

KAMONDAN O'Q OTISH SPORTIDA MUAMMOLAR VA ULARNI YENGISH USULLARI

Talaba: Rayimnazarova Durdona G'oyibnazar qizi

Ilmiy rahbar: Axmadov Dilshod Jo'raxon o'g'li

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

O'zbekiston, Chirchiq shahri

E-mail: d_axmadov@mail.ru

Annotatsiya: Ushbu maqolada kamondan o'q otishning turli xil usullari va ularda uchraydigan muammolarining yechimi, hamda mashg'ulot va musobaqa jarayonida ushbu usullardan samarali foydalanish yo'llari tadqiq etilgan.

Annotatsion: This article explores various archery techniques and solutions to their problems, as well as ways to effectively use these techniques during training and competition.

Аннотация: В данной статье рассматриваются различные техники стрельбы из лука и решения их проблем, а также способы эффективного использования этих техник во время тренировок и соревнований.

Kalit so'zlar: sportchilarni tanlab olish seleksiya, innovatsion usullar, adaptatsiya moslashish, stressga moyillikni aniqlash, trener seleksiya ishlarini amalga oshirib munosib sportchilarni saralash, stabil natija.

Keywords: Selection of athletes selection, innovative methods, adaptation, stress, selection of suitable athletes by carrying out trainer selection, stable.

Ключевые слова: Подбор спортсменов, инновационные методы, адаптация, определение стрессоустойчивости, подбор подходящих спортсменов путем проведения тренерского отбора, стабильный результат.

Kirish. O'zbekistonda oxirgi yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, imkoniyati cheklangan shaxslarning jismoniy rehabilitatsiyasi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish hamda mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.

Shu bilan birga, jismoniy tarbiya va sport sohasida aholi sog'lig'ini mustahkamlashga ko'maklashadigan aniq dasturlarni amaliyotga joriy etish, yoshlarni sportga keng jalb qilish va ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, sport turlari bo'yicha yuqori natijalarni ta'minlaydigan mahoratli sportchilar bilan milliy terma jamoalarni shakllantirish va trenerlar uchun qo'shimcha shart-sharoitlar yaratish zarurati mavjud.

Mamlakatda yuksak madaniyatga ega bo'lgan har tomonlama yetuk hamda jismonan sog'lom insonni shakllantirish maqsadida, aholining jismoniy tarbiya va sport sohasida malaka va bilimlarini ortirishga qaratilgan ustuvor yo'nalishlarni belgilash, iqtidorli sportchilarni tanlab olish (seleksiya) jarayoniga innovatsion usullar joriy etilmoqda

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 17-iyundagi PQ 5149 sonli qarori Kamondan otish sport turini yanada rivojlantirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risidagi qarori bilan kamondan otish sportini respublikamiz bo'ylab keng ommalashishiga sabab bo'ldi. Kamondan o'q otish sport turi ham milliy ham olimpiya sport turi hisoblanadi. Kamondan o'q otish sporti uzining joziba dorligi murakkabligi bilan boshqa texnik sport turlaridan ajralib turadi. Kamondan o'q otish sport turida sportchilar ko'plab qiyinchiliklarga duch keladi. Masalan: kamon va o'qlar, texnik elementlar murakkabligi, psixologik zo'riqishlar.

Ushbu masalalarni birma bir ko'rib chiqsak kamon va o'qlar olimpiya standartidagi o'qlar kamonlar narxlarining balandligining uzi bu sport turi bilan shug'ulanuvchilar sonini cheklaydi keyingi o'rinlarda har bir sportchi uchun individual tarzda kamon va o'qlar tanlanadi va moslashtiriladi bu esa ma'lum mablag'ni va vaqtni talab etadi.

Texnik elementlar ya'ni har bir sportchining uz xususiyatlaridan kelib chiqib texnika tanlanadi va adabtatsiya xosil qilinadi. Bu jarayon sportchining uzi bilan bog'liq jarayon hisoblanadi va uzoq vaqt talab qilinadi. Sportching uziga mos texnikani egallashi trenerga bog'liq jarayon bo'lib trener o'z shogirdining jismoniy fizalogik funksiyalaridan kelib chiqib sportchi uchun eng munosib bo'lgan texnikani unga o'rgatishi maqsadga muvofiq. O'z o'rnida sportchi ham trener tomonidan qo'yilgan talablarni eng yuqori darajada bajarib texnik mahoratini mustahkamlab borishi zarar.

Psixologik zo'riqishlar eng avvalo qanday yuzaga kelishini bilib olishimiz zarur. Yani sportchi qaysi holatlarda ko'proq stressga moyilligini aniqlashimiz zarur. Sportchilar asosan start oldi holatlarida kuchli stress bosm ostida bo'lishadi ayrim sportchilar esa biror bir xato yoki tashqi bosm ortganda kuchli stressga tushub qoladi. Shu holatni to'g'ri baholay olgan sportchi stressdan chiqib keta oladi aksincha holatlarda sportchi murrakkabroq vaziyatga tushub qolishadi bu esa shubxasiz mag'lubiyat degani. Bu jarayonning bir necha bor takrorlanishi esa sportchi faolyati uchun xavfli holat yani sportchi uzining to'liq imkoniyatini hech qachon musobaqada namoyon eta olmaydi. Mashg'ulotlarda qayd etgan natijalarini musobaqalarda qayt eta olmaydi. Shunday holatlardan biri bir sportchiga musobaqalarda qatorasiga bir necha bor mag'lub bo'lasa kiyinchalik bu holatdan sportchi chiqib keta olmaydi. Mashg'ulotlarda raqibini yenga olsa ham musobaqada yuzlashganda mag'lubiyatga uchrayveradi. Bunga asosiy sabab sportchining ong ostidagi saqlanib qoluvchi xotiralar qo'rquv stress sabab bo'ladi. Ko'pchilik yosh sportchilar esa raqiblarning

sport elimentarlariga qarab kamon o'qlariga qarab o'z imkoniyatlarini past baholashlari ularning o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon etishdan to'sib qoladi.

Sportchilarning ushbu og'riqli muammolarini hal etishda trener har bir sportchining imkoniyatlarini to'g'ri baholay olishi zarur. O'z o'rnida sportchiga texnik holati yaxshi sport elimentarlari bilan ta'minlanishini tashkil etish, mashg'ulotlarga qattiy normalar belgilash sportchilar qo'yilgan vazifalarni to'liq bajarishini doimiy nazorat qilib borish orqali sportchida o'ziga ishonch hissini shakillantirish har qanday holatda ham raqibga nisbatan raqobat bardoshlilikni saqlab qolish so'ngi o'qga qadar o'z texnik mahoratini namoyon etib hech bir o'qni shunchaki texnikasiz otmaslikni shakillantirish zarur. Bunday natijaga esa ma'lum bir shartlarni bajarish evaziga erishsa bo'ladi.

Birinchi navbatda trener selliksiya ishlarini amalga oshirib munosib sportchilarni saralashi, saralangan sportchilar bilan umumrivojlantiruvchi, maxsus texnik, taktik mashg'ulotlarni osondan murakkabga qarab yuklamalarni oshirib borishi zarur. Eng yaxshi texnik maxoratga ega bo'lgan sportchilarni ma'lum vaqt davomida o'q otishi yuklamalarini oshirib borib shu bilan birga jismoniy holatini ham yuklamalarni oshirish evaziga yaxshilab borish zarur. Buning barchasi uchun esa sportchi to'g'ri ovqatlanish rejimiga va enirgiyaga ega bo'lgan ovqatlanish ratsioniga amalqilishini ham nazoratda tutish lozim. Dam olish vaqti ham to'g'ri tashkil etilishi muhim. Shu omillar yetarli bo'lgan vaqtda sportchining kunlik o'q otish normasi 650-700 ni (bu sportchining 1 kunlik kamondan o'q otishlari soni) tashkil etsa sportchi har qanday musobaqada (stabil) bir xil natijani qayd eta boshlaydi.

Musobaqada va mashg'ulotlarda bir xil natija qayd etgan sportchigina yuqori natijalarga erisha oladi musobaqada mashg'ulotga nisbatan yuqori natija ko'rsatishi esa sportchining yutug'i hisoblanadi. Aksincha mashg'ulotda yuqori musobaqada esa past ko'rsatkich bu sportchida bartaraf etish zarur bo'lgan kamchilik borligidan darak beradi.

Sportchi o'z xato kamchiliklarini o'zi tushunib yetmas ekan unga trener kuchli e'tibor qaratmog'i shart. Sportchi xatolarini ko'ra olmasa hatti harakatlarini boshqara olmasa musobaqa jarayonida bu holat kuchli bosm hosil qiladi va bu bosm sportchini mag'lubiyatiga asos bo'ladi. Trener doimo sinchikov kuzatuvchan bo'lishi va shogirdlarining har bir harakatidan xabardor bo'lishi lozim. Shu yo'l orqali shogirdlarning har musobaqada yuqori natijaga erishishini ta'minlay oladi.

Kamondan o'q otish sportida sportchi o'z ustida tinimsiz izlanish olib bormasa yuqori natija qayd etishi anchayin qiyin bu sportda tasodifiy g'alaba bo'lishi hech qachon kuzatilmagan. Sportchi ham jismoniy ham texnik mashqlarni oshirib borish bilan birga psixologik tayyorgarlikni, to'g'ri ovqatlanish ratsioniga amal qilishi dam olish vaqtini to'g'ri belgilab olishni bilishi zarur.

Psixologik tayyorgarlikni olib borishni oddiygina badiy asar o'qishdan boshlash sportchiga anchagina osonroq chunki badiiy asar qahramonlari ham ko'plab qiyinchiliklarni mashaqqatlarni yengib o'tadi. Bu esa o'z o'rnida sportchiga oldinda uchrashi mumkin bo'lgan barcha qiyinchiliklardan ogohlantirib uni psixologik chiniqtirib boradi. Psixologik tayyorgarliklarni sport psixologisiz olib borish biroz mushkul, sport psixologi aynan shu sport bilan shug'ullangan bo'lsa nur ustiga alo nur. Chunki sportchidagi psixik o'zgarishlarni uzida his eta olgan psixolog sportchiga to'g'ri yordam ko'rsata oladi. O'z vaqtida aniqlangan kamchiliklar bartaraf etilishi sportchining tezroq yuqori natejaga erishishini ta'minlaydi.

Xulosa o'rnida shuni aytish joizki kamondan o'q otish sportida yuqori natijaga erishish nafaqat sportchiga bog'liq holat emas bu trenerning malakasi va sinchikovligi izlanuvchanligi mevasi desak mubolag'a bo'lmaydi. Trenerning istiqboli uning shogirdlarida namoyon bo'ladi. O'z ustida tinimsiz mehnat qiluvchi trener esa doimo yuqori natijaga erishuvchi sportchilarni yetishtirib chiqaraveradi. Trener doimo yangi qabul qilingan o'zgarishlarni qoidalarni o'zlashtirishi shogirtlarida tag'ib etishi sportchilarning chet el musobaqalarida o'zlaridagi ishonchni va g'alabaga bo'lgan intilishini yanada oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. "Sport Psixologiyas: O'quv qo'llanma" - Richard H. Cox
2. "Psixologiya va Sport : O'quv qo'llanma " - David Lavallee, John Kremer, Aidan P. Moran
3. Sport Psychology Today sayti <https://www.sportpsychologytoday.com>
4. "Kamondan o'q otish sporti: Asoslar va amaliy masalalar" maqola
5. Internet.