

## SPORT TURLARINING PSIXOLOGIK TAVSIFI

**SAITOV RAMZIDDIN ZAYNIDDINOVICH**  
**ISHXUJAYEV NURBEK SHERZOD O'G'LI**

*Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti*

*Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi*

*1-bosqich 111 guruh talabalari*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada sportchining sportga bo'lgan munosabatlari, sport turlarining o'ziga xos xususiyatlari va unga alohida e'tibor berilishi, sportchining sportga psixologik tayyorgarlikni ko'rishlariga talab qilinadigan texnik va taktik jihatdan etibor berilishini yoritilgan.

**Kalit so'z:** Psixologiya, taktika, texnika, gimnastika, yengil va og'ir atletika, suzish, sport o'yinlari, hayajon, agressiya, g'azab, idrok, sezgi, ruhiy holat.

**Аннотация:** В данной статье описано отношение спортсмена к спорту, особенности этого вида спорта и особое внимание к ним, психологическая подготовка спортсмена к спорту с технико-тактического аспекта.

**Ключевые слова:** Психология, тактика, техника, гимнастика, легкая и тяжелая атлетика, плавание, спортивные игры, возбуждение, агрессия, гнев, восприятие, интуиция, психическое состояние.

**Abstract:** This article describes the relationship of the athlete to the sport, the specific characteristics of the sports and their special attention, the psychological preparation of the athlete for the sport from the technical and tactical aspects.

**Key words:** Psychology, tactics, technique, gymnastics, athletics and weightlifting, swimming, sports games, excitement, aggression, anger, perception, intuition, mental state.

O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishganidan so'ng jahon birinchiliklari va xalqaro olimpiada o'yinlarida faol ishtirok etib kelmoqda. Shu bois so'nggi yillarda respublikamizda ko'pgina sport turlari jadal rivojlanib bormoqda. Sport turlarining har biri o'ziga xos xususiyati bilan farqlanadi, alohida e'tibor berish lozim bo'lgan jismoniy va psixologik tayyorgarlikni talab qiladi, har bir sport turi texnik va taktik jihatdan o'ziga xos qonun-qoidalarga ega bo'ladi. Biz sport turlarini sportchining harakat faolligiga qarab quyidagi besh guruhga ajratishni maqsadga muvofiq deb hisoblaymiz:

**Birinchi guruh** sport turlariga boks, kurashning barcha turlari, gimnastika, yengil va og'ir atletika, suzish, sport o'yinlari, qilichbozlik kabilar kiradi. Ma'lumki, sportning har qanday turida sportchilar musobaqalarda g'alabaga erishish uchun o'zlaridagi butun jismoniy va ruhiy imkoniyatlarni safarbar qilishadi va har qanday

og'ir vaziyatlardan chiqib ketish uchun o'zini majbur etishadi. Biroq, har bir sport turi bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalarda g'alaba qilish mezonlari turlicha bo'ladi. Bu me'yor va mezonlarni nazariy jihatdan bilish, ularga sport amaliyotida rioya qilish sportchiga g'alaba keltiradi. Albatta, ball, gol, ochko, masofa, vaqt, og'irlik kabi ko'rsatkichlar asosida har bir sportchi o'zining kuchi, irodaviy va jismoniy sifatlari yordamida g'alaba qilishga harakat qiladi.

**Ikkinchi guruh** sport turlari (motosport, mashina, samolyot va yaxta sporti kabilar) sportchidan texnik jihatdan alohida tayyorgarlikni talab qiladi. Bu sport turlari sportchidan xavfli vaziyatlarda ham o'zini yo'qotmaslik, mustaqil aniq bir qarorga kelish, texnikani dadillik bilan to'g'ri boshqarish, tashqi shamol qarshiliklarini idrok qilish, katta tezlikda ketayotgan mashinani baland-past joylardan qo'rqqan mahorat bilan boshqarish uchun jismoniy va ruhiy jihatdan yuqori darajada chiniqishni talab etadi.

**Uchinchi guruhga** mansub sport turlari (kamon va to'p panchadan otish)da sportchilar to'g'ri nishonga olishda hayajonlanish, tashvishlanish, bezovtalanish, vahimaga berilish kabi salbiy hissiyotlarini yo'qotishga alohida e'tibor berishi lozim. Sportchi o'zi otayotgan qurolning texnik jihatlarini yaxshi o'rganishi, musobaqa jarayonida ochkolar soni raqibi hisobiga o'zgarganda ham musobaqadan sovib ketmasligi, g'alabaga intiluvchanlik kabi ijobiy sifatlarni rivojlantirishi zarur.

**To'rtinchi guruhga** aviamodel, avtomodel va shunga o'xshash konstruktorlik qobiliyatlar bilan bog'liq bo'lgan sport turlari kiradi. Sportning bunday turlari sportchidan talant va ijodkorlik qobiliyatlarini o'stirishni talab qiladi. Sportchi o'zidagi ijodiy xayoliy obrazlar yordamida yangidan-yangi aviamodel va avtomodel qurilmalarini ixtiro qilish qobiliyatlarini o'stirishga e'tibor beradi.

**Beshinchi guruh** sport turlariga shaxmat va shashka kiradi. Bu sport turlari bilan shug'ullanuvchi sportchilarda fikrlash qobiliyati hamisha aniq maqsadga qaratilgan, ixtiyoriy xarakterga ega bo'ladi. Yaxshi shaxmatchi o'yin paytida o'ta murakkab, qiyin usullarni raqibidan aniqroq, tezroq anglaydi. Sportchi ongida hal etilishi talab qilinadigan mulohazali xayoliy masalalar va ularning yechimi tez-tez paydo bo'ladi. Sportchi o'yin jarayonida raqibining fikrini oldindan tez sezadi, uni vahimaga soladi, og'ir vaziyatlarni vujudga keltiradi va tez-tez o'yin taktikasini o'zgartirib turadi.

Hozirgi kunda eng qadimgi sport turlaridan: chopish, sakrash, uloqtirish, kurash kabilar zaminida yangi-yangi sport o'yinlari ko'payib bormoqda. Shuningdek, suv chang'isi, batuta, badiiy va ritmli gimnastika, muzda raqsga tushish, parashutdan sakrash, suv tagida hamda suv ustida suzish kabi juda ko'p sport turlari paydo bo'lmoqda. Bizning milliy kurashimiz ham jahon sport turlari qatoridan o'zining munosib o'rnini topmoqda. O'zbek milliy kurashi bo'yicha bir necha davlatlarda jahon birinchilik musobaqalari o'tkazildi. So'nggi yillarda o'zbek kurashiga bo'lgan qiziqish oshib, sportning bu turi bo'yicha jahon chempionlari yetishib chiqmoqda. Bu esa

bizdan kurashchilarimizni jismoniy, ruhiy, taktik va texnik tayyorgarliklarini yanada rivojlantirish uchun alohida ilmiy asoslangan uslublardan foydalanishni talab etadi.

Sportchi o'zi sevgan va shug'ullanayotgan sport turidan muvaffaqiyatlarga erishish uchun kuch-g'ayratini no'liq ishga soladi, o'zidagi bor mahorat va qobiliyatini namoyish etadi. Har bir sport turida raqibdan ustun kelish, g'alaba qilish yo'llari turlicha bo'ladi. Sportchilarning yuqori ko'rsatkichlarga erishishlari ularning individual xususiyatlari va umumiy tayyorgarlik darajasi; moddiy jihatdan ta'minlanganligi, ovqatlanish sifati va jismoniy rivojlanganligi; sportchining jismoniy, ruhiy va ma'naviy tarbiyasi hamda sport harakatlarining takomillashganligi kabi omillarga bog'liq bo'ladi.

Hozirgi sportda rekordlarning yangilanib va o'zgarib turishi sportchidan maksimal (yuqori) kuchlanish bilan mashq qilishni talab etadi. Sportchi bajaradigan har bir harakatini to'g'ri idrok qilishi lozim. Buning uchun sportchi organizmi har qanday qarshiliklarni yengishda chidamli bo'lishi; baland va past temperaturada, turli sharoitlarda (masalan, baland tog'larda) mashq qilishga moslashishi to'g'risida fiziolog va psixolog olimlarning ilmiy tajribalari, amaliy izlanishlari natijalariga asoslangan nazariy xulosalarga amal qilishi maqsadga muvofiq. Ko'pincha yetarli tajribaga ega bo'lmagan sportchilar jismoniy mashqlarni tez, muntazam, izchil va uzoq muddat bajarishga ruhiy jihatdan tayyor emasligi sababli sport musobaqasi jarayonida paydo bo'ladigan tashqi va ichki qiyinchiliklarni yengishda turli xil to'siqlarga uchraydilar. Ayrim sportchilar jismoniy mashqlar bajarish tempini (sur'atini), ritmini (maromini) va ketma-ketlik farqini to'g'ri idrok qilish malakalarining yaxshi rivojlanmaganligi (masalan, 100 metrga yugurish jarayonida masofani to'g'ri idrok qilsa-da, lekin musobaqada kuchli hayajon va vahimaga berilib, yugurish sur'ati va maromiga e'tibor bermaganligi) bois, o'zining imkoniyat darajasini hisobga olmasdan, chopish tezligini oshirib yuborishi natijasida tez charchab qoladilar. Shu sababli murabbiy sportchilarni musobaqada vahimaga berilmasligi uchun mashg'ulotlar jarayonida o'rtoqlik musobaqalari uyushtirishi, har xil masofalarga vaqtga qarab takror va takror tezlikni oshirib chopishda qadamlarining uzunligiga e'tibor berishi, belgilangan masofa bo'ylab chopishda kuchni to'g'ri taqsimlash hamda harakat va vaqtni to'g'ri idrok qilishga o'rgatishi zarur. Agar sportchi maxsus mashqlarni takror va takror bajarsa, masofa bo'ylab yugurishda vaqt va harakat tezligi hamda sarflanadigan kuchni to'g'ri taqsimlash malakasini aniq va puxta egallab boradi. Sportchi musobaqada 800 metrga yugurishni mashq qilmoqchi bo'lsa, bundan yaqin bo'lgan 200 m – 400 m – 800 m – 100 m – 150 m masofaga belgilangan vaqtga ko'ra chopishni mashq qilishi, 800 metrga chopishda kuch va tezlikni o'zi mustaqil idrok qilish darajasiga yetishi, masofa bo'ylab yugurishda o'z kamchiligi haqida to'g'ri fikr yuritishga odatlanishi lozim. Sportchi 800 m masofa bo'ylab yugurishni muntazam ravishda mashq qilishi natijasida chopish tezligi oshadi, qadamlarining uzunligi ham

o'zgaradi, nafas olish sur'ati yaxshilanadi. Natijada sportchi organizmida psixofiziologik o'zgarishlar paydo bo'ladi, musobaqada o'z kuchiga ishonch hislari oshadi.

Bir qator sport turlarida, jumladan, yengil va og'ir atletika, suvga sakrash, gimnastika, figurali uchish, kamon va to'pponchadan otish musobaqalarida yaxshi ko'rsatkichlarga erishishning muhim omillaridan biri sportchining barcha yo'nalishlar bo'yicha ruhiy jihatdan tayyorgarligidir. Shuningdek, musobaqa jarayonida bajariladigan jismoniy mashqlarning sifati, bajarilishi kerak bo'lgan harakatlarga diqqatning maksimal darajada yo'naltirilishi hamda sportchining fikrlash qobiliyati ham g'alabaga erishish omillari hisoblanadi.

Ayrim sport mutaxassislari musobaqada g'alaba qilish ko'p jihatdan sportchi jismoniy sifatlarining yaxshi rivojlanganligiga bog'liq degan g'oyani ilgari surmoqchi bo'ladilar. Biroq, bizningcha, sportchining musobaqada g'alaba qilishi yoki mag'lubiyatga uchrashining asosiy sabablaridan biri uning ruhiy jihatdan qaydarajada chiniqqanligi hamdir. Buni murabbiylar unutmasligi kerak. Masalan, tennischi to'pga diqqatini chalg'itmasdan barqaror ushlab tura olmasligi sababli raketka bilan to'pni qayta urolmay qoladi. Xuddi, shuningdek, balandlikka sakrovchi sportchi mashqlarda plankaga (to'siqqa) urilish holati ketma-ket sodir bo'lib, vahimaga tushishi, bezovtalanishi, o'z kuchiga ishonmasligi va boshqa salbiy his-tuyg'ular ta'sirida harakatlarini to'g'ri boshqara olmay qoladi. Natijada sportchining chopib kelib, deysinib sakrash harakatlari qiyinlashadi, musobaqa yoki mashg'ulotlardagi ko'rsatkichlari pasayadi. Buning uchun murabbiylardan sport mashg'uloti jarayonida planka (to'siqqa)ga urilmasdan sakrash mashqlarini yanada ko'proq takror-takror bajartirish yordamida sportchida to'g'ri sakrash malakalarini rivojlantirish talab qilinadi.

Barcha sport turlarida ruhiy tayyorgarlik bugungi kunning dolzarb muammolaridan biri bo'lib qolmoqda. Masalan, sportning qilichbozlik turida ikki xil ruhiy tayyorgarlikka ega sportchilarning ikki xil jangovar holati, ikki xil irodaviy harakatlari, ikki xil texnik va taktik sifatlarining takomillashgan harakatlarini kuzatamiz. Har ikkala sportchining sovuq qurollar bilan qisqa muddat ichida g'alaba qilishga intilishidagi muskul harakatlarining sezgirligi ularning psixologik jihatdan tayyorgarligiga naqar bog'liq ekanligini ko'rsatadi. Shuningdek, qisqa masofaga yuguruvchi va bokschilarning tezkor harakatlari, suzuvchining suzishda suv qarshiligini yengish bilan bog'liq bo'lgan harakatlarni bajarishdagi mahorati; uzoq masofaga yuguruvchining harakatni, vaqtni to'g'ri idrok qilish zaminida bo'lajak musobaqaga ruhiy jihatdan tayyorgarlik holati muhim o'rin tutadi.

Barcha sport turlarida go'zallik va nafosatlilik talab qilinadi. Ba'zi bir sport musobaqalari o'tkaziladigan joy estetik jihatdan talab darajasida jihozlangan bo'lmasa-da, o'sha joyda musobaqa o'tkaziladi. Sport amaliyotida kuzatiladigan

bunday noxush vaziyatlar sportchining ruhiy holatiga salbiy ta'sir etishi mumkin. Masalan, og'ir atletika yoki kurash musobaqalari ishtirokchilari uchun musobaqa oldi tayyorgarlik maydonchasining yorug' bo'lmasligi, shtanga yoki kurash zalining me'morchilik talablariga javob bermasligi, dam olish joyining torligi yoki dam olish uchun sharoitning yo'qligi, kurash gilamining yaroqsizligi, birinchi og'irlikni raqibdan oldin ko'tarish holatidagi ruhiy kechinma, raqibning boshlang'ich og'irlikka bergan buyurtmasi va uning birinchi ko'tarishdagi natijasi, sportchiga murabbiy yoki tomoshabinlarning munosabati, sportchining shaxsiy qiziqishi bilan komanda a'zolari o'rtasidagi o'zaro munosabatlarning to'g'ri kelishi yoki kelmasligi, sinov urinishining muvaffaqiyatsizligi, birinchi urinishdagi mag'lubiyat, og'irlikni kutilmaganda yaxshi ko'tarishdagi ruhiy o'zgarishlar, sportchining shtangani ko'kragiga to'g'ri va yengil olishi yoki shtangani ko'kragiga olishidagi xatolar, avval olingan jarohatning ta'siri, raqibga bergan bahosi va boshqa shu kabi noxush hodisalar sportchining ruhiy holatiga salbiy ta'sir etadi.

Har bir sport turida sportchining musobaqalarda va musobaqa paytida bajariladigan harakatlarga tayyorgarlik holati turlicha bo'ladi. Mashhur gimnastikachilar musobaqa paytida bajariladigan mashqlarni amalda bajarishdan oldin o'sha mashqlarni fikran bajaradilar. Gimnast mashqni bajarish ko'prigining eng chekka burchagida harakatsiz, ko'zi yarim yopilgan holatda turadi. Labi qisilgan, qo'li pastga tashlangan holatda barmoqlarini sekin harakatlantirgandek bo'ladi. Sportchi xayolida o'zini sport anjomini shartli ushlayotgandek his qiladi, bajariladigan hamma mashqlarni ongida rejalashtiradi: qo'llarining tagiga halqa keltirilayotgandek o'zini xuddi halqaga chiqqandek, tasavvur etadi; bajariladigan barcha mashqlarni ongida, fikrida xayolan to'la aks ettirganidan so'ng, mashqni amalda bajarishga kirishadi.

Murabbiylardan shogirdlarda har bir mashqni tez va aniq idrok qilish xususiyatlarini o'stirish; sportchidan esa har bir sport turiga xos jismoniy mashqlarni bajarishda alohida sezgirlik, har bir mashqni tez va aniq idrok qilish xususiyatlarini rivojlantirish talab qilinadi. Masalan, balandlikka sakraydigan sportchilar o'zlari ko'tarilgan balandlikda bo'ladigan juda kichik, qisqa masofa yoki daraja (santimetr)dagi har bir o'zgarishni sezish hamda balandlikdan o'tish uchun zarur bo'lgan harakatlarni ko'rib idrok qilish malaka va ko'nikmalarini puxta o'zlashtirishlari lozim. Ular ana shundagina jiddiy muvaffaqiyatlarni qo'lga kiritadilar, musobaqalarda g'alabaga erishadilar. Ana shundagina vestibulyar sezgirliги yaxshi rivojlangan gimnastikachi har bir aylanma harakatning elementlarini gimnastik snaryadlarda to'g'ri, aniq va tez idrok etadi, amalda mahorat bilan bajara oladi. Agar gimnastikachida vestibulyar sezgirlik yaxshi rivojlanmagan bo'lsa, sportchi harakat koordinatalarini bajarishda juda qo'pol xatoliklarga yo'l qo'yadi, hatto, mashqlardan zo'riqib, boshi aylanish darajasigacha yetib boradi. Og'ir atletikachi jismoniy mashqlar va sport musobaqasi jarayonida 1-2 kilogramm og'irlikdagi farqni aniq, to'g'ri idrok

qilishi, zarur bo'lgan og'irlikni ko'tarishda muskul harakati sezgirligidan foydalanish malakasini o'zlashtirishi kerak.

«Sport psixologiyasi» fanida uzoq yillar davomida muskul harakat sezgilari to'g'risida deyarli ilmiy izlanishlar olib borilmaganligi, mazkur sezgilar «noaniq sezgi» sifatida o'rganilmaganligi sababli bu sezgilar haqida yetarli darajada ilmiy ma'lumotlarga ega emasmiz. Vaholanki, sportchilar sub'yektiv(ichki) sezgilari yordamida turli harakatlarni bajarishlarida barcha muskul guruhlarining ishtirok etishini yaxshi anglab yetishlari zarur.

Har qanday sport turida harakat mashqlarini takomillashtirish yordamida g'alabaga erishiladi. Masalan, boksning jangga tayyorgarlik darajasi aynan himoyalash harakatlari bilan aniqlanadi. Himoya qilish harakatlariga nafaqat shaxsiy himoyalash (to'sishlar, qaytarishlar, qochishlar, og'ishlar, orqa og'ishlar va boshqa harakatlar), balki alohida qarshi va javob zarbalari ham kiradi. Agar himoya qilish harakatlari qarshi hujumga aylanmasa, qarshi harakatlar raqib hujumini to'xtatish maqsadida qo'llaniladi. Bokschi himoyalash uchta bosqichda davom etadi: birinchi bosqich gavda yordamida, ikkinchi bosqich qo'llar yordamida, uchinchi bosqich oyoqlar yordamida amalga oshiriladi. Boksning himoyalash harakatlari qo'llar yordamida 50 foizni, oyoqlar yordamida 29,6 foizni, gavda yordamida himoyalash 20,4 foizni tashkil etishi aniqlangan. Bokschi tayyorlov harakatlarining katta qismini aldanchi harakatlar (79,7 foiz) tashkil etadi. Shuningdek, «manyovr» harakatlari miqdori 17,0 foizni, «razvedka qilish» harakatlari umumiy miqdorning 3,3 foizni tashkil etadi. «Razvedka qilish» harakatlarining ahamiyati juda katta bo'lib, ular raqibning yaxshi ko'rgan harakat va holatlarini, kuchli zarbasi masofasini, jang olib borish xususiyatini, jismoniy tayyorgarligini aniqlash uchun juda asqotadi. Boksning tayyorlov harakatlarida raqibga ruhiy ta'sir ko'rsatish hamda ma'lum darajada jangni keskinlashtirish kabi usullar ham qo'llaniladi. Bu vaziyatlarda kimdakin turli xil jangovar vositalardan yaxshiroq foydalana olsa, o'sha g'olib bo'ladi.

Hozirgi kunda sport turlarining, o'quv sport mashg'ulotlarining eng ta'sirchan, eng ommabop, eng qiziqarli turlaridan biri harakatli o'yinlardir. Harakatli o'yinlar tufayli sportchilarda ular uchun juda zarur bo'lgan harakat malakalari hosil qilinadi. Unutib yuborilgan o'zbek milliy o'yinlari («Durra soldi», «Qirq tosh», «Qo'rg'on», «Kun va tun», «Nayza sanchish», «Olomon poyga», «Daraxtda olma», «Ro'molchani yetkaz», «Quvlashmashoq», «Otib qochar», «Qoch qorovul keldi», «Tez yugur» va boshqalar)dan o'quv-sport mashg'uloti jarayonida foydalanish maqsadga muvofiqdir. Buning uchun o'qituvchi va murabbiylar sport turlariga mos o'yin turlarini tanlay bilishi hamda o'yinni tashkil etish uchun yetarli darajada bilim, ko'nikma va malakalarni egallagan bo'lishi, mavjud bilimlarni amaliyotda qo'llay olishi talab qilinadi.

2003-yilning 25-avgustida Fransiyada sportning yengil atletika turi bo'yicha bo'lib o'tgan jahon birinchiligi musobaqasida 203 ta mamlakat sportchilari ishtirok etishdi va yengil atletikaning barcha turlari bo'yicha juda yaxshi natijalarga erishildi. Ayniqsa, iqtisodiy jihatdan eng qoloq davlatlardan biri bo'lgan Efiopiya erkaklar komandasi 10 km masofaga chopish bo'yicha 1-2-3-o'rinlarni egalladi va yangi jahon rekordini o'rnatdi. Ular startdan finishgacha bo'lgan masofani katta mahorat bilan chopib o'tdilar. Butun musobaqa davomida efiopiyalik sportchilarda ruhiy va jismoniy tayyorgarlik, maqsadga intiluvchanlik, g'alabaga chanqoqlik, chidamlilik, tezkorlik, irodaviy faollik kabi sifatlarning yaxshi rivojlanganligi sezilib turdi. Shu bois ular g'alabaga erishdilar. Biroq mazkur birinchilik musobaqalarida juda ko'plab davlatlarning sportchilari bosqon uloqtirish, yadro itqitish, langar cho'p bilan sakrash kabi sport turlari bo'yicha yengil atletika musobaqasi talablariga javob bera olmadilar.

Qozog'istonlik Dmitriy Karpov sportning 10 kurash turi bo'yicha 2-o'rinni egalladi. Belorussiyalik ayollar komandasi ham bosqon uloqtirish bo'yicha yaxshi ko'rsatkichlarga erishdi. Rossiya sportchilari yengil atletikaning ko'plab turlaridan oltin, kumush, bronza medallarini qo'lga kiritdilar. Biroq respublikamiz viloyatlarida bosqon uloqtirish, yadro itqitish, langar cho'p bilan sakrash, to'siqlar osha yugurish kabi sport turlarini rivojlantirishga yetarli darajada e'tibor berilmayotir. Faqatgina Toshkent shahrida sportning bu turlari bo'yicha birmuncha quvonarli ishlar amalga oshirildi.

Mustaqil respublikamiz ijtimoiy-iqtisodiy hayotining hamma jabhalarida bo'lgani kabi sport sohasidagi muammolarni ham o'zimiz hal qilishimiz lozim. Vatan ravnaqi, istiqboli uchun har birimiz, har bir sohada ijodkorlik va tashubbuskorlik bilan tinimsiz mehnat qilishimiz, o'z faoliyatimizni g'oyat bilimdonlik bilan bugungi davr talablari darajasida tashkil etishimiz kerak. Mustaqillik jismoniy madaniyat va sport sohasida mehnat qilayotgan mutaxassislardan ham o'z kasbiga mehr, fidoiylilik talab qiladi. Chunki, sport sohasi tirikchilik vositasi emas. O'zbekistonda sportga katta e'tibor berilayotgan hozirgi kunlarda jismoniy madaniyat va sport xodimlari sport turlarining o'ziga xos xususiyatlarini, sportchilarning yuqori ko'rsatkichlarga erishish omillarini, sport turlarining psixologik tavsifi kabi bilimlarni chuqur o'zlashtirgan bo'lishlari zarur. Ana shundagina bu fidoiy, vatanparvar sportchi-murabbiylarimizning shogirdlari jahon birinchiliklarida yetakchi o'rinlarni egallaydilar, o'z g'alabalari bilan Ona-Vatanimiz sharafiga yanada yuqoriga ko'taradilar.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati:**

1. Masharipov Y. Sport psixologiyasi. Leksiyalar to'plami. – Samarqand: SamDU, 2003, - 128 bet.
2. Ibrohimov O'., Masharipov Y. Sportchilarni jismoniy va ruhiy jihatdan chiniqtirishda sport faoliyatining ahamiyati. Bolalar va yoshlar o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning dolzarb muammolari. – Termiz: 2003, 100-101- betlar.

3. Masharipov Y. Talabalarning sportga qiziqishlarini oshirishning psixologik-pedagogik shartlari. Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning dolzarb muammolari. – Samarqand: SamDU, 2004, 72-74-betlar.
4. Shirinov T. Maqsadimiz – sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalash. Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning dolzarb muammolari. –Samarqand: SamDU, 2004.
5. MELIKBOBOYEVICH, S. U., QIZI, O. R. Z. S., & QIZI, Q. K. A. (2024). INSONIY MUOMALA VA MULOQOTNING PSIXOLOGIK VOSITALARI. *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 180-188.
6. Melikboboyevich, S. U. (2024). MEASURES TO PREVENT AGGRESSIVE ATTITUDES BY THE TEACHER TO THE STUDENT FOR LATING TO THE LESSONS. *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 127-134.
7. Melikboboyevich, S. U., & Yusufaliyevna, H. S. (2024). EDUCATOR'S SKILL IN ELIMINATING AGGRESSIVE SITUATIONS OF CHILDREN RAISED IN PRESCHOOL EDUCATION ORGANIZATION. *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 1(6), 611-616.
8. Melikboboyevich, S. U. (2024). CHANGES IN STUDENTS' MENTAL STATUS DURING MASTERING THEORETICAL AND PRACTICAL TRAINING (IN THE EXAMPLE OF AGGRESSION). *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 142-148.
9. Melikboboyevich, S. U., Xudayar o'g'li, M. A., & Dilshod Abdimo'min o'g, M. (2024). SPORTCHILARDA HISSIY-IRODAVIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH. *NAZARIY VA AMALIY FANLARDAGI USTUVOR ISLOHOTLAR VA ZAMONAVIY TA'LIMNING INNOVATSION YO'NALISHLARI*, 1(2), 72-84.
10. Melikboboyevich, S. U., & Elmurod o'g, N. M. D. (2024). SPORTCHINI MUSOBAQAGA PSIXOLOGIK TAYYORLASH. *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 252-261.
11. Melikboboyevich, S. U., Davrbek o'g'li, M. D., & Azamat Jo'rakul o'g, X. (2024). SHAXSDA SALBIY TUZILMALARNING PAYDO BO'LISHI. *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 218-228.
12. Melikboboyevich, S. U., Xuramovich, J. X., & Zoyir o'gli, Y. L. O. (2024). SPORT PSIXOLOGIYASI FANINING MAQSAD VA VAZIFALRI. *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 229-238.