

ANJUMAN | КОНФЕРЕНЦИЯ | CONFERENCES

# O'ZBEKISTONDA ILMIY TADQIQOTLAR:

DAVRIY ANJUMANLAR

DAVRIYLIGI: 2018 | 2022

# 2022



Nocturne No. 20 in C Sharp Minor, Op. posth  
Frédéric François Chopin



**FRIDERIK SHOPEN**  
(1810-1849)

# NOYABR

# №46



CONFERENCES.UZ

Toshkent shahar, Amir  
Temur ko'chasi, pr.1, 2-uy.

+998 97 420 88 81

+998 94 404 00 00

[www.taqiqot.uz](http://www.taqiqot.uz)

[www.conferences.uz](http://www.conferences.uz)



**ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ  
ТАДҚИҚОТЛАР: ДАВРИЙ  
АНЖУМАНЛАР:  
11-ҚИСМ**

---

**НАЦИОНАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ  
УЗБЕКИСТАНА: СЕРИЯ  
КОНФЕРЕНЦИЙ:  
ЧАСТЬ-11**

---

**NATIONAL RESEARCHES OF  
UZBEKISTAN: CONFERENCES  
SERIES:  
PART-11**

**ТОШКЕНТ-2022**



УУК 001 (062)  
КБК 72я43

“Ўзбекистонда илмий тадқиқотлар: Даврий анжуманлар:” [Тошкент; 2022]

“Ўзбекистонда илмий тадқиқотлар: Даврий анжуманлар:” мавзусидаги республика 46-кўп тармоқли илмий масофавий онлайн конференция материаллари тўплами, 30 ноябрь 2022 йил. - Тошкент: «Tadqiqot», 2022. - 10 б.

Ушбу Республика-илмий онлайн даврий анжуманлар Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналишлари бўйича Ҳаракатлар стратегиясида кўзда тутилган вазифа - илмий изланиш ютуқларини амалиётга жорий этиш йўли билан фан соҳаларини ривожлантиришга бағишланган.

Ушбу Республика илмий анжуманлари таълим соҳасида меҳнат қилиб келаётган профессор - ўқитувчи ва талаба-ўқувчилар томонидан тайёрланган илмий тезислар киритилган бўлиб, унда таълим тизимида илғор замонавий ютуқлар, натижалар, муаммолар, ечимини кутаётган вазифалар ва илм-фан тараққиётининг истиқболдаги режалари таҳтил қилинган конференцияси.

**Масъул муҳаррир:** Файзиев Шохруд Фармонович, ю.ф.д., доцент.

#### **1. Ҳуқуқий тадқиқотлар йўналиши**

Профессор в.б., ю.ф.н. Юсувалиева Рахима (Жахон иқтисодиёти ва дипломатия университети)

#### **2. Фалсафа ва ҳаёт соҳасидаги қарашлар**

Доцент Норматова Дилдора Эсоналиевна (Фарғона давлат университети)

#### **3. Тарих саҳифаларидаги изланишлар**

Исмаилов Ҳусанбой Маҳаммадқосим ўғли (Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Таълим сифатини назорат қилиш давлат инспекцияси)

#### **4. Социология ва политологиянинг жамиятимизда тутган ўрни**

Доцент Уринбоев Хошимжон Бунатович (Наманган муҳандислик-қурилиш институти)

#### **5. Давлат бошқаруви**

Доцент Шакирова Шохида Юсуповна «Тараққиёт стратегияси» маркази муҳаррири

#### **6. Журналистика**

Тошбоева Барнохон Одилжоновна (Андижон давлат университети)

#### **7. Филология фанларини ривожлантириш йўлидаги тадқиқотлар**

Самигова Умида Хамидуллаевна (Тошкент вилоят халқ таълими ходимларини қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш ҳудудий маркази)



**8.Адабиёт**

PhD Абдумажидова Дилдора Рахматуллаевна (Тошкент Молия институти)

**9.Иқтисодиётда инновацияларнинг туган ўрни**

Phd Вохидова Мехри Хасанова (Тошкент давлат шарқшунослик институти)

**10.Педагогика ва психология соҳаларидаги инновациялар**

Турсунназарова Эльвира Тахировна (Навоий вилоят халқ таълими ходимларини қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш ҳудудий маркази)

**11.Жисмоний тарбия ва спорт**

Усмонова Дилфузахон Иброхимовна (Жисмоний тарбия ва спорт университети)

**12.Маданият ва санъат соҳаларини ривожлантириш**

Тоштемиров Отабек Абидович (Фарғона политехника институти)

**13.Архитектура ва дизайн йўналиши ривожланиши**

Бобохонов Олтибой Раҳмонович (Сурхандарё вилояти техника филиали)

**14.Тасвирий санъат ва дизайн**

Доцент Чариев Турсун Хуваевич (Ўзбекистон давлат консерваторияси)

**15.Муסיқа ва ҳаёт**

Доцент Чариев Турсун Хуваевич (Ўзбекистон давлат консерваторияси)

**16.Техника ва технология соҳасидаги инновациялар**

Доцент Нормирзаев Абдуқайом Раҳимбердиевич (Наманган муҳандислик-қурилиш институти)

**17.Физика-математика фанлари ютуқлари**

Доцент Соҳадалиев Абдурашид Мамадалиевич (Наманган муҳандислик-технология институти)

**18.Биомедицина ва амалиёт соҳасидаги илмий изланишлар**

Т.ф.д., доцент Маматова Нодира Мухтаровна (Тошкент давлат стоматология институти)

**19.Фармацевтика**

Жалилов Фазлиддин Содиқович, фарм.ф.н., доцент, Тошкент фармацевтика институти, Дори воситаларини стандартлаштириш ва сифат менежменти кафедраси мудири

**20.Ветеринария**

Жалилов Фазлиддин Содиқович, фарм.ф.н., доцент, Тошкент фармацевтика институти, Дори воситаларини стандартлаштириш ва сифат менежменти кафедраси мудири

**21.Кимё фанлари ютуқлари**

Раҳмонова Доно Қаххоровна (Навоий вилояти табиий фанлар методисти)



**22. Биология ва экология соҳасидаги инновациялар**

Йўлдошев Лазиз Толибович (Бухоро давлат университети)

**23. Агропроцессинг ривожланиш йўналишлари**

Доцент Сувонов Боймурод Ўралович (Тошкент ирригация ва қишлоқ хўжалигини механизациялаш мухандислари институти)

**24. Геология-минерология соҳасидаги инновациялар**

Phd доцент Қаҳҳоров Ўктам Абдурахимович (Тошкент ирригация ва қишлоқ хўжалигини механизациялаш мухандислари институти)

**25. География**

Йўлдошев Лазиз Толибович (Бухоро давлат университети)

---

*Тўпламга киритилган тезислардаги маълумотларнинг хаққонийлиги ва иқтибосларнинг тўғрилигига муаллифлар масъулдир.*

© Муаллифлар жамоаси

© Tadqiqot.uz

PageMaker\Верстка\Саҳифаловчи: Шахрам Файзиев

Контакт редакций научных журналов. [tadqiqot.uz](http://tadqiqot.uz)  
ООО Tadqiqot, город Ташкент,  
улица Амира Темура пр.1, дом-2.  
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: [info@tadqiqot.uz](mailto:info@tadqiqot.uz)  
Тел: (+998-94) 404-0000

Editorial staff of the journals of [tadqiqot.uz](http://tadqiqot.uz)  
Tadqiqot LLC The city of Tashkent,  
Amir Temur Street pr.1, House 2.  
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: [info@tadqiqot.uz](mailto:info@tadqiqot.uz)  
Phone: (+998-94) 404-0000

**ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ**

**1. Bekmurotov Dauletmurotov Maxsetovich**  
SPORTCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA ULARNING  
PSIXOLOGIK HOLATINI O'RGANISH .....7



## ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ

### SPORTCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA ULARNING PSIXOLOGIK HOLATINI O'RGANISH

**Bekmuratov Dauletmurat Maxsetovich**  
Qoraqalpoq Davlat universiteti magistranti  
Telefon: +998913851034

**ANNOTATSIYA:** Maqolada sportchilarning musobaqa oldi psixologik holatlari, emotsional kechinmalari, sportchilarda startoldi emotsional holat turlari o'rganilgan. Musobaqada yuqori natijalariga erishishda musobaqadan oldingi xavotirni bartaraf etish yo'llari keltirilgan.

**KALIT SO'ZLAR:** Psixologik holat, stress, xavotir, motivatsiya, jangova holat, apatiya, emotsional holat

Mustaqillik yillarida barcha sohalarda olib borilayotgan chuqur islohotlar qatorida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Yosh avlodning sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun qulay sharoitlar va imkoniyatlar yaratilmoqda.

Sportda sportchilarni musobaqalarga jismoniy tayyorgarligi bilan bir qatorda psixologik jihatdan tayyorligi ham muhim ahamiyatga ega. Yuqori natijalarga erishish uchun muntazam mashg'ulotlar olib borayotgan sportchilarga musobaqa jarayonida salbiy emotsional holatlar ta'siri, natijaga erishish motivatsiyasi pastligi haqida gapiriladi.

Sportchida musobaqa oldidan paydo bo'lgan salbiy emotsional holatlar g'alabaga erishish motivining susayishiga olib keladi. Shu bois, sportchilarning start oldi emotsional holatini o'rganish, musobaqa oldidan stress holati paydo bo'lishiga ta'sir etuvchi omillarni tatbiq etish bugungi kunda dolzarb muammolaridan biridir.

Emotsiyalar (lot.Emovere – hayajonlantirish, qo'zg'atish) – instinkt, ehtiyoj, motiv bilan bog'liq, bevosita kechinmalar (qoniqish, xursandchilik, qo'rquv, xafa bo'lish va boshqalar) shaklida aks etuvchi, individ olamiga hamda faoliyatiga ta'sir etuvchi psixik jarayon va holatlarning asosiy toifasi.[1]

Hissiyot rejalashtirilayotgan maqsadlarga intilishni uyg'otadi, shaxsning faoliyati motiviga aylanadi. I.P. Pavlov ushbu fiziologik jarayonning mohiyatini dinamik stere-tiplar bilan tushuntiradi. Bu faoliyatda paydo bo'luvchi qiyinchiliklar salbiy emotsional holatlarni keltirib chiqishi bilan asoslanadi.

Sport faoliyatida emotsional holatlarning paydo bo'lishi turli omillar ta'siri bilan belgilanib, bular orasida start oldi hayajon namoyon bo'lishiga quyidagilar asosiy hisoblanadi: musobaqaning ahamiyati, kuchli raqiblarning mavjudligi, musobaqa shart-sharoiti, sportchi atrofida, ayniqsa, murabbiyning xatti-harakatlari, sportchining individual-psixologik xususiyatlari nerv tizimi va temperament xususiyatlari: kuchsiz nerv tizimi, emotsional qo'zg'aluvchidir. Yuqori neyrotizmga ega sportchilarda emotsional bosim tez yuzaga keladi bular: murabbiy va sportchilar o'rtasidagi o'zaro munosabat xarakteri va o'ziga xosligi, ya'ni psixologik muhit, sportchi uchun ahamiyatga ega bo'lgan kishilarning musobaqaga tashrifi, o'zini boshqara olish usullarini bilish darajasi.

Sportchining shaxsiyatini chuqur qamrab oluvchi va uning faoliyatiga ta'sir ko'rsatuvchi yorqin va kuchli emotsional kechinmalar, bunga ko'ra quyidagi xususiyatlarda ajratiladi:

1. xotirada saqlanish – xotirada saqlangan kechinmalar sportchini faoliyatga undovchi yoki to'xtatuvchi ma'lumot vazifasini bajaradi;

2. dominantlik – sportchiga ta'sir etgan kuchli qo'zg'atuvchi yuqori emotsional holatni yuzaga keltiradi;

3. tarqalish – dastlab yuzaga kelgan kayfiyat (emotsional fon)ning sportchi qabul qiluvchi boshqa holatlarga ham tarqalishini anglatadi.[2]

Sport musobaqalari vaqtida emotsional holatlarning o'zgaruvchanligi, juda tez fursatda



tamoman bir-biriga qarama-qarshi bo‘lgan bir tuyg‘udan boshqa tuyg‘ularga o‘tib ketish hollari kuzatiladi. Bunga sport musobaqalarining o‘zi ham ana shunday o‘zgaruvchan ekanligi sabab bo‘ladi. Chunki musobaqalar ham o‘ta jadal sur‘atlarda o‘tib, ba‘zan ularda mag‘lublikdan g‘oliblikka, g‘oliblikdan mag‘lublikka o‘tishlar va kutilmagan vaziyatlar ham sodir bo‘ladi.[3]

Musobaqada sportchilarning quyidagi uch xil startoldi emotsional holati ajratiladi:

1. Jangovor tayyorlik holati (ko‘tarinki ruh) musobaqada optimal darajadagi asab va emotsional qo‘zg‘alish hamda harakatlarni yuqori darajada bajarish bilan xarakterlanadi. Sportchi kuch, energiya va faollikni oshishini his qiladi, unda o‘ziga xos ilhom paydo bo‘ladi. U muvaffaqiyatga ishonadi, sabrsizlik bilan startni kutadi, kuchi boricha harakat qilishni va natijaga erishish uchun oxirigacha kurashishni maqsad qiladi. Sportchi salbiy omillarga yuqori darajada chidamli bo‘ladi (murabbiy tanqidi, hakamning xatolari, tomoshabinlarning salbiy reaksiyasi, raqiblarning ta‘siri). Startga astoydil va tartibli tayyorlanadi, bellashuv vaqtida nimani hisobga olib, foydalanish kerak hammasini yaxshi eslaydi. Ushbu holat sportchining bellashuvda muvaffaqiyatga erishishi uchun juda ijobiy hisoblanadi.

2. Start oldi lixoradka yuqori darajada muvaffaqiyatga erishish istagida namoyon bo‘ladi. Bunda kuchli emotsional qo‘zg‘alish, hissiyotlarning beqarorligi, ularning biri umuman teskari bo‘lgan ikkinchisi bilan tez o‘rin almashishi, oqibatda xulq-atvorda o‘zgarishlar, murabbiyga nisbatan o‘jarlik, qo‘pollik kelib chiqishi, xotira, diqqatning susayishi tufayli sportchilar e‘tiborini kerakli bo‘lgan jihatga qaratmasdan, tez chalg‘iydi, idrok va tasavvur tez buziladi, tafakkurning mantiqiyliqi pasayadi. Bunday sportchining tashqi ko‘rinishi, uning kuchli bezovtalanayotganligini ko‘rish mumkin, oyoq va qo‘llari qaltiraydi, yuzi oqarib terlaydi. Sportchida hovliqish, shoshilish, odatiy ta‘sirlarga nomuvofiq munosabat bildirish namoyon bo‘ladi. Harakatlar koordinatsiyasi buziladi, qobiliyati sustlashadi. Startoldi lixoradkaning ushbu belgilarida fiziologik o‘zgarishlar bo‘ladi. Sportchining ishtahasi yo‘qoladi; tomir urishi, nafas olishi, qon bosimi yuqori va beqaror, og‘iz qurishi, oshqozon buzilishi kuzatiladi.

3. Start oldi apatiya ko‘pincha sportchining uzoq emotsional qo‘zg‘alishi tormozlanishiga ko‘chadi. Apatiya sportchining ortiqcha mashq qilishidan hamda uning uchun faoliyat qiziqarli emasligidan paydo bo‘lishi mumkin. Apatiyada umumiy susayish, uyqusizlik, harakatlar tezligi pasayishi va koordinatsiyasi yomonlashishi, diqqat va idrok jarayoni, irodaning zaiflashishi, o‘z kuchiga ishonchsizlik, raqiblar oldida qo‘rquv, start oldidan o‘zini jamlab ololmaslik, tomir urishining pasayishi va bir maromda emasligi kuzatiladi. Ko‘p kunlik musobaqalarda start oldi holat bundan oldingi bellashuvning muvaffaqiyatiga bog‘liq bo‘lishi mumkin. Muvaffaqiyatsiz natijadan keyin ortiqcha qo‘zg‘alish yoki apatiya kuzatiladi. Muvaffaqiyatli bellashuvdan keyin jangovor tayyorlikning optimal holati belgilanadi.

Start oldi bosimning keng tarqalgan turlaridan biri bu xavotirdir. Bu holat inson qachonki o‘ziga aloqador bo‘lgan, lekin ijobiy yoki salbiy bo‘lishini bilmaydigan biror voqeani kutayotgan vaziyatda paydo bo‘ladi. Sportchining xavotir holatini oldinda turgan faoliyatga tayyorlik darajasi yoki uning faoliyati natijasiga boshqa insonlar ijobiy baho berishiga nisbatan ishonchsizlik hissi chuqurlashtiradi. Start oldidan xavotirning chuqurlashishi stress paydo bo‘lishiga olib keladi. Start oldi emotsional holatning nomuvofiqligi sportchi natijasiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Buning oldini olish uchun salbiy emotsiyalarga qarshi kurashish, ularni

bartaraf etish talab etiladi. Bu borada ko‘pgina izlanishlar olib borilgan hamda nazariy va amaliy tadqiqotlar yaratilgan bo‘lib, quyidagilarni keltirish mumkin:

1. Belgilangan emotsional holatni keltirish usuli sifatida emotsional xotira va xayolni aktuallashtirish: ushbu usul o‘zini boshqarishning tarkibiy qismi sifatida foydalaniladi.

Inson o‘z hayotida kuchli kechinmalar, hissiyotlar bilan chuqur iz qoldirgan vaziyatlarni esga oladi, emotsiyaga boy holatlar haqida xayol suradi.

2. Keyingi davrlarda emotsional holatni boshqarishda gelotologiya (grekcha gelos – kulgi) yo‘nalishi namoyon bo‘lmoqda. Kulgi inson psixik va fiziologik jarayoniga turli shaklda ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi, tanadagi og‘riqni pasaytiradi.

Diqqatni so‘zlarga to‘plash – yoqimli hissiy kechinmalarni yuzaga keltiruvchi so‘zlari tanlab, to‘planadi.– nafasni autoboshqarish – jismoniy zo‘riqish va stressli holatlarda yoki qattiq qo‘rquvga tushganimizda nafas olish qiyinlashadi. Inson o‘zi anglagan holda o‘z nafasini boshqara oladi va bundan tinchlanish, psixik va mushaklardagi zo‘riqishlardan xalos bo‘lish uchun foydalanish mumkin. Stressga qarshi nafas olish mashqi umurtqa pog‘ona vertikal yoki gorizontol holatda bajariladi, erkin holatda, tabiiy, zo‘riqishsiz nafas olinib, ko‘krak va qorin



mushaklariga choʻzilish imkonini beradi.

Ongni yoʻnalganligini oʻzgartirish. Ushbu boshqarish usulining turli koʻrinishlari mavjud:

1. Toʻxtatish (chalgʻitish) – emotsional holatdan tashqari istalgan narsa haqida oʻylay olishdan iborat. Toʻxtatish diqqatni boshqa vaziyatga yoʻnaltirish uchun irodaviy zoʻr berishni talab etadi.

2. Oʻzgartirish – ongni boshqa bir qiziqroq harakatga yoki faoliyatning ish bilan bogʻliq tomoniga yoʻnaltirish. Faoliyat natijasining ahamiyatini koʻp oʻylagandan koʻra diqqatni, faoliyatni tahlil qilishga va taktik jihatlariga yoʻnaltirish ijobiy samara beradi.

3. Salbiy natijaning ahamiyatini pasaytirish orqali vaziyatni qayta baholash va navbatdagi faoliyatning ijobiy boʻlishiga diqqatni yoʻnaltirish.

Xulosa qilib aytganda, emotsional holatlar inson faoliyatining doimiy va ajralmas yoʻldoshi boʻlib, ijobiy va salbiy koʻrinishda namoyon boʻladi. Ijobiy emotsiyalar odamni harakatga undaydi, shu sababli inson bunday emotsiyani yorqin namoyon etadi. Salbiy emotsiyalar esa koʻp hollarda shaxs ichki olamida kechirilish xususiyatiga ega, yaʼni kam holatlarda tashqi namoyon etiladi. Shu sababli salbiy emotsiyalarni ichki kechinma sifatida uzoq vaqt kechirish emas unga qarshi kurashish ijobiy samara beradi. Bu borada yuqorida keltirilgan salbiy emotsional holatlarni yengish usullari qoʻl keladi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. O. Hayitov. Sport faoliyati psixologiyasi. Darslik. T.:2021
2. Gapparov Z.G. Sport psixologiyasi – T., 2011.
3. D.Arzikulov. Psixologiya va sport psixologiyasi. Darslik. T.:2021

# ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ ТАДҚИКОТЛАР: ДАВРИЙ АНЖУМАНЛАР: 11-ҚИСМ

**Масъул мухаррир:** Файзиев Шохруд Фармонович  
**Мусахҳиҳ:** Файзиев Фаррух Фармонович  
**Саҳифаловчи:** Шахрам Файзиев

Эълон қилиш муддати: 30.11.2022

**Контакт редакций научных журналов. [tadqiqot.uz](http://tadqiqot.uz)**  
ООО Tadqiqot, город Ташкент,  
улица Амира Темура пр.1, дом-2.  
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: [info@tadqiqot.uz](mailto:info@tadqiqot.uz)  
Тел: (+998-94) 404-0000

**Editorial staff of the journals of [tadqiqot.uz](http://tadqiqot.uz)**  
Tadqiqot LLC The city of Tashkent,  
Amir Temur Street pr.1, House 2.  
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: [info@tadqiqot.uz](mailto:info@tadqiqot.uz)  
Phone: (+998-94) 404-0000