

MASHG'ULOTIAR JARAYONIDA SPORTCHILAR MOTIVATSIYASINI SHAKLLANTIRISH.

Zaripova R.T.

MSP-02-22 magisri.

Maxdumov Azam Muxtorovich.

PhD.O'zDJTSU.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10630060>

Annotasiya. Maqolada sportchilar psixologiyasi haqida fikr va mulohazalar berib o'tilgan. Shuningdek, mashg'ulotlar jarayonida sportchilar faolligini oshiradigan, ularning kuch-quvvatini oldindagi qiyinchiliklarni yengib o'tishga eng yuqori darajada safarbar eta oladigan motivlarni takomillashtirish haqida kengroq yoritilgan.

Kalit so'zlar: Psixologiyada motivlar, sport masg'ulotlari psixologiyasi, namunali sport klublarida, tayyorgarlik mashqlarining emotsional holatini ko'tarish.

FORMATION OF MOTIVATION OF ATHLETES DURING THE TRAINING PROCESS.

Abstract. The article contains thoughts and comments about the psychology of athletes. In addition, the improvement of motivations, which increase the activity of athletes during training, and can mobilize their strength to overcome the difficulties ahead, is covered in more detail.

Key words: Motives in psychology, psychology of sports training, raising the emotional state of preparatory exercises in exemplary sports clubs.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СПОРТСМЕНОВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ.

Аннотация. В статье содержатся мысли и комментарии по поводу психологии спортсменов. Кроме того, более подробно освещено совершенствование мотиваций, которые повышают активность спортсменов во время тренировки и позволяют мобилизовать их силы для преодоления предстоящих трудностей.

Ключевые слова: Мотивы в психологии, психология спортивной тренировки, повышение эмоционального состояния подготовительными упражнениями в образцовых спортивных секциях.

Barchamizga yaxshi ma'lumki, sportdagi eng muhim narsa bu - musobaqalardir. Musobaqa bu sportchining tayyorgarligini ko'rsatuvchi imtihon, tekshiruv yoxud unga baho berish mezonidir.

Bugungi zamonaviy sportdagi yuqori natijalarga uzoq yillik muntazam mashg'ulotlar, hayotda ham, sportda ham qat'iy rejimga amal qilish evaziga erishiladi. Bunga har bir sportchi psixologik jihatdan tayyorlangan bo'lmog'i kerak. Erishilgan tayyorgarlik mashg'ulotlar jarayonida doimiy va izchil ravishda rivojlanib borishi lozim. Sportchining mashg'ulotlar jarayoniga, o'zining sport majburiyatlariga nisbatan munosabati, asosan unda avvaldan shakllangan mashg'ulotlarva musobaqalarda ishtirok etish motivlariga bog'liq bo'ladi. Psixologiyada motivlar deyilganda, kishining u yoki bu ehtiyojiga bog'liq va uning u yoki bu faoliyat turini bajarishigasabab bo'ladigan, uni shunga da'vat etuvchi fikrlari, intilishlari va tuyg'ulari tushuniladi. Sportchining mashg'ulotlardagi va sport chiqishlaridagimotivlarini bilish murabbiy uchun nihoyatda katta amaliy ahamiyat kasb etadi. Zero, ayni shu motivlar sportchining mashg'ulotlarga, oldinda turgan

musobaqalarga, mavjud ish rejimiga munosabatiga ta'sir ko'rsatib, uning sport bilan shug'ullanishining maqsadini belgilab beradi. Qolaversa, motivlar sportchi mashqlarni nechog'li aniq va mahorat bilan bajarishini ham belgilab beradi. Shu sababli ham, mashg'ulotlar jarayonida sportchilar faolligini oshiradigan, ularning kuch-quvvatini oldindagi qiyinchiliklarni yengib o'tishga eng yuqori darajada safarbar eta oladigan motivlarni takomillashtirib borishi o'ta muhimdir.

Quyida taniqli sport psixologi G.D.Gorbunov tomonidan tavsiya etilgan, sportchilarni mashg'ulotlar jarayonida motivatslashning usullari bayon etiladi.

Olis maqsadlarni ko 'zlash. Sportchi sportning qaysi bosqichida bo'lmasin, uning oldiga doimo olis, uzoq yillik istiqbolni ko'zlovchi maqsadlarni qo'yib borish zarur. Hatto, bu maqsadlar eng yuqori, ro'yobga chiqishi noma'lum bo'lgan maqsadlar ham bo'lishi mumkin. Sportchi qanday muvaffaqiyatga erishmasin, unga doimiy ravishda, erishilgan natija hali uning imkoniyatlari oldida hech narsa emasligi, uni oldinda bundan ham yuqoriroq va unga munosibroq maqsadlar, mas'uliyatli vazifalar, judayam olis maqsadlar kutib turganligi singdirib boriladi. Olis maqsadlar, mashg'ulotlar jarayonida sportchini yanada faol bo'lishga, har bir mashqni yanada mukammalroq bajarishga da'vat etib turadi. Ushbu maqsadlarga bosqichma-bosqich erishib borishsportchining xotirjam va o'ziga ishongan holatini qaror toptiradi,unda chempionlik xarakterini shakllantiradi va mustahkamlaydi.Yuqori maqsadlar yo'lida sportchi ilgari erishgan maqsadlariga Sport masg'ulotlari psixologiyasi (o'zi erishgan, do'stlari, raqiblari erishgan yutuqlarga) tayanadi va ulardan kelib chiqib harakat qiladi, kelgusi mashg'ulotlar uchun motiv kuch oladi.Sportchilar ongida olis motivatsiyalarni shakllantirish – bu o'ziga xos psixologik-pedagogik vazifadir.

Jamoa psixologik muhitini shakllantirish. Yaxlit, birikkan umumiy intilishlar juda katta kuchni tashkiletadi, kishidagi teran kuch-quvvat resurslarini ochib berib, har bir sportchining o'z orzu-umidlariga birgalikdagi harakatlar vositasida yetishish ishtiyoqini kuchaytiradi.Umumiy maqsadlarga, orzu-intilishlarga sadoqat, ana shu ko'zga ko'rinmas, ulug' tuyg'u - jamoa ichki dunyosini hosil qiladi. Jamoaning har bir a'zosi tomonidan yagona maqsad sari intilish,ularning individual rejalarining amalga oshirilishiga ham xizmatqiladi. Sportning jamoaviy turimi yoki yakka tartibdagi turimi, bundan qat'i nazar, jamoaviy ruhni shakllantirishga intilgan va bunga alohida e'tibor qaratgan murabbiy baribir yakuniy natijalarda anecha yutuqlarga erishadi. Bunda har qanday umumiy maqsad va rejalar ham har-bir sportchi uchun chuqur shaxsiy ahamiyat kasbetishini unutmashlik lozim. Oqilona tarzda shakllantirilganjamoaviy manfaatlar murabbiyga ko'plab ziddiyatli va nizoli holatlarni bartaraf etish, ularning chindan ham mojarolarga aylanib ketmasligini ta'minlash imkoniyatini beradi. Hatto jamoa ichidagi raqiblar o'rtasiga o'zaro raqobatdan ham, ularning har biri ongidagi jamoaviy manfaatlarning to'g'ri shakllantirilishi tufayli, sportchilarning kamoloti yo'lida, shuningdek jamoaning yutuqlari yo'lida samarali foydalanish mumkin.

Muvaffaqiyatga erishish ko {rsatmasini shakllantirish va da'vat etish. Tobora yuqori natijalarni bosqichma-bosqich qo'lga kiritish borish, sportchida mashg'ulotlar jarayonidagi g'ayrat-shijoat va faollikning pasayishiga olib kelishi mumkin. Bunday hollarda sportchidagi erishilgan yutuqlardan qoniqish hissi, yangi marralarni zabt etish ishtiyoqi bilan almashtirilishi lozim. Aks holda, muvaffaqiyatlarni Sport mashg'ulotlari psixologiyasi qo'lga kiritishga intilish o'rnini, mag'lubiyatdan qochish maqsadi egallashi mumkin. Bunday paytda sportchi tashqi jihatdan

o'zining halolligi va faolligini saqlagan holda, erishilgan natijalarning yetarli ekanligi to'g'risidagi noto'g'ri va o'zi ham hali to'liq anglab yetmagan tuyg'ular ta'siriga tushib qolishi mumkin.

Faoliyat juda ham qizg'in kechayotgan paytda, sportchi o'zi erishgan yutuqdan ko'ra yuqoriroq natijaga erishish mumkinligiga ishonmay qo'ygan holatlarda, mashg'ulotlar jarayoni uni qoniqtirmaydi (chunki, u o'z natijalarining ko'tarilishiga ishonmaydi va mashg'ulotlarga qatnashishni ham xohlamay qo'yadi). Bunday paytlarda sportchi sportga qiziqarli o'yin sifatida emas, balki og'ir mehnatga qaraganday qaray boshlaydi. Bu esa o'z navbatida mashg'ulotlardagi mashqlarning emotsionalligini pasaytirib, sportchining kuch-g'ayrati imkoniyatlarini kamaytiradi. Oqibatda sportchi ko'rsatadigan natijalarning o'sishi mahol bo'lib qoladi. Bu ayniqsayuqori sport natijalariga tegishlidir. Shu sababli ham sportchini motivatsiyalash borasida ilgari o'rnatilgan va shakllantirilgan sportchini doimiy qo'llab- quvvatlash, ya'ni uni doimiy ravishda g'alaba qozonishga, izchil ravishda o'sib borishga, takomillashishga, rivojlanishga da'vat etish nihoyatda muhimdir. Sportga oid motivlarning ijobiy jihatlarini o'stirishga sportchi erishgan yutuqlarni ko'z - ko'z qilish ham yaxshi yordam beradi.

Yaxshi faoliyat yuritayotgan, namunali sport klublarida, jamiyatiarida sport inshootlarining devorlarida hamisha mazkur jamoadagi eng yaxshi sportchilarning fotosuratlarini, rekordlar jadvalini (jahon, Yevropa, O'zbekiston, Shahar, viloyat, jamiyat, klub, bolalar sport maktabi va hokazo), gazeta va jurnallardan olingan maqolalarni, musobaqalar davridagi tabrikiarni ifodalovchi tezkor plakatiarni uchratish mumkin. Shuningdek bu borada sportchilarning o'ziari erishgan sport sovrinlarini: medallari, nishonlari, faxriy yorliqlari, sovrinlari, xullas o'zlarining sportda erishgan yutuqlarini tasdiqlovchi har qanday esdalikni, jumladan matbuotdagi maqolalarni ham yig'ib borishlari nihoyatda foydalidir.

Rag'batlantirish va jazolashni samarali muvofiqlashtirish. Pedagogikaning an'anaviy tamoyillariga ko'ra rag'batlantirish va jazolashga doimo katta ahamiyat berib kelingan. Bu usullar insonni biror-bir faoliyatga da'vat etishdagi eng keng tarqalgan usullar hisoblanadi, ayniqsa bu, kishidan o'zining bor imkoniyatlarini namoyon etishni talab qiluvchi sportda yanada yaqqolroq namoyon bo'ladi. Rag'batlantirish va jazolashning samaradorligi ularning adolatligida, kuchi o'z vaqtida amalga oshirilishi shaklida, shuningdek sportchi hamda murabbiyning individual xususiyatlarida, boshqaruv usuli va hokazolarda namoyon bo'ladi. Rag'batlantirish va jazolashni samarali ravishda muvofiqlashtirish nihoyatda muhim bo'lib, bunda albatta rag'batlantirishlar soni ko'proq bo'lishini talab etadi. Sportchidan sifatli mashg'ulot o'tkazishini talab qilish asosida, murabbiylar aksariyat hollarda judayam qattiqqo'llik qilib yuboradilar. Biroq bu, murabbiylar har kuni va hamisha bir xildatalabchan va qattiqqo'l bo'lishlari kerak, degani emas. Jazolash ham yaxshi rag'bat, lekin sportda ko'pincha rag'batlantirishning o'rni yuqoriroqdir, zero rag'batlantirish sportning qudratli motividir. Oddiygina so'z bilan rag'batlantirish ham sportchiga kerakli daldani berishi mumkin. Sportchilarni rag'batlantirish uchun faxriy yorliqlar, nishonlar, jetonlar, medallar, sport liboslari, turli sovrinlar, sayohat yo'llanmalari va hokazolardan foydalanish mumkin. O'z vaqtida va aql bilan ko'rsatilgan rag'batlantirish sportchi uchun sportga bo'lgan qiziqishini uzoq vaqt saqlab qolishida, hamda doimiy faol sportchi bo'lib qolishida muhim ahamiyat kasb etadi.

Moddiy motivatsiya Sportchilarni motivatsiyalashda moddiy rag'batlantirishning o'rni beqiyosdir. Kunlardan bir kuni Yevropa chempionligini qo'lga kiritgan va buning evaziga kvartira olgan sportchidan: "Agar sizdan ushbu yutuqlaringizga faqat birini tanlang, deyishsa, siz uchun

kvartira muhimmi yoki Yevropa chempionligimi? -deb so'rashganida u: "Savolingiz juda kulgili. Men istagan paytim va istagan yo'l bilan kvartiraga pul topishim mumkin. Qolaversa, millionlab odamlar sport mashg'ulotlari psixologiyasi kvartiraga egadirlar. Ammo Yevropa chempionatining oltin medalini qo'lga kiritganlar sanoqli", - deb javob bergan edi. Haqiqatan ham aksariyat sportchilar uchun bunday medal o'z hayotlaridagi eng yuqori" yutuq hisoblanadi.

Zero, bunday yutuq kishiga ko'tarinki kayfiyat baxsh etib, o'zini hurmat qilish tuyg'usini shakllantiradi. Uning uzoq yillar davomida o'zгалar e'tiborida hurmat va izzatga sazovor bo'lib yurishim ta'minlaydi. O'z kasbini puxta egallagan, sohasini sevgan va ko'plab yutuqlarga erishgan bir olimga shunday savol berishgan: "Nega siz shunchalik aqlli boola turib, juda kambag'alsiz?". Olim "Men baxt asosi deb boyligimni emas, balki o'zim yaratgan ixtirolarimni bilaman. Mening maqolalarim, kitoblarim -boyligimdir, qolgan bari narsalar men uchun mayda - chuydadir", - deb javob bergan. Ha, bu uning qadriyatlar tizimiga bog'liq. Bu yerda biz savol beruvchi va javob beruvchilarning o'rtasidagi qadriyatlar tafovutini ko'rdik. Sportda ham xuddi shunday. Kimdir sportga katta pulni deb kirib keladi. Kim uchundir bu qiziqarli, qiyin va oldindan aytib bo'lmaydigan Olimpiya o'yinlariga bo'lgan nihoyatda chuqur ehtiyojlaridan kelib chiqadi. Ular uchun pul mukofotlari ana shu ehtiyojlari ustiga yoqimli qo'shimcha xolos.

Bunday sportchilar boshqalarga nisbatan ancha dadil, yengil harakat qiladigan bo'ladilar, chunki ular yurak xohishi bilan o'ynaydilar, bajarayotgan ishlarini pul topish zahmati, deb tushunmaydilar. Sportchilarda motivlar ko'p bo'ladi ayni paytda ularning yetakchi motivlari, bosh motivlari va asosiy motivlarini farqlash mumkin. Ularning har biri alohida sportchi uchun o'zгachadir. Sportchining moddiy motivatsiyaga haddan tashqari ruju qo'yishi nihoyatda muhim musobaqalarda kuchli zo'riqishlarni keltirib chiqarib, pand berib qo'yishi mumkin.

Aksariyat hollarda bu musobaqa oldidan sportchi ahvolini yomonlashuviga sabab bo'ladi, musobaqalashuv jarayonida moddiy rag'bat yordam berishi ham va aksincha sportchiga halaqit berishi ham mumkin. Kimdir muvaffaqiyatdan oladigan pulini eslab, charchab turgan holatda ham, hech kim bajara olmaydigan ajoyib usulni namoyish qilishi mumkin. Boshqa birov esa ayni shu holat tufayli, tuzatib bo'lmas xatoliklarga yo'l qo'yishi mumkin. Ba'zan moddiy rag'batning yo'qligi sportchilardagi kuch - g'ayratning to'laqonli sarf etilishiga to'sqinlik qiladi.

Albatta, uzoq yillik mashg'ulotlarjarayonida moddiy Sport mashg'ulotlari psixologiyasi rag'batning o'rni muhimdir. Chunki sportchi nima uchun kata sportning barcha mashaqqatlariga dosh berib kelayotganini doimiy his qilib turishi kerak. Albatta, bu ayni paytda shon-shuhratga, mashhurlikka, o'zining bor imkoniyatlarini namoyish etishga, o'lidagi eng ijobiy his-tuyg'ularni uzoq vaqt davom ettirishga bo'lgan intilish hamdir. Moddiy rag'batlantirishlar sportchining darajasiga va real shart-sharoitlarga muvofiq bo'lishi kerak. Shuningdek u o'z vaqtida amalga oshirilishi lozim. Oldindan yoki aksincha vaqt o'tib ko'rsatilgan moddiy rag'bat o'zining motivatsiyalovchi vazifasini yo'qotishi mumkin.

Jamoaviy qarorlarni qabul qilish. Har bir sportchining oldida turgan mashg'ulotlar, dam olish, madaniy-ommaviy, sog'liqni tiklash va boshqa tadbirlarga oid masalalarni hal etishda, va ular bo'yicha jamoaviy qarorlarni qabul qilishda ishtirok etishi mashg'ulotlar jarayonidagi ijobiy motivlardan biri sanaladi. Bularning barchasi sportchilarning faolligi va ongini oshirib, ularning sport mashg'ulotlarini teranroq anglashlariga yordam beradi. Sportchilar tornonidan u yoki bujamoaviy qarorni qabul etilishi murabbiy uchun ham uning bajarilishini talab qilishda yengillik

tug'diradi, zero bu qarorga jamoaviy tarzda kelgan ekanmiz, uni birgalikda amalga oshiramiz, degan fikr sport murabbiysiga asos bo'ladi. Keyingi mashg'ulotlar davri uchun ham murabbiy motivatsiyaning yahshi vositasi, ya'ni sportchilar bilan birgalikda qabul qilingan qarorga ega bo'ladi.

Tayyorgarlik mashq/arining emotsionalligi. Bir xillik, zerikish- ishchanlikning azaliy dushmanidir. Minglab bir xil takrorlanishlar, bir xildagi topshiriqlarni qayta – qayta bajarish kishining o'z-o'zini nazorat qilish xususiyatini, ziyorakligini o'tmaslashtiradi, psixik o'ta zo'riqish paytida esa bunday holatlar uni asabiylashtiradi, hatto sportchi mashg'ulotlarga qatllashishni rad etishi ham mumkill. Bunday paytlarda his - tuyg'ularga ehtiyoj tug'iladi. Murabbiy qanday yo'l bilan bo'lsa-da sportchilarda qiziqish uyg'otishi, ularning yuziga tabassum yugurtirishi shart; eng keskin vaziyatlarda sportchining diqqatini u mutlaqo kutmagan boshqa bir

Sport mashg'ulotlari psixologiyasi narsaga yo'naltirishi; topshiriqlarni hech bir metodik asoslarsiz, shunchaki, mashqlardagi bir xillikni yo'qotish uchun o'zgartirishi kerak. Agar mashg'ulotlar jarayoni sport murabbiysi uchun zerikarli bo'lsa ular sportchi uchun ham zerikarli bo'ladi. Murabbiy o'z xatti harakatlari bilan sportchidagi g'ayrat - shijoatni rivojlantirishi va aksincha so'ndirishi ham mumkin. Tayyorgarlik mashqlarining emotsional holatini ko'tarish uchun maxsus usullar ishlab chiqilgan.

Bularga sparring - shcriklik va boshqa turli o'yinlarni misol qilib keltirish mumkin. Ularning o'rni ayn iqsa suzish, eshkak eshish, chang'ida uchish, velosipedda uchish, yugurish, yengil atletika kabi sport turlarida nihoyatda kattadir. Chunki, bu turdagi sport o'yinlarida raqiblersiz biror-bir natijaga erishish qiyin, mashg'ulotlar ham raqobatsiz yaxshi samara bermaydi. Shuning uchun ham sportchilarni motivatsiyalash maqsadida odatda juftlik yoki guruh tarzidagi mashg'ulotlardan keng foydalaniladi. Sparring-sheriklik raqobat sharoitini yaratadi, sportchida o'z harakatlarini raqibidan sal bo'lsada ilgariroq bajarish istagini, mashg'ulotlar jarayonida bo'lsa, g'olib chiqish istagini paydo qiladi. Har bir tayyorgarlik mashg'uloti kichkina bir musobaqaga aylanib, natijada mashqlarning emotsionalligi tabiiy ravishda oshadi.

Turli-tuman o'yinlar, ayniqsa nostandart o'yinlar ham sportchilarning og'ir va bir xildagi mashg'ulotlaridan zo'riqishlarini pasaytiradi. Masalan: butunlay boshqa yo'nalishdagi sportchilarning murabbiylari ko'p bor o'z qo'l ostidagi sportchilarning asosiy mashg'ulotlardan bo'sh vaqtlarda o'z ixtiyorlari bilan futbol yoki basketbol o'ynayotganliklarining guvohi bo'lishgan, holbuki ular asosiy mashg'ulotlarda juda charchashgan edi! O'yinjuda ko'p sportchiLar uchun o'z faolliklarini va o'zliklarini namoyish qilish shakLidir, shuning uchun ular bunday o'yinLarda ishtirok etmasaLar, o'zlarini noqulay sezadilar. Shu sababLi ham qaysi sport turi asosiylikidan qat'i nazar sport bazalarida turli o'yinlar uchun shart-sharoitlar yaratilgan bo'lishi kerak.

Sport mashg'ulotlari psixologiyasi bilan hech bir maqsadga erishib bo'lmaydi. Arnalda mavjud bo'lgan shart-sharoitdan kelib chiqib ham turli o'yinlarni o'ylab toppish mumkiri, buning uchun xohish bo'lsa bas. Tayyorgarlik mashqlarining emotsionalligini oshirishda ularning musiqa jo'rligida bajarilishi nihoyatda katta ahamiyatga egadir. Bu mashg'ulotlar jarayonining o'ta muhirm qismi hisoblanib, buning uchun zalga sifatli apparaturalarni o'rnatish, mashg'ulotda ko'zlanadigan maqsadlar va sportchilarning xohishlaridan kelib chiqib, zarur musiqiy yozuvlar yoki disklarni xarid qilish va yangilab borishni taqozo etadi.

Sport murabbiysi shaxsining xususiyatlari. Tayyorgarlik mashqlari jarayonida sportchilardagi faollik, astoydil harakat qilish, sportga nisbatan uzoq yillar davomida qiziqishni bir xil maromda saqlab qolish uchun sport murabbiysining shaxsi ham nihoyatda muhim motivatsiya omili bo'lib xizmat qiladi. Sport murabbiysidagi *optimizm*, ya'ni faqat ijobiy natijaga ishonish, yaxshi niyat qilish tuyg'usi sport hayotiga oid har qanday vaziyatlarda, ham mashg'ulotlarda, ham musobaqalarda ijobiy ahamiyatga ega.

Ayniqsa sportchi har bir mashg'ulotni o'zining bor irkoniyatlarini sarflab tugallaydigan, sport mashg'ulotlarining nihoyatda og'ir, katta kuch-quvvatni talab etadigan davrida murabbiyning optimizmi, uning quvnoqligi, kelgusi yutuqlarga ishonchi nihoyatda muhimdir. Bunday paytlarda, qoshlarini chimirib oladigan, doirno sportchilardan yuqori natijalarga intilishni talab etadigan, xo'mraygan pessimist "shu yo'l bilan sportchilarimni yuksak natijalarga da'vat etayapman", -deb o'ylasa, shubhasiz yanglishadi.

Murabbiyning *serg'ayratligi*, uning sportga nisbatan cheksiz muhabbati, o'z ishiga o'ta sadoqati, doimiy ravishda uni takomillashtirishga intilishi ham mashg'ulotlar jarayoni uchun oliy darajadagi ijobiy ornildir. Mashg'ulotlar jarayonida eng yaxshi motivatsiyaga ayni shunday o'z ishigajon-jahdi bilan kirisha oladigan murabbiylar erishadilar. Har bir murabbiy sportdagi o'z ishini chin dildan sevishi kerak. Faqat shundagina u o'z sportchilarini erkin va tabiiy ravishda sportga yo'naltira olishi, ya'ni o'zining shaxsiy.

Sport mashg'ulotlari psixologiyasi fazilatlarini bilan ularga namuna ko'rsatib, sportchilarni motivlarini yuksaltirishi mumkin. Aksariyat murabbiylar o'zlaridagi "dozalangan fanatizm" bilan ajralib turadilar. Ushbu xususiyat odatiy murabbiylarning asosiy xususiyati bo'lib, ularning o'z ishlariga nisbatan munosabatini yanada yaqqolroq ifodalaydi, deyish mumkin.

Sportchilar bilan muloqotda *o'ta moslanuvchan va ko'p qirrali bo'lish* ham, ya'ni sportchilar uchun bir paytning o'zida ham murabbiy, ham maslahatchi, ham katta do'st bo'lish, yoki bir vaqtning o'zida vujudga keladigan sharoitga ko'ra oqko'ngil va qattiqqo'l bo'lish, ishda o'ta talabchan, hayotda rostgo'y va samimiy bo'lish ham sport murabbiysining eng muhim fazilatlaridan sanaladi.

Ikkinchi tomondan olib qaraganda, sport murabbiysi o'z o'quvchilari bilan haddan tashqari apoq-chapoq bo'lib ketishiga ham yo'l qo'ymasligi lozim, chunki bu holat ertami-kechmi jamoada intizomning buzilishiga sabab bo'lib, murabbiy uni boshqara olmaydigan holatga keladi. Murabbiy doimo iroda kuchini namoyish eta olishi, tashkilotchilik qobiliyatiga ega bo'lishi, ijro intizomiga rioya etishi, mehnatsevar bo'lishi, ziyrak va zehnli, o'z maqsadiga intiluvchan, batartib, mas'uliyatli va barcha jihatdan o'z shogirdlariga o'rnak bo'lishi shart.

REFERENCES

1. Kazakov R. T. et al. MULTIMEDIA SYSTEMS AND DISTANCE LEARNING TECHNIQUES IN SPORTS SOX //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 9. – C. 99-105.
2. Kazakov R. T., Rasulov Q. Q. TRAINING IN INTERNATIONAL WRESTLING TECHNIQUES AND TACTICS //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 9. – C. 180-186.

3. Yusupova N. R. SOCIO-GENDER ASPECTS OF MODERN WOMEN'S SPORTS //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 118-124.
4. Kazakov R. T. THE MAIN PHYSICAL QUALITIES OF ATHLETES //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 6. – С. 719-725.
5. Kazakov R. THE METHOD OF IMPROVING PHYSICAL AND SPECIAL PHYSICAL FITNESS INDICATORS OF SHORT-DISTANCE RUNNERS //Журнал иностранных языков и лингвистики. – 2023. – Т. 6. – №. 2.
6. Казоқов Р.Т., Абдиев Б.С., Джўрабаев А.М., Бўриев Б.Ў. Спортчилар тайёрлаш тизимини бошқарув асослари турлари. // "OMMAVIY SPORT TADBIRLARINI TASHKIL ETISH: MUAMMOLAR, TENDENSIYALAR VA ISTIQBOLLAR" ЎзДЖТСУ, 1, 530-538
7. Kazoqov R., Jo'raqo'ziev O., Eshpo'latov S. ҚИСҚА МАСОФАГА ЮГУРУВЧИ СПОРТЧИЛАРНИНГ МАШҒУЛОТ ДАВРЛАРИНИ ТУЗИЛИШИ //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 4. – С. 5-11.
8. Qutlimurodov I. X., Kazoqov R. T., Bo'ronov A. B. FUTBOLDA INNOVATION TECHNOLOGIYALARNI QO'LLASH //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 11. – С. 111-117.
9. Buriyev B. U., Qodirov R. R., Kazoqov R. T. Jismoniy tarbiya va sportda axborot kommunikatsiya texnologiyasining tuzilishi va tamoyillari //Та'limda zamonaviy axborot texnologiyalaridan foydalanishning innovatsion usullari. – 2021. – Т. 5. – №. 5. – С. 555-559.
10. Р.Т Казоқов., Талабаларга ахборот хавфсизлигини таъминлаш компонентлигини ривожлантиришнинг ҳуқуқий асослари., Ўзбекистон давлат саънат ва маданият институти хабарлари 4 (12), 61-6811. Казоқов Р.Т., Кейс стади технологияларидан фойдаланиб талабаларнинг масофавий таълим технологиялари асосида педагогик маҳоратини шакллантириш., Замонавий футболни ривожлантириш тенденциялари: муаммо ва ечимлари 11 (1 ...
11. Давурбаева М. Ж., Казоқов Р. Т., Мадаминов М. П. Интернет тармоқларида талаба ёшларнинг мустақил таълим олишдаги билим ва кўникмаларининг такомиллаштириш //SPORT MENEJMENTI VA MARKETINGI: MUAMMOLAR, TENDENSIYALAR VA ISTIQBOLLAR. – 2019. – Т. 1. – №. 5
12. Казоқов Р. Т. Талабаларга ахборот хавфсизлигини таъминлаш компонентлигини ривожлантиришнинг ҳуқуқий асослари //Ўзбекистон давлат саънат ва маданият институти хабарлари. – 2019. – Т. 4. – №. 12. – С. 61-68.
13. Р.Т Казоқов, Ш.Қ Бекназаров, Ибодов, А. И. Футболчиларнинг антропометрик ўлчамлари ва тезлик сифатлари орасидаги корреляциясини ўрганишда акт дан фойдаланиш., Тиббиёт ва спорт 1 (10), 27-30.
14. Казоқов, Р. Т., & Джўрабаев, А. М. Юлдашева К.А ЎЗБЕКИСТОНДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ РИВОЖЛАНИШИ. *SPORT MENEJMENTI VA MARKETINGI: MUAMMOLAR, TENDENSIYALAR VA ISTIQBOLLAR*, 1-237.
15. Джўрабаев А. М., Казоқов Р. Т. Биомеханик таҳлиллар асосида енгил атлетикачиларнинг функционал тайёргарлигидаги корреляция алоқаларининг

- таҳлили //Yoshlarni qo‘llab-quvvatlash va aholi salomatligini mustahkamlash yili” ga bag ‘ishlangan. – 2021. – Т. 4. – №. 4. – С. 198-208.
16. Kazoqov R. T., Djurabaev A. M. Kredit modul tizimi nima //Ta’limni raqamlashtirish sharoitida pedagog kadrlarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish. – 2021. – Т. 4. – №. 4. – С. 198-206.
17. Казоқов Р. Т., Джўрабаев А. М. Юлдашева КА ЎЗБЕКИСТОНДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ РИВОЖЛАНИШИ //SPORT MENEJMENTI VA MARKETINGI: MUAMMOLAR, TENDENSIYALAR VA ISTIQBOLLAR. – С. 1,237-240.
18. Казоқов Р. Т. и др. МАМЛАКАТИМИЗ ЯНАДА ЮКСАЛИШИДА БОЛАЛАР СПОРТИНИНГ ЎРНИ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 5-11.
19. Казоқов Р. Т. и др. ПЕДАГОГИКА ОЛИЙ ТАЪЛИМДА КЕЙС-СТАДИ ТАЪЛИМ ТЕХНОЛОГИЯСИ АСОСИДА ПЕДАГОГИК МАҲОРАТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ ЮЗАСИДАН ТАЖРИБА-СИНОВ ИШЛАРИНИНГ НАТИЖАЛАРИ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 6. – С. 111-115.
20. Казоқов Р. Т. Кейс стади технологияларидан фойдаланиб талабаларнинг масофавий таълим технологиялари асосида педагогик маҳоратини шакллантириш //Замонавий футболни ривожлантириш тенденциялари: муаммо ва ечимлари. – Т. 11. – №. 1.
21. Казоқов, Р. Т., Джўрабаев, А. М., Бўриев, Б. Ў., & Ахматов, Ж. О. (2023). ПЕДАГОГИКА ОЛИЙ ТАЪЛИМДА КЕЙС-СТАДИ ТАЪЛИМ ТЕХНОЛОГИЯСИ АСОСИДА ПЕДАГОГИК МАҲОРАТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ ЮЗАСИДАН ТАЖРИБА-СИНОВ ИШЛАРИНИНГ НАТИЖАЛАРИ. *Академические исследования в современной науке*, 2(6), 111-
22. Казоқов Р. Т., Мирзабдиллаева А. И., Мирзабдиллаева Х. И. МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ТАРБИЯВИЙ ТАДБИРЛАРДА МИЛЛИЙ-МАЪНАВИЙ ҚАДРИЯТЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 8. – С. 29-34.
23. Казоқов Р. Т. и др. ПЕДАГОГИКА ОЛИЙ ТАЪЛИМДА КЕЙС-СТАДИ ТАЪЛИМ ТЕХНОЛОГИЯСИ АСОСИДА ПЕДАГОГИК МАҲОРАТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ ЮЗАСИДАН ТАЖРИБА-СИНОВ ИШЛАРИНИНГ НАТИЖАЛАРИ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 6. – С. 111-115.
24. Kazoqov R. T., Djurabaev A. M. Kredit modul tizimi nima //Ta’limni raqamlashtirish sharoitida pedagog kadrlarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish. – 2021. – Т. 4. – №. 4. – С. 198-206.
25. Давурбаева М. Ж., Казоқов Р. Т., Мадаминов М. П. ТАЛАБА ЁШЛАРИНИНГ МУСТАҚИЛ ТАЪЛИМ ОЛИШДАГИ БИЛИМ ВА КЎНИКМАЛАРИНИНГ ТАКОМИЛЛАШТИРИШДА ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШНИНГ АХАМИЯТИ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 5. – С. 26-31.

26. Давурбаева М. Ж., Казоқов Р. Т., Мадаминов М. П. ТАЛАБА ЁШЛАРНИНГ МУСТАҚИЛ ТАЪЛИМ ОЛИШДАГИ БИЛИМ ВА КЎНИКМАЛАРИНИНГ ТАКОМИЛЛАШТИРИШДА ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШНИНГ АХАМИЯТИ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 5. – С. 26-31.
27. Давурбаева М.Ж.,Казоқов Р.Т., Мадаминов М.П.Ёшларнинг мустақил таълим олишдаги билим ва кўникмаларининг такомиллаштиришда интернет ресурсларидан фойдаланишнинг ахамияти//ACADEMIC RESEARCH IN MODERN SCIENCE. - 2023/2/14. – Т. 2. – №. 5. – С. 26-31.
28. Казоқов Р. Т., Жўракўзиев О. О., Эшпўлатов С. С. СПОРТ МУАССАСАЛАРИДА ТАРБИЯВИЙ ТАДБИРЛАРДА МИЛЛИЙ-МАЪНАВИЙ ҚАДРИЯТЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 13. – С. 238-248.
29. Казоқов Р.Т., Бўриев Б.Ў., Абдиев Б.Ш., Джўрабаев А.М., Туропов А.Р.КУРАШ МИЛЛИЙ СПОРТ ТУРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ АСОСИЙ ЙЎНАЛИШЛАРИ // МИЛЛИЙ КУРАШ ТУРЛАРИ ВА УЛАРНИНГ НАЗАРИЙ-АМАЛИЙ МУАММОЛАРИ. - 2023. – Т. 1. – №. 2. – С. 161-163.
30. Джўрабаев А. М., Казоқов Р. Т. Биомеханик таҳлиллар асосида енгил атлетикачиларнинг функционал тайёргарлигидаги корреляция алоқаларининг таҳлили //Yoshlarni qo 'llab-quvvatlash va aholi salomatligini mustahkamlash yili" ga bag 'ishlangan. – 2021. – Т. 4. – №. 4. – С. 198-208.
31. Казоқов Р. Т., Расулов А. Ғ., Бўронов А. Б. СПОРТ МАКТАБЛАРИ ЎҚУВ-МАШҒУЛОТ ГУРУҲЛАРИДА ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИ ТАНЛОВ УСЛУБИЯТЛАРИНИ АСОСЛАШ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 15. – С. 38-46.
32. Kazoqov R. T., Bo'ronov A. B. SPORTDAGI DOLZARB YANGILIKLAR //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 15. – С. 47-56.
33. Kazoqov R. T., Pirnazarov S. A., Shamsiddinov S. X. STUDENTS LEARN TO ORGANIZE PROFESSIONAL PHYSICAL TRAINING AND CONTROL PHYSICAL DEVELOPMENT //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 6. – С. 1195-1202.
34. Eshpo'latov S. S. METHODS AND PRINCIPLES OF IMPROVING TECHNICAL AND TACTICAL SKILLS AND PHYSICAL TRAINING OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 6. – С. 1296-1302.
35. Kazoqov R. T., Eshpo'latov S. S. YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS ARE THE PROCESSES OF ORGANIZING TRAINING SESSIONS //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 6. – С. 1303-1310.
36. Pirmatov O. Z., Kazakov R. T. ROLE AND PLACE OF SPORTS AND ACTIVE GAMES IN THE GENERAL STRUCTURE OF EDUCATIONAL AND

- PRODUCTION PRACTICE //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 9. – C. 125-131.
37. Kazakov R. T., Rasulov Q. Q. TRAINING IN INTERNATIONAL WRESTLING TECHNIQUES AND TACTICS //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 9. – C. 180-186.
38. Kazoqov R., Akmuradov M. THE IMPORTANCE OF WORKING MEMORY IN MASTERING JUDO SPORTS TECHNIQUES IN ADOLESCENT ATHLETES //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 10. – C. 489-494.
39. Kazoqov, R., & Akmuradov, M. (2023). PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF JUDO. *Modern Science and Research*, 2(10), 481–488.
40. Kazoqov R. T., Umaraliyeva F. T. DRAW A KINESICYCLOGRAM OF SHORT-DISTANCE RUNNING AND BUILD A TIMELINE //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 10. – C. 1201-1208.
41. Kazoqov R. T. et al. IMPROVEMENT OF TECHNICAL TRAINING OF SHORT-DISTANCE ATHLETES //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 10. – C. 1077-1084.
42. Kazoqov R. T. et al. STARTING TECHNIQUE IN SHORT DISTANCE RUNNING //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 10. – C. 1070-1076.
43. Xalmuxamedov R. et al. ANALYSIS OF THE DEPENDENCE OF THE CONDITIONS OF THE MIDDLE MOUNTAIN OF INDICATORS OF THE INTENSITY ZONES OF TRAINING TRAINING LOADS OF QUALIFIED BOXER WOMEN //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 10. – C. 473-483.
44. Shoyimardanov S. A., Bobomurodov A. E., Kazaqov R. T. FORMATION OF PEDAGOGICAL SKILLS AND SKILLS IN STUDENTS //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 12. – C. 425-434.
45. Jumayev U. X. et al. ANALYSIS OF THE FINANCIAL POLICY OF THE RUSSIAN EMPIRE IN OFFICIAL DOCUMENTS //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 12. – C. 1202-1209.
46. Ziyamuxamedova S. A., Kazaqov R. T., Shukurova S. S. SOME BIOCHEMICAL BLOOD RESEARCHES OF ROWERS DURING PREPRATION PERIOD AND CONTESTS //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 12. – C. 982-989.
47. Raxmatov B. S. et al. SHORT DISTANCE RUNNING TECHNIQUE //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 12. – C. 990-1000.
48. Roziqovich X. Z. YANGI O'ZBEKISTONDA AVTOMOBIL SANOATI //BARQARORLIK VA YETAKCHI TADQIQOTLAR ONLAYN ILMIY JURNALI. – 2023. – T. 3. – №. 5. – C. 582-584.
49. Yugay L. P. et al. RECOVERY OF THE BODY OF SHORT-DISTANCE RUNNING ATHLETES DURING SPORTS TRAINING //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 1. – C. 365-371.
50. Akbarov A. et al. ANTHROPOMETRIC-PHYSIOLOGICAL INDICATORS OF MIDDLE-DISTANCE RUNNERS AND RECOVERY OF THEIR BODY DURING TRAINING //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 1. – C. 358-364.

51. Kim D. et al. PEDAGOGICAL ANALYSIS OF THE PARTICIPATION OF STUDENT ATHLETES IN THE SWEDISH TEAM AND THE SWEDISH TEAM IN THE UZBEKISTAN CHAMPIONSHIP IN HEIGHT ATHLETICS //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 1. – C. 346-353.
52. Nurullayeva D. S. et al. ETHICAL PROBLEMS AND THEM IN THE FIELD OF NATURE SOLUTIONS //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 1. – C. 480-486.
53. Kazaqov R. T., Djo'rabayev A. M. MEANS OF RECOVERY OF WORKING CAPACITY OF SHORT-DISTANCE RUNNERS //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 1. – C. 902-911.
54. Kazoqov, R., & Djo'rabayev, A. (2024). DEVELOPMENT OF CYBER SPORTS IN UZBEKISTAN. Modern Science and Research, 3(1), 893–901.
55. Yaqubov F. M. et al. METHODOLOGY OF SELECTION OF 10-12-YEAR-OLD PLAYERS AND ORGANIZATION OF TRAINING //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 1. – C. 1271-1279.
56. Artikov A. A., Jo'rayev N. BA'ZI BIR FUTBOL TERMA JAMOALARI HAMDA KLUBLARI O'YINCHILARINING YON CHIZIQ (AUT) DAN TO'PNI O'YINGA KIRITISH NATIJALARINING QIYOSIY TAHLILI. – 2023.
57. Pardayev K., Artiqov A. DIAGNOSTIC ANALYSIS OF COMPETITIVE PERFORMANCE OF SKILLED FOOTBALL PLAYERS //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 4. – C. 312-322.
58. Norsafarov S., Artiqov A. ANALYSIS OF THE ACTION OF PLAYERS PARTICIPATING IN THE PFL ON THE FIELD //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 4. – C. 323-333.
59. Toshboyev S., Artikov A. TECHNICAL TRAINING IS THE BASIS OF PLAYERS'SKILLS //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 4. – C. 253-263.
60. Noraliyev U., Artikov A. SPORTS INJURIES AND THEIR REHABILITATION PROCESSES //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 4. – C. 334-344.
61. Soliyev D., Artikov A. DEVELOPMENT OF PHYSICAL FITNESS OF YOUNG PLAYERS //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 4. – C. 264-274.
62. Sanatullayev I., Artikov A. ANALYSIS OF THE DEFENSIVE ACTIONS OF THE PLAYERS OF THE UZBEKISTAN YOUTH (U-23) NATIONAL TEAM //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 4. – C. 274-285.
63. Boyxonov B., Artikov A. STUDYING THE TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF HIGHLY QUALIFIED MINI SOCCER GIRLS DURING THE GAME //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 4. – C. 400-410.
64. Artikov A., Xasanov D. FEATURES OF TEACHING TECHNICAL AND TACTICAL MOVEMENTS OF 13-15-YEAR-OLD GIRLS IN MINI-FOOTBALL AT A COMPREHENSIVE SCHOOL //Modern Science and research. – 2022. – T. 1. – №. 1. – C. 335-345.

65. Madaminov J., Artikov A. A STUDY OF THE APPLICATION OF THE "BOUNDED" METHOD IN THE DEVELOPMENT OF QUICK-STRENGTH QUALITIES OF DIFFERENT YOUNG PLAYERS //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 4. – C. 356-366.
66. Raimkulov A., Artikov A. DEVELOPMENT OF PHYSICAL FITNESS IN TRAINING //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 4. – C. 285-294.
67. Nizomiddinov S., Artikov A. ORGANIZATIONAL ACTIONS OF ATTACKS IN THE GAME OF EUROPEAN FOOTBALL TEAMS //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 4. – C. 345-355.
68. Xasanov D., Artikov A. RESULTS OF INCREASING THE TECHNICAL AND TACTICAL CAPABILITIES OF FOOTBALL TEAMS //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 4. – C. 243-252.
69. Choriyev A., Artiqov A. ANALYSIS OF TEAM TACTICAL GAMES IN THE MODERN FOOTBALL GAME //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 4. – C. 221-231.
70. Sherqulov S., Artiqov A. BASIC REQUIREMENTS FOR MEANINGFUL TRAINING OF YOUNG PLAYERS //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 4. – C. 211-220.
71. Xudiyarov S., Artiqov A. THE IMPORTANCE OF INTERNATIONAL FOOTBALL COMPETITIONS IN THE DEVELOPMENT OF GIRLS'FOOTBALL IN OUR COUNTRY //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 4. – C. 232-242.
72. Artikov A., Abduhamidov J. COMPARISON OF THE RESULTS OF THE PLAYERS DURING THE GAME //Modern Science and Research. – 2022. – T. 1. – №. 1. – C. 302-312.
73. Artikov A., Nizomiddinov S. TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF YOUNG PLAYERS STUDY ANALYSIS //Modern Science and Research. – 2022. – T. 1. – №. 1. – C. 557-566.
74. Artikov A., Choriyev A. DEVELOPMENT OF PHYSICAL CONDITION OF YOUNG PLAYERS //Modern Science and Research. – 2022. – T. 1. – №. 1. – C. 546-556.