



“ХОТИН – КИЗЛАР СПОРТИ: ИМКОНияТЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР”

**Республика илмий-амалий
анжумани материаллари**

2018 йил 4-5 май

Бухоро - 2018

3. Аёл мураббийлар мактабда-жисмоний тарбия дарсида, спорт машғулотларида айниқса 12-15 ёшли қизлар билан шугулланганида қизларнинг биологик мезоцикли фазаларидаги функционал ҳолатларини албатта инобатга олишлари шарт.

СПОРТЧИ ХОТИН-КИЗЛАРНИНГ МУСОБАҚАГА ПСИХОЛОГИК ТАЙЁРГАРЛИК ТИЗИМИ

Умарова С.М., ўқитувчи, Бухоро давлат университети, Бухоро ш.

Спортчилар айниқса хотин-қиз спортчиларнинг тур хил мусобақаларга тайёргарлиги эмоционал, психофизиологик жиҳатдан ўзига хос хусусиятларга эга.

Хотин-қизларда мусобақаларга психологик тайёргарлик жараёнида уятчанлик, ҳаё, тортинчқоқлик, андишалилик, журъатсизлик, ҳайиқиш, камтарлик каби ҳислатлар намоён бўлиши мумкин. Шу нуқтаи назардан хотин-қиз спортчилар мусобақага психологик тайёргарлик тизими ўз ичига қатор вазифаларни олиб бу вазифаларни ҳал қилиш жараёнида спортчининг мусобақага психик тайёргарлиги шаклланади.

Спортчини мусобақага психологик тайёрлаш тизимига қуйидаги звенолар кирази:

- мусобақа шароити ҳақида ахборотлар тўплаш, мусобақа олдида спортчини машқланган ҳолатини баҳолаш ва ўз-ўзини баҳолаш;

- мусобақада иштирок этишнинг мақсад ва вазифалари;

- мусобақада чиқишнинг мотивларини фаоллаштириш;

- актив фаолият экспериментларини режалаштириш спортчида ўз имкониятларини рўёбга чиқаришга ишонч ҳиссини шакллантириш;

- максимал иродавий зўр беришни фаоллаштириш ва уни мусобақа шароитида намоён қила билиш;

- оптимал эмоционал ҳолатни шакллантириш;

- мусобақа шароитида психик ҳолатларни бошқариш ва ўз-ўзини бошқариш приёмларини эгаллаш;

Юқоридаги қисмлар бир бирлари билан узвий боғланиб кетгандир, агар звенолардан биттасида бўшашиш вужудга келса, ҳамма тизимда етишмовчилик вужудга келиши мумкин.

Мусобақа тайёргарлик пайтида спортчи хотин-қизлар учун мусобақа шароити, ракиби, мусобақа ўтказиладиган жой ва тамошабинлар ҳақидаги хабарлар жуда ҳам зарурдир. Ўзини ракиби ҳақидаги билимлар мусобақага тайёрланиш учун аниқ тадбирлар ишлаб чиқиш имконини беради, рақиб ҳақида маълумотларнинг мавжуд бўлмаслиги, спортчида ҳавотирланиш ҳолатини вужудга келтиради. Психологик тайёрлаш жараёнида ахборотлар етказиш шакли қатъи аҳамиятга эгадир. Бир хилдаги хабарни шундай эълон қилиш мумкиндирки, у бўлажак мусобақадаги курашга ижобий ёки муносабатларни вужудга келтириш мумкин. Юқори даражали машқланган ҳолатни (спорт формасида) спортчи хотин-қизлар ўз фаолиятида жисмоний, техник ва тактик маълумотларни сифатлироқ кўрсата олади. Спорт амалиётида спортчи хотин-қизларни машқланган ҳолатини баҳоловчи қатор объектив методлар мавжуд лекин айни методлар ўз-ўзидан баҳолашга таянмаса тўла бўлиши мумкин эмас (масалан бутун объектив маълумотларга кўра спортчи яхши машқланган деб фарз қилайлик, лекин у ўзи субъектив равишда спорт формаси ҳолатига эришмадими деб ҳис қилса, бу ҳол унинг мусобақага мувофакиятли иштирок этишига тўсқинлик қилади.

Мусобақада иштирок этувчи спортчи хотин-қизлар ёки жамоа маълум конкрет аниқ ва тушунарли вазифага эга бўлиши керак. Мусобақа вазифасининг характери ва унга хотин-қизларнинг муносабатини унинг ўзига хос маълум кучга эга эмоционал кечинмаларни шарт қилади. Шунинг учун ҳам спортчи олдида қўйган вазифаларнинг муҳимлиги ва моҳиятини очиши керак.

Мусобақанинг мақсади спортчи учун мусобақа унинг эътиқодига айланиб кетиши керак. Спортчиларнинг психологик тайёрлашда ижтимоий аҳамиятга эга мотивлар шаклланишининг аҳамияти, айниқса жавобгарлик мусобақаларидаги аҳамияти каттадир.

Бўлажак спорт фаолиятини режалаштириш идеомотор қонунига бўйсунувчи ҳаракат тасаввурлари формасида олиб борилади. Ишончнинг мавжудлиги спортчиларнинг ўз имкониятларини амалга оширишларининг шартидир. Ишончнинг йўқлиги эса бунинг аксидир. Спортчи хотин-қизларнинг ўз имкониятига ишончи бу ўзининг жисмоний, техник тактик тайёргарлигини англашнинг ақундир.

ТАЛАБА ҚИЗЛАРДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ ЙЎЛЛАРИ.

Дўстов Б.А., катта ўқитувчи, Бухоро давлат университети, Бухоро ш.

Саломатлиқни сақлаш ва мустаҳкамлаш учун, аввало, одам ўз танасининг тузилиши, барча тўқима ва аъзоларнинг нормал иш фаолияти, ўсиши, ривожланиши ва қўлайлиқ қонуниятларини билиши

Расулова Т.Р., КИЗЛАР БИОЛОГИК МЕЗОЦИКЛДА ТРЕНИРОВКА ЖАРАЁНИНИ БОШҚАРИШ	190
САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ	
Умарова С.М., СПОРТЧИ ХОТИН-КИЗЛАРНИНГ МУСОБАКАГА ПСИХОЛОГИК ТАЙЁРГАРЛИК	191
ТИЗИМИ	
Дўстов Б.А., ТАЛАБА КИЗЛАРДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ ЙЎЛЛАРИ	191
Тошов А.Т., ОЛИЙ ТАЪЛИМ ТАЛАБА-КИЗЛАРНИНГ ОЛИМПИА САРИ ОДИМЛАРИ	192
Умарова С.М., ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ОРҚАЛИ ТАЛАБА КИЗЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ	193
БАРКАМОЛЛИГИНИ ТАРБИЯЛАШ	
Kadirov.Sh.N., SPORTCHI QIZLAR ORGANIZMIGA ME'YORLI YUKLAMALARNING TA'SIRI	194
IV БЎЛИМ. АЁЛ МУРАББИЙЛАРНИ ТАЙЁРЛАШНИНГ НОАНЪАВИЙ ВОСИТА ВА	
УСЛУБЛАРИ	196
Хамраев И.Т. САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРОВ-ЖЕНЩИН	196
Багиров Х.А., ДОПИНГ – ЖИСМОНИЙ ИШЧАНЛИКНИ ОШИРАДИГАН СУНЪИЙ ВОСИТА СИФАТИДА	196
Ибрагимов Б.Б. Ибрагимов М.Б., ХОТИН-КИЗЛАР ЎРТАСИДА ОММАВИЙ СПОРТ ТАДБИРЛАРИНИНГ	197
АҲАМИЯТИ	
Абдуллаев Ш.Д.ж., ХОТИН- КИЗЛАР СПОРТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА СПОРТ МАКТАБЛАРИНИНГ	198
ЎРНИ	
Исломов И.А., ЎЗБЕКИСТОНДА ХОТИН-КИЗЛАР ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ	199
ЙЎЛЛАРИ	
Исломов И.А., Ғаниева Ш.И., МАҲАЛЛИЙ МИЛЛАТ КИЗЛАРИНИ СПОРТ МАКТАБЛАРИ ВА СОҲА	200
БЎЙИЧА МУТАХАССИСЛИККА ЖАЛБ ЭТИШНИНГ САМАРАЛАРИ	
Alimova L.X., XOTIN-QIZLAR ORGANIZMNI CHINQITIRISHDA SUV MUOLAJALARINING AHAMIYATI	201
Фазиллов Б.Я., ХОТИН - КИЗЛАР СПОРТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ЙЎНАЛИШИ	202
Munirov N.A., AYOLLAR SPORTINI RIVOJLANTIRISH MUAMMOLARI VA ULARNI BARTARAF QILISH	204
YO'LLARI	
Kurbanov J.I., O'ZBEKISTONDA XOTIN-QIZLAR SPORTINI RIVOJLANTIRISHGA AYOL	204
MURABBIYLARNING O'RNI	
Xoliqov U. Q., Jumanov E., Abdullayev T.B., AYOL MURABBIYLARNI TAYYORLASHDA SHAHMAT	205
O'YININING O'RNI VA ROLI	
Маъмуров Б.Б., Ходжаев Б.К., Саидова Н.А., АЁЛ СПОРТ МУРАББИЙЛАРИ ШАХСИ ВА УЛАРНИНГ	206
ИЖТИМОЙЛАШУВИ	
Райимов А.Р., Сафарова З.Т., ОСОБЕННОСТИ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ ЖЕНСКОГО	208
ОРГАНИЗМА ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ	
Davronov N.I., Raximov Sh.Sh., XOTIN-QIZLAR ORASIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT	209
MUTAXASSISLARINI TAYYORLASHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI	
Yusupova Z.Sh., AYOL MURABBIYLARNI TAYYORLASHNING NOAN'ANAVIY VOSITALARI	210
Муратова Г.С., АЁЛЛАР СПОРТИ НАФОСАТ ВА ШИЖОАТ НАМУНАСИДИР	211
Файзиев Я.З., Мухаммадова М.Т., ПЕРСПЕКТИВЫ И ДОСТИЖЕНИЯ ЖЕНСКОГО СПОРТА НА	212
ОЛИМПИСКИХ ИГРАХ	
Шахиржанова К.Т., "ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА ОММАВИЙ СПОРТНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ МУҲИМ	213
БОСКИЧИ – ХОТИН-КИЗЛАР СПОРТИ ЙЎНАЛИШЛАРИ"	
Муродов Ж.Ж., ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ЎҚИТУВЧИЛАРИНИНГ КАСБИЙ КОМПЕТЕНТЛИГИНИ	215
ОШИРИШ ЙЎЛЛАРИ	
Olimov M.S., To'xtaboyev N.T., Qurbanov X., KO'P YILLIK TAYYORGARLIK SIKLIDA SPORT FORMASINI	215
SAQLAB TURISH	
Махмудов М.К., ХОТИН КИЗЛАР СПОРТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШГА ПЕДАГОГИК ЁНДАШУВ	216
Murodov J.J., JISMONIY TARBIYA VA SPORT MUTAXASSISLARINING KASBIY-PEDAGOGIK FAOLIYATI	218
Do'stov B.A., JISMONIY TARBIYA VA SPORT MUTAXASSISLARIGA QO'YILADIGAN PEDAGOGIK	219
TALABLAR	
Сатторов А.Э., ЕТУК ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МУХАССИСЛАРИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ МУАММОЛАРИ ВА	220
ЕЧИМЛАРИ	
Rashidov M.M., SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA QIZLAR SPORTINING AHAMIYATI	221
Сайдов Г.К., ХОТИН-КИЗЛАР САЛОМАТЛИГИ ВА ТУРМУШ МАДАНИЯТИНИ ЯХШИЛАШДА	223
ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТНИНГ АҲАМИЯТИ	
Равшанов И.И., ХОТИН-КИЗЛАР СПОРТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА БУЮК	224
МУТАФФАКИРЛАРИМИЗНИНГ ТУТГАН ЎРНИ	
Кобилжонов К., ХОТИН-КИЗЛАР СПОРТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ИСТИҚБОЛЛАРИ	225
Xidoyatov Sh.Sh., XOTIN - QIZLAR SPORTINI RIVOJLANTIRISH MASALALARI	226
Хидоятлов Ш.Ш., МУСТАҲКАМ ОИЛА ВА ОБОД ТУРМУШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ	227
МУНОСАБАТИ	