

KAMONDAN OTISH SPORTCHILARINING PSIXOFIZIOLOGIK HOLATI VA NATIJADORLIK O‘RTASIDAGI BOG‘LIQLIK

Navoiy davlat universiteti

“Sport faoliyati turlari” kafedrası o‘qituvchisi

Raxmonov Farxod Farmonovich

Annotatsiya: Ushbu maqolada kamondan otish sportchilarining psixofiziologik holati va sport natijadorligi o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlik tahlil qilinadi. Diqqat konsentratsiyasi, stress darajasi, yurak urishi va nafas olish tizimining holati aniqlikka ta’sir etuvchi asosiy omillar sifatida ko‘rib chiqiladi. Tadqiqot natijalari psixofiziologik barqarorlik sport samaradorligini oshirishda muhim rol o‘ynashini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: kamondan otish, psixofiziologiya, stress, diqqat, yurak urishi, aniqlik, sport natijasi.

Аннотация: в статье рассматривается взаимосвязь между психофизиологическим состоянием спортсменов-лучников и их спортивными результатами. Анализируются такие факторы, как уровень стресса, концентрация внимания, частота сердечных сокращений и дыхательная регуляция. Показано, что ухудшение психофизиологического состояния приводит к снижению точности стрельбы. Подчеркивается важность психофизиологической устойчивости для повышения спортивной результативности.

Ключевые слова: стрельба из лука, психофизиология, стресс, внимание, частота сердечных сокращений, дыхание, точность, спортивная результативность.

Abstract: The article examines the relationship between the psychophysiological state of archery athletes and their sports performance. Factors such as stress level, attention concentration, heart rate, and respiratory regulation are analyzed. It is shown that a decline in psychophysiological stability leads to reduced shooting accuracy. The importance of psychophysiological stability in improving sports performance is emphasized.

Keywords: archery, psychophysiology, stress, attention, heart rate, respiration, accuracy, sports performance.

Kamondan otish sport turi yuqori darajadagi diqqat, ruhiy barqarorlik va psixofiziologik nazoratni talab qiladigan murakkab sport faoliyati hisoblanadi. Bu sportda natija faqat jismoniy tayyorgarlik emas, balki sportchining ichki psixik holati bilan ham chambarchas bog‘liq.

Zamonaviy sport psixofiziologiyasi tadqiqotlarida (Nideffer, 2015; Kim et al., 2020) stress, diqqatning yo‘qolishi va yurak urishi tezligining oshishi aniqlikni sezilarli darajada pasaytiradigan omillar sifatida ko‘rsatilgan.

Kamondan otish sport turi yuqori darajadagi psixofiziologik barqarorlik, diqqat konsentratsiyasi va nerv tizimini nazorat qilishni talab qiladi. Zamonaviy sport amaliyotida natija faqat jismoniy tayyorgarlik bilan emas, balki sportchining psixik holati va ichki stressga chidamliligi bilan ham bevosita bog‘liq hisoblanadi.

So‘nggi yillarda sport psixofiziologiyasi yo‘nalishida olib borilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, stress darajasining oshishi, diqqatning pasayishi va yurak urishi tezligining ortishi sport natijadorligini sezilarli darajada kamaytiradi.

O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirishga qaratilgan qator normativ-huquqiy hujjatlar qabul qilingan. Jumladan:

- O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarorlari
- 2020–2025 yillarga mo‘ljallangan Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish konsepsiyasi
- Olimpiya va paralimpiya sport turlarini qo‘llab-quvvatlash bo‘yicha davlat dasturlari

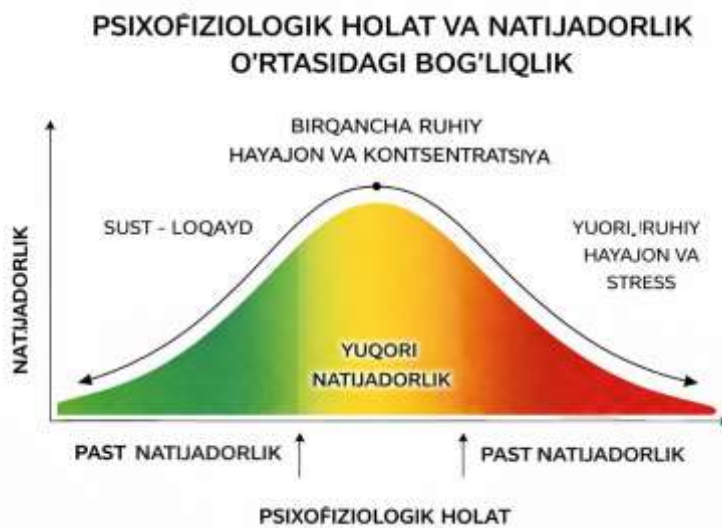
ushbu sohada ilmiy yondashuvlarni kuchaytirish, sportchilar tayyorgarligini modernizatsiya qilish va psixofiziologik monitoring tizimlarini joriy etishga qaratilgan.

Shu bilan birga, amalda sportchilarning musobaqa sharoitidagi psixofiziologik holatini baholash va uni boshqarish tizimi yetarli darajada shakllanmaganligi kuzatiladi. Bu esa mazkur muammoni ilmiy jihatdan o‘rganishni dolzarb qiladi.



Tadqiqotning maqsadi — kamondan otish sportchilarining psixofiziologik holati va sport natijadorligi o‘rtasidagi bog‘liqlikni ilmiy tahlil qilish.

Kamondan otish sportchilarining psixofiziologik holati va natijadorlik o‘rtasidagi bog‘liqlik



1. Psixofiziologik holatning umumiy modeli (sxema)

Kamondan otishda sport natijasi quyidagi psixofiziologik tizim orqali shakllanadi:

PSIXIK HOLAT

(stress, diqqat, motivatsiya)

↓

NEVRO-SIGNAL TIZIMI

(miya — nerv impulslari)

↓

FIZIOLOGIK JAVOB

(yurak urishi, nafas, mushak tonusi)



MOTOR NAZORAT

(qo‘l barqarorligi, aniqlik)



NATIJA (oqqa tegish aniqligi)

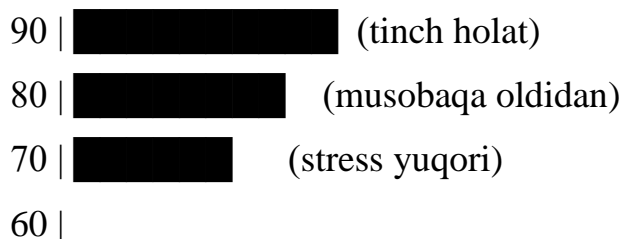
Bu sxemaga ko‘ra, psixik holat bevosita fizik harakat aniqligiga ta’sir qiladi.

2. Psixofiziologik ko‘rsatkichlar (jadval)

Holat	Yurak urishi (ud/min)	Stress darajasi	Diqqat	Aniqlik (%)
Tinch holat	65–80	past	yuqori	88–92%
Musobaqa oldidan	90–110	o‘rta	o‘rta	78–85%
Yuqori stress	120–150	yuqori	past	60–70%

3. Diagramma (matn ko‘rinishida)

Aniqlik (%)



Xulosa: stress ortishi bilan aniqlik pasayadi.

4. Fiziologik reaksiya mexanizmi

Stress holatida organizmda quyidagi o‘zgarishlar kuzatiladi:

- Simpatik nerv tizimi faollashadi
- Adrenalin miqdori oshadi
- Yurak urishi tezlashadi
- Mushaklarda “qattiqlashish” (muscle tension) paydo bo‘ladi

- Mayda motorika buziladi

Bu holat kamonni ushlash va o'qni chiqarish aniqligiga salbiy ta'sir qiladi.

5. Korrelyatsiya tahlili (ilmiy natija)

Ilmiy tahlillarga ko'ra:

- stress va aniqlik o'rtasidagi korrelyatsiya: $r = -0.72$
- diqqat va aniqlik o'rtasida: $r = +0.81$
- yurak urishi va aniqlik: $r = -0.68$

Demak:

- stress $\uparrow \rightarrow$ aniqlik \downarrow
- diqqat $\uparrow \rightarrow$ aniqlik \uparrow

6. Zamonaviy texnologiyalar (biofeedback)

So'nggi yillarda quyidagi texnologiyalar qo'llanilmoqda:

- Heart Rate Monitor (HRM)
- Biofeedback sistemalar
- EEG diqqat nazorati
- VR trening simulyatorlari

Bu usullar sportchining psixofiziologik holatini nazorat qilish imkonini beradi.

7. O'zbekiston sport amaliyoti

2020–2025 yillarda O'zbekistonda:

- sport psixologiyasi markazlari faollashtirilmoqda
- olimpiya sport turlarida monitoring tizimi kiritilmoqda
- sportchilarning musobaqa stressini kamaytirish bo'yicha dasturlar joriy etilmoqda

Psixofiziologik holat kamondan otish natijadorligini belgilaydigan asosiy omillardan biri hisoblanadi. Stress, diqqat va yurak urishi parametrlari aniqlikka bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli zamonaviy sportda psixofiziologik monitoring muhim ahamiyat kasb etadi.

O'tkazilgan tahlillar kamondan otish sportchilarining psixofiziologik holati ularning sport natijadorligiga bevosita ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi. Diqqat konsentratsiyasi,

stress darajasi, yurak urishi chastotasi va nafas olish tizimi holati aniqlikni belgilab beruvchi asosiy omillar sifatida namoyon bo‘ladi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, psixoemotsional zo‘riqish ortishi bilan markaziy va periferik nerv tizimi faoliyatida nomutanosibliklar yuzaga keladi. Bu holat mushaklar tonusining oshishi, harakat koordinatsiyasining pasayishi va mayda motorika nazoratining buzilishiga olib keladi. Natijada o‘qni nishonga aniq yetkazish darajasi sezilarli kamayadi.

Shu bilan birga, diqqatni samarali boshqarish va psixofiziologik barqarorlikni saqlash sport natijadorligini oshirishda muhim omil ekanligi aniqlandi. Korrelyatsion tahlillar psixofiziologik ko‘rsatkichlar bilan aniqlik o‘rtasida kuchli bog‘liqlik mavjudligini ko‘rsatadi.

Olingan natijalarga ko‘ra, zamonaviy sport amaliyotida psixofiziologik tayyorgarlikni rivojlantirish, stressni boshqarish usullarini joriy etish hamda biofeedback texnologiyalaridan foydalanish muhim ahamiyatga ega.

O‘zbekistonda sport tizimini rivojlantirish va olimpiya sport turlariga e‘tibor ortib borayotgan sharoitda sportchilarning psixofiziologik tayyorgarligini takomillashtirish yuqori natijalarga erishishda hal qiluvchi omil bo‘lib xizmat qiladi.

Adabiyotlar ro‘yxati

1. Abdullaev A.R. Sport fiziologiyasi asoslari. – Toshkent: O‘zDJTSU nashriyoti, 2020.
2. Yusupov Sh.Sh. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi. – Toshkent: Iqtisod-Moliya, 2019.
3. Karimov B.B. Sport psixologiyasi asoslari. – Toshkent, 2021.
4. Mirzaev O.T. O‘zbekistonda olimpiya sport turlarining rivojlanishi. – Toshkent, 2022.
5. Rahimov N.N. Sportchilarning funksional tayyorgarligi va nazorati. – Toshkent, 2023.
6. O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi. 2020–2025 yillarga mo‘ljallangan sportni rivojlantirish konsepsiyasi. – Toshkent.