

## KAMONDAN O‘Q OTISH SPORTIDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING O‘RNI

*Talaba: Rayimnazarova Durdona G`oyibnazar qizi*  
*Ilmiy rahbar: Axmadov Dilshod Jo`raxon o`g`li*  
*O`zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti*  
*O`zbekiston, Chirchiq shahri*  
*E-mail: [d\\_axmadov@mail.ru](mailto:d_axmadov@mail.ru)*

## РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СТРЕЛЬБЕ ИЗ ЛУКА

Студентка: Райимназарова Дурдона Гойибназар кизи  
Научные руководитель: Ахмадов Дилшод Журахонович  
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта  
Узбекистан, г.Чирчик  
E-mail: [d\\_axmadov@mail.ru](mailto:d_axmadov@mail.ru)

## THE ROLE OF PSYCHOLOGICAL PREPARATION IN ARCHERY

Student: Rayimnazarova Durdona Goyibnazar qizi  
Research advisor: Axmadov Dilshod Joraxon o`g`li  
Uzbekistan State University of Physical Education and Sports  
Uzbekistan, Chirchik city  
E-mail: [d\\_axmadov@mail.ru](mailto:d_axmadov@mail.ru)

**Annotatsiya:** Mazkur maqola kamondan o‘q otish sportida psixologik tayyorgarlikning psixologik jihatlari ochib berilgan.

**Аннотация:** В данной статье объясняются психологические аспекты психологического тренинга в стрельбе из лука.

**Annotation:** This article explains the psychological aspects of psychological training in archery.

**Kirish.** Mustaqillikka erishganimizdan so‘ng yurtimizda ilm-fan va bozor iqtisodiyoti bilan bir qatorda sport sohasida bir qancha yutuqlarga erishdik. Ammo ushbu yutuqlar hozirgi kunda o‘tmishga aylanib bormoqda biz bugun va ertangi kundagi erishmoqchi bo‘layotgan yutuqlarga erishishda bizga faqatgina jismoniy yoki texnik tayyorgarlikning o‘zi kamligi xalqaro tajribalarda o‘z tasdig‘ini topmoqda. Endilikda jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik bilan bir qatorda psixologik tayyorgarlik xam muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Sportda psixologiyaning o‘rni kundan kunga mustahkamlanib bormoqda. Barcha sport yo‘nalishlari kabi kamondan o‘q otish sportida ham psixologiyaning o‘rni beqiyos. Kamondan o‘q otish eng qadimgi sport turi bo‘lishi qatorida jozibadorligi bilan ham ajralib turadi. Psixologiya ushbu sport turining bir bo‘lagi hisoblanadi. Musobaqalarda ulkan yutuqlarga erishishda jismoniy texnik imkoniyatlarning o‘zi kamlik qiladi. O‘qchi har bir otadigan o‘qini otishda psixik jarayonlarni boshdan kechiradi. Ayniqsa, final bahslaridagi har bir o‘q otishda tashqi ta’sirlar ostida

kechadigan psixik o'zgarishlar jismoniy texnik tayyorgarlikka ega bo'lgan sportchini ham sarosimaga solib qo'yadi. Bunday holatlarda psixik tayyorgarligi yuqori bo'lgan sportchilar o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon qila oladi.

Sportchilarni musobaqalarga tayyorlashda jismoniy, texnik va psixologik bilimlarni bosqichma-bosqich berib borish zarur. Ya'ni jismoniy texnik tayyorgarlikni sekin astalik bilan oshirish jarayonida psixologik bilimlarni xam bosqichma bosqich mustahkamlash zarur. Bu jarayonlar rejali tizimlashtirilgan holda olib borilishi maqsadga muvofiq bo'ladi. Har bir musobaqa eng kamida 3 oy oldin rejalashtirilishi zarur va har bir bosqichda mashg'ulot jarayoni murakkablashtirilib borilishi, musobaqa jarayonining sun'iy shakli shakllantirilishi sportchini musobaqada duch kelishi kutilayotgan vaziyat va jarayonlarda o'zlarini imkoniyatlarini to'liq namoyon etishini ta'minlaydi.

Musobaqalarga tayyorgarlik jarayonlarini dastavval umumiy jismoniy, texnik tayyorgarlik bilan psixik tayyorgarlikni bir maromda olib borish zarur. Zero ushbu uchlik bir biridan ayro holda yuqori natija bermaydi. Ayniqsa psixik tayyorgarlik jarayoni o'q otish sportida o'ta muhim o'rin egallaydi. O'q otish vaqtida diqqat, psixik zo'riqish va irodaviy zo'r berishlar optimal darajada bo'lmog'i lozim. O'z o'rnida aytib o'tish lozim diqqat nima? psixik zo'r berish nima? Irodaviy zo'r berish nima?

Diqqat bu-ongning bir nuqtaga to'plab, muayyan bir ob'yektga faol qaratilishini aytamiz. Inson o'z extiyohlari xohish istaklarini qondirishda ongning bir maqsadga yohud narsaga yo'naltirilishi hisoblanadi. Ya'ni biror yutuqqa erishishda inson ongining to'liq bir yo'nalishga qaratilishi ushbu ishning yuqori natijalar berishini biz buyuk olimlar hayot yo'li misolida ko'rishimiz mumkin. Masalan Isaak Nyuton "Siz butun dunyo tortishish qonunini ochishga nima tufayli muyassar bo'ldingiz?" degan savolga "Fikrim – zikrim doimo shu masalaga qaratilganligidan muyassar bo'ldim!" deb javob bergan. K.D.Ushinskiy: "Diqqat ruhiy hayotimizning shunday yagona bir eshigidirki ongimizga kiradigan narsalarning barchasi shu eshik orqali o'tib kiradi." degan. Demak sportda yuqori natijalarga erishishda sportchilarni diqqatni jamlash mashqlarini chuqurroq o'rgatish zarur. Diqqatni jamlash bilan, birgalikda psixik zo'r berish hususiyatlarini ham rivojlantirish zarur.

Psixik zo'r berish o'zi nima? Psixik zo'riqishlar mashg'ulotlar jarayonida xam, musobaqalar jarayonida ham yuzaga keladi. Bu zo'riqishlar o'zining yo'nalishi va mazmuniga ko'ra bir biridan farq qiladi. Mashg'ulotlar jarayonidagi zo'riqishlar asosan oshib boruvchi jismoniy yuklamalarning bajarilish zarurati bilan bog'langan bo'ladi. Musobaqa sharoitida ekstremal holatlar unga qo'shimcha ravishda belgilangan natijalarni qo'lga kiritish maqsadi tufayli yuzaga keladi. Sportdagi psixik zo'riqishlar ijobiy omil ham salbiy hisoblanadi, ijobiy tasir natejasida sportchi organizmining barcha funksiyalarini va xususiyatlarini namoyon qiladi, salbiy tasiri sportchining bor imkoniyatlarini ham ko'rsata olmasligi darajasiga tushurib qo'yishi mumkin.

Irodaviy zo'r berish nima? Har qanday ixtiyoriy xatti-harakat uni amalga oshirish uchun juda kam miqdorda bo'lsada, kishidan irodaviy zo'r berishni taqozo etadi. Sportchi irodaviy intilishlari, ya'ni xatti harakatlari uning mushaklari harakatlaridan farq qiladi. Har qanday irodaviy zo'r berishda ham, sezilar sezilmas darajada muskul harakatlari mavjud bo'ladi. Irodaviy zo'r berishning jadalligi, uni bajarishda duch kelinadigan qiyinchiliklarga to'g'ri proporsionaldir.

Ushbu xislatlar sportchida optimal darajada bo'lishi, sportchining o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon qilishda imkoniyatlarini bir qadar oshiradi. Kamondan o'q otish sportida birinchi bor musobaqada ishtirok etayotgan sportchilar odatda o'z imkoniyatlarini yuqotishining asosiy sabablaridan biri o'z diqqatini jamlay olmasligi, psixik zo'riqishlar sportchilarning mashg'ulotlar jarayonida ko'rsatgan natijasini ham takrorlay olmaydi. Psixik tayyorgarligi bo'lgan sportchilar irodaviy hislatlarini qay tarzda namoyon eta olish kerakligini bilishadi. Bunday sportchilar ichki hayajonni yengish, tashqi bosimlarni yengib o'tishni mashg'ulotlar jarayonida mashq qilishadi. Bu mashqlarni murabbiy o'z faoliyati davomida boshdan kechirganligi sababli qaysi bir sportchiga qanday tayyorgarlik va qanday darajadagi yuklama, topshiriqlar berishni to'g'ri tanlay olishi zarur. Kamondan o'q otish sporti o'zining nozikligi, murakkabligi bilan boshqa texnik sport turlaridan farq qiladi. Shu bilan birga murabbiydan har bir sportchiga individual topshiriqlar berishi va ular bilan yakka tartibda ishlashni talab qiladi. Murabbiy o'z shogirdlarining ham jismoniy, ham psixik imkoniyatlarini to'g'ri baholab sportchiga umumjismoniy, texnik-taktik yuklamalar bilan birga psixik motivatsiyalarni berishi shart. Bu jarayon murabbiydan yuqori darajadagi psixik va pedagogik bilimlarni talab etadi.

Kamondan o'q otish sportida sportchi va murabbiy o'rtasida aloqalar shunchalik mustahkam bo'lishi zarurki, sportchi o'z kechinmalarini murabbiyga yashirmasdan yetkaza olishi kerak. Murabbiy ham o'z o'rnida sportchidagi nuqsonlarni sportchiga shunday yetkazishi kerakki sportchi buni nuqson deb emas, balki yangi usulni o'rganayotgandek qabul qilishi zarur. Murabbiy har bir musobaqani o'tkazilish joyi va darajasiga qarab o'z shogirdlariga to'g'ri yuklamalar texnik-taktik, psixologik motivatsiya berishi lozim. Murabbiy o'z vaqtida shogirdlarining kamchiliklarini bartaraf yetmasa sportchida bu kamchiliklar kuchayib boradi. Bu esa nafaqat sportchining balki murabbiyning ham muvaffaqiyatsizligiga olib keladi.

Murabbiy o'z shogirdlariga musobaqa jarayonida yuz berishi mumkin bo'lgan barcha holatlarga mashg'ulotlarda shamolga nisbat olib otishni ayniqsa, o'q otish chizig'idagi bayroqcha hamda nishon ustidagi bayroqchalariga qarab nishonga olishni, yomg'irli ob-havo sharoitda nishonga olish qobiliyatini shakllantirish. Ochkolar teng bo'lib qolgan vaqtlarda bitta o'q otish ko'nikmasini rivojlantirish. Shu bilan birga psixik bosimlarga bardoshlilikni, irodaviy zo'r berishlarni mashg'ulot jarayonida har xil metodlar yordamida shakllantira borish orqali o'z shogirdlarining musobaqalarda yuqori yutuqlarga erishishiga zamin tayyorlab boradi.

Masalan murabbiy shamolga nisbat olib otishni musobaqa o'tish joyidan kelib chiqib o'sha joyga o'xshash joylarda mashg'ulot o'tkazishi zarur. Shunday o'q otish joyi bo'lishi kerakki shamol sportchi turgan chiziqda ham maydon o'rtasida ham nishon oldida ham har-xil bosim ostida bo'lishi kerak. Bahor kuz mavsumida yomg'irli sharoitga mos mashg'ulot vaqtlarini belgilash joiz. Final bahslaridagidek sportchilar bittadan o'q otish holatlarini shunday tashkil etish kerakki, sportchiga ham ichki ham tashqi bosimni yuzaga chiqarish kerak bo'ladi.

Psixologik tayyorgarlikda sportchilarga asosan diqqatni va tezkor fikrlashni rivojlantiruvchi metodlardan foydalanishni talab qiladi. Sportchi har lahzani to'g'ri baholay olishini, o'q otishni optimal vaqtini tanlay bilishi, har bir o'q otish oralig'ini, kamonni tortib turish vaqtini har bir o'qqa teng taqsimlashni. Sportchilarda ushbu

xususiyatlarni shakllantirishda eng oddiy mashqlardan foydalansak bo'лади. Masalan sekundomer yordamida sportchining diqqati va asabiylik holatlarini tekshirib ko'rsak bo'лади. Sekundomerga start berilgan vaqtda sportchi ham vaqtni hisoblashni boshlaydi va sekundomer to'xtatilgan vaqtda sportchi ham sanoqni to'xtatadi natija +1,-1 yoki = bo'lsa bu sportchining diqqati kuchli asabiylik ko'zga tashlanmadi. Aksincha bo'lsa sportchida diqqatning buzilishi va asabiylik holatini ko'rishimiz mumkin. Ya'na bir oddiy usul 0 dan 99 sonlar jadvali tuzuladi. Sportchi start beruvchi tomonidan aytilgan sondan yuqori bo'lgan 25-27 ta raqamni ketma ketlikda daqiqa davomida topishi zarur. Diqqati kuchli asabi mustahkam sportchilar ushbu natijalarga erishadilar. Diqqatida buzilish bo'lgan va asabiy sportchilar bilan mashg'ulotlarni uzluksiz tashkil etish zarur.

Xulosa o'rnida shuni ta'kidlash joizki, murabbiy bir lahzaga ham chalg'imasdan o'z shogirdlari uchun sportdagi va psixologiyada yangi metodlar bilan tanishtirib borishi lozim. Shu bilan birga o'zi ham yangi innovasion ilg'or natijakor metodlar yarata oladigan shaxs bo'lmog'i kerak.

#### Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. "Sport Psixologiyas: O'quv qo'llanma" - Richard H. Cox
2. "Psixologiya va Sport : O'quv qo'llanma " - David Lavalley, John Kremer, Aidan P. Moran
3. Sport Psychology Today sayti <https://www.sportpsychologytoday.com>
4. International Society of Sport Psychology (ISSP)sayti [https:// issponline.org](https://issponline.org)
5. "Kamondan o'q otish sporti: Asoslar va amaliy masalalar" maqola
6. Internet.