МУШАКЛАРНИ ЧЎЗИЛТИРИШ-БЎШАШТИРИШГА ЙЎНАЛТИРИЛГАН РАЗМИНКА СПОРТЧИЛАРНИ МУСОБАҚАЛАРГА ПСИХОФУНКЦИОНАЛ ШАЙЛАНТИРИШ ВОСИТАСИ СИФАТИДА

М. А. Кдирова
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Г. Н. Абатова
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

АННОТАЦИЯ

Мақолада мусобақалар арафасида ва ўйин олдидан волейболчиларда юзага келадиган салбий руҳий реакциялар белгиларини ўрганиш натижалари тақдим этилган. Бундай салбий руҳий-жисмоний ҳис-туйғуларни пресс-депрессор разминка (мушакларни чўзилтириш-бўшаштириш) йўли билан жанговар тайёргарликнинг шаклланганлигига ўз-ўзини ишонтириш орқали бартараф этиш имконияти аниқланган.

Калит сўзлар: мушаклар, чўзилтириш, психофункционал ҳолат, волейбол, мусобақалар, аутоген машғулот , анкета сўрови, руҳий ҳис-туйғу.

AS A MEANS OF PSYCHOFUNCTIONAL TRAINING FOR ATHLETES

M. A. Kdirova
Uzbek State University of Physical Culture and Sports

G. N. Abatova
Uzbek State University of Physical Culture and Sports

ABSTRACT

The article presents the results of the study of the signs of negative mental reactions that occur in volleyball players before and before competitions. The possibility of overcoming such negative mental and physical feelings through self-confidence in the formation of combat readiness through a press-depressor razminka (muscle stretching-relaxation) has been identified.

Keywords: muscles, stretching, psychofunctional condition, volleyball, competitions, autogenic training, questionnaire survey, emotional feeling.