

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIV VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI

MIRZO ULUG'BEK NOMIDAGI O'ZBEKISTON  
MILLIY UNIVERSITETI



TAEKVONDO VA SPORT FAOLIYATI FAKULTETI

**“JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASINI  
RIVOJLANTIRISH ISTIQBOLLARI:  
MUAMMO VA YECHIMLAR”**

Respublika ilmiy-amaliy anjumani maqolalari

**TO'PLAMI**

2021-yil  
24-25-aprel

**I qism**



UDC 796.011.1

ВВК 75.1

Мазкур тўплам Жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантириш истиқболлари: муаммо ва ечимларга бағишланган бўлиб, унда жисмоний тарбия ва спорт соҳаси кадрларини тайёрлаш, уларни малакасини ошириш ва қайта тайёрлаш тизимидаги муаммолар ва уларнинг ечимлари; жисмоний тарбия ва спорт соҳаси самарадорлигини оширишда физиологик, педагогик-психологик ёндашувлар ва фанлар аро интеграциялашув масалалари; аҳолининг соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш ва жисмоний фаоллигини ошириш, рекреация ҳамда спорт соғломлаштириш тизимини ривожлантириш муаммолари ва ечимлари; юқори малакали спортчиларни тайёрлашда тиббий-биологик таъминоти масалалари ҳамда инновацион ғоя ва технологияларни қўллаш; спорт менежменти, спорт маркетингини, спорт сервиси ва спорт туризмини ривожлантириш истиқболлари бўйича билдирилган фикр-мулоҳазалар ёритилган.

Тўпламда чоп этилган мақола ва тезисларнинг ғояси, илмий-методик салоҳияти ва унда келтирилган маълумотлар учун муаллифлар жавобгардирлар.

**Масъул муҳаррир: Рахимов Владимир Шавкатович**

#### **Ташкилий кўмита таркиби**

Арзибаев Қодиржон Одилжонович	- ташкилий кўмита раиси
Каримов Улуғбек Рахимович	- раис ўринбосари
Бабанов Шахобиддин Жиянмуродович	- аъзо
Кадиров Абдурашиб Абдуганиевич	- аъзо
Платунов Андрей Юревич	- аъзо
Қўчқаров Бехзод Озотович	- аъзо
Рахматуллаев Мирзохид Сайфулло ўғли	- аъзо
Пўлатов Лазиз Азамат ўғли	- аъзо (таржимон)
Равшанов Ғолибжон Ҳамрақулович	- аъзо (дастурий таъминот)
Муродов Камолиддин Нуритдинович	- аъзо (техник таъминот)
Болтаев Аъзум Ақромович	- ташкилий кўмита котиби

#### **Таҳририй комиссия таркиби**

Хайитов Ойбек Эшбаевич	- комиссия раиси, психол.ф.д.(DSc)проф.в.б.
Байк Мунг Жанг	- раис ўринбосари, профессор
Алмакаева Румия Муҳамадиевна	- аъзо, педагогика фанлари номзоди, доцент
Набиев Темур Эрикович	- аъзо, педагогика фанлари номзоди, доцент
Бакиев Зафар Абдушукурович	- аъзо, педагогика фанлари номзоди, доцент
Мирзаев Абдулхамит Маруфович	- аъзо, доцент
Широв Андрей Анатолевич	- аъзо, катта ўқитувчи
Бледних Нина Викторовна	- аъзо, катта ўқитувчи
Рўзметов Расул Тангриберганович	- комиссия котиби

Илмий-амалий анжуман ўтказилишига Ўзбекистон Республикаси Вазирлар маҳкамасининг 2021 йил 2 мартдаги 78-ф-сонли фармойиши билан тасдиқланган “Ўзбекистон Республикасида 2021 йилда халқаро ва Республика миқёсида ўтказиладиган илмий ва илмий-техник тадбирлар режаси”да ҳамда Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2021 йил 6 мартдаги “Вазирлик тизимида олий таълим ва илмий-тадқиқот муассасаларида 2021 йилда ўтказиладиган илмий ва илмий-техник тадбирлар режасини тасдиқлаш тўғрисида”ги 122-сонли буйруғи билан руҳсат этилган.



Тайёргарликнинг турли босқичларида ўргатиш вазифаларини қўйиш ва амалга оширишни шуғулланувчиларни ёши ва тайёргарлигига мос равишда олиб боришни билиш педагогик маҳоратни талаб қилади.

Аниқландики, организмнинг турлича табиат шароитларига мослашиш масаласи катта амалий аҳамиятга эга. Бу масалада организмнинг юқори ва паст ҳароратга кўникишини ўрганиш алоҳида ўринни эгаллайди. Шунинг учун спорт машғулотининг система ва усулларини табиий–илмий асослаб бериш кишининг конкрет табиий–метереологик шароитдаги ҳаракат имкониятини ифодаладиган барча биологик омилларни ҳисобга олиш орқали амалга оширилиши керак.

Ахлоқий–иродавий тарбияда турли хил усулларни қўллаш зарур: тушунтириш шаклида, ишонтириш, суҳбат ва бошқа сўз таъсири орқали, кўрсатма мисоллар, амалий ўргатиш қўлланилади.

Кузатишларимиздан маълум бўлдики, сўз таъсири орқали ишонтириш усулидан фойдаланиб, мураббий ахлоқий кодекс принципларини, спорт этикасининг талабларини тушунтириши, иродавий бўлишга ишонч ҳосил қилдириши, жамоага нисбатан, ўз натижаларига ва ҳатти–ҳаракатларига объектив қарашга ўргатиши лозим. Тушунтириш билан бирга рағбатлантириш, мақташ, койиш, хайфсан бериш ва бошқалар қўлланилса, мақсадга мувофиқ бўлади.

Тайёргарлик жараёнида шуғулланувчини қўллаб–қувватлаш ва мақташ, айниқса, бошловчи спортчилар учун ижобий таъсир кўрсатади, ўз кучига ишончсизлик ҳиссини енгишга ёрдам беради ва ҳ.к. Волейболчилар билан иш олиб борганда техника, тактика ва ҳатти–ҳаракатидаги камчилик ва хатолар тўғрисида таҳлилларни олиб бориш муваффақиятлар гарови бўлиб хизмат қилади.

Кўп йиллик тажрибаларимиз кўрсатдики, шуғулланувчиларни юқори малакали волейболчилар бўлиб етишишида илмий асосланган ҳолда тайёргарлик жараёнларини ташкил этиш ва уларнинг тайёргарлик ҳолатини (тиббий–биологик, жисмоний, психологик, техник ва тактик) янги технологиялар асосида назорат қилиб бориш ҳамда мусобақаларда мунтазам иштирок этишларига эришиш муҳим шартлар ҳисобланади.

#### **Фойдаланилган адабиётлар:**

1. Arjan Egges, Arno Kamphuis, Mark Overmars "Motion in Games" First International Workshop, Utrecht, MIG 2008. 236 еар.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. М.: Издательский центр «Академия» 2000. - 160 с.
3. Nasriddinov F.N., Qosimov A.Sh. O'zbek xalq milliy o'yinlari. 1-to'plam. – T.: 1998. – B. 27.
4. Nigmanov B.B, Xo'jaev F, Raximqulov K.D "Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi" o'quv qo'llanma Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y.

#### **СПОРТДА ПСИХОЛОГИК ТАРБИЯНИНГ АҲАМИЯТИ**

*Б.О. Қўчқаров, ЎзМУ ўқитувчиси.  
Ш.О. Қўчқаров, УрДУ Магистранти.*

*Аннотасия: Жамовий спорт турлари яни баскетбол ва волейбол спортида ноқулай шароитлар одатда невротик реактсиялар шаклида ифодаланади, уларни бошлангич вазияти жуда оғир бўлиб, спортчининг нотўғи ҳолатида ифодаланади маколада шу ҳолатдаги ноқулай шароитлар ўрганилиб самарали усулни қўллаш бўйича фаолият ўрганиб чиқилган.*



*Аннотация:* Неблагоприятные условия в командных видах спорта, таких как баскетбол и волейбол, обычно выражаются в виде невротических реакций, исходное состояние которых очень тяжелое и характеризуется халатным поведением спортсмена.

*Калит сўзлар:* Спортчи, баскетбол, мураббий, хатолар, техник, мусобақа.

*Ключевые слова:* Спортсменов, баскетбол, тренер, ошибки, техник, соревнование.

Ўйин бошланишидан олдин ақлга асосланган машғулоти, асосан, иккита машхур ўйин спорти - баскетбол ва волейбол мисолида кўриб чиқинг.

Баскетбол жамоасини тайёрлашнинг охири босқичида алоҳида эътибор, унинг волийлик нуқтаи назарига эга бўлиб, асосан турнирдан олдин мавжуд бўлган психологик муҳит билан белгиланади. Рақобат ўйинларидан олдин бевосита индивидуал машғулотларни бошлашнинг муайян "қатъийлашуви" жамоанинг кучли кайфиятига хисса қўшади. Бу мураббийларнинг талабларига мос келади, айниқса, тактик тайёргарлик воситаларидаги барча вазифаларни бажариш учун "қобилиятсиз" таълими давомида техник жиҳатдан тўғри хатти-ҳаракатларга риоя қилиш керак (гарчи, мусобақалар ёндашуви каби, бундай тренинглар камроқ ва камроқ қўлланилса), самарали ўйин икки томонлама ўйин машқларини бажаришда. Таъкидлаш жоизки, бош гитара ўйинчиларининг ақлий ҳоллари асосан уларнинг асаб тизимининг ўзига хос хусусиятлари билан белгиланади. Баскетболда мувозанатсиз турдаги ўйинчи алоҳида эътибор талаб қилади.

Одатда, уларнинг рухий тушкунликлари бошқалардан кўра кўпроқ ва кучлироқдир. Бош мураббий билан мурасасиз суҳбатлар тугаши биланок (одатда асосий ўйин олдида ўйин хонаси меҳмонхонада ўтказилади, лекин кийиниш хонасида машғулоти йиғилишидан олдин мураббий яна бир неча асосий йўриқномани беради), мувозанатсиз баскетболчи ечиниш хонасига кириши керак. Унинг биринчи қисмида - жим, кенг, чайқалувчи ҳаракатлар, иккинчи қисмида эса - кучли қабул қилиш машқлари. Сайтга бундай бошни киритишдан олдин Кетбол футболчиси енгил чарчокни сезмасдан олдин исиши керак. Дастлаб кенг амплитуда иссиқлик ҳаракатларини амалга ошириш кераклигига эътибор қаратмоқчимиз. Улар қаттиқликни бартараф этишади, улар босим ҳисси билан органик равишда мос келмайди.

Худди шу мақсад тузилишда фарқ қиладиган нафас машқлари билан таърифланади: чуқур секин нафас - ноёб қисқа нафас, чуқур нафас - секин нафас, ва ҳоказо.

Ўзгарувчан кучланиш ва мушакларнинг гевсемеси учун машқлар фойдали. Бундай усуллар, масалан, нафас олиш ва жисмоний машқлар тасаввурдаги расмлар билан алмаштирилган бўлса, айниқса самарали бўлади масалан, спортчи нафас олиш машқларини бажариб, рақибнинг қалқони остида қандай кучли тарзда ўтаётганини тасаввур қилади. Фақатгина битта эслатма: бундай "суратлар" ҳаддан ташқари ташвиқот ҳолатида тақдим қилиниши тавсия этилмайди. Бундай вазият ақлий тренинг учун мос вариантлардир. Иклимдан олдин ва унинг биринчи қисмида (умумий ривожланиш машқларини бажараётганда) бошланғич ёки эҳтиёткорлик билан силкитилган баскетбол усулларини бажариш тавсия этилади: тўпни ушлаш ва энг яқин ўйинчига элементар ўтиш. Ришта остидан тоза отиш. Балансиз спортчиларнинг рухий тайёргарлиги бўйича техниканинг асосий қисмини иккита асосий тартибга солиш: 1) мослаштириш ва 2) ратсионализатсия қилиш. Аввало, спортчи келгуси ўйиннинг ўта оғир вазиятларига ҳар қандай шароитда мослашиш керак, бунинг натижасида ўйин олдида қизиқарли даражага эришилади. Агар бирон бир сабабга кўра мослашув тўлиқ



амалга ошмаган бўлса, нокулай давлатнинг сабабларини тинчгина тушунтириб бериш, бундай давлатдан оқилона фойдаланиш усулларини топиш ёки энг кам йўқотиш билан ушбу давлатдан чиқиб кетиш йўлларини топиш яхшидир. Инерт нерв системаси билан ажралиб турадиган ўйинчиларнинг олдиндан танловга тайёргарлиги турли кўринишга эга, улар аста-секин "ишлайдилар", узок вақт давомида улар ўйин олдида огоҳлантирилишнинг оптимал даражасига эришишди. Инерт баскетбол ўйнашни хохламаслик (мумкин). Агар унинг кучи ёки тактик мақсадга мувофиқлиги дастлабки боскичда бўлиши керак бўлса, ўйиннинг биринчи сониясидан бошлаб энг фаол ҳаракатларга, ҳар бир техник-тактика ҳаракатининг жуда аниқ ва масъулиятли бажарилишига эҳтиёж йўқ. Психологлар ушбу жамоага қарши ўйиннинг ажойиб вазиятларини эсга олиш учун бевосита тайёргарлик даврида инерт футболчиларни тавсия қилишади, умуман олганда, ўйинни ёдга олишда яхши сақланиб қолинган умуман муваффақиятли ҳаракатлар. Юз танламаларини қувноқ, лекин айни пайтда агрессив кайфиятни акс эттирмаслик керак.

Агар мувозанатсиз, осонгина ҳаракатланадиган спортчи бўлса, мураббий ўйин хотиралари натижасига нисбатан жиддий муносабатда бўлишга руҳлантиради, чунки шериклар шубҳасиз ёрдам беришади (аслида керакли масъулият миқдори мутлақо қолади) ўйиннинг дастлабки дақиқаларидан бошлаб ўйинни тўхтатди. Ракибнинг кучли томонларини таъкидлаб ўтиш мумкин, аммо бу кучли спортчига нисбатан амалга оширилмайди.

Бу ҳолатда қизиқ кетиш нафақат ҳар бир ҳаракатни жадал, тезкор, кайфият билан бажариш учун эмас, балки қаршилиқни энгиш нуқтаи назаридан ҳам жуда самарали бўлиши керак: отиш тез-тез ҳимоячи қўлида (ҳамкорлар ўз ролларини ўйнаши керак) чиқиш йўли билан амалга оширилиши керак. сюрприз бўлса, тугатиш ҳаракатларида.

Албатта, ўйин олдида салбий ақлий ҳолатлар психиканинг турли хил хусусиятларига эга бўлган баскетболчилар томонидан ўйналиши мумкин: бу эрда объектив ва субъектив (ва ҳатто тасодифий) характернинг бутун омиллари рўл ўйнайди. Нокулай шароитлар одатда невротик реактсиялар шаклида ифодаланади, улар олдин бошланғич вазият жуда оғир ва ақлий ҳаддан ташқари ортикча бўлиб, спортчининг нотурғун ҳолатида ифодаланади.

Шу билан бирга, фуссинесс, ҳаддан ташқари аниматсия, тез, баъзан бироз ноаниқ нутқ, эркин сўз бор. Бундай невроз реактсияси билан, аниқ, ўлчанган ҳаракатлар (сайтга кирганда кийим хонасида), жим гаплашишга диққат этиш, турли мавзуларга эътибор бериш (масалан, ҳалқани, скорборд), иссиқда эҳтиёткорлик билан жисмоний машқлар қилиш керак. Бундай ҳолатда мураббий спортчи билан жуда қаттиқ, машаққатли гаплашиши керак ва баъзан неврологик реактсияга эга бўлган спортчига эътибор бермаслик керак. Умуман олганда, мураббийнинг ўйин олдида самарадорлиги руҳий таъсирнинг яхши воситаси. Реаксия кутилаётганда, юқорида тавсифланган душманнинг бевосита ва билвосита деактуализатсияси тавсия этилади, совуқ огоҳлантиришлар қўлланилади (масалан, муз пақирлари поплитеал бўшлиққа қисқа вақт ичида жойлаштирилади).

Бу усулларнинг барчаси изолятсияда эмас, балки маълум бир кетма-кетликда ва мантикий комбинатсияларда қўлланилиши керак, бу ўйинчининг индивидуаллигига, ракиб жамоасининг хусусиятларига ва энг асосийси, ўтмишда бу жамоада ишлаб чиқилган муносабатларга боғлиқ. Фармакологик таъсирлар ҳам фойдали: витамин Б, глутамик кислота, пхинет ва бошқа фосфорли лотинлар. Қон тўкилишининг реактсияси заифлик, тез чарчаш, бош оғриғи, иштаҳани йўқотиш, асабийлашиш, оғзини оғзига олиш, иссиқлик учун эчиниш хонасидан чиқиб кетиш истағи йўқлигида ифодаланади.



Бу ҳолатда, спортчи "ёкилган" деб айтиш одатий ҳолдир. Қисқача айтганда, у аллақачон у билан бирга эди. Кутишнинг реактсиясини аниқлангандан кейин кейинги реактсиядан (одатда, бундан кейин) тўйганлик чора-тадбирларини олиш керак эди. Аммо агар бундай реактсия келиб чиқса, спортчини "қийин" психо-тартибга солиш таъсирлари билан макбул ҳолатга қайтаришга ҳаракат қилишимиз керак.

Еътироф этилаётган реактсия, коида тарикасида, спортчининг рухий ҳолатида ўта муҳим нуқта. У тез-тез кўринмайди ва кучли зиддиятлар (шерик, мураббий билан), кўз ёшлари (одатда аёллар) ёки аксинча "ўзингизга боринг" шаклида ифодаланади. Бу ҳолатда ҳаракат қилиш воситаси қатъий индивидуал бўлиши керак ва улар хусусиятлар билан белгиланади.

Асосий тавсияномалар: Сиз бу спортчининг хатти-ҳаракатига зудлик билан жавоб бера олмайсиз. Унга гапириш, тарангликни бартараф қилиш ва кейин психорпулятсия воситаларини қўллаш керак.

Умуман олганда, норозилик муносабати билан психотерапевт зарур бўлиши мумкин. Дастлабки машғулотларни муҳокама қилишда, жамоавий спорт турларида индивидуал ўйинчиларнинг тўпланишлари билан бирга коллектив кайфиятни ҳам унутмаслигимиз керак.

Муваффақиятли мусобақага тайёргарлик кўраётган мураббий "қотиб қолганларни" рухий изолятсиялаш усулларини танлайди ва "оптимистларнинг" фаоллигини оширишга ҳаракат қилади, жамоада ишбилармонлик билан ишончни таъминлайди, раҳбарлар ва маргиналларнинг рухий ҳолатини таъкидлайди. Роков, "оралиқ" мавқега эга бўлиб, жамоанинг асосий қисмида ҳали аниқ бўлмаган. Ўзингизнинг ўйин ҳаракатларингизни кўрсангиз, ўзингизнинг қобилиятингизга ва ўзингизнинг ишончингиз комил бўлмайдиган даражада муваффақиятсиз ҳаракатлари мисоллари алоҳида таъкидланади. Ушбу давр мобайнида мураббий олдиндан айтиб ўтилган оғзаки нутқ (оғзаки) психологик ва педагогик ҳетерорегулятсия воситаларини (спортчига томоннинг таъсирини) қўллайди.

Онгли машқ фақатгина ўйин бошланишидан олдин ҳамма нарсани ўйлаб кўришга имкон беради ва бу деярли музлик плеерининг бу вазиятда нима қилиш кераклигини билиб олинг ва қандай яхши ўйнашни ўйламанг.

Жамоа кийимни ўзгартира бошлагандан 10-15 дақиқа олдин (ўйин кунда машғулотдан олдин - "машқ қилиш" дан олдин бу машқни бажармаслик керак), ташқаридан чиқадиган оғохлантиришларнинг олдини олиш учун тинч жой топинг. Кўзларингизни ёпинг ва энг муваффақиятли ўйнаган сўнгги ўйинлардан бирида фикрингизни «айлантиринг». Кейин ўйлайманки, сиз ўйинда дуч келадиган ҳаракатларингизни ёки ўйин комбинатсияларини муваффақиятли бажарганингизни тасаввур қилинг ва сизнинг "чизилган" расмингиз ҳақиқий вазиятга имкон қадар яқин бўлиши керак. Биринчидан, бундай ақлий машқлар бироз ғайритабiiий туюлиши мумкин, аммо вақт ўтиб, бу ҳиссиёт ўтади. Заифлаштирилган ҳаракатлар ва комбинатсиялар ўзларининг заиф томонларини ўйламасдан, муваффақиятли бажарилиши керак, бу сизнинг қобилиятингизга бўлган ишончни сақлаб қолишга ва кераксиз рухий зўриқишлардан қочишга имкон беради. Ўйин кунда тўғридан-тўғри тартибга солиш ҳаракатларининг асосий йўналиши тинч жанговар ишончни яратишдир.

Бундай ҳолатда, оқибатлар асосан спортчининг онг соҳасидан беҳушлик соҳасига йўналтирилади, яъни одатда тартибга солиш воситаси фақат анъанавий белгилар билан кўрсатилади ва сезилмайди. Психологик иш муваффақиятли ишонч ҳисси яратиш билан бошланади. Уйғонганидан кейин, ҳали ҳам ётоқда ётиб, бундай



ишни бошлаш яхшидир. Ўйин кундаги барча ақлий машқлар спортчининг барча жисмоний ва ақлий қобилиятларини амалга ошириши мумкин. Спортчиларнинг ақлий "заифлиги" ни ҳисобга олган ҳолда, жамоада мунтазам ва қатъий бажарилиши керак бўлган муайян маросим борлиги маъқул ва мураббий агар маросимнинг бир қисмида иштирок этса, уни беҳосдан даволаш керак эмас. Бошқа томондан, ўйинчиларнинг бири маник маросимга айланмасликлари учун, айниқса, ўзини жуда тез содир бўладиган тарзда кузатиб бориш керак. Бундай ҳолда, ўйин Б-нинг хаскерига (ўйиннинг оқими ўйинчи умид қилган нарсага мос келадими-йўқми, бошланишига қарам бўлади). Актёрлар, ақл-заковатли сўзни ишлатадилар, бу муваффақиятли ҳаракатларнинг бошланиши учун "калит". Масалан, бошланиш сигналидан олдин: "Бор!", "Олдинга!", "Енди кўрасиз!" Ва бошқалар.

Ўйиннинг дастлабки дақиқаларида жимгина қўшилиш фойдали бўлади: "Мен вазиятни назорат қиламан." Охирги формула ўзини ўзи бошқариш қобилиятини шакллантиришга ёрдам беради ва ақлий ўзини ўзи бошқаришга ҳисса қўшади. Калит сўз ўйин давомида доимо ишлатилиши мумкин. Айниқса, "Концентратсия!" Сўзи самаралидир. Ҳар бир хатога йўл қўйиб бўлгач, биринчи паузада рухий муҳофазани қўллаш тавсия этилади. Мисол учун, ўйиннинг бу сегментида ёмон ўйнади. Сиз қанча нафас олсангиз, ўзингиз ҳақингизда бир сўз айтасиз. Шу билан бирга, бош пастга қараб бир оз пастга эгилиб, кўриниш олдинга қараб йўналтирилади. Энг муҳими шундаки, кўриниш айбдор эмас, аксинча қаршилиқ кўрсатмайди; қобилиятсизлиги учун махсус танланган калит сўзлар билан қўллаб-қувватланади ("Ҳамма нарса йўқолди!", "Барчаси янги бошланди!", "Енди ҳамма нарса бошқача бўлади!" - кўп вариантлар мавжуд).

Бу каби психологик техникнинг техник хатоларини (енг муҳими аҳамиятсиз), шунингдек, "спортчи" ўйинни тезда эслаб қоладиган ва энг муваффақиятли бўлганларни тўхтатиб турадиган "менюда" Рақиб: "Мен бу эрда яхши ўйнадим ва мен бундан ҳам яхши ўйнадим."

Ўйин давомида эътиборни алмаштириш истамайди. Дўстларингиз учун кўнғироқларнинг сафларини кўра олмайсиз. Ўйинни мунтазам равишда кузатиб бориш керак, акс ҳолда ҳар сафар янги ўйинни бошлашингиз мумкин, "вақтинчалик" жараёнга сарфлаш учун вақт ва асабий ҳаракатларни талаб этади.

Хулоса ўрнида шунини айтиш керакки мақолада муваффақиятли мусобақага тайёргарлик кўраётган мураббий "қотиб қолганларни" яни рухий изолятсиялаш усулларини танлайди ва "оптимистларнинг" фаоллигини оширишга ҳаракат қилади, жамоада ишбилармонлик билан ишончни таъминлайди, ва жамоадаги ўйинчиларнинг рухий ҳолатини тиклайди.

### ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. "Олимпия спортида замонавий илм-фан" // Халқаро илмий-фан" онлайн анжуман тплами. – Т .; Илмий техника ахбороти-пресс нашриёти, 2020.
2. "Талимдаги инновациялар ва ислохотлар контекстида замонавий кластер тизими: муаммолар, ённдашувлар ва истиқболлар" мавзусида илмий- амалий конференциялар материаллари, - Чирчиқ: Тошкент вилояти Чирчиқ давлат педагогика институту, 2019 йил 17 декабрь.
3. Психалогия спорта.- СПб.: Питер, 2009. -352
4. Родионов А.В. Психология и современный спорт / А. В. Родионов, Н.А. Худадов. – М.: «ФиС», 1982. – С. 25-34.



<i>М.П.Пулатова</i>	АСПЕКТЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОПЫТА УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	109
<i>Ғ.Ғ.Қурбонов</i>	ЁШ ВОЛЕЙБОЛЧИЛАР ТАЙЁРЛАШ ТИЗИМИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ	114
<i>Б.О. Қўчқаров</i> <i>Ш.О. Қўчқаров</i>	СПОРТДАПСИХОЛОГИК ТАРБИЯНИНГ АХАМИЯТИ	116
<i>Ғ.Ғ.Рахманов</i>	ЁШЛАРДА КОМИЛЛИКНИРИВОЖЛАНТИРИШДА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТНИНГ ЎРНИ	121
<b>3-ШЎҒБА: АҲОЛИНИНГ СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ҚЎЛЛАБ-ҚУВВАТЛАШ ВА ЖИСМОНИЙ ФАОЛЛИГИНИ ОШИРИШ, РЕКРЕАЦИЯ ҲАМДА СПОРТ СОҒЛОМЛАШТИРИШ ТИЗИМИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МУАММОЛАРИ ВА ЕЧИМЛАРИ</b>		
<i>Q.Arziyayev</i> <i>S.Maxmudova</i>	TALABALARDAGI AGRESSIYA VA ZO'RAVONLIKNING AYRIM JIHATLARI	124
<i>D.H.Bekov</i>	JISMONIY MADANIYAT VA SPORTNING UMUMIY TAMOIYILLARIVA NAZARIY ASOSLARI	126
<i>D.H.Bekov</i>	TA'LIM MUASSASALARIDA TALABALAR JISMONIY TARBIYA, SPORT SOG'LOMLASHTIRISH MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH.	129
<i>Н.В.Бледных</i>	БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ	132
<i>И.Боймуродов</i>	ЛЕЧЕБНОЕ ПЛАВАНИЕ В ОЗДОРОВЛЕНИИ СТУДЕНТОВ	134
<i>А.А.Бурнес</i>	ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ	136
<i>А.М.Ешниязов</i>	SOG'LOM TURMUSHNI SHAKLLANTIRISHDA XOTIN-QIZLAR SPORTNING O'RNI	138
<i>O.L.Fayziyeva</i>	FAOL HARAKAT BILAN TLABALARNI SOG'LOM HAYOTGA YO'NALTIRISH	139
<i>X.N.Karabayev</i>	INSON ORGANIMI ORTIQCHA VAZINDAN QUTILISHIDA PIYODA YURISHNING FOYDASI	141
<i>X.Махмаризаев</i>	МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИ ТАРБИЯЛАНУВЧИЛАРИНИ ҲАР ТОМОНЛАМА ШАКЛЛАНИШИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ РОЛИ	143
<i>К.Мухаммадиев</i>	ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ТАЛАБАЛАРНИ СОҒЛОМЛАШТИРИШ ФАОЛИЯТИГА ЙЎНАЛТИРИЛГАН ВОСИТА ЭКАНЛИГИНИ АСОСЛАШ	145
<i>Д.Омонов</i>	ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ЎҚУВЧИЛАР СОҒЛИГИНИ САҚЛАШДАГИ ЎРНИ	149
<i>U.R.Radjarov</i> <i>S.U.Raximova</i>	МАНАЛЛАРДА АНОЛИ САЛОМАТЛИГИНИ YAХSHILASHDA JISMONIY TARBIYA VA SOG'LOMLASHTIRISH TADBIRLARINI АХАМИЯТИ	151
<b>4-ШЎҒБА: ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ СПОРТЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШДА ТИББИЙ-БИОЛОГИК ТАЪМИНОТИ МАСАЛАЛАРИ ҲАМДА ИННОВАЦИОН ҒОЯ ВА ТЕХНОЛОГИЯЛАРНИ ҚЎЛЛАШ</b>		
<i>И.Хабдуллаев,</i> <i>С.В.Осинова</i>	ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФАКТОРОВ РИСКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ	155