

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA’LIM,
FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
MIRZO ULUG‘BEK NOMIDAGI O‘ZBEKISTON MILLIY
UNIVERSITETI**

TAEKVONDO VA SPORT FAOLIYATI FAKULTETI

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

IV Respublika ilmiy-amaliy anjumani maqolalari

TO‘PLAMI

II-qism

3-4 may2024 yil

TOSHKENT – 2024

UDK: 796.08.(082)

BBK: 75.1

Mazkur to'plam Jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish istiqbollari: muammo va yechimlarga bag'ishlangan bo'lib, unda jismoniy tarbiya va sport sohasi kadrlarini tayyorlash, ularni malakasini oshirish va qayta tayyorlash tizimidagi muammolar va ularning yechimlari; jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, bioximyaviy, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlar aro integratsiyalashuv masalalari; aholining sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va jismoniy faolligini oshirish, rekreatsiya hamda sport sog'lomlashtirish tizimini rivojlantirish muammolari va yechimlari; yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda tibbiy-biologik ta'minoti masalalari hamda innovatsion g'oya va texnologiyalarni qo'llash; sport menejmenti, sport marketingini, sport servisi va sport turizmini rivojlantirish istiqbollari bo'yicha bildirilgan fikr-muloxazalar yoritilgan.

To'plamda chop etilgan maqola va tezislarning g'oyasi, ilmiy-metodik salohiyati va unda keltirilgan ma'lumotlar uchun mualliflar javobgardirlar.

Mas'ul muharrir: Raximov Vladimir Shavkatovich

Tashkiliy qo'mita tarkibi

Shukurova Sayyora Sa;dullaevna -tashkiliy qo'mita raisi

Tolipov G'ulomjon Adilovich-raisa o'rinbosari

Ibragimov Behzod Baxtiyorovich - a'zo

Jumaqulov Javohir Maratovich-a'zo

Raxmatullaev Mirzoxid Sayfullo o'g'li -a'zo

Aminova Aziza Alidjanovna-a'zo

Ibragimov Murod Arslanovich-a'zo

Matniyozoy Umid Olimboy o'g'li-a'zo

Abdullaev Ilhom Xushnudovich-a'zo (texnik ta'minotchi)

Ibroximov Shermurod Baxromjon o'g'li-a'zo

Davidov Bobur Bahodirovich- a'zo (tashkiliy qo'mita kotibi)

Tahririy komissiya tarkibi

Axmatov Maxmud Salixovich -komissiya raisi, b.f.n., professor

Shukurova Sayyora Sa;dullaevna -komissiya raisi o'rinbosari, t.f.n., dotsent

Aliev Iskandar Baxramovich - a'zo, professor

Bayk Mung Jong -a'zo, professor

Boymatov Xabibjon Xusanovich -a'zo,dotsent (dasturiy ta'minot)

Seydaliyeva Liliya Tabrisovna-a'zo - (tarjimon)
Tolipov G'ulomjon Adilovich -a'zo, o'qituvchi
Ravshanov G'olibjon Xamraqulovich -a'zo, katta o'qituvchi
Ro'zmetov Rasul Tangriberganovich -komissiya kotibi

Ilmiy-amaliy anjuman o'tkazilishiga O'zbekiston Respublikasi Vazirlar maxkamasining 2018-yil 12-yanvardagi "Ilmiy-inovatsion ishlanma va texnologiyalarni ishlab chiqarishga tadbiiq etishning samarali mexanizmlarini yaratish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 24-son qarori, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 8-oktabrdagi "O'zbekiston Respublika Oliy ta'lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish Konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi PF-5847-sonli Farmoni, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 4-iyulidagi PQ-200 qarori ijrosini ta'minlash to'g'risida, 2024-yil O'zbekistonda "Yoshlar va biznesni qo'llab-quvvatlash yili" dasturi, Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti Kengashining 2024-yil 8 fevraldagi 01-43-sonli buyrug'iga muvofiq asos sifatida ruxsat etilgan.

1. <https://cyberleninka.ru/article/n/metodiki-trenirovki-v-regbi-analiz->
2. <https://donstu.ru/structure/administrative/sportsekc>
3. <https://rugby.uz/2022/07/29/razbiraem-sya-kakuyu-nagruzku-ispytyvaet-telo-regbista-na-protyazhenii-matcha/>
4. <https://passport.world.rugby/ru/profilaktika-travmatizma-i-upravlenie-riskami/gotovnost-k-regbi/fizicheskaya-podgotovka/uprazhneniya-po-fizicheskoi-podgotovke-na-pole/>
5. <https://academyrugby.ru/storage/app/media>
6. Шермухамедова Н. Структура соревновательной деятельности юных ганболистов и ее особенности //Universiteti xabarlari, 2023,[1/1] issn 2181-7324.

**4-SHO‘BA: YUQORI MALAKALI SPORTCHILARNI
TAYYORLASHNING TIBBIY-BIOLOGIK VA IJTIMOYIY- PSIXOLOGIK
MASALALARI
OLIMPIYA SPORTIDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK**

*O`zMU, o‘qituvchi Imomov.D.A
O`zMU talabasi Po‘latov.M.B*

Annoatasiya. Psixologlar sportchilarga sport bilan bog'liq jismoniy va ruhiy zararni yengishga yordam berish uchun kognitiv xulq-atvor usullaridan foydalanadilar. Olimpiya

o'yinlari har doim jismoniy jasorat ko'rsatgan, ammo endi tadbir tashkilotchilari va ishtirokchilari ruhiy farovonlikka tobora ko'proq oydinlik kiritmoqdalar.

Kalit so'zlar: *kognitiv, psixologiya, texnika, sport, Olimpiada, mashg'ulot, aqliy, jismoniy, sportchilar.*

Annotation. *Psychologists help athletes deal with the physical and mental toll of their sport, using cognitive behavioral techniques. The Olympic Games have always provided a spectacular display of physical prowess, but now the event's organizers*

Key words: *cognitive, psychology, techniques, sport, Olympic Games, train, mental, physical, athletes.*

Ключевые слова: *когнитивная, психология, техника, спорт, олимпиада, тренировка, умственная, физическая, спортсмены.*

Dolzarbliigi: Olimpiya o'yinlari har doim jismoniy jasoratning ajoyib namoyishini ta'minlagan, ammo hozirda tadbir tashkilotchilari va ishtirokchilari ruhiy farovonlikka tobora ko'proq yorug'lik berishmoqda.

Olimpiada gimnastikachisi Simone Biles yaqinda ruhiy salomatlik muammosi tufayli jamoaviy musobaqadan chiqdi va boshqa taniqli olimpiya sportchilari, jumladan Naomi Osaka va Maykl Felps ham ruhiy salomatlik bilan bog'liq kurashlari haqida gapirdi, Amerika Qo'shma Shtatlari Olimpiya va Paralimpiya qo'mitasi (USOPC)) psixologlar kadrlarining hajmi va hajmini oshirdi.

“Ruhiy salomatlik madaniyati tez o'zgarib bormoqda. Ko'proq odamlar ruhiy salomatligi bilan bog'liq muammolar borligini aytishadi va xizmatlarni so'rashadi ", dedi Kodi Komander, PsyD, klinik va sport psixologi va Tokio o'yinlarining ruhiy salomatlik bo'yicha Olimpiadasi xodimi. "Endi odamlar rekord darajada ko'paymoqda, biz o'sib borayotgan talabni qondirish uchun ishchi kuchimizni kengaytirdik." Sochidagi Qishki Olimpiya o'yinlarining tugashi, 2016 yilgi Yozgi Olimpiya o'yinlariga Olimpiya tayyorgarlik tsiklining o'rtasining boshlanishi psixologlarning oldingi Olimpiya o'yinlaridagi ishtiroki tajribasini ob'ektiv tahlil qilish va vazifalarni belgilash imkonini beradigan davrdir. sportchilarni bo'lajak Olimpiya o'yinlariga tayyorlash uchun psixologik yordam ko'rsatish. London Olimpiadasidan keyin o'tgan ikki yil xolis, to'g'ridan-to'g'ri taassurotlarni baholashda his-tuyg'ulardan xoli bo'lish uchun etarli vaqt.

ki, zamonaviy olimpiyachilar duch keladigan muammolar. Bu, shuningdek, sportchilarning Olimpiya o'yinlarida qatnashish va ularga tayyorgarlik ko'rish bilan

bog'liq qiyinchiliklarni engishga tayyorligini rivojlantirish strategiyalarini aniqlash uchun qulay davrdir.[1]

Ishning maqsadi: 2016-yili Rio-de-Janeyroda bo'lib o'tgan Olimpiada o'yinlarida boks bo'yicha O'zbekiston terma jamoasi yuksak natijalarni ko'rsatdi. Bunda so'nggi paytlarda sportchi bo'lish jarayoniga joriy etilayotgan sportchilarning psixologik tayyorgarligi katta rol o'ynadi.

Ko'p odamlar sportchilarni faqat mushaklardan iborat bo'lgan, jismoniy jihatdan ko'proq rivojlangan jismoniy shaxslar sifatida qabul qilishadi. Va ular o'zlarining ruhiy xususiyatlari va psixologik muammolari bilan bir xil shaxslardir. Shuning uchun musobaqalarda yuqori mahorat va yuqori o'rinlarga erishish sportchilar uchun o'zaro bog'liq bo'lgan barcha turdagi - texnik, taktik, jismoniy, nazariy va, albatta, psixologik tayyorgarlikning muvozanatli qurilishiga bog'liq. Ikkinchisi juda muhim, garchi ko'pincha kam baholanadi.

Agar so'nggi yillarda Xitoy va Amerika terma jamoalarining Olimpiya o'yinlaridagi chiqishlariga e'tibor qaratsangiz, aynan sport psixologiyasi sohasidagi mutaxassislar tufayli olimpiyachilar ajoyib natijalarga erishdilar. Muayyan chempionatda jismonan baquvvat va katta salohiyatga ega bo'lgan sportchining stressga chidamliligi yo'qligi yoki boshqa psixologik omillar mavjudligi sababli mag'lubiyatga uchragan misollar ham amaliyotda ko'p.

Respublikada chempionlarni tarbiyalashda ilmiy yondashuvlardan faol foydalanilmoqda. O'zbekiston davlatimiz tomonidan sportni rivojlantirishga qaratilayotgan ulkan e'tibor tufayli kompleks xarakterdagi ilg'or texnologiyalarni joriy etish imkoniga ega bo'lgan sport davlatiga aylanmoqda. Va amaliyot shuni ko'rsatadiki, bu erda psixologik tayyorgarlik katta ahamiyatga ega. 2016-yilda Braziliyada bo'lib o'tadigan Olimpiada oldidan dzyudo bo'yicha O'zbekiston terma jamoasining psixologik tayyorgarligi dasturi diagnostika, asosiy va yakuniy bosqichlarni o'z ichiga olgan. Birinchi bosqichda psixodiagnostika bo'yicha keng ko'lamli ishlar olib borildi.[2]

Ishning vazifalari: Moskva-Frankfurt-Kalgari reysi davomida butun fristayl jamoasi bilan uchrashganda vaziyat darhol murakkablashdi. Terma jamoa

murabbiylari va sportchilar mog'ulda ham muammoni aniqladilar - 6 ta o'rniga atigi 2 nafar sportchi Olimpiadaga chiqish imkoniyatiga ega. Jamoada murabbiylar va 2 nafar yosh sportchi hamda 2 nafar faxriy yetakchilar o'rtasida ziddiyat yuzaga kelgan. Bundan tashqari, ular jarohatdan keyingi og'ir stressni, mog'ul trekidan vahima qo'rquvini boshdan kechirdilar, bu sportchilardan biri tomonidan noto'g'ri o'rnatilgan "langar" bilan kuchaygan "NLP-original-psixolog", murabbiylardan birining do'sti.

Ma'lumot to'plash, ratsional terapiya va ma'lumotlar bilan to'yinganlik samolyotda boshlanishi kerak edi, aeroportlar va avtobuslarda musobaqa joyiga kelgunga qadar davom etdi. Bu erda akrobatlar jamoasi bilan birga 4-mo'g'ulchilar bilan ishlashga qaror qilindi. Olimpiada uchun tanlov shartlari keskinlikni oshirdi. Xatoga o'rin yo'q edi - Solt-Leyk-Sitidagi birinchi yoki ikkinchi startda kuchli 15talikka kirish kerak edi. Ushbu ekstremal vaziyatda dasturni 5-7 kun ichida bajarish kerak edi, bu 8 oylik ishda akrobatikada kerakli natijani berdi. Birinchi start to'liq muvaffaqiyatli bo'lmadi, chunki musobaqa oldidan sportchilar va murabbiylar o'rtasidagi ziddiyat avjiga chiqdi. Sportchilar har doim o'zlarining biror narsaga loyiq ekanliklarini va kichik narsalarda noto'g'ri ekanligini isbotlashga harakat qilishgan. Biridan karerasini tugatishni so'rashdi, ikkinchisi yiqilganidan keyin buni o'zi qilishga qaror qildi. Bundan tashqari, akrobatlar mo'g'ullarga "o'z" psixologiga hasad qila boshladilar.[3]

Tadqiqot : Musobaqalarga psixo-emotsional tayyorgarlik sportchining individual faoliyati natijasidir. Biroq, nisbatan teng ishtirokchilar musobaqasida har kim bir yoki ikkita xatoni hal qilishi mumkin. Shuning uchun bunday sharoitda faqat ijodiy hissiyot va sovuq mulohazalar maksimal natija berishi mumkin.

Mahorat darajasining ob'ektiv tuyg'usi, shuningdek, hissiy va oqilona harakatlar o'rtasidagi chegara to'g'ri kayfiyatni ta'minlashi va muvaffaqiyatli ishlash uchun optimal holatni shakllantirishi mumkin.

Haqiqiy erishish mumkin bo'lgan maqsadlarni to'g'ri belgilash psixologik tayyorgarlikdagi hal qiluvchi daqiqadir. O'z ahvolini noto'g'ri his qilgan holda, sportchi muqarrar ravishda keyingi chayqalish uchun asos yaratadi, buning

natijasida sportchi boshlanishidan oldin isitma yoki apatiyani boshdan kechirishi mumkin.

Yuqori darajadagi sportchilar o'zlarining his-tuyg'ularini boshqara olishlari kerak. Zero, ko'p, ayniqsa, individual sport turlarida eng kam xatoga yo'l qo'ygan sportchi g'alaba qozonadi. Tuyg'ularga foydali ta'sir musobaqa oldidan odatiy texnik va taktik mashqlarni bajarish orqali ta'minlanadi. Ushbu mashqlar juda qiyin bo'lishi kerak, ko'p e'tibor talab qiladi va shu bilan noqulay fikrlardan chalg'itadi. Bir xil darajada muhim motivatsiya, "o'zingiz bilan gaplashish". Sportchining o'zi uchun harakat rejasini belgilashi, ruhiy jihatdan tinchlanishi va musobaqa faoliyatidan oldin darhol aniq maqsadlar qo'yishi muhimdir.

Xulosa: Garchi sportchi musobaqalarda qatnashish uchun mashg'ulot o'tkazsa ham, musobaqalarni o'tkazish shartlari mashg'ulot jarayonidan farq qiladi. Shunday qilib, tanlov natijasi uchta komponentga bog'liq bo'ladi:

- jismoniy tarbiya;
- funktsional tayyorgarlik;
- sportchining neyro-psixik faoliyati mexanizmlarini takomillashtirish.

Ushbu "uchta ustun" dan birortasi zaiflashganda, sport ko'rsatkichlari pasayadi.

Ilmiy tadqiqotlar hissiy tajriba darajasi va musobaqa natijalari o'rtasidagi bog'liqlikni ko'rsatadi. Murabbiylar va psixologlar sportchilarni nafaqat jismoniy va taktik jihatdan tayyorlashlari, balki ularni musobaqadan oldingi va raqobatbardosh ko'plab omillarga qarshilik ko'rsatishlari kerak.

Psixologik tayyorgarlik sportchining aqliy, texnik va taktik imkoniyatlarini rivojlantirishga yordam beradigan zarur fazilatlarni tizimli ravishda rivojlantirishni ta'minlaydi. Kelajakdagi qiyinchiliklarni bilish, tegishli tayyorgarlik, shu jumladan psixologik tayyorgarlik orqali sportchini zarur sharoitlarga ko'niktirishga imkon beradi.

Internet resurslar ro'yxati:

1. <https://www.cyberleninka.ru>
2. <https://www.xs.uz>
3. <https://www.sportfiction.ru>

**TURMUSH TARZI KO'NIKMALARINI RIVOJLANTIRISH
MUAMMOLARI VA YECHIMLARI**

Ibragimov M.A	ESHITISHIDA NUQSONI BOR BOLALARNI YUNON-RUM KURASHIGA SARALASH XUSUSIYATLAR	212
Скулкова И.Н	СПОРТИВНО – МАССОВАЯ РАБОТА В ВЫСШИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ	215
Нормаматов М.Р.	ТАЪЛИМ ТИЗИМИДА- КУРАШ СПОРТИНИНГ ТАРБИЯВИЙ ВОСИТА ЭКАНЛИГИНИ ЎҚУВЧИ- ЁШЛАРГА ЎРГАТИШ	219
Aminova A.A Abdullayeva N.M.	INTERNATIONAL SPORTING EVENTS AS A POLITICAL INFORMATION EVENT	222
Скулкова И.Н., Абдурахманов Р.А.	ЗАЛОГ КАЧЕСТВА ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ – САМООБРАЗОВАНИЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ	229
Абдурахманова А.А.	ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАБЛЮДЕНИЯ НЕПОСРЕДСТВЕННО В ПРОЦЕССЕ УРОКА ПО «ФИЗКУЛЬТУРЕ»	233
Набиев Т. Э	ОЦЕНКА СТАТОКИНЕТИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОБЫ РОМБЕРГА	239
Скулкова И.Н.	СПОРТИВНО–МАССОВАЯ РАБОТА В ВЫСШИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ	245
Бабанов Ш.Ж.	МАССОВЫЙ И СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ В ВУЗАХ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ	248
Алимова Д.А. Рахимжонова М.Х.	ЁШ ҚИЛИЧБОЗЛАРДА ҲАРАКАТ СИФАТЛАРИ КЎРСАТКИЧЛАРИНИНГ ЁШГА ХОС ДИНАМИКАСИ	255
Nargiza Shermuxeamedova Dildora Isroiljonova	РАЗВИТИЕ НЕОБХОДИМЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В СПОРТЕ РЕГБИ	260
	4-SHO'BA: YUQORI MALAKALI SPORTCHILARNI TAYYORLASHNING TIBBIY-BIOLOGIK VA IJTIMOIIY- PSIXOLOGIK MASALALARI	
Imomov D.A. Po'latov M Turayev S.A.	OLIMPIYA SPORTIDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK BOKSCHILARNING RAQOBAT FAOLLIGI KO'RSATKICHLARINI BAHOLASH VA TAHLIL ETISH MUAMMOLARI.	270 274