



95



BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING ROLI

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN SHAPING A HEALTHY LIFESTYLE

Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallari

2025 yil 14-15 mart



**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA’LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

JISMONIY TARBIYA VA SPORT FAKULTETI

**SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA
JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING ROLI**

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В
ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION AND
SPORTS IN SHAPING A HEALTHY LIFESTYLE**

**Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallari
2025 yil 14-15 mart**

Buxoro - 2025

Anjuman Buxoro davlat universitetining 95 yilligiga bag‘ishlanadi

Anjumanning tashkiliy qo‘mitasi:

1.	O.X. Xamidov	-	Buxoro davlat universiteti rektori, i.f.d., professor - rais;
2	K.A.Samiyev	-	Buxoro davlat universiteti Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo‘yicha prorektor, f-m.f.d.(DSc), professor - rais o‘rinbosari;
3.	O‘.U. Rashidov	-	Moliya-iqtisod ishlari bo‘yicha prorektor - a‘zo;
	R.G‘. Jumayev		Buxoro davlat universiteti o‘quv ishlari bo‘yicha prorektor, s.f.f.d.(PhD), dotsent - a‘zo;
4.	A.Sh. Inoyatov	-	Buxoro davlat universiteti Jismoniy tarbiya va sport fakulteti dekani, p.f.f.d.(PhD), dotsent - a‘zo;
5.	A.E. Sattorov	-	Buxoro davlat universiteti Jismoniy tarbiya va sport fakulteti Sport faoliyati kafedrasini mudiri, p.f.f.d.(PhD), professor- a‘zo;
6.	M.J. Abdullayev	-	Buxoro davlat universiteti Jismoniy tarbiya va sport fakulteti Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini mudiri, p.f.d.(DSc), professor- a‘zo;
7.	R.X. Kadirov	-	Buxoro davlat universiteti Jismoniy tarbiya va sport fakulteti Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini professori, p.f.n. - a‘zo;
8.	R.S. Shukurov	-	Buxoro davlat universiteti Jismoniy tarbiya va sport fakulteti Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini professori, p.f.f.d.(PhD) - a‘zo;
9.	R.R. Raxmonov	-	Buxoro davlat universiteti Jismoniy tarbiya va sport fakulteti Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini professori, p.f.f.d.(PhD) - a‘zo;
10.	Q.P. Arslonov	-	Buxoro davlat universiteti Jismoniy tarbiya va sport fakulteti Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini professori - a‘zo;

2025 yil 14-15 mart kunlari “Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning roli” mavzusida Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman o‘tkazildi. Mazkur ilmiy-amaliy anjuman Jahonda va O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning psixologik, pedagogik, ijtimoiy-iqtisodiy, ekologik, normativ-huquqiy va boshqaruv asoslari, sport sohasida iqtidorli yoshlarni saralab olish va maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish masalalari, jismoniy tarbiya va sport sohasida raqamli texnologiyalarni qo‘llashning muammolar, yechimlar va istiqbollar, jismoniy tarbiya va sportni tibbiy-biologik ta‘minlashda innovatsion texnologiyalar, ta‘lim tizimida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning asosiy muammolari, istiqbollari, adaptiv jismoniy tarbiya va parasport sohasida innovatsion yondashuvlar, sport sohasida iqtidorli yoshlarni saralab olish va maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish kabi muammolarga bag‘ishlangan xorijiy mamlakatlar hamda O‘zbekistonlik va olimlari, jismoniy madaniyat va sport sohasida faoliyat olib borayotgan mutaxassislar, trenerlar, jismoniy madaniyat va sport davlat boshqaruvi organlari rahbarlari va mutaxassislari, sport va jamoat tashkilotlari vakillari, oliy ta‘lim muassasalari professor-o‘qituvchilari, doktorantlari, aspirantlari, magistrantlari va talabalarining ilmiy maqolalari va tezislari, ilmiy va ilmiy-ommabop ishlari, izlanishlari anjuman materiallari sifatida mazkur to‘plamda o‘z aksini topgan.

Mazkur to‘plamga kiritilgan materiallarning mazmuni, undagi statistik ma‘lumotlar va me‘yoriy hujjatlar sanasining to‘g‘riligiga hamda tanqidiy fikr-mulohazalarga mualliflarning o‘zlari ma’suldirlar.

Konferensiya o‘tkazilishi O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta‘lim, fan va innovatsiyalar vazirligining 2024-yil 27 dekabrda 490-sonli buyrug‘i bilan ma’qullangan.

Hurmatli ishtirokchilar va xalqaro anjuman mehmonlari!

Buxoro davlat universiteti nomidan va shaxsan o'z nomimdan sizlarni "Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning roli" mavzusidagi xalqaro anjumanning tantanali ochilish marosimida samimiy qutlash men uchun yuksak sharaftir.

Bugungi tadbir nafaqat universitetimiz va butun ilmiy va sport jamoatchiligi uchun muhim voqeadir. Buxoro davlat universitetidan turib dunyoning turli mamlakatlaridan yetakchi olimlar, ekspertlar, amaliyotchilar va jismoniy tarbiya va sport muxlislarini qutlashdan xursandmiz. Anjumanda ishtirok etishingiz muhokama qilinayotgan masalalarning muhimligini chuqur anglashingizdan va ushbu sohani rivojlantirishga umumiy qiziqishingizdan dalolat beradi.

O'zbekistondagi yetakchi ta'lim va ilm-fan markazlaridan biri bo'lgan Buxoro davlat universiteti doimo millat salomatligi va farovonligi masalalariga ustuvor ahamiyat berib kelgan va bundan keyin ham shunday bo'lib qoladi. Biz millat salomatligi har qanday davlatning ravnaqi va barqaror rivojlanishining poydevori ekanligiga chuqur ishonch bildiramiz. Shuning uchun ham universitetimiz "Sog'lom inson – sog'lom jamiyat" g'oyasini faol qo'llab-quvvatlaydi va targ'ib qiladi, bu g'oya davlat, jamiyat va har bir fuqaroning sog'lom va to'laqonli hayotga intilishidagi sa'y-harakatlarini birlashtiruvchi umummilliy platformaga aylandi.

Buxoro davlat universitetining ushbu ezgu g'oyaning faol tarafdori ekanligi bejiz emas. Universitetimiz sog'lom turmush tarzini ommalashtirish, ommaviy sportni rivojlantirish, talabalar va xodimlar salomatligini mustahkamlashga qaratilgan ko'plab tashabbuslar va loyihalarni amalga oshirmoqda. Biz o'z missiyasini nafaqat yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashga, balki mamlakatimiz kelajagiga munosib hissa qo'sha oladigan sog'lom, jismonan va ma'nan rivojlangan avlodni shakllantirishda ham ko'ramiz.

Bugungi xalqaro anjumanda ushbu yuksak maqsadni amalga oshirish yo'lidagi yana bir muhim va mantiqiy qadamdir. Biz bu yerda ochiq va konstruktiv muhokama doirasida zamonaviy jamiyatda jismoniy tarbiya va sportning asosiy rolini muhokama qilish, sog'lom turmush tarzini shakllantirishga ko'p qirrali ta'sirini ko'rib chiqish, ilg'or xorijiy tajriba va eng yaxshi amaliyotlar bilan almashish, shuningdek, ushbu strategik muhim sohada kelgusidagi xalqaro hamkorliklarning istiqbolli yo'llarini belgilash uchun yig'ildik.

Anjuman dasturi jismoniy tarbiya va sport muammolarining ko'p qirraliligi va murakkabligini aks ettiruvchi dolzarb ilmiy yo'nalishlarning keng doirasini qamrab oladi: Jumladan psixologik, pedagogik, ijtimoiy-iqtisodiy, boshqaruv va huquqiy jihatlar, sport zahirasini tayyorlash tizimini takomillashtirish, mashg'ulot jarayoni va tibbiy-biologik ta'minotda raqamli innovatsion texnologiyalarni qo'llash, ta'lim tizimida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, shuningdek, adaptiv jismoniy tarbiya va parasportda innovatsion yondashuvlardir. Anjumanda yuqoridagi yo'nalishlarni har tomonlama muhokama qilib, tajriba almashish va sohani yanada rivojlantirish istiqbollari belgilash uchun maydon bo'lib xizmat qilishga chaqirilgan.

Hurmatli hamkasblar, anjuman ishtirokchilari jismoniy tarbiya va sport sohasidagi dolzarb muammolarni ochiq va konstruktiv muhokama qilish, yangi sheriklik aloqalarini o'rnatish va sohani yanada rivojlantirishga kuchli yangi turtki berish uchun muhim va samarali maydon bo'lishiga ishonch bildiraman.

Barcha ishtirokchilar va mehmonlarga, shuningdek, ushbu muhim xalqaro forumga tayyorgarlik ko'rish va uni o'tkazish bo'yicha katta ishlarni amalga oshirgan tashkiliy qo'mitaga o'z minnatdorchiligimni bildirishga ijozat bering.

Anjuman ishi muvaffaqiyatli, samarali bo'lishiga va xalqlarimiz salomatligi va farovonligini mustahkamlashga munosib hissa qo'shishiga chin dildan umid qilaman.

"Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning roli" mavzusidagi Xalqaro anjumanni katta mamnuniyat bilan ochiq deb e'lon qilishga ruxsat eting!

**Buxoro davlat universiteti rektori,
Iqtisod fanlari doktori, professor
Xamidov Obidjon Xafizovich.**

Уважаемые участники и гости международной конференции!

От имени Бухарского государственного университета и от себя лично я рад приветствовать вас на торжественной церемонии открытия международной конференции "Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни".

Сегодняшнее мероприятие является значимым событием не только для нашего университета, но и для всего научного и спортивного сообщества. Мы рады приветствовать ведущих ученых, экспертов, практиков и любителей физической культуры и спорта из разных стран мира, собравшихся здесь, в Бухарском государственном университете, а также участников, присоединившихся к нам в онлайн-режиме. Ваше участие свидетельствует о глубоком понимании важности обсуждаемых вопросов и общем интересе к развитию этой сферы.

Бухарский государственный университет, являясь одним из ведущих центров образования и науки в Узбекистане, всегда уделял и продолжает уделять приоритетное внимание вопросам здоровья и благополучия нации. Мы глубоко убеждены, что здоровье нации – это фундамент процветания и устойчивого развития любого государства. Именно поэтому наш университет активно поддерживает и продвигает идею "Здоровый человек – здоровое общество", которая стала общенациональной платформой для консолидации усилий государства, общества и каждого гражданина в стремлении к здоровой и полноценной жизни.

Не случайно, что Бухарский государственный университет является активным сторонником этой благородной идеи. Наш университет реализует множество инициатив и проектов, направленных на популяризацию здорового образа жизни, развитие массового спорта и укрепление здоровья студентов и сотрудников. Мы видим свою миссию не только в подготовке высококвалифицированных специалистов, но и в формировании здорового, физически и духовно развитого поколения, способного внести достойный вклад в будущее нашей страны.

Сегодняшняя международная конференция – это еще один важный и логичный шаг на пути к реализации этой высокой цели. Здесь, в рамках открытой и конструктивной дискуссии, мы обсудим ключевую роль физической культуры и спорта в современном обществе, рассмотрим их многогранное влияние на формирование здорового образа жизни, обменяемся передовым зарубежным опытом и лучшими практиками, а также определим перспективные пути дальнейшего международного сотрудничества в этой стратегически важной области.

Программа конференции охватывает широкий спектр актуальных научных направлений, отражающих многогранность и сложность проблем физической культуры и спорта: психологические, педагогические, социально-экономические, управленческие и правовые аспекты, совершенствование системы подготовки спортивного резерва, применение цифровых инновационных технологий в тренировочном процессе и медико-биологическом обеспечении, развитие физической культуры и спорта в системе образования, а также инновационные подходы в адаптивной физической культуре и параспорте. Конференция призвана стать площадкой для всестороннего обсуждения этих направлений, обмена опытом и определения перспектив дальнейшего развития отрасли.

Уважаемые коллеги, участники конференции, я уверен, что конференция станет важной и плодотворной площадкой для открытого и конструктивного обсуждения актуальных проблем физической культуры и спорта, установления новых партнерских связей и придания мощного нового импульса дальнейшему развитию отрасли.

Позвольте мне выразить благодарность всем участникам и гостям, а также организационному комитету, проделавшему большую работу по подготовке и проведению этого важного международного форума.

Я искренне надеюсь, что конференция пройдет успешно, плодотворно и внесет достойный вклад в укрепление здоровья и благополучия наших народов.

С большим удовольствием разрешите объявить международную конференцию "Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни" открытой!

**Ректор Бухарского государственного университета,
Доктор экономических наук, профессор
Хамидов Абиджан Хафизович.**

3. Reaction Time and Reflexes: Table tennis requires fast reaction times and sharp reflexes to anticipate opponents' shots and respond swiftly. Volleyball players also need quick reflexes to react to the ball, adjust their positioning, and execute defensive plays or attacks. Participating in table tennis matches or drills can sharpen a volleyball player's reaction time and reflexes, enabling them to anticipate the ball's trajectory more effectively and react promptly during intense rallies or defensive actions.

Conclusion. Focus and Concentration: Table tennis demands intense focus and concentration to track the ball's movement, anticipate shots, and execute precise strokes. Similarly, volleyball players need mental focus and concentration to stay engaged in the game, read opponents' actions, and make split-second decisions during gameplay. Table tennis exercises can help improve a volleyball player's ability to maintain focus, stay alert, and make quick decisions under pressure, enhancing their overall performance on the volleyball court.

Hand Speed and Control: Table tennis requires fast hand movements and precise control to execute various strokes such as forehands, backhands, and volleys. Similarly, volleyball players need fast hand speed and precise ball control for passing, setting, and spiking. Engaging in table tennis drills can enhance a volleyball player's hand speed, dexterity, and touch, improving their ability to handle the volleyball with finesse and accuracy during matches.

Incorporating table tennis-type physical exercises into the training regimen of volleyball players can provide a fun and engaging way to enhance their hand-eye coordination, footwork, agility, reaction time, focus, and hand speed, ultimately contributing to their overall physical formation and performance on the volleyball court.

List of used literatures

1. Theory and methodology for teaching volleyball players to play 2020 / Atabekov Fozi Orazali ugli
2. Psycho-pedagogical aspects of the volleyball team management in training and competition activities 2011 / Mezentsева Natalya V., Struchkov Vladimir I., Avdeev Alexey A., Sannikova Natalia A.
3. Combined impact method in the preparatory period of the annual macrocycle of female volleyball players aged 18–19 years old 2021 / Roman Boichuk, Sergii Iermakov, Oleh Vintoniak, Tatiana Yermakova
4. Gymnastics courses in educational institutions and important facilities 2022 / Kholmatov, Sherzod Aliyevich
5. Nematovich, K. S. . (2024). Pedagogical Foundations of Improving the Technical Training of Young Table Tennis Players. Spanish Journal of Innovation and Integrity, 28, 227-230. Retrieved from <https://sjii.indexedresearch.org/index.php/sjii/article/view/1156>
6. Nematovich, K. S. . (2024). Development of Basics of Tactical Training of Young Table Tennis Players. Spanish Journal of Innovation and Integrity, 28, 231-234. Retrieved from <https://sjii.indexedresearch.org/index.php/sjii/article/view/1157>
7. Кадиров, Ш. Н., & Мухаббат, Р. (2024). ЭФФЕКТИВНЫЕ АСПЕКТЫ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА. ТА'LIM VA INNOVATION TADQIQOTLAR, 14, 12-13.
8. Кадиров, Ш. Н., & Мухаббат, Р. (2024). ПОЯВЛЕНИЕ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА В МИРЕ. ТА'LIM VA INNOVATION TADQIQOTLAR, 14, 14-15.

SPORTCHILARDA QAROR QABUL QILISH JARAYONLARINING PSIXOLOGIK ASPEKTLARI

Safoyev Hasan Aminovich

Buxoro davlat universiteti tadqiqotchisi

Annotatsiya: Ushbu maqola sportchilarda qaror qabul qilish jarayonlarining psixologik jihatlarini tahlil qiladi. Qaror qabul qilish – sportchining o'yin davomida tez va aniq qarorlar qabul qilishini talab qiladigan murakkab psixologik jarayondir. Maqolada sportchilarning qaror qabul qilishdagi psixologik omillar, stress, xavf-xatarni baholash, diqqatni jamlash, va hissiy holatlarning ta'siri ko'rib chiqiladi. Shuningdek, sportchilarning qarorlarining tezligi va to'g'riligi ularning mental holati, tajribasi, va tayyorgarligiga bog'liqligi tahlil etiladi.

Kalit so'zlar: Qaror qabul qilish, psixologik aspektlar, sportchilar, stress, hissiy holatlar, diqqatni jamlash, mental tayyorgarlik, xavf-xatarni baholash, psixologik tayyorgarlik, sport psixologiyasi

Аннотация: Данная статья анализирует психологические аспекты процесса принятия решений у спортсменов. Принятие решений – это сложный психологический процесс, который требует от спортсмена быстрого и точного принятия решений в ходе игры. В статье рассматриваются психологические факторы, влияющие на принятие решений спортсменами, такие как стресс, оценка рисков, концентрация внимания и влияние эмоционального состояния. Также анализируется, как скорость и точность решений спортсменов

зависят от их ментального состояния, опыта и подготовки. Сделаны выводы о том, что развитие психологической подготовки и ментальных навыков может повысить эффективность принятия решений у спортсменов.

ключевые слова: Принятие решений, Психологические аспекты, Спортсмены, Стресс, Эмоциональные состояния, Концентрация внимания, Ментальная подготовка, Оценка рисков, Психологическая подготовка, Спортивная психология

Abstract: This article analyzes the psychological aspects of the decision-making process in athletes. Decision-making is a complex psychological process that requires athletes to make quick and accurate decisions during a game. The article explores the psychological factors influencing athletes' decision-making, such as stress, risk assessment, attention concentration, and the impact of emotional states. It also examines how the speed and accuracy of decisions depend on the athlete's mental state, experience, and preparation. The article concludes that enhancing psychological training and mental skills can improve athletes' decision-making effectiveness.

Keywords: Decision-making, Psychological aspects, Athletes, Stress, Emotional states, Attention concentration, Mental preparation, Risk assessment, Psychological preparation, Sports psychology

Kirish. Sportchilarda qaror qabul qilish jarayonlari, sportning yuqori darajasida muvaffaqiyatga erishish uchun muhim psixologik element hisoblanadi. Har bir sportchi sportdagi natijalarni o'zining jismoniy tayyorgarligi, texnik mahorati va taktikasidan tashqari, qaror qabul qilishning samarali usullarini qo'llash orqali ham belgilaydi. Qaror qabul qilish jarayoni, ayniqsa, yuqori bosim va stress ostida, sportchilarning natijalariga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi.

Sportda qarorlar tez va samarali bo'lishi kerak, chunki har bir kichik qaror o'yin davomida katta ahamiyatga ega bo'ladi. Shu bilan birga, sportchilar qarorlar qabul qilishda o'ziga bo'lgan ishonch, motivatsiya, va psixologik holatini qanday boshqarishni bilishlari lozim. Yaxshi psixologik tayyorgarlik, sportchining qaror qabul qilish jarayonini to'g'ri yo'naltirishga yordam beradi va ularga maksimal samaradorlikni ta'minlaydi.

Maqolada sportchilarda qaror qabul qilishning psixologik aspektlari, ularning shaxsiy va jismoniy holatiga ta'sir etuvchi psixologik omillar, shuningdek, sportchilarni qarorlar qabul qilish jarayonini yaxshilash uchun qo'llaniladigan metodlar va strategiyalar tahlil qilinadi. Bu mavzu nafaqat sport psixologiyasi, balki sportchilarning umumiy muvaffaqiyatiga ta'sir etuvchi muhim omillarni o'rganishga qaratilgan. Sportchilarda qaror qabul qilish jarayoniga ta'sir qiluvchi omillar ko'plab psixologik aspektlardan iborat. Ulardan biri — sportchining o'ziga bo'lgan ishonchi, ya'ni o'zini qanday baholashidir. O'ziga bo'lgan ishonch sportchining muvaffaqiyatli qarorlar qabul qilishida muhim rol o'ynaydi. Shuningdek, motivatsiya ham qaror qabul qilishda katta ahamiyatga ega. Motivatsiya sportchining yuksak maqsadlar sari intilishiga turtki bo'lib, qarorlarining aniq va samarali bo'lishini ta'minlaydi. Boshqa bir muhim faktor esa stressni boshqarish qobiliyatidir, chunki yuqori bosim ostida qaror qabul qilishda sportchining psixologik holati kuchli ta'sir ko'rsatadi.

Shuningdek, qaror qabul qilish jarayonini tahlil qilishda kognitiv psixologiya, stressni boshqarish strategiyalari, motivatsiya va sport psixologiyasining asosiy tamoyillari kabi yo'nalishlarga ham e'tibor qaratish kerak. Sportchining qaror qabul qilish jarayonini to'g'ri boshqarish va psixologik holatini nazorat qilish, ularning o'yindagi natijalariga bevosita ta'sir qiladi. Ushbu maqolada sportchilarda qaror qabul qilishning psixologik aspektlari, ularning qarorlarida ta'sir etuvchi psixologik omillar va samarali qaror qabul qilish strategiyalari o'rganiladi.

Adabiyotlar tahlili. Sportchilarda qaror qabul qilish jarayonlari psixologik tadqiqotlar sohasida muhim o'rin tutadi. Tadqiqotlar, sportchi qaror qabul qilishida psixologik omillar, shaxsiyat, motivatsiya va stress kabi faktorlarning qanday ta'sir ko'rsatishini o'rgangan. Qaror qabul qilish jarayonining sportchilar uchun qanday ahamiyatga ega ekanligini tahlil qilish uchun bir qator nazariy va empirik tadqiqotlarga murojaat qilish mumkin.

Bandura o'zining o'ziga bo'lgan ishonch (self-efficacy) nazariyasida qaror qabul qilish jarayoniga katta e'tibor qaratadi. Sportchilar o'zlariga bo'lgan ishonchni oshirish orqali qaror qabul qilishda aniq va tezkor bo'lishadi. O'ziga bo'lgan ishonchning yuqori darajasi, sportchilarga stressli vaziyatlarda samarali qarorlar qabul qilish imkoniyatini beradi.

Ushbu manba sport psixologiyasining asosiy tamoyillari va usullarini o'rganadi, shuningdek, qaror qabul qilish jarayonida sportchilarning psixologik holatining qanday rol o'ynashi haqida batafsil ma'lumot beradi. Ular qaror qabul qilishning psixologik komponentlari, jumladan, stressni

boshqarish, o'ziga bo'lgan ishonch, va motivatsiyaning sportchining qaror qabul qilishiga qanday ta'sir qilishini ko'rib chiqadilar.

Sportchilarning psixologik ko'nikmalari va mental tayyorgarligi qaror qabul qilish jarayonida katta rol o'ynaydi. Ushbu tadqiqotda sportchilarda stressni boshqarish va motivatsiyani qo'llash orqali qarorlar qabul qilish qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradigan psixologik strategiyalar o'rganiladi.

"Flow" (oqim) holati sportchilarning eng yuqori darajadagi konsentratsiyasi va samarali qarorlar qabul qilishiga olib keladi. Ushbu kitobda sportchilarda oqim holatining qanday yuzaga kelishi va ularning qaror qabul qilish jarayonlariga ta'siri haqida so'z boradi. Sportchi oqim holatida bo'lganida, qarorlar tez, aniq va samarali bo'ladi.

sportchilarda qaror qabul qilish jarayonining kognitiv psixologik aspektlarini tahlil qiladi. Tadqiqotlar, qaror qabul qilishda xotira, e'tibor va ongli fikrlashning qanday rol o'ynashini o'rganadi. Kognitiv jarayonlarning qaror qabul qilish jarayonidagi ta'siri, sportchilarning o'yin davomida samarali fikrlashlarini ta'minlashda muhim omil hisoblanadi.

Sportda qaror qabul qilishning psixologik ta'siri va yuqori bosim ostida qarorlar qabul qilishni tahlil qiluvchi tadqiqot. Bu ishda, sportchilar stressli vaziyatlarda qaror qabul qilishda qanday psixologik muammolar yuzaga kelishi va ularni qanday boshqarish mumkinligi haqida tavsiyalar berilgan.

Bu tadqiqotda sportchilarni qaror qabul qilish jarayonida psixologik omillar qanday shakllanishi va ta'sir qilishi o'rganiladi. Sportchilarning stressga bo'lgan reaksiyalari, o'ziga bo'lgan ishonchi va motivatsiyasi ularning qaror qabul qilish jarayoniga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Muhokama. Sportchilarda qaror qabul qilish jarayoni murakkab psixologik mexanizmlarga asoslanadi va bu jarayonni to'g'ri boshqarish sportning yuqori darajalarida muvaffaqiyatga erishishda muhim ahamiyatga ega. Har bir sportchi o'z faoliyatida tez-tez qarorlar qabul qiladi, va bu qarorlar jismoniy faollikni, raqobatni, o'yinning strategiyasini va shaxsiy natijalarni o'z ichiga oladi. Shuning uchun, qaror qabul qilish jarayoni, nafaqat kognitiv jarayon, balki psixologik holatga ham bog'liqdir. Masalan, yuqori bosim ostida, sportchi tez va aniq qarorlar qabul qilishga qodir bo'lishi kerak, bu esa uning psixologik tayyorgarligiga bog'liq.

Birinchi navbatda, motivatsiya qaror qabul qilishda muhim psixologik omil hisoblanadi. Motivatsiya, sportchining maqsad sari intilishiga turtki bo'lib, qarorlarni tez va aniq qabul qilishga yordam beradi. Kutilgan yutuqlarga erishish uchun sportchi o'zini rag'batlantirishi, qarorlarida to'g'ri yo'nalish tanlashi kerak. Motivatsiyaning ikki turi mavjud: ichki (o'zini rivojlantirishga bo'lgan intilish) va tashqi (boshqalar tomonidan berilgan rag'batlar). Har ikkisi ham sportchilarda samarali qaror qabul qilish jarayonini shakllantirishda ahamiyatli.

O'ziga bo'lgan ishonch ham qaror qabul qilish jarayoniga ta'sir qiluvchi muhim omildir. O'ziga bo'lgan ishonch yuqori bo'lgan sportchilar qarorlarini aniqroq va ishonchliroq qabul qilishadi. O'ziga bo'lgan ishonchning yo'qolishi yoki pastligi esa qaror qabul qilish jarayonini noaniq va xatolarga to'liq qilish mumkin. Bu holatda sportchining psixologik holati, stressni boshqarish qobiliyati va o'ziga bo'lgan ishonchning muvozanati qaror qabul qilishni kuchli tarzda ta'sir qiladi.

Stress va yuqori bosim ostida qaror qabul qilish jarayoni sportchilarning samaradorligini belgilovchi yana bir psixologik omil hisoblanadi. Raqobatbardosh sportda, ayniqsa, jiddiy muqobillar va final uchrashuvlarida sportchilar ko'pincha yuqori bosim ostida qarorlar qabul qilishadi. Bu vaqtda, agar sportchi o'zining psixologik holatini boshqarishda muvaffaqiyatli bo'lsa, ular tez va samarali qaror qabul qilishga qodir bo'ladilar. Stressni boshqarishning samarali usullari, masalan, nafas olish mashqlari, vizualizatsiya va mental tayyorgarlik sportchining qaror qabul qilish jarayonini sezilarli darajada yaxshilaydi.

Shuningdek, sportchilarda kognitiv psixologiya ham qaror qabul qilishda muhim rol o'ynaydi. O'yin davomida sportchi ko'plab qarorlarni tez va to'g'ri qabul qilishni talab qiladi. Bu qarorlar, asosan, xotira, e'tibor va ongli fikrlash orqali amalga oshiriladi. O'yinchi kognitiv jarayonlarni samarali boshqarishga erishsa, qarorlar aniq va muvaffaqiyatli bo'ladi.

Biroq, sportchilarda qaror qabul qilish jarayoni ba'zan noto'g'ri psixologik holat yoki psixologik tayyorgarlikning yetishmasligi sababli xatoliklarga olib kelishi mumkin. Misol uchun,

yuqori bosim ostida, sportchi noto'g'ri yoki sekin qarorlar qabul qilishi mumkin, bu esa raqobatni yo'qotishga olib kelishi mumkin. Shuning uchun sportchilarga psixologik tayyorgarlikni kuchaytirish, stressni boshqarish strategiyalarini o'rgatish va qaror qabul qilishning samarali usullarini o'rgatish juda muhimdir.

Xulosa qilib aytganda, sportchilarda qaror qabul qilish jarayoni psixologik jihatdan murakkab va ko'plab omillar tomonidan ta'sirlanadi. Motivatsiya, o'ziga bo'lgan ishonch, stressni boshqarish va kognitiv jarayonlarning samarali boshqarilishi sportchining qaror qabul qilish jarayonini yaxshilashga yordam beradi. Sportchilarga psixologik tayyorgarlikni kuchaytirish va stressni boshqarishning samarali usullarini o'rgatish, ularning yuqori natijalarga erishish uchun zarur bo'lgan qarorlarni aniq va samarali qabul qilishiga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Tursunov, D. (2022). *Jismoniy faollik va psixologik salomatlik: o'smirlar uchun yangi yondashuvlar*. Psixologiya va sog'liq, 45(5), 85-91.
2. Karimov, A., & Muminov, F. (2020). *Sport va o'smirlar psixologiyasi: ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va motivatsiya*. Samarqand davlat universiteti nashri.
3. Ganiyeva, G. (2020). *O'smirlarning o'ziga bo'lgan ishonchining rivojlanishida sport faoliyatining roli*. Peshqadam ilmiy-nashriyot, 68-74.
4. Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman.
5. Weinberg, R., & Gould, D. (2014). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
6. Gould, D., & Udry, E. (1994). *Psychological Skills for Athletes: The Mental Skills Workbook*. New York: The Guilford Press.
7. Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in Sports: The Keys to Optimal Experiences and Performances*. Champaign, IL: Human Kinetics.
8. Ubaydullayeva, L. (2021). *O'smirlar va sport: ijtimoiy muhitning psixologik ta'siri*. Xorazm ilmiy-texnologiya jurnali, 21(4), 56-62.

ZAMONAVIY TESTLAR, PSIXOLOGIK VA JISMONIY KO'RSATKICHLAR ASOSIDA YOSH IQTIDORLARNI ANIQLASH VA YENGIL ATLETIKA SPORT TURIDA QO'LLANILISHI

Ro'ziyeva Mohinabonu Ilxomovna

Termiz davlat universiteti Sport faoliyati (yengil atletika) yo'nalishi talabasi

mokichyy@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqola yosh sportchilarning kognitiv, psixologik va jismoniy salohiyatini aniqlash uchun zamonaviy testlash metodlarini tahlil qiladi hamda yengil atletika sohasida ularni qo'llash imkoniyatlarini o'rganadi. Tadqiqotning asosiy maqsadi – iqtidorlarni to'liq diagnostika qilish, individual tayyorgarlik dasturlarini shakllantirish va sportchilarning natijalarini optimallashtirishdir.

Kalit so'zlar: iqtidor aniqlash, testlash, psixologik ko'rsatkichlar, jismoniy ko'rsatkichlar, yengil atletika, tayyorgarlik

Ключевые слова: идентификация талантов, тестирование, психологические показатели, физические показатели, лёгкая атлетика, подготовка

Keywords: talent identification, testing, psychological indicators, physical indicators, athletics, training

Kirish. Yosh iqtidorlarni aniqlash va maqsadli tayyorlash zamonaviy sport tizimining muvaffaqiyati uchun asosiy omil hisoblanadi. Bugungi kunda psixologik va jismoniy testlash metodlari yordamida yosh sportchilarning individual salohiyatini aniqlash, ularni o'ziga xos tayyorgarlik dasturlariga yo'naltirish, shuningdek, ularning sportdagi muvaffaqiyatlarini prognozlash muhim ahamiyat kasb etadi. Yengil atletika sohasida testlash metodlari nafaqat jismoniy ko'rsatkichlarni, balki sportchilarning psixologik tayyorgarligini ham aniqlashga imkon beradi. Ushbu maqolada zamonaviy testlash metodlarining maqsad va vazifalari, metodik tuzilmasi hamda yengil atletika sportida qo'llanish jarayoni va erishiladigan natijalar ilmiy asosda yoritiladi.

Materiallar va Metodlar: Tadqiqotning asosiy maqsadi – yosh iqtidorlarni aniqlashda psixologik va jismoniy testlar asosida integratsiyalashgan diagnostika tizimini ishlab chiqish va yengil atletika sportida qo'llashdir. Vazifalar quyidagilardan iborat:

MUNDARIJA

1-sho'ba. JISMONIY TARBIYA VA SPORTNI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK, PEDAGOGIK, IJTIMOIIY-IQTISODIY, EKOLOGIK, NORMATIV-HUQUQIY VA BOSHQARUV ASOSLARI	
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ, ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ, СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ, ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ, НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ И УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	
PSYCHOLOGICAL, PEDAGOGICAL, SOCIO-ECONOMIC, ENVIRONMENTAL, REGULATORY, LEGAL, AND MANAGERIAL FOUNDATIONS FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS	5
Salimov Gairat Mukhamedovich. YOSH SPORCHILARNI JISMONIY TARBIYA JARAYONINDA NAZORAT VA HASOBAT TAHLILI.....	6
Azimov Nodir Nasillovovich. HAKAKATLI O'YINLAR VOSITASIDA YOSH BADMINTONCHILARNING JISMONIY VA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH BO'YICHA ANKETA-SO'ROVNOMA NATIJALAR TAHLILI.....	10
Azamat Orunbayev. EXPLORING THE PSYCHOSOCIAL DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS BASED ON PHYSICAL TRAINING	14
Kurbanov Shuhrat Koldoshovich. PEDAGOGICAL, PSYCHOLOGICAL FUNDAMENTALS OF DINTHOLOGICAL TRAINING OF STUDENTS IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS (PHYSICAL CULTURE).	18
Kadirov Shaxrux Nematovich. IMPORTANCE OF SPORTS (BASKETBALL, HANDBALL, FOOTBALL, TABLE TENNIS) EXERCISES FOR THE PHYSICAL FORMATION OF VOLLEYBALL PLAYERS...	21
Safojev Hasan Aminovich. SPORTCHILARDA QAROR QABUL QILISH JARAYONLARINING PSIXOLOGIK ASPEKTLARI.....	24
Ro'ziyeva Mohinabonu Ilxomovna. ZAMONAVIY TESTLAR, PSIXOLOGIK VA JISMONIY KO'RSATKICHLAR ASOSIDA YOSH IQTIDORLARNI ANIQLASH VA YENGIL ATLETIKA SPORT TURIDA QO'LLANILISHI.....	27
Xasanov Abbos To'ychiyevich. OLIY TA'LIM MUASSASALARI TALABALARI UCHUN TASHKIL ETILADIGAN KURASH MASHG'ULOTLARIDA NOSTANDART VOSITALARDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI.....	29
Аширалиев Бобур Илхом угли. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ СТРАХОВКЕ (УКЕМИ) В ДЗЮДО: ПЕДАГОГИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ.....	33
Даминов Илхом Аширалиевич. ЗЮДО КАК ИНСТРУМЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ	37
Pardaev Jasur Qurbonnazar o'g'li. TABIATNI SOG'LOMLASHTIRUVCHI VOSITALARIDAN OQILONA FOYDALANISH – SOG'LOM TURMUSH GAROVI.	40
Р.Х. Кадиров. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СПОСОБНОСТИ КРИТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ И АКАДЕМИЧЕСКОЙ УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ БОКСЕРОВ И ВОЛЕЙБОЛИСТОВ	45
Muxammadiyev Navruz Tursunpo'latovich. DARSDAN TASHQARI JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARINING PEDAGOGIK ANAMIYATI	52
Салимов Уткиржон Шайдуллаевич. ЗАРУБЕЖНЫЙ И ОТЕЧЕСТВЕННЫЙ ОПЫТ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	55
Шакирзянов Ильнур Ринатович, Галяутдинов Марат Ильдарханович. ТАКТИЧЕСКИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА В КИБЕРСПОРТЕ	59
Султанова Наргизахон Якубжановна. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕВОЧЕК 5–7 КЛАССОВ	62
Muratov Djaxongir Djurayevich. ЎСМИРЛАРНИ МИЛЛИЙ СПОРТ МУСОБАҚАЛАРИГА ЖИСМОНИЙ ВА РУҲИЙ ТАЙЁРЛАШНИНГ ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ	68
Гафуров Нодир Мухиддинович. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА НА ПРИМЕРЕ ГАНДБОЛА	71