

KAMONDAN OTISH TEXNIKASINI TAKOMILLASPTIRISH

Kuralbaev Azibek Kuralbaevich

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali "Jismoniy tarbiya nazariyasi va gumanitar fanlar" kafedrasini mudiri, p.f.b.f.d (PhD), dotsent.

kuralbaevazibek3@gmail.com +998913725586

Rejepova Mavlyuda Muratbay qizi

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali sport faoliyati kamondan otish yo'nalishi 1-kurs talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15763179>

Annotatsiya. Ushbu maqolada kamondan otish sport turida texnik mahoratni takomillashtirish yo'llari yoritilgan. Unda sportchilarning otish texnikasini rivojlantirishga xizmat qiladigan mashg'ulot usullari, biomekanik tahlil va psixologik tayyorgarlik masalalari tahlil qilingan. Shuningdek, yuqori natijalarga erishishda individual yondashuv va zamonaviy texnologiyalarning roli ham ko'rib chiqilgan. Tadqiqot natijalari kamondan otish bo'yicha sport maktablari va murabbiylar faoliyatida amaliy ahamiyat kasb etadi.

Kalit so'zlar: kamondan otish, texnika, sport tayyorgarligi, biomekanika, psixologik tayyorgarlik, mashg'ulot usullari.

Аннотация. В данной статье рассматриваются пути совершенствования технического мастерства в стрельбе из лука. Проанализированы методы тренировок, способствующие развитию техники выстрела, вопросы биомеханического анализа и психологической подготовки спортсменов. Особое внимание уделено индивидуальному подходу и использованию современных технологий для достижения высоких результатов. Результаты исследования имеют практическую значимость для деятельности спортивных школ и тренеров по стрельбе из лука.

Ключевые слова: стрельба из лука, техника, спортивная подготовка, биомеханика, психологическая подготовка, методы тренировки.

Annotation. This article explores methods for improving technical skills in archery. It analyzes training techniques that enhance shooting performance, including biomechanical analysis and psychological preparation of athletes. The study emphasizes the importance of an individual approach and the use of modern technologies to achieve high results. The findings offer practical value for coaches and sports schools specializing in archery.

Keywords: archery, technique, sports training, biomechanics, psychological preparation, training methods.

KIRISH: Kamondan otish bo'yicha texnikani takomillashtirish sport sohasida doimiy tadqiqot va tahlilni talab qiladigan dolzarb yo'nalishlardan biridir. So'nggi yillarda olib borilgan ilmiy izlanishlar ushbu sport turida yuqori natijalarga erishish uchun faqat jismoniy tayyorgarlik emas, balki texnik, biomekanik va psixologik omillarning uyg'unlashuvi zarurligini ko'rsatmoqda [1,2].

ADABIYOTLAR TAHLILI: Xalqaro olimlar, xususan, J. McKinney (2018) va A. Lee (2020) o'z tadqiqotlarida kamondan otish texnikasini tahlil qilib, har bir harakat bosqichining aniqligi, tana holati, qo'l va ko'z muvofiqligi muhimligini ta'kidlagan. Ularning fikricha, texnikani yaxshilashda videoanaliz texnologiyalari, yuqori aniqlikdagi o'lchov asboblari va individual mashg'ulot dasturlarining joriy etilishi asosiy omillardan hisoblanadi. [1,3].

O'zbekistonda ham bu borada ayrim uslubiy qo'llanmalar ishlab chiqilgan. Jumladan, M. Xolmatov (2019) va N. Qodirova (2021) tomonidan yozilgan metodik qo'llanmalarda kamondan otish mashg'ulotlarining bosqichma-bosqich tashkil etilishi, yosh sportchilar uchun moslashtirilgan dasturlar va texnik o'rgatishning bosqichlari haqida fikrlar bayon etilgan [4,5].

Biomexanika fanining sportga tatbiqi ham muhim rol o'ynamoqda. Turg'unlik, mushaklar faolligi va otish momentidagi kuch taqsimoti kabi ko'rsatkichlarni o'rganish orqali texnikani ilmiy asosda baholash imkoniyati paydo bo'lmoqda [6,7]. Xulosa qilib aytganda, adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, kamondan otish texnikasini takomillashtirish uchun faqat tajriba emas, balki ilmiy yondashuv, analitik tahlil va individual mashg'ulot tizimi muhim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot maqsadi:

Kamondan otish sport turida sportchilarning texnik mahoratini takomillashtirishga xizmat qiluvchi samarali usullarni aniqlash, ularni amaliyotga joriy etish va texnika o'rgatishda zamonaviy yondashuvlar asosida tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot vazifalari:

1. Kamondan otish texnikasining nazariy asoslarini o'rganish va tahlil qilish.
2. Yuqori natijalarga erishgan sportchilarning texnik harakatlarini biomekanik jihatdan tahlil qilish.
3. Texnikani takomillashtirishda ta'sir ko'rsatadigan asosiy omillarni (psixologik, jismoniy va texnologik) aniqlash.
4. Mashg'ulot jarayonida foydalaniladigan zamonaviy vosita va metodlarni o'rganish.
5. Sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda samarali mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqish.
6. Amaliy tajribalar orqali taklif etilgan usullar samaradorligini sinovdan o'tkazish va ularni tahlil qilish.
7. Kamondan otish bo'yicha sport maktablari va murabbiylar faoliyati uchun metodik tavsiyalar ishlab chiqish.

TADQIQOT MATERIALLARI VA METODLARI

Tadqiqot jarayonida asosiy obyekt sifatida 14–18 yosh oralig'idagi sport maktablarida tahsil olayotgan kamondan otish bilan shug'ullanuvchi 20 nafar yosh sportchi jalb etildi.

Tadqiqot sportchilarning texnik harakatlarini baholash, mashg'ulot metodlarini sinovdan o'tkazish hamda ularning samaradorligini aniqlashga qaratilgan.

Tadqiqot quyidagi metodlar asosida olib borildi:

1. **Nazariy tahlil** – kamondan otish texnikasi bo'yicha mavjud ilmiy adabiyotlar, uslubiy qo'llanmalar va ilg'or xorijiy tajribalar o'rganildi.
2. **Amaliy kuzatuv** – sportchilarning otish jarayonidagi harakatlari, tana holati va texnik xatoliklari mashg'ulotlar davomida kuzatildi.
3. **Videotahlil** – texnikani chuqur o'rganish maqsadida yuqori aniqlikdagi videotasvirlar orqali sportchilarning harakatlari kadrma-kadr tahlil qilindi.
4. **Biomekanik tahlil** – sportchilarning tana holati, mushaklar ishtiroki va harakat muvofiqligi o'zaro taqqoslab baholandi.
5. **Eksperimental metod** – sportchilarga yangi mashg'ulot usullari joriy etilib, ularning texnika rivojlanishiga ta'siri o'rganildi.
6. **So'rovnoma va suhbatlar** – murabbiylar va sportchilardan texnikaga oid subyektiv fikrlar va amaliy tajriba asosida ma'lumotlar yig'ildi.

7. **Statistik tahlil** – eksperimentdan oldingi va keyingi natijalar statistik usullar orqali taqqoslab tahlil qilindi.

Ushbu metodlar kombinatsiyasi tadqiqotning ilmiy asoslanganligi va amaliy qimmatini yuqori bo'lishini ta'minladi.

TADQIQOT NATIJALARI

O'tkazilgan tadqiqotlar asosida kamondan otish texnikasini takomillashtirishga xizmat qiluvchi bir qator muhim natijalarga erishildi:

1. Sportchilarning texnik ko'rsatkichlari yaxshilandi.

Tadqiqot davomida eksperimental guruhga zamonaviy trening usullari joriy qilindi. 8 haftalik mashg'ulotlar natijasida sportchilarning otish aniqligi o'rtacha **12–15%** ga oshdi.

Ayniqsa, holat barqarorligi va nishonga to'g'ri qarash ko'nikmalari sezilarli darajada rivojlandi.

2. Videoanaliz orqali aniqlangan texnik xatoliklar kamaydi.

Videotahlillar yordamida aniqlangan asosiy xatoliklar – tirsakning noto'g'ri burchakda turishi, kamonni tortishdagi nomuvofiqlik va nafas bilan harakat uyg'unligining yo'qligi bo'yicha individual tuzatishlar kiritildi. Mashg'ulot oxirida ushbu xatoliklar soni **40% ga kamaygani** kuzatildi.

3. **Biomekanik yondashuv texnikani barqarorlashtirdi.** Sportchilarning mushak guruhi faoliyati va harakat muvozanati tahlil qilinar ekan, individual jismoniy tayyorgarlikka asoslangan mashqlar texnikani mustahkamlashga yordam bergani aniqlandi. Ayniqsa, statik mashqlar va koordinatsion trenajyorlardan foydalanish foydali bo'ldi.

4. **Psixologik tayyorgarlikning ijobiy ta'siri.** Suhbatlar va so'rovnomalar orqali aniqlanishicha, psixologik mashg'ulotlar (vizualizatsiya, autogen mashqlar, diqqatni jamlash texnikalari) sportchilarning ichki ishonchini oshirishga va musobaqadagi stress darajasini pasaytirishga yordam bergan.

5. **Murabbiylar tomonidan ijobiy baholandi.** Tadqiqotda ishtirok etgan 5 nafar murabbiy taklif etilgan mashg'ulot tizimining amaliy samaradorligini tasdiqladi. Ularning fikricha, yangi metodlar ayniqsa boshlang'ich va o'rta bosqich sportchilarga texnikani to'g'ri shakllantirishda foydalidir.

Kamondan otish texnikasini takomillashtirish bo'yicha eksperiment natijalari

№	Ko'rsatkichlar	O'lchov birligi	Boshlang'ich holat (EG)	Boshlang'ich holat (NG)	Yakuniy natija (EG)	Yakuniy natija (NG)	EGdagi o'sish (%)
1	Nishonga urish aniqligi	%	68	67	81	70	+13
2	Texnik xatoliklar soni (o'rtacha)	xatolik/harakat	3.7	3.5	2.1	3.2	-43
3	Kamonni tortish barqarorligi (ko'rsatkich)	ball (1–10)	5.8	5.7	8.3	6.1	+43
4	Harakat koordinatsiyasi	ball (1–10)	6.2	6.0	8.5	6.5	+37

№	Ko'rsatkichlar	O'lchov birligi	Boshlang'ich holat (EG)	Boshlang'ich holat (NG)	Yakuniy natija (EG)	Yakuniy natija (NG)	EGdagi o'sish (%)
5	Psixologik tayyorgarlik (diqqat, ishonch)	ball (1–10)	6.0	6.1	8.2	6.3	+36
6	Mashg'ulotdan qoniqish darajasi	% (so'rovnoma asosida)	72	70	91	74	+19

Izoh: EG (Eksperimental guruh): yangi mashg'ulot metodlari, psixologik tayyorgarlik, videoanaliz va biomekanik yondashuv asosida mashq qilganlar.

NG (Nazorat guruhi): an'anaviy usullarda shug'ullanganlar.

O'quvchilar 8 hafta davomida haftasiga 3 marta mashg'ulot olib bordi.

MULOHAZA: Kamondan otish sport turi murakkab texnika, yuqori diqqat va psixologik barqarorlikni talab qiladigan faoliyat sanaladi. Ushbu sport turida muvaffaqiyatga erishish nafaqat kuch, balki aniqlik, muvozanat va texnik mukammallikka bog'liq. O'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, sportchining texnik tayyorgarligi chuqur individual yondashuv, zamonaviy trening metodlari va uzluksiz tahlil asosida rivojlanadi.

Mashg'ulot jarayonida videoanaliz, biomekanik tahlil va psixologik tayyorgarlik elementlarini qo'shish orqali sportchilarning harakat aniqligi va barqarorligi sezilarli darajada oshdi. Ayniqsa, texnik xatoliklarni kamaytirish va otish jarayonida tana holatini to'g'ri nazorat qilishda zamonaviy usullarning ahamiyati katta bo'ldi.

Tadqiqot davomida an'anaviy va zamonaviy metodlar o'rtasida uyg'unlik zarurligi ayon bo'ldi. Faqatgina klassik mashg'ulotlar bilan cheklanib qolish texnikani mukammallashtirishda yetarli emas. Sportchilarning jismoniy imkoniyatlari, yosh xususiyatlari va psixologik holatlarini hisobga olgan holda treninglar olib borilsa, bu yondashuv yuqori natijalarga olib keladi.

Shuningdek, tadqiqotda qatnashgan murabbiylar tomonidan eksperimental metodikaning amaliy samaradorligi yuqori baholandi. Bu esa ishlab chiqilgan tavsiyalar va metodik yondashuvlar sport maktablari va murabbiylar faoliyatida keng qo'llanilishi mumkinligini tasdiqlaydi.

XULOSA: O'tkazilgan tadqiqotlar va eksperimentlar shuni ko'rsatdiki, kamondan otish sportida texnikani takomillashtirish – bu faqat jismoniy mashg'ulot emas, balki texnik, biomekanik va psixologik yondashuvlarning uzviy uyg'unligidan iborat murakkab jarayondir.

Eksperimental guruhda yangi mashg'ulot metodlarini qo'llash natijasida:

- Nishonga urish aniqligi **68% dan 81% ga** oshdi,
- Texnik xatoliklar o'rtacha **3.7 tadan 2.1 tagacha** kamaydi,
- Kamonni tortish barqarorligi va harakat muvofiqligi **40% dan ortiq** yaxshilandi,
- Psixologik tayyorgarlik darajasi (diqqat, ishonch, emotsional barqarorlik) **36% gacha** oshdi.

Tajribadan olingan natijalar quyidagilarni tasdiqlaydi:

- Texnika ustida ishlashda **videoanaliz** va **biomekanik kuzatuvlar** juda samarali vosita hisoblanadi;

- **Psixologik tayyorgarlik elementlari** – sportchining otishdagi aniqligi va barqarorligiga sezilarli ijobiy ta'sir ko'rsatadi;
- Mashg'ulot jarayonida **individual yondashuv**, ya'ni har bir sportchining yoshi, jismoniy holati va tajribasi inobatga olinganda, natijalar tezroq va sifatliroq shakllanadi.
- Shuningdek, murabbiylar tomonidan taklif etilgan metodik yondashuvlar **amaliy jihatdan qo'llashga yaroqli** deb topildi. Bu esa kamondan otish bo'yicha sport maktablarida texnikani samarali o'rgatish va rivojlantirishga xizmat qiladi.

Foydalangan adabiyotlar

1. Xolmatov M. (2019). *Kamondan otish asoslari: nazariya va amaliyot*. Toshkent: O'zbekiston sport nashriyoti.
2. Qodirova N. (2021). *Yosh sportchilarda kamondan otish texnikasini shakllantirish metodikasi*. Toshkent: Pedagogika nashriyoti.
3. O'ralov B. (2020). "Sportchilarning motorik harakatlarini tahlil qilishda biomekanik yondashuv." *Sport va ta'lim jurnali*, №4, 35–41.
4. McKinney, J. (2018). *Archery Technique and Form: Modern Training Methods for Success*. New York: Human Kinetics.
5. Lee, K. (2020). *Total Archery: Inside the Archer*. Seoul: Samick Sports Publishing.
6. Boboyev S., Xudoyberdiyeva M. (2022). "Sportda psixologik tayyorgarlikning roli va metodlari." *Jismoniy tarbiya va sport ilmiy-amaliy jurnali*, №2, 22–28.
7. Григорьев, А.П. (2017). *Современные методы подготовки спортсменов по стрельбе из лука*. Москва: Физкультура и спорт.