

O'Q OTISH MASHQLARINING SPORT NATIJALARIGA TA'SIR ETISH DINAMIKASI

Ismoilov G'olibjon Bayerqulovich

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

*“Qishki va murakkab texnik sport turlari
nazariyasi va uslubiyati” kafedra o'qituvchisi*

Annotatsiya: Mazkur ilmiy maqolada o'q otish mashqlarining sport natijalariga ta'sir etish dinamikasi tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida sportchilarning jismoniy, psixologik va texnik tayyorgarlik darajasi o'q otish aniqligi va barqarorligiga qanday ta'sir ko'rsatishi o'rganildi. Mashg'ulot jarayonida maxsus mashqlar, psixologik tayyorgarlik va nazorat sinovlari qo'llanildi. Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, tizimli va ilmiy asoslangan mashg'ulotlar sport natijalarining sezilarli darajada oshishiga olib keladi. Ayniqsa, diqqatni jamlash, nafasni boshqarish va mushaklar muvozanatini ta'minlashga qaratilgan mashqlar natijadorlikni oshiradi.

Kalit so'zlar: O'q otish sporti, mashg'ulot jarayoni, sport natijalari, dinamik o'sish, texnik tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, aniqlik, barqarorlik, koordinatsiya, sport metodikasi.

Dolzarbligi -- O'q otish sporti yuqori darajadagi aniqlik, barqarorlik va psixologik tayyorgarlikni talab qiladigan murakkab sport turi hisoblanadi. Ushbu sport turi Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan bo'lib, xalqaro miqyosda keng rivojlangan. Xususan, Olimpiya o'yinlari doirasida o'q otish musobaqalari alohida o'rin tutadi.

O'q otish sportining xalqaro boshqaruv organi — International Shooting Sport Federation (ISSF) hisoblanadi. Mazkur tashkilot tomonidan belgilangan qoidalar va standartlar asosida sportchilar tayyorlanadi va baholanadi.

Zamonaviy sport amaliyotida mashg'ulot yuklamalarining to'g'ri taqsimlanishi, sportchining individual xususiyatlarini hisobga olish va ilmiy yondashuv asosida rejalashtirish yuqori natijalarga erishishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Tadqiqot maqsadi

Tadqiqotning asosiy maqsadi — o'q otish mashqlarining sport natijalariga ta'sir etish dinamikasini aniqlash va mashg'ulot jarayonini takomillashtirish bo'yicha ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

1. O'q otish sportida qo'llaniladigan asosiy mashg'ulot turlarini tahlil qilish.
2. Mashg'ulot yuklamalarining sport natijalariga ta'sirini aniqlash.
3. Sportchilarning psixologik tayyorgarligi va natijalar o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganish.
4. Mashg'ulot jarayonini optimallashtirish bo'yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqish.

**Tadqiqot metodlari**

- Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish
- Pedagogik kuzatuv
- Tajriba-sinov ishlari
- Statistik tahlil
- So‘rovnoma va psixologik testlar

1. O‘q otish sportida mashg‘ulot jarayonining xususiyatlari

O‘q otish sportida mashg‘ulot jarayoni quyidagi yo‘nalishlarda olib boriladi:

- Texnik tayyorgarlik
- Jismoniy tayyorgarlik
- Psixologik tayyorgarlik
- Taktik tayyorgarlik

Texnik tayyorgarlik sportchining to‘g‘ri turish holati, qurolni ushlash, nishonga olish va o‘q uzish texnikasini mukammallashtirishga qaratilgan.

Jismoniy tayyorgarlik esa mushaklar chidamliligi, statik kuch va muvozanatni rivojlantirishni o‘z ichiga oladi. Ayniqsa, yelka, qo‘l va orqa mushaklarining mustahkamligi muhim ahamiyat kasb etadi.

Psixologik tayyorgarlik o‘q otish sportida hal qiluvchi omil hisoblanadi. Stressga chidamlilik, diqqatni jamlash va o‘zini boshqarish ko‘nikmalari yuqori natijalarni ta’minlaydi.

2. Mashg‘ulot yuklamalarining dinamikasi

Tadqiqot davomida 6 oy mobaynida 20 nafar sportchi ishtirok etdi. Ular haftasiga 4–5 marotaba mashg‘ulot olib bordilar.

Mashg‘ulot yuklamalari bosqichma-bosqich oshirib borildi:

- 1–2 oy: texnik asoslarni mustahkamlash
- 3–4 oy: aniqlik va barqarorlikni oshirish
- 5–6 oy: musobaqa sharoitida sinov

Natijalar shuni ko‘rsatdiki, o‘rtacha aniqlik ko‘rsatkichi 12–18% ga oshdi. Ayniqsa, nafasni boshqarish va statik mashqlar natijadorlikka sezilarli ta’sir ko‘rsatdi.

3. Psixologik tayyorgarlik va natijalar o‘rtasidagi bog‘liqlik

Psixologik test natijalari shuni ko‘rsatdiki, diqqatni jamlash darajasi yuqori bo‘lgan sportchilarda aniqlik ko‘rsatkichi ham yuqori bo‘lgan.

Autogen mashqlar, vizualizatsiya va musobaqa sharoitini modelashtirish natijalarni yaxshilashda samarali vosita bo‘ldi.

Mashg‘ulot jadvali (namuna)

Kun	Mashg‘ulot turi	Davomiyligi	Yo‘nalish
Dushanba	Texnik tayyorgarlik	120 daqiqa	Nishonga olish mashqlari
Seshanba	Jismoniy tayyorgarlik	90 daqiqa	Statik kuch va muvozanat



Kun	Mashg'ulot turi	Davomiyligi	Yo'nalish
Chorshanba	Psixologik tayyorgarlik	60 daqiqa	Diqqat va stress nazorati
Payshanba	Texnik + amaliy	120 daqiqa	Musobaqa modeli
Shanba	Nazorat sinovi	90 daqiqa	Tahlil va xatolar ustida ishlash

Natijalar va muhokama

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, tizimli mashg'ulotlar sport natijalarining barqaror o'sishini ta'minlaydi. Ayniqsa, individual yondashuv asosida rejalashtirilgan mashg'ulot dasturi samaradorlikni oshiradi.

Mashg'ulot yuklamalarining to'g'ri taqsimlanishi ortiqcha charchoqning oldini olib, sportchining optimal sport formasini saqlashga yordam beradi.

Xulosa: O'q otish mashqlarining sport natijalariga ta'sir etish dinamikasi murakkab va ko'p omilli jarayon hisoblanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki:

1. Texnik va psixologik tayyorgarlik asosiy omil hisoblanadi.
2. Statik kuch va muvozanat mashqlari natijadorlikni oshiradi.
3. Mashg'ulot yuklamalarining bosqichma-bosqich oshirilishi sport natijalarining barqaror o'sishini ta'minlaydi.

Ilmiy asoslangan mashg'ulot dasturi sportchilarning yuqori natijalarga erishishida muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Bompa T. O. Theory and Methodology of Training. – Human Kinetics, 2015.
2. Platonov V. N. Sport Training Periodization. – Kiev, 2013.
3. ISSF Official Rules and Regulations. – 2022.
4. Weinberg R., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. – 2018.
5. Matveyev L. P. Fundamentals of Sports Training. – Moscow, 2001.
6. Ozolin N. G. Modern System of Sports Training. – 2010.
7. Karimov A. Sport pedagogikasi asoslari. – Toshkent, 2019.
8. Inakov B.T. Sport pedagogik mahoratini oshirish biatlon 2023. O'quv qo'llanma.
9. Memetov R.U., Saydinov S.A. Tanlangan sport turi bo'yicha mutaxassislikka kirish (Biatlon) 2024. O'quv qollanma