

**SPORTCHILARGA XOS PSIXIK HOLATLAR (STRESS VA AGRESSIYA,
XULQ-ATVOR)NI OB'JEKTIV VA SUB'JEKTIV BAHOLASH**

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10026702>

Pulatov Jamshid Abdumadjitovich

*Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini
oshirish instituti*

O'zbekiston, Toshkent shahri

E-mail: pulatov19791@bk.ru

Annotatsiya

Ushbu maqolada Sportchilarga xos psixik holatlar qo'rquv, xavotir, hayajon, g'azab, asabiylilik, agressiya, affekt, vahima holatlarni izohlash va psixokorreksiyalashga qaratilgan ma'lumotlar keltirilib o'tilgan.

Kalit so'zlar

Psixik holatlar haqida umumiy tushuncha: qo'rquv, xavotir, hayajon, agressiya, affekt, jangavor holatlar va psixokorreksiyalash tizimi.

**ОБЪЕКТИВНАЯ И СУБЪЕКТИВНАЯ ОЦЕНКА ХАРАКТЕРНЫХ ДЛЯ
СПОРТСМЕНОВ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ (СТРЕСС И АГРЕССИЯ,
ПОВЕДЕНИЕ).**

Пулатов Жамшид Абдумаджитович

*Институт переподготовки и повышения квалификации специалистов по
физической культуре и спорту*

Узбекистан, город Ташкент

E-mail: pulatov19791@bk.ru

Аннотация

В данной статье представлена информация, направленная на объяснение и психокоррекцию таких, характерных для спортсменов психических состояний, как страх, тревога, волнение, гнев, нервозность, агрессия, аффект, паника.

Ключевые слова

общее понимание психических состояний: страх, тревога, возбуждение, агрессия, аффект, боевые состояния и система психокоррекции.

OBJECTIVE AND SUBJECTIVE ASSESSMENT OF MENTAL STATES CHARACTERISTIC OF ATHLETES (STRESS AND AGGRESSION, BEHAVIOR)

Pulatov Jamshid Abdumadjitovich

*Institute for Retraining and Advanced Training of Specialists in Physical Culture and
Sports*

Uzbekistan, Tashkent city

E-mail: pulatov19791@bk.ru

Abstract

This article provides information aimed at explaining and psychocorrecting such mental states characteristic of athletes as fear, anxiety, excitement, anger, nervousness, aggression, affect, panic.

Keywords

general understanding of mental states: fear, anxiety, arousal, aggression, affect, combat states and the system of psychocorrection.

Kirish Bugungi kunda mamlakatimizda amalga oshirilayotgan qator islohotlar zamirida xalqning turmush tarzini yaxshilash, aholining barcha qatlamlarida ma'nan va jismonan sog'lom muhitni yaratish, salomatlikni mustahkamlash g'oyasi yotibdi. Shu bois ayni paytda jismoniy tarbiya va sportga e'tibor davlat ahamiyatiga molik muhim ijtimoiy-siyosiy vazifaga aylangan. Sport nafaqat jismoniy va ma'naviy sog'lomlik asosi, balki hayotga katta umid bilan kirib kelayotgan yoshlarni turli zararli yot g'oya va odatlardan asrash, ularga o'z qobiliyati va iste'dodlarini to'la ruyobga chiqarish vositasi hamdir. Biz shu o'rinda sportchilarga xos psixik holatlar qo'rquv, xavotir, hayajon, g'azab, asabiylik, agressiya, affekt, jangavor holatlar va psixokorreksiyalash tizimi bo'yicha to'htalishni afzal topdik.

Tadqiqot maqsadi. Sportchilarga xos psixik holatlar (qo'rquv, xavotir, hayajon, g'azab, asabiylik, agressiya, affekt, vahima)ni ob'ektiv va sub'ektiv baholashdan iborat.

Tadqiqotning vazifasi - Sportchilarga xos psixik holatlar qo'rquv, xavotir, hayajon, g'azab, asabiylik, agressiya, affekt, vahima holatlarni izohlash va psixokorreksiyalash.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari. Ilmiy - uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va ularni umumlashmasi, anketa so'rovini nazariy tahlil.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Sportda psixik holatlar sportchining bugungi va ertangi kutilayotgan rejalarida muhim o'rin tutadi. Sportchining psixologik holati albatta uning kayfiyatiga bog'liq bo'lib, bu esa mashg'ulotlarda kirishimlikni, motivatsiyani ta'minlaydi.

Sportchilarda psixik holatlardan **Qo'rquv** muhim sanaladi bu esa sportchida bo'ladigan musobaqalarga jiddiy tayyorlanishni belgilab berishda muhim sanaladi. Qo'rquv sportchini xavfli vaziyatlardan saqlaydi yoki ogoh etadi, ba'zan esa faoliyatni, xulqni tartibga solib turadi. Bu qo'rquvning himoya funksiyasida o'z-o'zini saqlashni ta'minlovchi ichki hissiyotda, instinktiv xulqda ishtiroki bilan o'lchanadi. Bundan tashqari qo'rquv xulqni tuzatishda yordam beradi, u kechinmalardan kelib chiqadi. Qo'rquv psixikaning normal faoliyati uchun zarur.

Sportchilarda psixik holatlardan **Agressiya** (lot. aggressio - hujum qilish) degan ma'noni anglatadi. Sportchida agressiya raqibiga nisbatan g'azab, psixolingvistik ta'sir etish, sport turida taqiqlangan qoidalarga zid harakat qilish kabi ko'rinishlarda namoyon bo'ladi. Bunda trener-o'qituvchi sportchilarning hulq-atvorida ko'zatiladigan o'zgarishlarga befarq bo'lmasligi ular bilan individual psixokorreksiya (tushuntirish, maslahat, tavsiya...) ishlarini amalga oshirishi lozim bo'ladi.

Agressivlik deganda sportchining buzg'unchilikka intilishi bilan xarakterlanuvchi xususiyat bo'lib asosan sport jamoasida sub'ektlararo munosabatlar sohasida namoyon bo'ladi.

Turli chet ellik olimlar o'z tadqiqotlarida "agressiya" va "agressivlik"ka turlich ta'rif berishadi. **Lozend** va **Andri** insonning tug'ma o'zini himoya qilishi vositasi sifatida, **Morrison** hukmronlikka intilish vositasi sifatida, **Xorni** va **Fromlar** esa shaxsning atrofdagi odamlar dushmanligiga qarshi reaksiyasi sifatida ta'riflashadi.

G'azab - sportchining o'ziga nisbatan bahosini atrofdagilar tomonidan to'g'ri yoki noto'g'ri baholanishida namoyon bo'ladi.

Masalan:

- sportchining imkoniyati, texnik, taktik tayyorgarligi ko'chli bo'lishi mumkin, ammo kutilmagan mag'lubiyat yoki xakamning noto'g'ri xukm chiqarishida namoyon bo'lishi;

- sportchining imkoniyati, texnik, taktik tayyorgarligi haqli ravishda raqibidan past bo'lishi mumkin, ammo u mag'lubiyatni tan olmasligida namoyon bo'lishi;

- trener-o'qituvchi tomonidan sportchiga alohida bee'tiborsizlik;

- trener-o'qituvchi tomonidan sportchiga xaddan tashqari mashg'ulotlarga e'tibor qaratishi va unga ortiqcha yuklamalarni berishi kabi holatlarda namoyon

bo'ladi.

Stress - inglizcha (stress) so'zidan olingan bulib, asabiylik keskinlik degan ma'nolarni anglatadi. Asabiylik sportda jismoniy yuklamalar va aqliy ishlar xaddan tashqari oshib ketishi, mag'lubiyat, xavfli vaziyat tug'ilgan paytlarda, zarur choralarni zudlik bilan topishga majbur bo'lganda vujudga keladigan ruxiy holatdir.

Kanadalik fiziolog **Gans Sels** asabiylashishini odam yoki hayvon organizmining har qanday ta'sirga o'ziga xos munosib javob deb baholaydi. U uch bosqichga bo'linadi:

1. Boshlang'ich ta'sirchanlik (emotsional) tuyg'usi (g'alayon) a'zoi badandagi kuchlarning safarbarlikka tortilishi.

2. Qarshilik ko'rsatish bosqichi.

3. Toliqish bosqichi.

Sportda stress - bu oddiy va ko'p uchrovchi holat bo'lib, qattiq bezovta bo'lish, hayojon va uyqusizlik natijasida uchrashi ko'zatiladi..

Affektlar (emotsional portlashlar) deb sportchini tez cho'lg'ab oladigan va shiddat bilan o'tib ketadigan jarayonlarga aytiladi. Ular ongning anchagina darajada o'zgarganligi, xatti-harakatlarni nazorat qilishning buzilganligi, sportchining o'zini o'zi idrok qila olmasligi, shuningdek uning butun hayoti va faoliyati o'zgarib qolganligi bilan ajralib turadi. Affektlar birdaniga katta kuch sarf qilinishiga sabab bo'lganligi uchun ham qisqa muddatli bo'ladi.

Sportchi shaxsining xatti-harakatlariga va ayrim psixik jarayonlariga muayyan vaqt davomida tus berib turuvchi emotsional holat **kayfiyat** deb ataladi. Sportchi shaxsning hayoti va faoliyati davomida shodonlik, hazilkashlik, umidsizlik, jur'atsizlik, zerikish, qayg'urish singari his-tuyg'ular uning ruhiy holatining umumiy tizimiga aylanadi. Ushbu vaziyat ba'zi emotsional taassurotlarning vujudga kelishiga qulay zamin hozirlaydi, boshqasi uchun esa qiyinchilik tug'diradi. Sportchi xafa, ma'yus emotsional holat hukmronligida bo'lsa, tengdoshlarining haziliga, keksalarning o'git-nasihatlariga, maslahatlariga quvnoq kayfiyat chog'idagiga nisbatan mazmun va sifat jihatidan boshqacharoq tusda munosabat bildiradi.

Kayfiyatning beqarorlik belgilari - sportchining o'ziga nisbatan qilingan hazillarga asabiy tarzda kulishi yoki mutlaqo xo'mrayib olgan holda hamma narsadan norozi kishiday yurishida namoyon bo'ladi. Bunday holatdagi sportchi o'zida ba'zan arzimagan yutuqlarga, sababsiz xursandchilikni xis etib, tez orada bu shodliklar o'rnini yomon munosabat egallashi mumkin.

Kayfiyat beqarorligining yana bir ko'rinishi bu - ichki jizzakilikdir. Bu holat

aksariyat hollarda sportchining nigohlarida, mimikasida, pantomimikasida namoyon bo'lib, dastlab sportchining o'zgaralar bilan munosabatlarida ko'zga tashlanmaydi. Bunday sportchi o'z fikrini bildirishda, tobora biryoqlama, ba'zan esa o'ta qo'rs bo'lib boradi, biroq birdaniga aytib yuborgan gaplarini keyin biroz yumshatishga urinadi, ya'ni u o'zini nisbatan boshqarib turishga qodir bo'ladi.

Psixik zo'riqishlar har qanday faoliyatga hos bo'lib, u mashg'ulotlar jarayonida ham, musoqabalar jarayonida ham yuzaga keladi. Ammo o'zining yo'nalishi va mazmuniga ko'ra psixik zo'riqishlar bir-biridan farqlanadi. Mashg'ulotlar jarayonida yuzaga keladigan zo'riqishlar asosan faoliyat jarayoni bilan, tobora oshib boradigan jismoniy yuklamani bajarish zaruriyati bilan bog'liqdir. Musobaqalarga xos ekstremal sharoitlarda unga qo'shimcha ravishda belgilangan natijalarni qo'lga kiritish maqsadi tufayli yuzaga keladigan psixik zo'riqishlar ham qo'shiladi. Shartli ravishda mashg'ulotlar jarayonida yuzaga keladigan zo'riqishni protsessual, musobaqalardagi zo'riqishni esa natijaviy zo'riqish deb atashadi. Odatda ular nafaqat faoliyat jarayonida, balki u boshlangunga qadar ham namoyon bo'ladi. Bu borada ularning farqi, jarayonga hos zo'riqishlar bevosita mashg'ulotlar oldidan paydo bo'lsa, natijaviy zo'riqishlar esa musobaqalardan ancha oldin vujudga kelishi mumkin.

Psixologik o'ta zo'riqishlarni **uch bosqichga** ajratish mumkin. Bular: **asabiylik**, **jizzakilik**, **asteniklik**. Har bir psixik o'ta zo'riqish bosqichlari uchun umumiy va o'ziga xos belgilari mavjuddir.

Birinchi bosqich - *asabiylik*. Uning belgilari: injiqlik, kayfiyatning beqarorligi, ichki (uzoq saqlanib turadigan) tajanglik, mushaklarda, ichki a'zolarida va hokazolarda yoqimsiz, ba'zan esa og'riqli sezgilarning paydo bo'lishi. Asabiylik-psixologik lug'at bo'yicha, "asabiylik-bu hissiy beqarorlik, xavotirlanish, o'ziga bo'lgan hurmatning pastligi, vegetativ buzilishi bilan xarakterlanadigan holatdir" degan ta'rif keltirilgan. Injiqlik yoki jizzakilik namoyon bo'lganda, sportchi intizomliligicha qolaveradi, u har doimgidek o'zini qo'lga ola biladi, trenerning topshiriqlarini sifatli tarzda ado etadi, ammo vaqti-vaqti bilan u yoki bu mashg'ulot topshiriqlariga nisbatan, yoki o'ziga nisbatan bo'layotgan munosabatlarga, yo bo'lmasa maishiy shart-sharoitlar va hokazolarga nisbatan noroziligini namoyish qiladi. Bu sportchining nafaqat so'zlarida, balki mimikasida, xatti-harakatlarida va umuman o'zini tutishida ko'rinadi. Agar yoshi katta sportchida injiqlik paydo bo'lsa, bu uning o'zligini, charchaganligini ko'rsatuvchi birinchi belgidir. Binobarin, u nizoli sharoitlarda yuzaga keladigan qiyin ahvollardan chiqib ketish yo'lini topa olmaydi, bunday vaziyatlarda zarur bo'ladigan irodaviy kuchga ega emas va oqilona hatti-harakat qilishni istamaydi.

Aksariyat hollarda katta yoshli sportchining injiqligi asossiz va sababsiz norozilik bilan uyg'unlashib ketadi. Agar sportchi o'z injiqligining asossizligini tezda anglab, uning vositasida o'z psixik holatida yuz bergan toliqishdan xalos bo'lsa, tez orada trenerning barcha topshiriqlarini sifatli va bexato bajarishga kirishib ketadi.

Ikkinchi bosqich - *jizzakilik*. Uning belgilari – tobora o'sib boruvchi, o'zini qo'lga olib bo'lmas darajadagi jizzakilik, emotsional beqarorlik, kuchli qo'zg'aluvchanlik, ichki xavotirning kuchayishi, doimiy ravishda noxush narsalar yuz berishini kutish. Tobora o'sib boruvchi, o'zini qo'lga olib bo'lmas darajadagi jizzakilik - bunday holatga tushib qolgan sportchi borgan sari o'z-o'zini boshqara olmay qoladi, sal narsaga qizishib ketaveradi, o'z do'stlariga, trenersiga qo'pollik qiladi, ba'zan esa tasodifiy kishilarga ham o'z zahrini sochadi. Albatta, har bir kishida ham muayyan kamchiliklar, uning tevaragidagi kishilarning ruhiyatiga muvofiq kelmaydigan jihatlar bo'ladi. Ammo bu kamchiliklar hamisha ham nizo yoki, mojarolarga sabab bo'lavermaydi, balki ayrim hollardagina nizo keltirib chiqarishi mumkin xolos. Sportchi ham odatiy holatda bunday kamchiliklar bilan chiqisha oladi. Ammo tobora o'sib boruvchi, o'zini qo'lga olib bo'lmas darajadagi o'ta zo'riqish holatida esa u mutlaqo hech narsa bilan chiqisha olmaydigan bo'lib qoladi. Trener-o'qituvchi sportchining mashg'ulotlari uchun vazifalarni tayin qiladi va ularni bajarishga da'vat etib, hatto sportchini ba'zan ularni ado etishga majburlaydi. Sportchi garchi trenerning talabchanligi haq ekanligini, o'zining barcha vazifalarini benuqson bajarishi muhimligini anglasada, sportchi baribir, o'z munosabatini salbiy tarzda namoyon etishda davom etaveradi. Bunday vaziyatda oqilona fikrdan ko'ra, salbiy his-tuyg'ular ustun keladi. Muloqotlarda ancha qaltis va murakkab davr boshlanib, turli nizolarning yuzaga kelishi odatiy holga aylana boradi. Sportchi o'z holatiga, mavjud vaziyatga ko'nikish o'rniga, o'zi istab-istamay, kurash olib borish va rad etish taktikasiga o'tadi. Bunday holatga tushgan sportchi, ba'zan mashg'ulotlardagi qiyinchiliklarni ko'tara olmay, mashg'ulotlarga kelmay qo'yishi yoki trener-o'qituvchi bergan topshiriqlardan ayrimlarini bajarishdan bosh tortishi va natijada, shusiz ham ancha chigallashib borayotgan munosabatlarga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ammo bunday hollarda, odatda sportchilar trenerlari bilan munosabatlarda odob-ahloq me'yorlarini saqlab qolsalarda, bor jahllarini tasodifan duch kelib qolgan begonalarga to'kib soladilar. Ma'lum vaqtgacha sportchi o'z g'azabining sababini tushuntirib berishga intiladi, ammo bora-bora, o'zini boshqara olmaydigan holatga keladi, hatto o'zgalarni xafa qilganidan vijdoni ham azoblanmay qo'yadi. Albatta, sportchining bunday holatga tushish-tushmasligi uning umumiy madaniyatiga ham bog'liq.

Emotsional beqarorlik – sportchidagi optimal emotsional qo'zg'alishning

buzilishi tarzida, asosan o'ta qo'zg'aluvchanlik tarfiga o'zgarishi orqali namoyon bo'ladi. Bunday holatdagi sportchilarning faoliyatidagi ishchanlik qobiliyatida birinchi bosqichdagidan ham ko'ra sezilarliroq o'zgarishlar yuz beradi, kayfiyatning beqarorligi ham yanada yorqinroq namoyon bo'lib, ba'zan mutlaqo boshqalarnikiga o'xshamagan, individual tarzda yuzaga chiqadi. Bunday holatdagi sportchi uchun eng oddiy hayotiy qarama-qarshiliklar ham o'ta kuchli qo'zg'alishni yuzaga keltirib hech bir asossiz ravishda qo'pol va noo'rin xatti-harakatlarga, asabiylashishga, kuch-quvvatlarini behuda sarflashga yo'l qo'yadilar.

Ichki xavotir - faqat noxush narsalarni kutib yashash sportchining doimiy yo'ldoshiga aylanadi. Ilgari u oddiy va odatiy holat deb qabul qiladigan narsalarni, endi me'yorlardan chetga chiqish, oldinda turgan omadsizlikdan nishona bo'lib tuyulaveradi.

Uchinchi bosqich - *asteniklik*. Uning belgilari: kayfiyatning umumiy depressiv ko'rinishi, vahima, xavotir, o'z kuchiga ishonmaslik, o'ta jizzakilik, har narsaga xafa bo'lish, senzitivlik ya'ni, har narsani ko'ngilga yaqin olish.

Sportchidagi tushkunlik, horg'inlik, tormozlanish, passivlik, umumiy tetikligining va faoliyat motivatsiyasining pasayishi, do'stlari bilan muloqotdan o'zini olib qochish kabi tarzida namoyon bo'ladi. Bunda ayniqsa sportchidagi mas'uliyat hissining susayib ketishi ko'p kuzatiladi, buning oqibatida u ko'plab mashqlarni bajarishda qo'pol xatolarga yo'l qo'yadi. Oqibatda oldindan belgilangan natijaga erishish shubha ostida qoladi, eng ojiz raqib ustidan g'alaba qozonish ham dargumon bo'lib tuyuladi, musobaqa oldidan o'tkazilgan mashg'ulotlarning natijalarini sportchi ancha pessimistik, ya'ni g'alabaga olib kelmaydigan natijalar tarzida talqin etadi. Hatto bu holatga tushgan sportchilarda qo'rquvning paydo bo'lishi ham kuzatiladi.

Vahima - ilgari sportchi uchun mutlaqo ahamiyatsiz bo'lgan vaziyatlarda, yuzaga keladigan kuchli xavotirlanish va hatto qo'rquv tarzida namoyon bo'ladigan ichki psixologik oromning buzilishi ko'rinishida namoyon bo'ladi. Sport psixologiyasida vahimani tadqiq etishga juda katta e'tibor beriladi. Biroq bu tadqiqotlarning aksariyati musobaqalashuv sharoitlaridagi vahima jarayonlariga bog'liqdir. Mashg'ulotlar jarayoni bilan yuzaga keluvchi vahimalilik, u qadar o'tkir bo'lmasada, biroq barqaror ancha chuqur va uzoq muddat davom etadi.

Xulosa qilib aytganda sport mashg'ulot, musabaqa oldi, musobaqa va musobaqadan keyingi jarayonidagi psixik holatlar dinamikasining umumiy qonuniyatlarini trener-o'qituvchi xuddi sport faoliyatining umumiy tamoyillari va shart-sharoitlarini bilish kabi sportchilarga xos psixik holatlar qo'rquv, xavotir, hayajon, g'azab, asabiylilik, agressiya, affekt, jangavor holatlarini doim ob'ektiv va

sub'ektiv baholashi ko'zatishi hamda psixokorreksiyalashi maqsadga muvofiqdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Masharipov, Y. Sport psixologiyasi: o'quv qo'llanma / Y.Masharipov, N.Jo'rayev; mas'ul muharrir Sh.A. Aminjonov; O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. - T.: "O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati" nashriyoti, 2010. - 144 b. -ISBN 978-9943-319-98-1
2. Asadov Y.M. Ruhiiy holatlar diagnostikasi va korrektsiyasi. - T.: "O'qituvchi", 2000.
3. J.A. Pulatov Sportchilarni psixologik tayyorlasht. [Matn]: **O'quv qo'llanma**. Toshkent: "Umid Design", 2021. - 135 b.
4. Turdaliyevich, A. F., & Pulatovna, A. B. (2020). Organization of Swimming Lessons in Preschool Institutions. *The American Journal of Social Science and Education Innovations*, 2(07), 322-330.
5. Turdaliyevich, A. F. (2020). Center For Scientific And Methodological Support, Retraining And Advanced Training Of Specialists In Physical Culture And Sport Under The Ministry Of Physical Culture And Sports Of The Republic Of Uzbekistan. *Journal of Social Science and Education Innovations*, 2(2), 322-330.
6. Abdullaev, F. T. (2022). Theoretical and Practical Basis of Determining Fitness for Sports. *Periodica Journal of Modern Philosophy, Social Sciences and Humanities*, 12, 121-128.
7. Farhod, A. (2022). Boksda mashg'ulotning tashkil etilishi va metodikasi asoslari: Abdullayev Farhod, O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzuridagi jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta'minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti. *Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал*, (3), 142-146.
8. Акбарова, Л. У., Бексултонов, А. Б., & Иляшов, Б. А. (2021). Бухгалтерский учет в процессе формирования управленческого учета.
9. Акбарова, Л. У. (2019). Особенности эффективного развития инновационного маркетинга и рекламной деятельности в сфере сервиса. *Экономика и социум*, (1-1 (56)), 170-174.
10. Turdalievich, A. F. (2022). Youth Sports Development. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 10(5), 781-785.

11. Abdullayev, F. T. (2022). Olimpiya va paralimpiya o'yinlariga zamonaviy sport tayyorgarligining dolzarb muammolari. 2021 yilda o'tkazilgan XXXII yozgi Olimpiya va XVI Paralimpiya o'yinlari, 1(5), 4-6.
12. Abdullayev, F. T. (2022). Yosh bokschilarning musobaqa va mashg'ulot faoliyati xususiyatlarini hisobga olgan holda ularning texnik taktik tayyorgarligi. Monografiya, 1(1), 100-155.
13. Абдуллаев, Ф.Т., Жуманов, О.С. (2020). Машғулот жангларида ва мусобақаларда ҳаракатларнинг қўлланилиш кўрсаткичларининг индивидуаллашувига таъсир қилувчи омиллар. 2020 йилда ўтказиладиган XXXII ёзги олимпия ва хvi паралимпия ўйинларига спортчиларни тайёрлашнинг долзарб муаммолари, 1(2), 171-173.
14. Абдуллаев, Ф.Т., Пардаев, Б.П. (2020). Ёш боксчиларда машғулот жанглари ва мусобақалардаги тайёргарлик ҳаракатларини такомиллаштириш. 2020 йилда ўтказиладиган XXXII ёзги олимпия ва XVI паралимпия ўйинларига спортчиларни тайёрлашнинг долзарб муаммолари, 1(1), 8-10.
15. Turdalievich, A. F., & Turdalievich, P. B. (2020). The Role of Public Sports and Health Measures in Strengthening Children's Bodies. *Academic Research in Educational Sciences*, (4), 9-14.