилик) қобилияти экстремалликнинг бир қисмидир.

Жаҳон спорт фанида профессионал спортчиларнинг чалғитувчи омилларга бардошлилигини ўрганишга бағишланган кўп сонли тадқиқотлар мавжудки, уларнинг натижалари Германия, Буюк Британия, АҚШ, Россия каби давлатлардаги илмий конференциялар, махсус нашрлар, диссертация ишларида муҳокама қилинган. Ҳозирги вақтда Ўзбекистонда ҳам ушбу йўналишда илмий фаоллик кузатилмоқда.

Спорт назарияси ва спорт психологияси соҳасидаги ватанимиз ҳамда хорижий мутахассисларнинг ишларида спорт фаолиятидаги ишонччилик омилига ҳамда спортчиларни мусобақаларга тайёрлашга катта эътибор қаратилмоқда (Г.Д. Бабушкин, 2006; Е.Н. Гогунов, 2004 Г.Д.Горбунов, 2006 Е.П.Ильин, 2016; В.Н. Платонов, 2004; А.Ц. Пуни, 1984; А.В. Родионов, 2004; П.А. Рудик, 1974; Н.Б. Стамбулова, 1999; Л.Г.Уляева, 2015 ва бошқалар; Р.Д.Халмухамедов, 2006; Ж.К. Холодов, Б.С. Кузнецов, 2003; Ғ.Қ.Ражабов, 2019;.). Аксарият адабиёт манбаларини таҳлил қилиш ва умумлаштириш шуни кўрсатадики, яккакурашчилар, жумладан, боксчиларнинг мусобақа фаолияти натижадорлиги ва ишонччилигини ошириш муаммосига ягона қараш йўқ. Бу шу билан тасдиқланадики, спортчининг чалғитувчи омилларга бардошлилиги масалалари кўтарилган кўпчилик ишларда бундай бардошлилик тўғрисида спортчи психомоторикасининг хусусияти (ёки алоҳида хоссаси) сифатида фикир билдиришади.

Юқорида келтирилган далиллар, малакали боксчилар шахси ва темпераментининг эмоционал–иродавий хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда уларнинг мусобақа фаолияти самарадорлигини ошириш муаммосини ҳал этишнинг янги йўллари излаб топиш ишнинг долзарблигини тасдиқлайди.

**Тадқиқотнинг мақсади** - спорт фаолиятининг муваффақиятли бўлишига ёрдам берувчи малакали боксчилар шахсиятининг индивидуал-психологик хусусиятларини ўрганишдан иборат.

**Тадқиқотнинг вазифалари** - спорт фаолиятининг муваффақиятли бўлишига ёрдам берувчи малакали боксчилар шахсиятининг индивидуал-психологик (характер, иродали фазилатлар, ҳиссий туйғулар ва мотивация) хусусиятларини ўрганиш.

**Тадқиқот усуллари.** Олдинга қўйилган вазифаларни ҳал этиш учун, махсус илмий-услубий адабиётлар таҳлили билан бир қаторда, қуйидаги тадқиқот усуллари қўлланилди: педагогик кузатув, тажрибани умумлаштириш, назарий таҳлил, мотивацион-натияжали усуллар, психодиагностика усуллари, педагогик тажриба, математик статистика усуллари.

**Тадқиқотнинг объекти** малакали боксчиларнинг турли экстремал вазиятлардаги мусобақа фаолияти ҳисобланади.

**Тадқиқотнинг предмети**ни боксчиларнинг мусобақа фаолиятига таъсир қилувчи чалғитувчи омилларнинг типик турлари ташкил этади.

Тадқиқотлар жараёнида биз томондан педагогик кузатувлар ўтказилди ҳамда малакали боксчиларнинг мусобақа жанглари ёзиб олинди. 2,5 миндан зиёд жанговар ҳаракатлар, жумладан чалғитувчи омиллар таъсири шароитларида бажарилган ҳаракатлар таҳлил қилинди. Жами 315 мусобақа жанглари ёзиб олиб таҳлил қилинди.

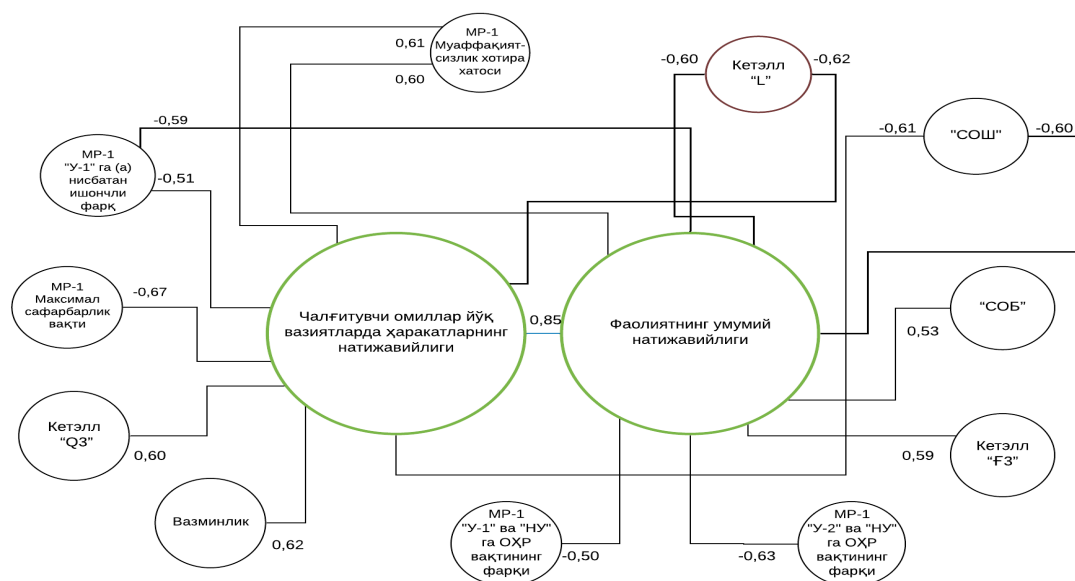
**Тадқиқот натижалари ва унинг муҳокамаси.** Ўтказилган тадқиқот натижаларидан аниқланган ҳолатлар шуни эътироф этишга имкон берадики, юқори умумий натижадорликка эришган спортчилар қуйидаги шахсга хос хусусиятлар билан тавсифланади: уларда иродавий ўзини назорат қилиш (+Q<sub>3</sub>), иродавий кучланишларни (саъй-ҳаракатларни) сафарбар эта олиш қобилияти (+“F”3) юқори даражада намоён бўлади, “нуфузлилик” (-“L”) паст даражада, уларни “ғалаба” қозонишга бўлган фаол мақсадли кўрсаткичлар ажратиб туради, бу “муваффақиятсизликка учраган” вазиятларда хотира панд берган кўп сонли хатолар билан ҳам тасдиқланади. Уларда старт олдида апатия (бефарқлик) “СОБ” ҳолатининг шаклланишига мойиллик ва “старт олдида шай туриш” “СОШТ” ҳолати кам кузатилади.

Темпераментни текшириш маълумотларига кўра, улар асаб жараёнларининг вазминлиги (барқарорлиги) билан ифодаланадилар.

Максимал даражада сафарбарлик талаб қилинадиган вазиятда реакция вақти тезлашади. Ҳаракатланиш операцияларининг натижани баҳолаш омилига нисбатан барқарорлиги намоён бўлади (MP – 1 услубияти).

Чалғитувчи омиллар йўқ вазиятларда мусобақа фаолияти тактик таркибларининг ижобий таъсири маълум бир шахсга хос шарт-шароитлар билан таъминланади.

Чалғитувчи омиллар йўқ вазиятлардаги ҳимояланиш тактикаси (1-расм) чалғитувчи омиллар бор вазиятлардаги ҳимояланиш тактикаси билан яққол ишончли ижобий боғлиқликка эга ва, шундай қилиб, спортчилар фаолияти



**1-расм. Боксчилар фаолияти натижадорлигининг корреляцион боғлиқликлари**

**Белгилари: 1. Фаолият натижадорлиги кўрсаткичлари**

## **2. 1 билан бевосита боғлиқ бўлган кўрсаткичлар.**

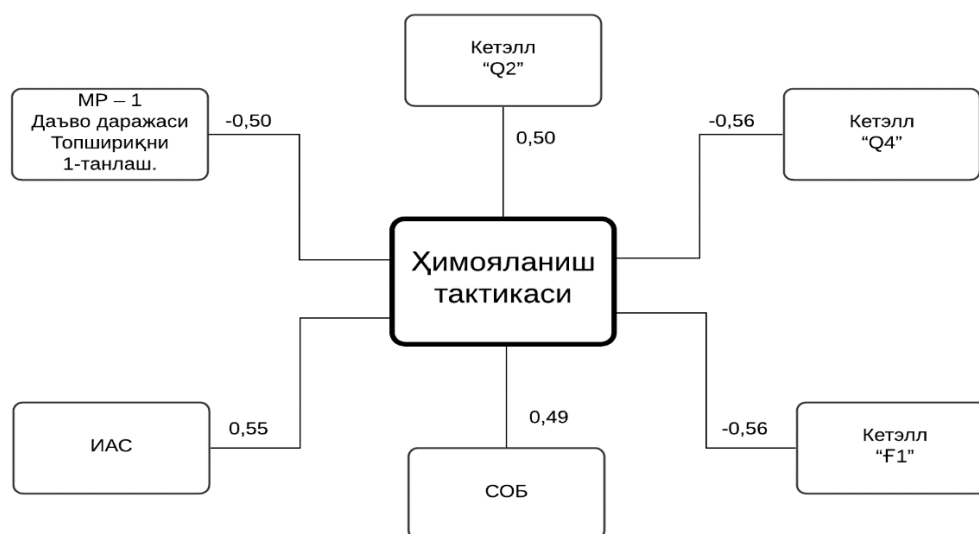
Ушбу кўрсаткичларнинг бевосита боғлиқликлари таҳлили шуни аниқлаб берадики (2-расм), ҳимояланиш тактикаси мустақиллиги юқори даражада ўз ифодасини топган (+ "Q<sub>2</sub>") паст даражада умидсизлик (фрустрация) (- "Q<sub>4</sub>") , "интравертлик (- "F<sub>1</sub>") кирраларига эга субъектларига хосдир. Маълумки, олимлар маълумотлари асосида мустақиллик, қатъият, қаттиқлик, сушт психик зўриқиш, хотиржамлик, вазминлик, ўз-ўзини таҳлил қила олишга бўлган мойиллик каби психик хусусиятлар ётади.

MP – 1 усулияти бўйича спортчилар текширилганда ҳимояланиш техникасининг тажрибадаги топшириқларнинг қийинлик даражасини "эҳтиёткорона" биринчи танлаб олиш билан ижобий боғлиқлиги аниқланди. Ўйлаш мумкинки, ушбу кўрсаткич тажриба шароитларида тактик ечимларни танлашда ҳимояланишнинг бир кўриниши ҳисобланади.

Ҳимояланиш тактикасига мойиллиги бор спортчилар ички аҳамиятга эга стрессорларга (В.Э.Мильман бўйича) мойил бўлади ("ИАС"), бу спорт кураши давомида ёқимсиз ҳис-туйғуларнинг пайдо бўлишидан хавотирланиш, мағлуб бўлишдан қўрқиш ҳиссида ўз аксини топади. Уларда кўпинча "стартдан олдин апатия (бефарқлик) ("СОБ") ҳолати юзага келади.

Бу айрим тавсифлар номаъқул бўлиб кўринишига қарамай, спортчиларда индивидуал фаолият услубининг муҳим таркибий қисми бўлган ҳимояланиш тактикасининг мавжудлиги стрессорларга бўлган юқори сезувчанликнинг салбий таъсир кўрсатишини олдини олишга ёрдам беради ва юқори спорт натижасига эришишга имкон яратади.

Юқоридагилардан хулоса қилиш мумкинки, ҳимояланиш тактикаси, бир томондан, эмоционал барқарорлик ва қарорлар қабул қилиш барқарорлигини таъминловчи шахснинг ижобий эмоционал-иродавий сифатлари билан боғлиқ, иккинчи томондан, унинг зарурати маълум бир субъектив қийинчиликларнинг (стрессорларга нисбатан юқори сезувчанлик) ва ноқулай ҳолатларнинг (“СОБ”) пайдо бўлиш эҳтимолини келтириб чиқариш мумкин бўлган шахс хусусиятларининг мавжудлиги билан юзага келган.



**2-расм. Чалғитувчи омиллар йўқ вазиятларда ҳимояланиш тактикасининг**

**корреляцион боғлиқликлари.**

Белгилари: 1. Тактик кўрсаткичлар;

2. 1 билан бевосита боғлиқ бўлган кўрсаткичлар.

Уларни, афтидан, ҳимояланиш тактикаси кенг тақдим қилинган фаолият услубини шакллантириш йўли орқали енгиб ўтиш мумкин.

Жанг олиб боришнинг позицион тактикаси боксчилар фаолиятининг умумий натижадорлигига ижобий таъсир кўрсатади, бу кўрсаткичнинг билвосита боғлиқликлари, шунингдек, унинг ҳимояланиш тактикаси билан боғлиқликлари бундан далолат беради (2-расм).

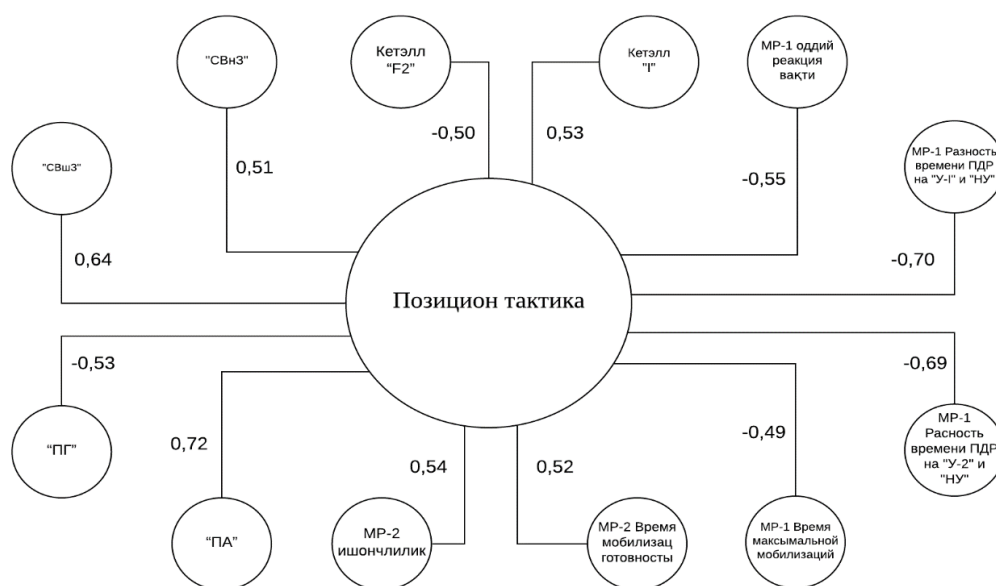
Шахсга хос психологик тавсифлар билан боғлиқ бўлган қатор кўрсаткичлар у билан бевосита корреляцияга эга.

Улар орасида, биринчи галда, паст даражадаги хавотирланишни (“F<sub>2</sub>”), шунингдек, экстремал омилларга нисбатан юқори сезувчанлик ва ноқулай ҳолатларнинг шаклланиш эҳтимоли (ички аҳамиятга эга стрессорларга нисбатан сезувчанлик (“ИАС”), ташқи аҳамиятга эга стрессорларга нисбатан сезувчанлик (“ТАС”), паст даражадаги “стартга шай туриш (“СШТ”), стартдан олдин

бефарқликка (“СОБ”) бўлган мойиллик) тўғрисида далолат берувчи хусусиятлар комплексини эътироф этиш зарур. Бу ерга яна шунга ўхшаш аҳамиятга эга юқори “сенситивлик” кўрсаткичларини (“Т”) киритиш мумкин. Ўйлаш мумкинки, психологик тавсифларнинг ушбу комплекси мусобақа фаолиятининг маълум бир услубини шакллантириш заруратини белгилаб беради. Бу услуб юқорида қайд этиб ўтилган шахсга хос хусусиятларнинг ноқулай таъсири эҳтимолини қоплаши мумкин бўлар эди. Бокс беллашувларини олиб боришнинг позицион тактикаси шундай услуб бўлиши мумкин.

Эътироф этиш керакки, таркибига кўра яқин бўлган психологик хусусиятлар комплекси ҳимояланиш тактикаси таркибини кўриб чиқиш пайтида кўзга ташланади.

3-расмда келтирилган корреляцион боғлиқликлардан кўриниб турибдики, позицион тактикага мойил бўлган спортчилар ҳаракат вазифасининг қийинчилик омилини аниқ табақалашган ҳолда акс эттириш қобилиятини ҳам намоён қиладилар. Бу корреляцион боғлиқлик билан тасдиқланадики, уларда енгил вазифаларга қараганда қийин вазифаларни ҳал этишда ишончиликлари томон ўзгариш катта (МР-2 методикаси).



**3-расм. Чалғитувчи омиллар йўқ вазиятларда позицион тактиканинг корреляцион боғлиқликлари**

Белгилари: 1. Тактик кўрсаткичлар; 1 билан бевосита боғлиқ бўлган кўрсаткичлар.

Фаолиятнинг операциялар даражасининг бир қатор вақт тавсифлари позицион услубда жанг олиб бориш билан бевосита боғлиқ бўлиб чиқди. (МР-1, МР-2 услубиятлари): ОХР тезкорлиги, ҳаракатланиш операцияларининг натижани баҳолаш омилига барқарорлиги, ҳаракатланиш операцияларини

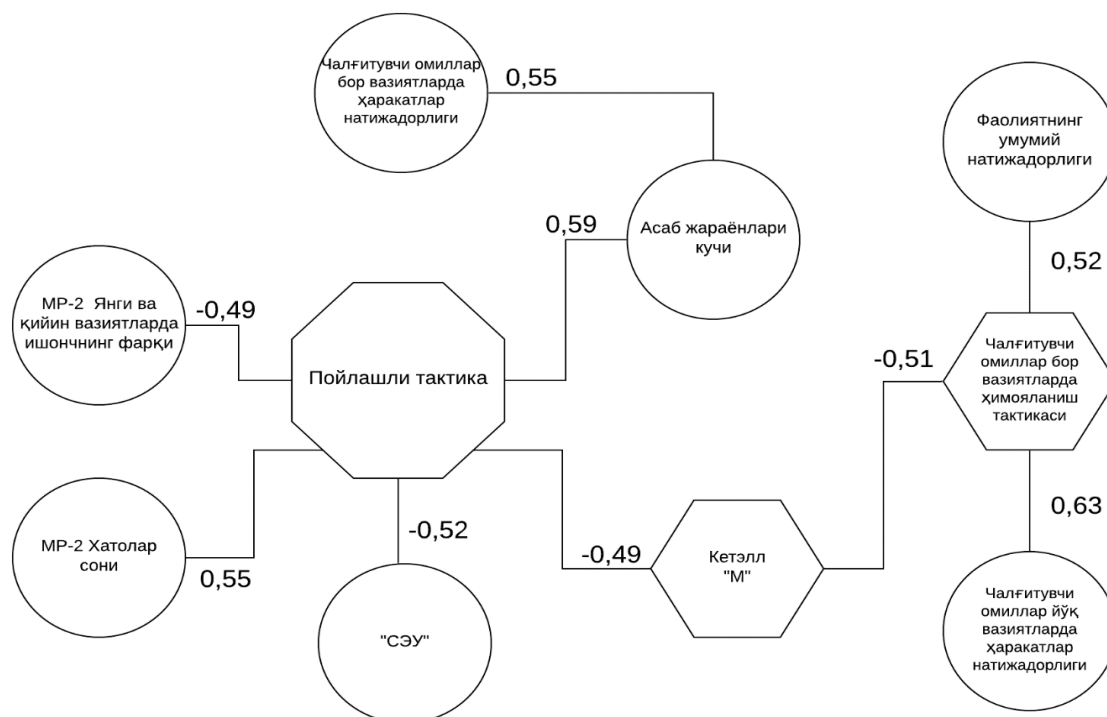
максимал сафарбар қилиш қобилияти, энг қийин топшириқларни ҳал этишда танлаш реакциялари тезкорлиги.

Ўтказилган таҳлил шуни эътироф этишга имкон берадики, позицион тактика спортчиларнинг эҳтимолликни башорат қила олиш, қобилияти, паст даражада хавотирланиш ва ғалабалар ҳамда муваффақиятсизликларнинг босқич натижаларини баҳолаш омилига бўлган барқарорлигининг ривожланиш даражаси билан таъминланади.

Бу сифатлар позицион тактикага хос бўлган беллашувларни “рақибга” қаров олиб бориш усуллари таъминлайди: рақибнинг хато ҳаракатларини кутиш, бу ҳаракатларга ўз вақтида баҳо бериш, йўл қўйилган хатолар учун рақибни “жазоловчи” ҳаракатларни қўллаш учун қарор қабул қилиш.

Позицион тактиканинг ижобий таъсири психомотор сифатлар ривожланишининг юқори даражаси (ҳаракат реакциялари тезкорлиги ва ҳаракат реакцияларининг тезлик параметрларини юқори даражада сафарбар қилиш қобилияти, билан таъминланади. Бунинг учун, тадқиқот натижаларининг кўрсатишича, боксчилар англаб етиши лозим бўлган субъектив қийинчиликларнинг мавжуд бўлиши муҳим. Уларга қуйидагиларни киритиш мумкин: мусобақа стрессорларга нисбатан юқори сезувчанлик, “стартдан олдинги шай туриш” ҳолатининг биров пасайиши, “стартолди бефарқлик ” ҳолатига бўлган мойиллик. Шаклланган позицион фаолият тактикаси ушбу субъектив қийинчиликларнинг салбий таъсирини олдини олишга ва юқори спорт натижасига эришишга имкон беради.

Кутишли тактикаси кўрсаткичи боксчилар фаолияти натижадорлигининг барча кўрсаткичлари билан ижобий боғлиқликка эга (фаолиятнинг умумий натижадорлиги, чалғитувчи омиллар йўқ вазиятларда жанговар ҳаракатларнинг натижадорлиги, чалғитувчи омиллар бор вазиятларда жанговар ҳаракатларнинг натижадорлиги билвосита. Бу боксчилар фаолиятининг натижавийлигига ижобий таъсир кўрсатганлигидан далолат беради (4-расм).



#### 4-расм. Чалғитувчи омиллар йўқ вазиятларда кутишли тактикасининг корреляцион боғлиқликлари

1. Жанговар ҳаракатлар натижадорлиги кўрсаткичлари.
2. 1 билан бевосита боғлиқ бўлган кўрсаткичлар

Бокс жангини олиб боришнинг бундай тактик хусусияти “омилкорлик” (- “М”) қирралари кўпроқ ифодаланган спортчиларга хос бўлиб, бу уларни ҳалол, эҳтимолликка мойил, ҳаракатларга эътиборли, кутилмаган ва ноаниқ вазиятларда эмоцияларни яхши назорат қила оладиган спортчи сифатида намоён қилади. Боксчиларда ҳаракат операцияларини тезкор равишда амалга оширишга бўлган мақсадли кўрсаткичлар (қийин вазифаларда хатолар сонининг камроқ ошишига бўлган тенденция, MP-2 услубияти устунроқ бўлади. Боксчиларнинг мусобақага бўлган паст барқарорлиги (“ПЭБ”) ва қийин ва осон вазифалар орасидаги ишонч фарқининг камайишида намоён бўлувчи қийин вазиятларни ҳал этиш имкониятларини ишонч билан баҳолаш кутишли тактикасининг ёрқин намоён бўлишига таъсир кўрсатади (MP-2 услубияти). Эътироф этиш лозимки, охирги кўрсаткич, чамаси, муносиб намоён бўлишлик билан ифодаланиши керак, чунки қийин вазифаларни ҳал этишда юқорида ўтказилган корреляция таҳлилига бинон кутиш тактикасига ёрдам берувчи муваффақиятга бўлган ўта паст ишонч позицион тактиканинг манёврли тактикага ўзгартирилишига олиб келиши керак, бу, ўз навбатида, боксчилар фаолиятининг умумий

натижадорлигига салбий таъсир кўрсатади. Шундай қилиб, қийин вазифаларни ҳал қилишга бўлган ишонч ўртача даражадага намоён бўлиш билан ифодаланиши лозим.

Бу фаолият самарадорлиги нуқтаи назардан мусобақа кураши тактик таркибларининг мақсадга мувофиқ уйғунлигини таъминлаб беради (кутиш, позицион тактика).

Асаб тизими кучи кўрсаткичи кутиш тактикаси билан бевосита боғлиқ.

Юқоридаги фикрларни умумлаштириб, шундай хулоса қилиш мумкинки, кутиш услубининг асосий шахсга хос шарт-шароитлари бўлиб боксчиларнинг амалий вазифаларни ҳал этишга бўлган ёрқин қобилияти ва асаб жараёнлари кучи каби асаб тизимининг типологик хусусиятлари ҳисобланади. Муваффақиятга, айниқса қийин вазиятларни ҳал этишда, тарздаги ишонч ва бирмунча паст даражадаги (ўта паст эмас) мусобақага бўлган эмоционал барқарорлик ("МЭБ") маълум бир аҳамиятга эга.

Хулоса қилиб айтиш мумкинки, чалғитувчи омиллар бўлмаган вазиятларда жанговар ҳаракатларнинг юқори натижадорлигига барқарор индивидуал фаолият услубига эга бўлган спортчилар эришадилар. Бундай индивидуал услуб ҳимояланиш-позицион-кутиш услубида жанг олиб бориш билан ифодаланади.

Бу спортчилар индивидуал услуб хусусиятларини ҳам, мусобақа фаолияти натижадорлигини ҳам белгилаб берувчи бир қатор шахсга хос қирраларга эгалар. Уларга, биринчи галда, ишбилармонлик йўналишини ифодаловчи сифатлар киради: "қулайлик" (-"М"), паст даражадаги "нуфузлилик" (-"L")

Уларга бир қатор эмоционал-иродавий хусусиятлар хос: "ғалаба"га ва қийинчиликларни енгиб ўтишга бўлган фаол мақсадли кўрсатма (MP-1 ва MP-2 услубиятлари), иродавий кучланишларни сафарбар қилиш қобилияти (+" $F_3$ "), иродавий ўз-ўзини назорат қилиш (+" $C_3$ "), мустақиллик (+" $Q_2$ "), паст фрустрация (-" $Q_4$ "), ва паст хавотирланиш (-" $F_a$ "), қийинлашган шароитлардаги юқори ишонч (MP-2 услубияти). Ушбу спортчилар кучли ва барқарор асаб тизимига эгалар.

Тадқиқотлар, шунингдек, спортчиларнинг психологик фаоллигини ифодаловчи қатор объектив кўрсаткичларни аниқлашга имкон беради: ҳаракат операциялари тезкорлиги, оддий ҳаракатлар раекцияси ва танлаш реакциялари типи, қийин вазифаларни ҳал этишда, айниқса тезликка хос қийин вазифаларни ҳал этишда психомотор фаолликни сафарбар қилишга бўлган яққол қобилият, психомотор фаоллигининг ҳаракатларини баҳолашдан (муваффақият ва муваффақиятсизликдан) (MP-1, MP-2 услубиятлари). Ушбу психомоторика хусусиятлари ҳаракат фаоллигининг юқори даражада эканлигидан далолат беради. Улар боксчиларга юқори спорт натижаларига эришишга ёрдам беради.

Юқорида санаб ўтилган шахсга хос хусусиятлар билан бир қаторда шахснинг психик тузилишида кўпгина қирралар аниқланадики, улар, бир

қарашда, фаолиятнинг ҳолати ва натижадорлигига ёмон таъсир кўрсатиши мумкин.

Уларга аҳамиятлилиқ стрессорларига нисбатан юқори сезувчанликни, паст даражадаги мусобақага бўлган эмоционал барқарорлик (В.Мильман услубияти) кўрсаткичлари, юқори “сенситивликни”, “интравертлик”ни паст даражадаги “стартолди тайёргарлигини” ва “стартолди апатияси”нинг пайдо бўлишига мойиллигини (В.Мильман услубияти), даъвогарлик даражасининг бироз пасайганлигини (МР-1 услубияти) киритиш мумкин.

Бироқ бу кўрсаткичларнинг аксарияти, биринчи навбатда, бокс жангларининг тактик хусусиятлари билан боғлиқ бўлиб чиқади ва спорт натижаси билан бевосита корреляцияга киришади. Бу шундай тахмин қилишга имкон берадики, улар юқори фаолият натижасини белгилаб берувчи шахсга хос хусусиятлардан кўра кўпроқ сифат жиҳатдан маълум бир индивидуал услубнинг пайдо бўлишини рағбатлантирувчи омиллар ҳисобланади. Шаклланган индивидуал фаолият услуби, афтидан, бу шахс ҳислатларининг ёмон таъсир этиш имкониятини қоплайди.

Шундай қилиб, шахс кирраларининг бундай тўплами батафсил қараб чиқилганда боксчиларнинг қатор мотивацион хусусиятларини ифода этади: юқори даражадаги масъулият ҳисси, ишбилармонлик, қулайлик, иродавий кучланишларни сафарбар қила олиш қобилияти ва ҳалоллик, кадр-қимматни ҳис этиш, нуфуз учун ўзини намоён қилишга бўлган кам қизиқиш, шахсий манфаатларни гуруҳ манфаатларига бўйсундириш. Бунинг ҳаммаси спорт-ишчанлик жамоавий мотивациянинг устунлигидан далолат беради. Спорт фаолиятига бўлган муносабат соҳасида бу юқори даражадаги интизомдан ташаб-тезкорликда намоён бўлади. Шахсий имкониятларга эришилган натижаларга бўлган муносабат соҳасида эса ҳаяжонланиш яхши мустақил назорат қила олиш, мустақиллик, паст психологик зўриқиш “ғалабада” ва “муваффақиятсизликда” шахсий ҳаракатларга нисбатан ижтимоий баҳо беришдан барқарорлик каби ҳислатларда намоён бўлади. Бошқа кишиларга, ишга бўлган муносабат соҳасида “паст нуфузлилиқ”, ўзаро ёрдам, инсонлар ҳақида ғамхўрлик қилиш каби шахс хусусиятлари кузатилади.

## ХУЛОСА

Ўтказилган тадқиқотларда боксчиларнинг мусобақа фаолиятини қийинлаштирувчи, чалғитувчи омиллар йўқ вазиятларда юқори умумий натижадорликка эришувчи спортчиларнинг муваффақиятли мусобақа фаолияти шахсининг кенг мажмуавий индивидуал-психологик хусусиятларига боғлиқ: уларда кўпроқ ўзини мустақил назорат қилиш (+“Q<sub>3</sub>”), иродавий куч беришларни сафарбар қилиш қобилияти (+“F<sub>3</sub>”) яққол ифодаланган, “нуфузлилиқ” паст (-“L”), уларни “муваффақиятга” бўлган фаол мақсадли кўрсатма ажратиб туради,

буни “муваффақиятсизлик” вазиятларида хотирадаги кўп сонли хатолар тасдиқлайди. Уларда “старт олди апатияси” (“СОА”) ҳолатининг шаклланишига мойиллик кузатилади ва “старт олди тайёргарлик” ҳолати (“СОТ”) кам намоён бўлади. Ушбу спортчиларда максимал сафарбарликни тақозо этувчи вазиятларда реакция қилиш вақти тезлашади, шунингдек, ҳаракат операцияларининг натижани баҳолаш омилига барқарорлиги (МР-1 услубияти) юзага чиқади.

Чалғитувчи омилларга бардошлилиги паст даражада ривожланган спортчилар куйидагилар билан тавсифланадилар: юқори даражадаги шахсий нуфузлилик, устунлик қилишга мойиллик, ижтимоий баҳолаш омилига адекват муносабат, паст даражадаги нобарқарор ишонч, “старт олди талвасасига” тушиш ҳолатига мойиллик. Бу спортчиларда тезлик сифатларини сафарбар этишга бўлган мақсадли кўрсатма даражаси пасаяди. Психомотриканинг бу хусусияти асаб жараёнларининг типологик шартланган инертлиги чалғитувчи омиллар бор вазиятларда энг оптимал ҳисобланган тезкор тактиканинг амалга оширилишига тўсқинлик қилади, бу ҳаракатлар натижадорлигининг пасайиши асосида ётади.

Асаб тизимининг типологик хусусиятлари жиҳатидан боксчилар кучли асаб жараёнлари ва барқарорлиги билан ифодаланадилар.

Шахс хусусиятлари ва асаб тизими хоссаларининг бу гуруҳи ҳаракатланиш операцияларининг бошқарилишига ижобий таъсир қилади, ҳаракат реакциялари тезкорлигини таъминлайди. Экстремал вазиятларда ҳаракат фаоллиги даражасида танлаш шароитларида ҳаракат операцияларининг тезкорлигини таъминлайди.

## REFERENCES

1. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни. Тошкент ш., 2015 йил 4 сентябр. [www.Lex.uz](http://www.Lex.uz)
2. Ўзбекистон Республикасининг “Боксни янада ривожлантириш чоратадбирлари тўғрисида”ги Қарори. Тошкент ш., 2021 йил 29 апрел. [www.Lex.uz](http://www.Lex.uz)
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические применения.- К: Олимпийская литература, 2004. -С.343-345.
4. Ражабов Г.К. (2020). Повышение результативности и надежности соревновательной деятельности квалифицированных боксёров. *Теория и практика физической культуры*, (7).
5. Ражабов Ғ.Қ. (2020). Малакали боксчиларнинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда мусобақа фаолияти техник-тактик ҳаракатларини таҳлил қилиш. *Современное образование (Узбекистан)*, (1).
6. Ражабов Ғ.Қ., Қаландаров Д.Ш., Каримов Ш.Қ. (2021). Малакали боксчиларни яққакураш шароитлари турлича бўлганда жанг олиб бориш воситалари қўлланилишининг индивидуал кўрсаткичларини тадқиқ қилиш. *Фан-спортга*, (7).

7. Ражабов Ғ.Қ. Малакали боксчиларнинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда мусобақа фаолияти натижадорлигини шакллантириш: фалсафа доктори (PhD) автореферати. – Чирчик, 2019. – 32 б.
8. Арзикулов Д. Н. СПОРТЧИЛАРНИ ПСИХОЛОГИК ЖИҲАТДАН ТАЙЁРЛАШНИНГ ИЖТИМОЙ-ПСИХОЛОГИК МУАММОЛАРИ //Fan-Sportga. – 2020. – №. 4. – С. 73-75.
9. Ishtayev, Javlon Mavlonboyevich, et al. "EFFECTIVENESS OF THE NEW DEVELOPED SPORTS AND HEALTH PROGRAM IN SPORTS GYMNASTICS IN THE PREPARATION OF 3-7 YEAR OLD BOYS." *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)* 2.3 (2022): 94-99.
10. Ёкубова, Д. М., & Усманова, Ш. Ш. (2021). ТАЛАБАЛАРДА СТЕСС ҲОЛАТИ ВА УНИ БАРТАРАФ ЭТИШ ЙЎЛЛАРИ. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 1(3), 207-211.
11. Ёкубова, Д. М., & Усманова, Ш. Ш. (2022). БОҒЧА ЁШИДАГИ БОЛАЛАРДА БИЛИШ ЖАРАЁНЛАРИНИНГ РИВОЖЛАНИШИ. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 2(3), 155-161.
12. Усманова, Ш. Ш., & Ёкубова, Д. М. (2022). ДЕВИАНТ ХУЛҚЛИ ЎҚУВЧИЛАР БИЛАН ИШЛАШДА ПСИХОКОРРЕКЦИОН ИШЛАРНИНГ НАТИЖАЛАРИ. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 2(3), 170-175.
13. Умаров, Н. Х. "МЕТОД РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ФУТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ." *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)* 2.2 (2022): 481-491.
14. Артиков, А. А. "Ёш футболчиларни дарвозага зарба бериш аниқлигини ўрганиш." *Фан-спортга* 3 (2021): 79-81.
15. Моисеева, М. В. "МИНИ ФУТБОЛЧИ ҚИЗЛАРНИНГ ДАРВОЗАГА ЗАРБА БЕРИШДАГИ КЎРСАТКИЧЛАРИ." *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)* 2.3 (2022): 521-526.
16. Мельзиддинов, Р. "ЎЗБЕКИСТОН “СУПЕРЛИГАСИ” ФУТБОЛЧИЛАРИНИНГ ҲАРАКАТЛАНИШ ФАОЛЛИГИ КЎРСАТКИЧЛАРИ БЎЙИЧА МАХСУС ТАЙЁРГАРЛИК ДАРАЖАСИ ТАҲЛИЛИ." *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)* 2.3 (2022): 527-534.
17. Umarov, Xurshid. "About prognostic value of indicators of motor abilities in young gymnastes." *Физическое воспитание, спорт и здоровье* 5.5 (2021).
18. Abdurashidovich, Shayimardanov Sherali. "EXERCISE PROGRAMS WHICH ARE DEVOTED TO PREPARING BY TECHNICAL TRAININGS FOR

GYMNASTICS, THEIR ATTITUDES TO MOTOR SKILLS AND RHYTHM-TEMPO-STRUCTURE." *Халмухамедов, РД, Махмудова, ММ, Рахматов, БШ, Маъмурова, ЛК, & Эркинова, НМ* (2021).

19. Инаков, Бахтиёр Туклиевич, and Турсунбой Ковжовович Холбоев. "ТРЕНИРОВКА СТУДЕНТОВ ВУЗОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БЕГОМ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ, НА ОСНОВЕ ОЦЕНКИ ИХ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ." *Academic research in educational sciences* 2.1 (2021): 292-301.

20. Gapparov, Z. G., et al. "Efficiency Development Explosive Abilities at Schoolboys of 12-13 Years." *Solid State Technology* 63.4 (2020): 348-353.

21. Иштаев, Ж. М. "ВЛИЯНИЕ РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТИ К ВЗРЫВНЫМ ДЕЙСТВИЯМ НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ЮНЫХ БОРЦОВ." *Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры*. 2019.

22. Tadjibayevna, Baltayeva Ikbali. "THE GENERAL-TYPICAL PLACES OF FOLK EPICS IN THE PLOT SYSTEM SPECIFIC FEATURES." *CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PHILOLOGICAL SCIENCES* (2767-3758) 3.04 (2022): 70-73.