

**ОЛИМПИА СПОРТИДА ЗАМОНАВИЙ
ИЛМ-ФАН ХАЛҚАРО ИЛМИЙ-АМАЛИЙ
ОНЛАЙН АНЖУМАН ТЎПЛАМИ**



**СБОРНИК МЕЖДУНАРОДНОГО
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ ОНЛАЙН
КОНФЕРЕНЦИИ "СОВРЕМЕННАЯ
НАУКА В ОЛИМПИСКОМ СПОРТЕ"**



**"MODERN SCIENCE IN OLYMPIC
SPORTS" INTERNATIONAL SCIENTIFIC
AND PRACTICAL CONFERENCE**



ЎЗБЕКИСТОН МИЛЛИЙ ОЛИМПИА ҚЎМИТАСИ

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ**

ЎЗБЕКИСТОН ОЛИМПИА АКАДЕМИЯСИ

“Олимпия спортида замонавий илм-фан”

Халқаро илмий-амалий онлайн анжуман

Т Ў П Л А М И

С Б О Р Н И К

Международной научно-практической онлайн конференции

«Современная наука в олимпийском спорте»

"Modern science in Olympic sports"

International Scientific and Practical Conference

ТОШКЕНТ-2020

Мураббий улардан кераклигини танлаб ишлатиши мумкин. Бўлажак учрашувга нафакат Мураббий балки спортчининг ўз-ўзини тайёрлаши лозим. Бунинг учун учрашув олдиндан мураббий усулларини ишлатишни ўрганиб олиши керак. Булар: ўз-ўзига таъсир этиш, ўз-ўзига интонтириш, ўз-ўзига дадла бериш, ўз-ўзига буйрук бериш ва ҳоказолардан иборат. Ҳарни олдиндан, айниқса, ортиқча кўзгаллиб кетадиган, мувозанатсиз ўйинчилар учун аутотелен ўзини олдиётлар кескин ёрдам беради.

Ҳар қандай вақтда ўйинчиларни психологик тайёрлашда мураббийнинг тўғри намуналарини катта ўрни тутади. Шўни таъкидлаш керакки, агар мураббий ўзини ва салбий намуналарни холатларини бошқара олмаса, насиҳат беришдан ўзини тутиши керак, чунки сарт олди холлати футболчиларга тез ўтади. Футболчининг иродасини у ёки бу ҳаракатга ўнгинг салбий этиш учун ўнгинг характер хислатларига, нафсониятига таъсир этиш ёки сифрбар каттаишида жамоага хос бўлган муҳим мотивларни ишлатиш ҳам мумкин.

Спортчилар билан ҳар хил микёсдаги мусобақаларда ишлаш тажрибаси шўни кўрсатдики, максалда эришишда тўсик хосил бўлади.

Ўйналтириш, максалда эришишда таъсир этадиган ҳар хил усулларини ўйналтириш, максалда эришишда тўсик хосил бўлади. Спортчининг ҳулж-атвори ва психикасига таъсир этадиган ҳар хил усулларини таъсиркорлик билан, уларга мослаштириб қўллаш лозим. Агар ўйин режа бўйича ўтаётган эҳтиёткорлик билан, уларга зарурияти бўлмаса, унда насиҳат беришнинг ҳожати йўқ бўлса ва ўйинни ўзгартириш зарурияти бўлмаса, унда насиҳат беришнинг ҳожати йўқ.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта. Учебник. Москва. 2002.
2. М.Б.Ибрагимов. Футбол тиббиёти. Ўқув қўлланма. Бухоро "Дурдона" 2018 й.

СОҒЛОМ АВЛОДНИ ТАРБИЯЛАШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ РОЛИ ВА АҲАМИЯТИ

Ибрагимов А.К., БухДУ доценти, С.Ўрокова, БухДУ 2-курс магистранти

Аннотация. В этой статье подчеркивается, что для того, чтобы быть здоровым, человек должен ответственно подходить к повседневной физической активности и вести здоровый образ жизни.

Ключевые слова: семья, сила, здоровое поколение, общество.

Annotation. The article emphasizes that in order to be healthy, a person must take a responsible approach to daily physical activity and a healthy lifestyle.

Supporting concepts: family, strength, healthy generations, society.

Жамиятимизда соғлом турмуш тарзини қарор топтириш давлат сиёсати даражасига кўтарилиб, айни вақтда Республикамизда жисмоний жихатдан етуқ, соғлом авлодни тарбиялаш борасидаги туб ислохотлар босқичма-босқич амалга оширилиб келмоқда. Ҳунони, Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги янги Қонуни ҳамда Вазирлар Маҳкамасининг «Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янда раивожлантириш чора тадбирлари тўғрисида»ги Қарор мазмунида бу йўлда амалга оширилиши кўзда тутилган вазифалар ўз ифодасини тошган.

Буёқ ҳаким Абу Али ибн Синонинг: «Бадантарбия - соғлиқни сақлашда уллуғвор усулдар», - деган ўтиглари ҳар қандай инсоннинг ҳаётий широрига айланса жамиятимиздаги турли касалликларга чалиниш ва уларнинг олдини олишга ижобий таъсирини кўрсатган бўлар эди.

Жисмоний тарбия ва спорт билан шугулланиш ўсиб келаётган авлодни барқамол бўлиб вола етиши, шу билан бирга бўли вақтдан унумли фойдаланишга имкон беради.

