KAMONDA O‘Q OTISH – ANIQLIK, SABR VA RUHIY BARQARORLIK SPORTI

Nuriddinov Mirza Akram o‘g‘li - Guliston davlat pedagogika instituti talabasi
e-mail: nuriddinovmirza@gmail.com

Annotatsiya. Mazkur maqolada kamonda o‘q otish sport turining asosiy jihatlari yoritilgan. Ushbu sport turi texnik tayyorgarlik, jismoniy holat, ruhiy barqarorlik va maxsus jihozlardan foydalanishni talab qiladigan murakkab, ammo foydali faoliyat shakli sifatida ko‘rib chiqiladi. Maqolada o‘q otishda tana holati, mushaklarning ishlashi, diqqatni jamlash, nafasni boshqarish va sport jihozlarining ahamiyati keng tahlil etilgan. Shuningdek, yosh avlodni ushbu sport turiga jalb etish orqali ularning sabr-toqat, intizom, koordinatsiya va ruhiy barqarorligini rivojlantirish imkoniyati ta’kidlangan. Kamonda o‘q otish – bu nafaqat sport, balki shaxsiy kamolot yo‘lida muhim vosita ekanligi maqola asosida asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar: Kamonda o‘q otish, ruhiy barqarorlik, koordinatsiya, shaxsiy kamolot.

Kirish. Kamonda o‘q otish qadimdan insoniyat hayotida muhim o‘rin tutib kelgan, dastlab ov va jang san’ati sifatida qo‘llanilgan bo‘lsa, hozirgi kunda bu faoliyat sportning mashhur va xalqaro miqyosda tan olingan yo‘nalishlaridan biriga aylangan. Kamonda o‘q otish nafaqat jismoniy, balki ruhiy barqarorlik, diqqat va sabr-toqatni talab qiluvchi sport turidir. Bugungi kunda bu sport turi maktab o‘quvchilari orasida ham tobora ommalashib bormoqda.

Kamonda o‘q otishning asosiy jihatlari

Kamonda o‘q otish — qadimiy tarixga ega bo‘lgan, bugungi kunda esa zamonaviy sport turlaridan biri sifatida keng ommalashayotgan faoliyat turi hisoblanadi. Bu sport turining asosiy maqsadi — muayyan masofadan turib, kamon yordamida nishonga o‘q otish orqali aniqlik va aniqlashtirilgan mahoratni namoyon etishdir. Kamonda o‘q otish o‘ziga xos texnika, kuch, sabr-toqat, diqqat-e’tibor va psixologik barqarorlikni talab qiladi. Quyida ushbu sport turining asosiy jihatlari yoritib berilgan.

1 jadval

Texnik tayyorgarlik	Kamonda o‘q otishning eng muhim jihati bu — to‘g‘ri texnikani o‘zlashtirishdir. Har bir harakat aniqlik va sinchkovlik bilan bajarilishi kerak: • **Tana holati:** Sportchi to‘g‘ri turishi, yelkalari tekis, oyoqlari

	esa muvozanatda bo‘lishi zarur. • **Kamonni ushlash:** Kamonni qulay va barqaror tutish mushaklarning koordinatsiyasi va kuchiga bog‘liq. • **O‘qni tortish va qo‘yish:** O‘qni orqaga tortish va uni nishonga qarab to‘g‘ri qo‘yish – aniqlikning asosiy omillaridan biridir. Texnikani mukammal egallash uchun muntazam mashg‘ulotlar, murabbiy nazorati ostida mashqlar zarur.
Jismoniy tayyorgarlik	Kamonda o‘q otish faqat qo‘l kuchiga tayanmaydi. Bu sport turida sportchining umumiy jismoniy holati ham katta ahamiyatga ega: • **Yelka va qo‘l mushaklari** – o‘q tortish jarayonida faol ishlaydi. • **Orqa va bel mushaklari** – tana muvozanatini saqlab turishda yordam beradi. • **Ko‘z va qo‘l koordinatsiyasi** – nishonni to‘g‘ri aniqlash va o‘qqa yo‘naltirishda muhim hisoblanadi. Sportchilar uchun maxsus kuch-quvvat mashqlari va jismoniy chiniqish dasturlari ishlab chiqiladi.
Ruhiy va psixologik tayyorgarlik	Kamonda o‘q otishda sportchining ichki holati, xotirjamligi va ruhiy barqarorligi katta ahamiyatga ega. Har bir otish — bu konsentratsiyani, sabrni va o‘z-o‘zini nazorat qilishni talab qiladi. • **Stressga qarshi turish** – musobaqalarda asabiylikni

	yengish juda muhim. • **Diqqatni jamlash** – tashqi omillar va shovqinlarga qaramay, nishonga e’tibor qaratish lozim. • **Nafas olishni nazorat qilish** – otish vaqtida to‘g‘ri nafas olish sportchining holatini barqarorlashtiradi. Ruhiy tayyorgarlikning o‘rni shundaki, har bir kichik xato natijaga ta’sir qiladi.
Jihozlar va uskunalardan foydalanish	Kamonda o‘q otish uchun to‘g‘ri tanlangan jihozlar ham sportchining natijasiga bevosita ta’sir qiladi: • **Sport kamoni** – o‘yinchining yoshi, jismoniy holati va darajasiga mos bo‘lishi lozim. • **O‘qlar** – engil va barqaror materiallardan tayyorlangan bo‘lishi kerak. • **Nishon** – standart o‘lchamdagi, rangli aylanalardan iborat bo‘ladi. To‘g‘ri sozlangan uskunalar sportchiga o‘zining maksimal imkoniyatlarini namoyon etishiga yordam beradi.
Mashg‘ulotlar va musobaqa tajribasi	Kamonda o‘q otishda yuksak natijalarga erishish uchun doimiy mashg‘ulotlar shart. Tajriba orttirish uchun: • **Murabbiy bilan ishlash** • **Simulyatorlar va testlar orqali treninglar** • **Mahalliy va xalqaro musobaqalarda qatnashish**

	Tajribali sportchilar o‘z strategiyalarini, nafasni boshqarish usullarini va stressni yengish yo‘llarini o‘zlashtirgan bo‘ladi.

Kamonda o‘q otish sporti, asosan, belgilangan masofadan nishonga aniqlik bilan o‘q uzish orqali amalga oshiriladi. Bunda sportchidan quyidagi muhim fazilatlar talab etiladi:

- **Diqqatni jamlash:** Har bir o‘q uzilishi to‘liq e’tibor bilan bajarilishi kerak. Eng kichik chalg‘ituvchi omil sportchining natijasiga ta’sir ko‘rsatadi.
- **Sabr va toqat:** Kamonda o‘q otish sabrli bo‘lishni, har bir harakatni puxta o‘ylab amalga oshirishni talab qiladi.
- **Tana nazorati:** To‘g‘ri nafas olish, tana muvozanatini saqlash va mushaklarning sinxron ishlashi juda muhim.

O‘quvchilarda jismoniy va ruhiy sifatlarni rivojlantirishdagi o‘rni

Kamonda o‘q otish sporti maktab o‘quvchilarining bir qator ijobiy jismoniy va psixologik xususiyatlarini shakllantiradi:

1. **Ko‘z va qo‘l koordinatsiyasini rivojlantiradi:** Nishonga aniq o‘q otish uchun ko‘z va qo‘l harakatlari birgalikda ishlashi kerak. Bu esa o‘quvchilarning motorik ko‘nikmalarini yaxshilaydi.
2. **Yelkalar, qo‘llar va orqa mushaklarini mustahkamlaydi:** Kamon tortishda bu mushak guruhlari faol ishlaydi va ularni mustahkamlashga yordam beradi.
3. **Diqqat va sabrni oshiradi:** Har bir otish aniq rejalashtirilgan va ichki tinchlikni talab qiladi. Bu jarayon bolalarning psixologik muvozanatini barqarorlashtiradi.
4. **Stressni kamaytiradi:** Kamonda o‘q otish meditatsion holatni eslatadi. Nafasni nazorat qilish, ichki xotirjamlik va e’tibor markazlashuvi orqali stress darajasi pasayadi.
5. **O‘z-o‘zini boshqarish va intizomni rivojlantiradi:** Muvaffaqiyatga erishish uchun mashg‘ulotlarni muntazam bajarish, rejaga amal qilish lozim. Bu esa o‘quvchilarda tartib-intizomni shakllantiradi.

Zamonaviy kamondan o‘q otish va uning imkoniyatlari

Bugungi kunda kamonda o‘q otish sporti maktab, sport maktablari va ixtisoslashgan klublarda faol tarzda o‘rgatilmoqda. Yurtimizda ham bu yo‘nalishda iqtidorli yoshlarni tayyorlash uchun zamonaviy kamon uskunalari, nishon tizimlari va sport zallari mavjud. Bu esa yoshlarga o‘z iqtidorini namoyon etish va xalqaro musobaqalarda ishtirok etish imkoniyatini beradi.

Xulosa. Kamonda o‘q otish – bu jismoniy tayyorgarlik, ruhiy barqarorlik va yuqori diqqatni birlashtiruvchi sport turidir. Ayniqsa, o‘sib kelayotgan yosh avlod uchun bu sport orqali sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, o‘z ustida ishlash, diqqatni jamlash va irodani kuchaytirish imkoniyati yaratiladi. Shunday ekan, maktab o‘quvchilarining kamondan o‘q otish sportiga jalb etilishi ularning har tomonlama kamol topishida muhim o‘rin tutadi.

Kamonda o‘q otish sportining asosiy jihatlari — texnika, jismoniy holat, ruhiy barqarorlik, to‘g‘ri jihozlar va tajriba bilan chambarchas bog‘liq. Bu sport turi yoshlar uchun sabr, intizom, diqqat va o‘zini boshqarish kabi hayotiy ko‘nikmalarni shakllantiradi. Shu sababli kamonda o‘q otish nafaqat musobaqa sporti, balki tarbiyaviy, ruhiy va jismoniy rivojlanishga xizmat qiluvchi faoliyat sifatida ham katta ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Axmedov R. Sh., Karimov B. "Sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi", Toshkent: O‘zDJTI nashriyoti, 2019.
2. Turg‘unov A. "Kamonda o‘q otish asoslari", Toshkent: “O‘qituvchi” nashriyoti, 2017.
3. Xolmatov D., Rahmonov S. "Yengil atletika va sport turlari", Toshkent: “Fan va texnologiya”, 2020.
4. "Kamonda o‘q otish bo‘yicha xalqaro qoidalar", World Archery Federation, 2022-yilgi nashr.
5. Tuxliev M. "Yosh sportchilarni tayyorlashning psixologik asoslari", Toshkent: Pedagogika nashriyoti, 2018.
6. www.worldarchery.sport – Jahon kamondan o‘q otish federatsiyasining rasmiy veb-sayti.
7. O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligining me’yoriy hujjatlari, 2021.