

**ПАРА КАМОНДАН ЎҚ ОТИШДА ТЕХНИК ВА
ПСИХОЛОГИК ТАЙЁРГАРЛИКНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ**

Мирзаев Авазбек Абдурахмон угли

*“Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети”
Адаптив жисмоний тарбия ва параспорт кафедраси ўқитувчиси*

Аннотация: ушбу мақолада пара камондан ўқ отиш спорт турида техник ва психологик тайёргарликни такомиллаштириш масалалари таҳлил қилинган. Параспортчиларнинг жисмоний имкониятлари чекланганлиги шароитида ўқ отиш аниқлигини таъминлаш, ҳаракатларни барқарор бажариш ва мусобақа ҳолатида психологик барқарорликни сақлаш муҳим аҳамиятга эга эканлиги асослаб берилган. Тадқиқотда техник ҳаракатларни такомиллаштириш билан бир қаторда диққатни жамлаш, стрессга чидамлилиқ ва ўзини назорат қилиш қобилиятларини ривожлантириш усуллари кўриб чиқилган. Олинган натижалар техник ва психологик тайёргарликнинг уйғун ривожлантирилиши юқори спорт натижаларини таъминлашини кўрсатади.

Калит сўзлар: пара камондан ўқ отиш, техник тайёргарлик, психологик тайёргарлик, аниқлик, параспорт.

Кириш: пара камондан ўқ отиш паралимпия спорт турлари орасида юқори аниқлик ва концентрация талаб қиладиган спорт турларидан бири ҳисобланади. Ушбу спорт турида мусобақа натижалари спортчининг техник маҳорати билан бир қаторда унинг психологик ҳолатига ҳам бевосита боғлиқ бўлади. Айниқса, мусобақа жараёнида стресс ҳолатлари, ташқи омиллар ва эмоционал босим ўқ отиш аниқлигига салбий таъсир кўрсатиши мумкин.

Шу сабабли параспортчилар тайёргарлигида техник ҳаракатларни такомиллаштириш билан бирга психологик тайёргарликка ҳам алоҳида эътибор қаратиш зарур. Машғулот жараёнини илмий асосда ташкил этиш, индивидуал ёндашувни қўллаш ва психологик машқлардан фойдаланиш пара камондан ўқ отишда барқарор спорт натижаларини таъминлайди.

Методлар: тадқиқотда қуйидаги илмий ва амалий методлар қўлланилди: илмий ва услубий адабиётларни таҳлил қилиш; пара камондан ўқ отиш машғулотларини кузатиш; педагогик тажриба усули; ўқ отиш техникасини такомиллаштиришга қаратилган махсус машқлар; психологик тайёргарликни ривожлантиришга қаратилган машқлар (диққатни жамлаш, релаксация, визуализация). Методлар спортчиларнинг индивидуал жисмоний ва психологик хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда танланди.

Хулоса: олиб борилган таҳлиллар шуни кўрсатадики, пара камондан



Ўқ отиш спорт турида юқори натижаларга эришиш спортчининг техник маҳорати билан бир қаторда психологик тайёргарлиги даражасига ҳам бевосита боғлиқдир. Ўқ отиш техникасини такомиллаштириш, ҳаракатларнинг барқарорлиги ва аниқлигини таъминлаш спорт натижаларининг асосий омилларидан бири ҳисобланади. Шунингдек, психологик тайёргарликни ривожлантириш, жумладан диққатни жамлаш, стрессга чидамлилиқ ва ўзини назорат қилиш қобилиятларини шакллантириш мусобақа фаолиятида барқарор натижаларни таъминлайди. Техник ва психологик тайёргарликни комплекс ва уйғун ҳолда ташкил этиш, индивидуал ёндашувни қўллаш ҳамда босқичма-босқич ўргатиш методикасидан фойдаланиш пара камондан ўқ отишда спортчиларнинг умумий тайёргарлик даражасини оширишга хизмат қилади.

АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры и спорта. – М.: Спорт, 2016.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 2017.
3. Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Champaign: Human Kinetics, 2019.
4. Goosey-Tolfrey V. Paralympic Sport: Performance, Training and Technology. – London: Routledge, 2017.
5. World Archery Federation. Coaching Para Archery: A Practical Guide. – Lausanne, 2020.
6. International Paralympic Committee. World Para Archery Rules and Regulations. – Bonn, 2019.
7. Tweedy S.M., Vanlandewijck Y.C. Athlete Classification Code. – IPC, 2016.
8. Файзуллаев Р.Ф. Параспорт назарияси ва амалиёти. – Тошкент, 2021.