

ПАРА КАМОНДАН ЎҚ ОТИШ МЕТОДИКАСИ

Мирзаев Авазбек Абдурахмон угли

“Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети” Адаптив жисмоний тарбия ва параспорт кафедраси ўқитувчиси

Аннотация: ушбу мақолада пара камондан ўқ отиш спорт турида машгулотларни ташкил этиш ва ўқ отиш методикасининг асосий йўналишлари илмий-услубий жиҳатдан таҳлил қилинган. Параспортчиларнинг жисмоний имкониятлари, ҳаракат фаолияти чекланганлиги ҳамда функционал ҳолатини ҳисобга олган ҳолда машгулот жараёнини режалаштириш масалалари ёритилган. Камондан ўқ отиш техникасини шакллантириш, барқарор ҳолатни таъминлаш, аниқликни ошириш ва психологик тайёргарликни ривожлантиришнинг аҳамияти очиб берилган. Тадқиқот натижалари пара камондан ўқ отишда индивидуал ёндашув ва босқичма-босқич ўргатиш методикасини қўллаш юқори спорт натижаларига эришишда самарали эканлигини кўрсатади.

Калит сўзлар: пара камондан ўқ отиш, методика, параспорт, ўқ отиш техникаси, жисмоний тайёргарлик, психологик барқарорлик.

Кириш: пара камондан ўқ отиш паралимпия спорт турлари орасида аниқлик, барқарорлик ва юқори даражадаги диққатни талаб қиладиган спорт турларидан бири ҳисобланади. Ушбу спорт турида мусобақа натижаси спортчининг жисмоний ҳолати билан бир қаторда, техник маҳорати ва психологик барқарорлигига ҳам бевосита боғлиқ бўлади. Шу сабабли параспортчилар тайёргарлигида умумий ёндашувдан кўра, индивидуал ёндашув устувор аҳамият касб этади.

Пара камондан ўқ отишда машгулот жараёнини ташкил этишда ногиронлик тури, ҳаракат имкониятлари даражаси, таянч-ҳаракат аппарати ҳолати ҳамда функционал имкониятлар инobatга олинishi зарур. Машгулотларнинг илмий асосда режалаштирилиши спортчининг техник ҳаракатларни тўғри ўзлаштиришига, ўқ отиш аниқлигини оширишга ва жароҳатлар хавфини камайтиришга хизмат қиладди.

Ҳозирги кунда параспортнинг жадал ривожланиши пара камондан ўқ отиш методикасини такомиллаштириш, машгулот воситалари ва усулларини янгилашни тақозо этмоқда. Шу нуқтаи назардан ушбу тадқиқот долзарб ҳисобланади.

Методлар: тадқиқот жараёнида куйидаги илмий ва амалий методлардан фойдаланилди: илмий, услубий ва маҳсус адабиётларни таҳлил қилиш орқали пара камондан ўқ отиш методикасининг назарий асосларини ўрганиш; пара



камондан ўқ отиш машғулоти жараёнини кузатиш ва таҳлил қилиш; педагогик тажриба усули орқали ўқ отиш техникасини ўргатишнинг самарадорлигини баҳолаш; ўқ отиш техникасини босқичма-босқич ўргатиш методидан фойдаланиш.

Методлар спортчиларнинг индивидуал имкониятлари, жисмоний ҳолати ва ҳаракат фаолияти даражасига мос ҳолда танланди. Машғулот жараёнида махсус ёрдамчи воситалар, таянч мосламалар ҳамда хавфсизлик қоидаларига қатъий риоя қилинди.

Ўқ отиш методикасининг асосий жиҳатлари

Пара камондан ўқ отиш методикаси қуйидаги асосий таркибий қисмлардан иборат: спортчининг тўғри ўтириш ёки туриш ҳолатини шакллантириш; камонни ушлаш ва тортиш техникасини ўргатиш; нишонга мўлжал олиш жараёнини такомиллаштириш; ўқни чиқариш (релиз) техникасини шакллантириш; ўқ отишдан кейинги ҳаракатларни назорат қилиш. Ушбу жараёнлар кетма-кет ва тизимли равишда ўргатилганда, спортчининг ҳаракат мувофиқлиги ва аниқлиги сезиларли даражада ошади. Шунингдек, психологик тайёргарликка эътибор қаратиш орқали стрессга чидамлилиқ ва диққатни узок вақт сақлаш қобилияти ривожлантирилади.

Хулоса: тадқиқот натижалари шуни кўрсатадики, пара камондан ўқ отиш машғулотларини ташкил этишда спортчининг жисмоний имкониятлари ва функционал ҳолатини ҳисобга олган ҳолда индивидуал ёндашувни кўллаш муҳим аҳамиятга эга. Ўқ отиш техникасини босқичма-босқич ўргатиш, барқарор ҳолатни таъминлаш ва психологик тайёргарликка алоҳида эътибор қаратиш орқали спорт натижаларини сезиларли даражада ошириш мумкин.

Шунингдек, махсус мосламалардан фойдаланиш ва хавфсизлик қоидаларига қатъий риоя қилиш параспортчиларнинг машғулоти жараёни самарадорлигини таъминлайди. Умуман олганда, пара камондан ўқ отиш методикаси комплекс характерга эга бўлиб, техник, жисмоний ва психологик тайёргарликни уйғун ривожлантиришга хизмат қилади.

АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры и спорта. – М.: Спорт, 2016. – 544 с.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 2017. – 680 с.
3. Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Champaign: Human Kinetics, 2019. – 416 p.
4. Goosey-Tolfrey V. Paralympic Sport: Performance, Training and Technology. – London: Routledge, 2017. – 312 p.





5. Tweedy S.M., Vanlandewijck Y.C. International Paralympic Committee Athlete Classification Code. – Bonn: IPC, 2016. – 92 p.
6. World Archery Federation. Coaching Para Archery: A Practical Guide. – Lausanne, 2020. – 120 p.
7. International Paralympic Committee. World Para Archery Rules and Regulations. – Bonn, 2019. – 148 p.
8. Файзуллаев Р.Ф. Параспорт назарияси ва амалиёти. – Тошкент: Ўзбекистон, 2021. – 220 б.
9. Керимов Ш.К. Паралимпия спорт турларида тайёргарлик жараёни. – Тошкент: Фан, 2022. – 198 б.
10. Абдурахмонов А.А., Каримов Ж.Б. Параспортчиларни тайёрлашнинг услубий асослари // Жисмоний тарбия ва спорт. – Тошкент, 2023. – №2. – Б. 45–50.

