

SPORTCHILARNING O'Q OTISH BO'YICHA AVTOGEN TRENING TA'SIRI OSTIDA SPORT NATIJALARI DINAMIKASI

Seydaliyeva L.D.

Xayrullayeva N.D.

O'zbekiston Davlat Jismoniy Tarbiya va Sport universiteti

E-mail: nodira0728@gmail.com

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada sportchilarning o'q otish bo'yicha avtogen trening ta'siri ostida sport natijalari dinamikasining tahlili muhokama qilingan.

***Kalit so'zlar:** Sportchi, sport, o'q otish, avtogen, trening, ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik test, pedagogik eksperiment va matematik statistika.*

ABSTRACT

This article discusses the analysis of sports performance dynamics under the influence of autogenic shooting training of athletes.

***Key words:** Athlete, sport, shooting, autogenic, training, analysis of scientific and methodical literature, pedagogical test, pedagogical experiment and mathematical statistics.*

KIRISH

Sportchidan yuqori sport natijalari, birinchi navbatda, jismoniy sifatlarning tegishli darajada rivojlanishini, texnik va taktik mahoratini talab qiladi. Biroq, agar sportchi zarur psixofiziologik fazilatlarga ega bo'lmasa, bu muhim musobaqalarda yuqori natijalarni kafolatlamaydi. Ko'pincha aqliy jarayonlar va ular bilan tartibga solinadigan harakatlardagi keskin o'zgarishlar o'ziga ishonchni yo'qotish, mumkin bo'lgan muvaffaqiyatsizlikdan tashvish va haddan tashqari hayajon bilan namoyon bo'ladigan noqulay sharoitlar yuzaga kelganda sodir bo'ladi.

Salbiy his-tuyg'ularning paydo bo'lishi muammosini hal qilish va o'q otish kabi sport turlarida ularning oldini olish vositalarini tanlash dolzarbdir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, texnik sport turlarida turli xil his-tuyg'ularning faoliyat natijasiga salbiy ta'siri suzish va yugurishdan ko'ra ko'proq seziladi. Salbiy his-tuyg'ular to'pponchadan yuqori tezlikda o'q otish jarayoniga salbiy ta'sir qiladi va otish samaradorligini pasayishining muhim sabablaridan biridir. Otishma mahoratini shakllantirishning eng muhim shartlaridan biri psixologik tayyorgarlik bo'lib, unda

hissiy holatlarni, shu jumladan musobaqa davridagi ataylab tartibga solish qobiliyatini rivojlantirishga katta e'tibor beriladi.

Sportchi uchun og'ir jismoniy zo'riqishlardan keyin ishlashni tiklashga qaratilgan usullarni bilish bir xil darajada muhimdir. Ushbu sohada tegishli psixofiziologik usullarni ishlab chiqish o'z vaqtida va dolzarbdir. Ushbu maqsadlar uchun sport amaliyotida tobora ko'proq qo'llaniladigan avtojenik tayyorgarlik usulini tavsiya qilish mumkin.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Tadqiqotning maqsadi o'q otish bo'yicha musobaqa davrida avtojenik tayyorgarlik usulidan foydalangan holda yuqori malakali o'q otuvchilarning sport natijalarini yaxshilash. Belgilangan maqsaddan kelib chiqib, tadqiqotning vazifalari quyidagilardan iborat .

1) sportchining o'q otishidan oldingi holati va otishga tayyorgarligining dastlabki darajasini aniqlash; 2) O'q otish bo'yicha raqobat davrida avtogen mashg'ulotlar metodologiyasini ishlab chiqish; 3) o'q otish bo'yicha raqobat davrida ishlab chiqilgan avtogenik tayyorgarlik metodologiyasining otishmalarning samaradorligiga ta'sirini aniqlash.

Tadqiqot jarayonida quyidagi usullardan foydalanildi: ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik test, pedagogik eksperiment va matematik statistika usullari.

Tadqiqot 2022-yil noyabrdan 2023-yil dekabrgacha bo'lgan davrda 18-24 yoshdagi 1-toifali 20 nafar malakali sportchi- o'q otuvchilar o'rtasida o'tkazildi. Tajriba davomida nazorat sinovlari o'tkazildi (PP-2 otish mashqlari), shuningdek, boshlanishidan 10-15 daqiqa oldin, o'q otishdan oldingi holatni aniqlash uchun sinovlar o'tkazildi: a) qisqa vaqt oralig'ini o'lchash usuli; b) yurak urish tezligini o'lchash (boshlashdan oldingi holatni tartibga solish uchun avtogenik mashg'ulotlar majmuasidan foydalanish zarurati uchun).

Eksperimental guruh maxsus ishlab chiqilgan kompleks bo'yicha tayyorlantirilgan. Bu usullarga quyidagilar kiradi: umumiy tayyorgarlik bosqichida, mashg'ulotlar oralig'ida avtogen tiklanish mashg'ulotlari, maxsus tayyorgarlik bosqichida otishmalarning boshlanishidan oldingi sharoitlarini va avtogen kompleksini aniqlash uchun testlardan foydalanilgan. Ishga tushirishdan oldingi holatni tartibga solish uchun. Birinchi bosqichda, ya'ni boshlanishidan bir oy oldin, haftada uch marta ikkinchi mashg'ulotdan oldin sportchilar tomonidan avtogenik usullar qo'llanilgan. Ikkinchi bosqichda, start oldidan, ishga tushirishdan oldingi holatni aniqlash va ishga tushirishdan oldingi holatni tartibga solish kompleksi uchun sinovlar o'tkazildi.

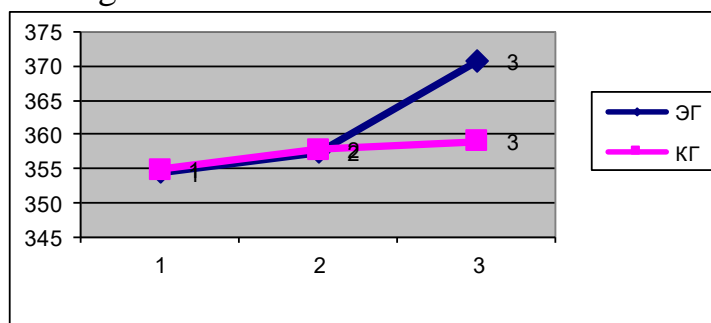
Nazorat guruhi bu vaqt ichida standart tizim bo'yicha, autogenik treningdan foydalanmasdan mashq qildi. Har oyning oxirida har ikki guruh sportchilari nazorat mashg'ulotlarini o'tkazdilar, ularda PP-2 mashqida kredit uchun otish, shuningdek, kalendar rejasi bo'yicha musobaqalar o'tkazildi. Tajribadan so'ng biz guruhlardagi otishmalarning o'rtacha ko'rsatkichlarini hisoblab chiqdik.

O'q otilishidan oldingi holatini o'lchash uchun sinovlar o'tkazildi. Sinovlar shuni ko'rsatdiki, eksperimental va nazorat guruhidagi sportchilarning aksariyati ishga tushirishdan oldin kuchli hayajonli holatni boshdan kechirishdi. Shunday qilib, 4 nafar sportchining o'rtacha yurak urish tezligi $69,0 \pm 2,1$ zarba/daq va o'rtacha vaqt oralig'i $10,1 \pm 0,2$ soniya bo'lgan hissiy qo'zg'alishning optimal darajasini (jangovar tayyorgarligini) boshdan kechirdi va 16 nafar sportchi haddan tashqari kuchli hissiy qo'zg'alishni boshdan kechirdi, pulsning o'rtacha qiymati $85,3 \pm 7,3$ /min va o'rtacha vaqt oralig'i $7,9 \pm 0,8$ sek bo'lgan boshlang'ichdan oldingi isitma holati.

Sportchilarning otishga tayyorgarligining dastlabki natijalarini olish uchun tajriba va nazorat guruhleri uchun nazorat otishmalari o'tkazildi. Otishma natijalariga ko'ra, 20 nafardan 2 nafari 361 balldan 366 ballgacha, 12 nafari 346 balldan 360 ballgacha, 6 nafari 340 balldan 345 ballgacha yakunlaganini aniqladik. Keyinchalik, eksperimental guruhning mashg'ulot jarayonida avtogen ta'lim usuli qo'llanildi.

Sinovlar natijalariga ko'ra, eksperimental guruh sportchilarining aksariyati ijobiy hissiy holatni ko'rsatganligi, 7 nafar sportchi o'rtacha yurak urish tezligi $68,0 \pm 3,1$ zarba/daq va o'rtacha jangovar tayyorgarlik holatini boshdan kechirganligi aniqlandi. vaqt oralig'i $9,9 \pm 0,3$ sek, qolganlari esa o'rtacha yurak urish tezligi $84,2 \pm 4,7$ urish /daq va o'rtacha vaqt oralig'i $7,4 \pm 0,7$ sek bo'lgan ishga tushirishdan oldingi "isitma" holatini boshdan kechirdilar. Otishma natijalariga ko'ra, tajriba guruhida 5 nafar sportchi sport ustaligiga nomzod (368-372 ball) talablarini bajargan bo'lsa, nazorat guruhida natijalar 344 balldan 368 ballgacha o'zgarib borayotganini aniqladik.

Eksperimentni o'tkazganimizdan so'ng, avtogen kompleksdan foydalangan eksperimental guruh sportchilari (3.1-rasm) orasida hech qanday regressiya yo'qligini, natijalarning o'zgarishi kichik ekanligini payqadik. Ushbu guruhdagi sportchilarning aksariyati natijalarning o'sishini ko'rsatadi.



Guruch. Nazorat va eksperimental guruhlar natijalarining o'rtacha o'sishi

Tajribadan so'ng otishni o'rganish natijalarini olganimiz va guruhlardagi o'q otuvchilarning o'rtacha ishlash ko'rsatkichlarini hisoblab chiqqanimizdan so'ng, biz eksperimental guruhda natijalarning o'sishi o'rtacha $16,6 \pm 2,4$ ballni, nazorat guruhida esa $4,2 \pm 0,3$ ballni tashkil etganini aniqladik ($P > 0.05$).

XULOSA

Olingan natijalarga asoslanib, shuni aytishimiz mumkinki, ishlab chiqilgan metodologiya jismoniy ko'rsatkichlarni (umumiy tayyorgarlik bosqichida) tiklashga qaratilgan avtogen va nafas olish mashqlari to'plamini, shuningdek, ishga tushirishdan oldingi holatni aniqlashga qaratilgan testlarni o'z ichiga oladi. Sportchilar uchun musobaqalar davridagi maxsus tayyorgarlik bosqichida start oldidan ortib borayotgan emotsional holatni kamaytirishga qaratilgan avtogen mashg'ulotlar to'plami o'q otish sportida avtogen mashg'ulotlardan foydalanishning eng maqbul usulini tavsiflaydi. Sportchilar- uchun avtogenik tayyorgarlikning ishlab chiqilgan usuli sportchilar natijalarining barqarorligiga va mashg'ulot jarayonining samaradorligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR (REFERENCES)

1. Babushkin G.D., Melnikova V.M. Umumiy va sport psixologiyasi. - Omsk, 2000. - 192 b.
2. Bekhterev V.M. Ruhiy o'zini o'zi boshqarish - M., 2004. - 194 p.
3. Vaynshteyn L.M. O'q otishda psixologiya - M., 1981. - 198 b.
4. Voropaeva E.V. O'q otishda ishlash dinamikasi - M., 2002. - 356 b.
5. Svetlichnaya N.K. Sport fiziologiyasi. – Toshkent, 2007. – 196 b.
6. . KHAYRULLAEVA, Nodira. Use of Information and Communication And 3D Technologies with Elements of Healthcare in Biology Lessons. **International Journal of Progressive Sciences and Technologies**, [S.l.], v. 18, n. 1, p. 165-167, jan. 2020. ISSN 2509-0119. Available at: <<https://ijpsat.org/index.php/ijpsat/article/view/1519/796>>. Date accessed: 13 apr. 2023. doi:<http://dx.doi.org/10.52155/ijpsat.v18.1.1519>.
7. Хайдаров, М., Алламуратов, М., & Хайруллаева, Н. (2021). Сравнительная оценка физического состояния подростков 11-16 лет с нарушением интеллекта. *Academic research in educational sciences*, 2(Special Issue 1), 287-293.
8. Сейдалиева, Л. Д., & Хайруллаева, Н. Д. (2022). БАДИЙ ГИМНАСТИКА БИЛАН ШУҒУЛЛАНУВЧИ СПОРТЧИЛАР ОРГАНИЗМИДА МАШҒУЛОТ ЖАРАЁНИДА КАРДИО РЕСПИРАТОР ТИЗИМИДАГИ ЎЗГАРИШЛАР. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(3), 1248-1256.

9. Сейдалиева, Л. Д., & Хайруллаева, Н. Д. (2022). РИВОЖЛАНИШНИНГ БОШЛАНҒИЧ ДАВРИДАГИ 6-7 ЁШЛИ ГИМНАСТИКАЧИ ҚИЗЛАРНИНГ ВЕСТИБУЛЯР АППАРАТИНИНГ РИВОЖЛАНИШИ. *Innovations in Technology and Science Education*, 1(5), 110-119.
10. Seydalieva, L. D., & Khairullaeva, N. D. (2023). Development of the Vestibular Apparatus of 6-7-Year-Old Gymnasts. *Scholastic: Journal of Natural and Medical Education*, 2(3),152–157. Retrieved from <https://univerpubl.com/index.php/scholastic/article/view/839>
11. Хайруллаева N.D. Improvement of Students' Methodical Training Based on Virtual Technologies in the Process of Biology Education *WEB OF SYNERGY: International Interdisciplinary Research Journal* Volume 2 Issue 4, Year 2023 ISSN: 2835-3013 <https://univerpubl.com/index.php/synergy> <https://univerpubl.com/index.php/synergy/article/view/977>
12. N.D. Хайруллаева BIOLOGIYA TA'LIMI JARAYONIDA VIRTUAL TEXNOLOGIYALAR ASOSIDA TALABALARNING METODIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH. *Educational Research in Universal Sciences* ISSN: 2181-3515 VOLUME 2 | SPECIAL ISSUE 2 | 2023
13. N.D. Хайруллаева. В.Н. Мавлонова. БО'ЛАЖАК БОШЛАНҒИЧ ТА'ЛИМ О'ҚИТУВЧИЛАРИДА КАСБИЙ КОМПЕТЕНСИЯНИ ШАКЛЛАНТИРИШ МЕХАНИЗМЛАРИ. *Educational Research in Universal Sciences* ISSN: 2181-3515 VOLUME 2 | SPECIAL ISSUE 2 | 2023