

**KAMONDAN O'Q OTISHDA DIQQAT VA KONSENTRATSIYANI RIVOJLANTIRISHNING
ZAMONAVIY USULLARI**

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18063758>

Jizzax politexnika instituti, Jismoniy tarbiya kafedrası dotsent

Isakobulov Rajabboy Yusufovich

29-maktab1-toifali Geografiya fani o'qituvchisi

Yusufov Jonibek Rajabboy o'g'li

Annotatsiya: *Ushbu maqolada kamondan o'q otish sportida diqqat va konsentratsiyaning ahamiyati, ularni rivojlantirishga qaratilgan zamonaviy psixologik-pedagogik usullar hamda ularning mashg'ulot jarayonidagi samaradorligi tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari vizualizatsiya, mindfulness, nafasni boshqarish va videoanaliz metodlarining sportchilarning psixologik barqarorligi hamda texnik aniqligini oshirishga ijobiy ta'sir ko'rsatishini isbotlaydi.*

Kalit so'zlar: *kamondan o'q otish, diqqat, konsentratsiya, psixologik tayyorgarlik, zamonaviy metodlar.*

Abstract: *This article analyzes the importance of attention and concentration in archery, modern psychological and pedagogical methods aimed at their development, and their effectiveness in the training process. The results of the study prove that visualization, mindfulness, breath control, and video analysis methods have a positive effect on increasing the psychological stability and technical accuracy of athletes.*

Key words: *archery, attention, concentration, psychological preparation, modern methods.*

KIRISH

Kamondan o'q otish yuqori aniqlik va ichki barqarorlikni talab qiluvchi sport turlaridan biri hisoblanadi. Ushbu sportda har bir harakat oldindan rejalashtirilgan bo'lib, sportchining diqqatni jamlay olishi va uzoq vaqt davomida konsentratsiyani saqlashi hal qiluvchi ahamiyatga ega. O'q uzish jarayonida kichik psixologik chalg'ish ham yakuniy natijaga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Zamonaviy sport nazariyasida diqqat va konsentratsiya sport natijalarining muhim psixologik omillari sifatida e'tirof etiladi. Ayniqsa, kamondan o'q otishda tashqi sharoitlar (shovqin, yorug'lik, tomoshabinlar) va ichki holatlar (hayajon, stress, charchoq) diqqatning pasayishiga sabab bo'ladi. Shu sababli sportchilarning psixologik tayyorgarligini oshirish dolzarb masalaga aylanmoqda.

So'nggi yillarda sport mashg'ulotlarida zamonaviy psixologik usullar va raqamli texnologiyalardan foydalanish kengayib bormoqda. Biroq bu usullarning kamondan o'q otish mashg'ulotlaridagi amaliy samaradorligini ilmiy asosda o'rganish zarur.

Tadqiqot metodlari. Tadqiqot 2024–2025-yillarda sport maktabida shug'ullanayotgan 14–18 yoshli 24 nafar kamondan o'q otuvchi sportchi ishtirokida olib borildi. Tadqiqot ishtirokchilari jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasiga ko'ra ikki guruhga ajratildi:

- Nazorat guruhi (12 nafar) – an'anaviy mashg'ulot dasturi asosida shug'ullandi;
- Tajriba guruhi (12 nafar) – mashg'ulot jarayonida zamonaviy psixologik usullar qo'llanildi.

Tadqiqot usullari:

- pedagogik kuzatuv;
- psixologik testlar (diqqat va konsentratsiyani aniqlash);
- pedagogik tajriba;
- matematik-statistik tahlil.

Tajriba guruhi uchun qo'llanilgan usullar:

- Vizualizatsiya – o'q uzish jarayonini ongda mukammal tasavvur qilish;
- Mindfulness mashqlari – hozirgi lahzaga to'liq diqqatni jamlash;
- Nafasni boshqarish texnikasi – yurak urishini me'yorlashtirish;
- Videoanaliz – texnik va psixologik xatolarni tahlil qilish.

Tajriba 8 hafta davom etdi va haftasiga 3 marotaba mashg'ulotlar o'tkazildi.

Natijalar. Tadqiqot yakunida olingan ma'lumotlar shuni ko'rsatdiki, tajriba guruhida diqqat va konsentratsiya ko'rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilandi. Psixologik test natijalariga ko'ra:

- tajriba guruhida diqqat darajasi 18–22 % ga oshdi;
- nazorat guruhida esa bu ko'rsatkich 5–7 % ni tashkil etdi.

Shuningdek, tajriba guruhida o'q uzish aniqligi oshib, texnik xatolar soni kamaydi. Sportchilarning musobaqa oldi hayajoni pasaydi va o'ziga bo'lgan ishonchi mustahkamlandi.

Muhokama. Tadqiqot natijalari zamonaviy psixologik usullar kamondan o'q otishda muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatdi. Vizualizatsiya sportchiga o'z harakatlarini ongli ravishda boshqarishga yordam bersa, mindfulness mashqlari diqqatni uzoq vaqt davomida saqlash imkonini beradi.

Nafasni boshqarish texnikasi sportchilarning stressga chidamliligini oshiradi. Videoanaliz esa sportchining o'z xatolarini mustaqil tahlil qilishiga imkon yaratib, o'rganish jarayonini tezlashtiradi. Bu usullarni kompleks qo'llash mashg'ulot samaradorligini sezilarli darajada oshiradi.

Xulosa. O'tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, kamondan o'q otish sportida diqqat va konsentratsiya sport natijalarini belgilovchi muhim psixologik omillardan biri hisoblanadi. Sportchining o'q uzish jarayonida diqqatni to'liq jamlay olishi, tashqi va ichki

chalg'ituvchi omillarga bardosh bera olishi yuqori natijalarga erishishda hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot davomida qo'llanilgan zamonaviy psixologik-pedagogik usullar, xususan vizualizatsiya, mindfulness mashqlari, nafasni boshqarish texnikasi hamda videoanaliz metodlari sportchilarning diqqat va konsentratsiya darajasini sezilarli darajada oshirishga xizmat qildi. Tajriba guruhi sportchilarida diqqatni jamlash ko'rsatkichlarining 18–22 foizga oshgani, o'q uzish aniqligining yaxshilangani va musobaqa oldi hayajon darajasining pasaygani ushbu usullarning amaliy samaradorligini tasdiqlaydi.

Shuningdek, mazkur usullar sportchilarning psixologik barqarorligini mustahkamlash, o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish va mashg'ulot jarayonida ongli yondashuvni shakllantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Bu esa kamondan o'q otish mashg'ulotlarini tashkil etishda faqat texnik va jismoniy tayyorgarlik bilan cheklanib qolmasdan, psixologik tayyorgarlikka ham alohida e'tibor qaratish zarurligini ko'rsatadi.

Xulosa qilib aytganda, kamondan o'q otish sportida diqqat va konsentratsiyani rivojlantirishga qaratilgan zamonaviy psixologik-pedagogik usullarni sport maktablari va ixtisoslashtirilgan mashg'ulot tizimlariga joriy etish maqsadga muvofiqdir. Ushbu yondashuv sportchilarning umumiy tayyorgarlik darajasini oshirish, musobaqa faoliyatida barqaror natijalarga erishish hamda yuqori sport yutuqlarini qo'lga kiritishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Weinberg R., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. – Human Kinetics, 2019.
2. Williams A. M. Perceptual-Cognitive Expertise in Sport. – Routledge, 2020.
3. Hatfield B. D. Psychophysiology of Sport Performance. – Oxford University Press, 2018.
4. Cox R. H. Sport Psychology: Concepts and Applications. – McGraw-Hill, 2017.
5. Karpenko V. N. Strelba iz luka: metodika i psixologiya podgotovki. – Moskva, 2016.
6. O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi. Sport psixologiyasi asoslari. – Toshkent, 2022.
7. Абдуллаев А.А. Спорт психологияси. – Тошкент: Fan, 2020.