

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
SPORTNI RIVOJLANTIRISH VAZIRLIGI**

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA MUTAXASSISLARNI  
QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISH INSTITUTI  
FARG‘ONA FILIALI**

**Nazirov Quдрat Yuldashevich**

# **KAMONDAN OTISH**

**O‘quv qo‘llanma**

*O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus, kasb-hunar ta’limi o‘quv-metodik birlashmalar faoliyatini Muvofiqlashtiruvchi Kengash tomonidan Jismoniy tarbiya fani o‘qitish huquqini berish bo‘yicha kasbiy qayta tayyorlash kursi uchun o‘quv qo‘llanma sifatida tavsiya etilgan*

**Toshkent – 2022**

**UO‘K 799.322.2(075.8)**

**KBK 75.723ya73**

**N 18**

Nazirov, Qudrat Yuldashevich

Kamondan otish [Matn]: o‘quv qo‘llanma / Q.Yu. Nazirov .-Toshkent: "Umid Design", 2022.-124 b.

ISBN 978-9943-8248-9-8

Ushbu o‘quv qo‘llanmada kamondan otish malaka va ko‘nikmalarini chuqurlashtirishga, professional bilimlarini takomillashtirishga, shuningdek iqtidorli yosh sportchilarni saralash, xalqaro sport arenalarda munosib ishtirok etadigan professional sportchilar tayyorlash mahorati va ko‘nikmalarini doimiy takomillashtirish, kamondan otish sport turi bo‘yicha o‘quvchi sportchilar bilan ishlashda psixokorreksiya usullaridan foydalanish, yosh kamonchini o‘rgatish va mashq qildirish tamoyillari, uslublari, vositalari, kamonchining jismoniy tayyorgarligi asoslari, Kamondan otish sport turi bo‘yicha o‘qitish meodikasi, kamonchilar uchun otish usullari va mashqlar kompleksi, xatolarni tahlil qilish, kamondan otish sport turining maxsus atamalari haqida tushunchalar va umumiy ma’lumotlar yoritib berilgan.

#### **Taqrizchilar:**

**R. Isaqov** – Andijon davlat universiteti Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport kafedrası dotsenti

**O.T.Nazirov** – Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg‘ona filiali dotsenti, pedagogika fanlari nomzodi, dotsent

**UO‘K 799.322.2(075.8)**

**KBK 75.723ya73**

**N 18**

O‘quv qo‘llanma O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligining 2022-yil dagi 233-sonli buyrug‘i bilan nashrga ruxsat berilgan.

Ro‘yxatga olish raqami **233-0040**

ISBN 978-9943-8248-9-8

## KIRISH

Jismoniy tarbiya va sport sohasida aholi keng qatlamini sport bilan shugʻullanishga va sogʻlom turmush tarzini yuritishga jalb etish, jismonan sogʻlom avlodni tarbiyalash, sport industriyasi va infratuzilmasini rivojlantirish, mamlakatimizning xalqaro sport maydonlaridagi yutuqlarini targʻib qilish va uning keng eʼtirof etilishiga qaratilgan yagona davlat siyosatini amalga oshirish asosiy vazifalardan biridir. Bugungi kunda yoshlarimiz istagan sport turi bilan shugʻullanishi va har qanday choʻqqini zabt etish imkoniyatiga ega. Buning uchun faqat izlanish, intilish va harakat boʻlsa bas. Mustaxkam moddiy-texnik bazaga ega ana shu majmualarda minglab istedod egalari kashf etilmoqda.

Soʻngi yillarda oʻzbek sporti oʻzining yuksak natijalari bilan mamlakatimiz shuhratini jahon hamjamiyati oldida tarannum etib kelayotganligi, minglab xalqaro standartlarga mos sport majmualari qad koʻtarayotganligi, yurtimizning turli hududlarida eng nufuzli xalqaro musobaqalarni oʻtkazib kelinayotganligi xukumatimiz tomonidan qabul qilinayotgan Farmonlar, Qarorlar hamda normativ-huquqiy hujjatlarning amaliy mahsulidir. “Jismoniy tarbiya va sport toʻgʻrisida”gi Qonun, “Oʻzbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish choratadbirlari toʻgʻrisida”gi qaror va shu sohaga oid boshqa kontseptual hujjatlarni qabul qilinishi, ularni bosqichma-bosqich hayotga tatbiq etilayotganligi hamda “Taʼlim toʻgʻrisida”gi qonunda jismoniy tarbiya va sportga alohida urgʻu berilishi yuqorida qayd etilgan fikr ifodasidir. Jismoniy tarbiya va sportning kelajak avlodni sogʻlom qilib tarbiyalashdagi oʻrnini hisobga olgan holda sport ishlarini yanada takomillashtirish, uning zamon talablari darajasida oʻquv hamda moddiy-texnik bazasini yaratish xamda aholining sportga boʻlgan qiziqishini oshirish yoʻlida maqsadli davlat miqyosidagi dasturlar ishlab chiqilib hayotga tadbiq etilmoqda.

Shu jumladan mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi, ayniqsa, yoshlar oʻrtasida sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish, yurtimizni xalqaro sport maydonlarida munosib ravishda tanitish maqsadida barcha

hududlarda keng ko‘lamli ishlar olib borilayotir. Jismoniy tarbiya va sport sohasida aholi keng qatlamini sport bilan shug‘ullanishga va sog‘lom turmush tarzini yuritishga jalb etish, jismonan sog‘lom avlodni tarbiyalash, sport industriyasi va infratuzilmasini rivojlantirish, mamlakatimizning xalqaro sport maydonlaridagi yutuqlarini targ‘ib qilish va uning keng e’tirof etilishiga qaratilgan yagona davlat siyosatini amalga oshirish asosiy vazifalardan biridir. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 17 iyundagi PQ-5149-sonli “Kamondan otish sport turini yanada rivojlantirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarorida jamiyatimizda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, aholining jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish, buyuk ajdodlarimiz Amir Temur, Bobur Mirzo, Jaloliddin Manguberdilardan meros bo‘lib qolgan kamondan otish an‘analari va qadriyatlarini kelajak avlodlarga yetkazish, milliy sport turlarini ko‘paytirish, kamondan otish sport turi bo‘yicha milliy terma jamoamizning Olimpiya va Paraolimpiya, Osiyo va Paraosiy o‘yinlarida, jahon chempionatlarida va boshqa yirik musobaqalarda munosib ishtirok etishini ta‘minlash bo‘yicha qator ustuvor vazifalar belgilab berildi.

O‘tmishda ota-bobolarimiz juda qadimgi davlatchilik an‘analariga ega bo‘lgan boy ma‘naviyat va moddiy yodgorliklarni meros qoldirishgan. Ular chavandozlik, merganlik va yakka kurashning usullarini yaxshi egallagan edilar. Bugungi kunda asrlar davomida mardlik, bag‘rikenglik, olijanoblik va halollikning timsoli sifatida e‘zozlanib kelingan, o‘zbek xalqining tarixiy merosi – “Kamondan otish” sport turini qayta tiklashga alohida e‘tibor qaratilmoqda. Bugungi kunda mamlakatimizda Alpomish va Barchinoy”, “To‘maris kubogi”, “Turizm va kamondan o‘q otish haftaligi” va shu kabi yirik musobaqalar o‘tkazilib kelinmoqda. Terma jamoalar xalqaro o‘quv-yig‘inlarda faol qatnashmoqdalar va turli mamlakatlarda o‘z malakalarini oshiradilar. Har bir yangi musobaqada kamonchilarimiz uchun katta dars bo‘lmoqda, shuning uchun biz keyingi nufuzli xalqaro musobaqalarda Olimpiya va Paraolimpiya sport musobaqalarida yutish va

kamonchilarimizning mahoratini namoyish etish uchun katta imkoniyatlarga egamiz. Bizning yurtimizda ushbu sport turining kelajagi aniq va u yaxshi tomonga ketmoqda.

Kamondan otish mashq va sport turi deb ataladi, ya'ni bu kamondan va o'qdan foydalanishning amaliy yo'naltirilgan iste'dodidan ortiqcha ekanligini anglatadi. O'qni havo bosimi bilan harakatga keltirish faqat so'nggi paytlarda sport deb o'ylangan, ammo bu, albatta, qadimgi davrlarda hayotiy qarash amaliyoti bo'lgan.

Kamondan otishda oldindan belgilab berilgan nishonlar tomon o'q otish talab qilinadi. So'ng, kamon o'qlari nishonga qay darajada urilganligi baholanadi. Ballar o'qning nishonga borib urilgan joyiga qarab doiradagi aylana chiziqlari sohasiga bog'liq. O'q uzishdan asosiy maqsad nishonga to'g'ri urishdir. Kamondan o'q otishni o'rganishda bir qator bosqichlardan o'tiladi. Har qanday yangi boshlovchi shunchaki ushbu sport turini yaxshi bilishi mumkin, ammo uni o'rganish, u bilan shug'ullanish va sportda katta sportchi bo'lish uchun kamondan o'q otishni tez-tez va doimiy va albatta murabbiylarning nazorati ostida mashq qilishlari lozim bo'ladi. O'q otish istagida bo'lgan har qanday otuvchi ijodiy va o'zining ajoyib kuch sohibi ekanligiga ishonch hosil qilishi hamda maqsadni oldindan ko'ra bilishi his qilmog'i kerak. Bu har qanday kamonchi uchun o'ylash uchun birinchi qadam bo'lishi kerak. Nishonlar uzoq va haqiqatan ham kichik bo'lgani uchun, maqsadga erishishda kamonchidan g'ayrat va kuchli energiya talab etiladi. Bularga erishishda, albatta doimiy ravishda va juda ko'p o'z ustida ishlash lozim bo'ladi.

## I – BOB. KAMONDAN OTISH SPORT TURINING RIVOJLANISH TARIXI.

Kamondan otishning paydo bo‘lishi va rivojlanish tarixi bir biridan ajralmas insoniyatning yerda paydo bo‘lishi va evolyutsiyasi bilan bog‘liq.

Fridrix Engelsning yozishicha, antik davrda kamon va o‘q – bu temir qilich vahshiylik va o‘qotar hal qiluvchi qurol bo‘lgan.

Yer yuzida birinchi kamonning yaratilishi bo‘yicha aniq sana va joy ma’lumotlari noma’lum. Qadimgi kamon va o‘qlarning topilmalari juda kam uchraydi.



Eng qadimiy bu qurol parchalari topilmalari yuqori paleolit oxiriga to‘g‘ri keladi. Mezolit davrining boshlanishi, ya'ni. miloddan avvalgi kamida 8 ming yil bu turdagi topilmalar Stelmoor (Germaniya) loyihasida olib borilgan qazish ishlarida topilgan.

### *Qadimgi kamonlarning ko‘rinishi:*



Tarixdan bizga ma'lumki Xorazmshohlar davlatining so'nggi hukmdori mohir sarkarda Jaloliddin Manguberding piyoda va otliq askarlari eng zamonaviy qurollar bilan qurollangan edi. Eng avvalo o'q-yoy, kamon, qilich, nayza, qalqon asosiy qurollar hisoblangan. Qo'shin tarkibidagi qipchoqlar o'q-yoy ishlatishda juda mohir bo'lganlar. Chunki qipchoqlar 2-3 yoshligidan otga mindirilib kichik kamonlardan o'q uzishga o'rgatila boshlangan. Bundan ko'rinadiki qo'shindagi mohir kamonchilar bo'linmasini shakllantirishda xorazmshohlar qo'shinida avvaldan xizmat qilgan qipchoqlarning o'rne alohidadir. Aynan mana shu kamonchilardan tashkil topgan piyodalar bo'linmasi Jaloliddinni mo'gullarga qarshi kurashda ko'proq naf keltirgan.

Kamondan o'q otish sport turi sifatida XV asrdan beri olib boriladi - o'sha paytda Shveytsariyada 13-asr oxiri - 14-asr boshlarida yashagan mohir kamonchi, xalq qahramoni, mustaqillik uchun kurashgan afsonaviy Vilgelm Toll xotirasiga bag'ishlangan o'q otish musobaqalari bo'lib o'tdi.

Uzoq vaqt davomida na inventarizatsiya, na tanlov qoidalari qat'iy tartibga solinmagan. Ushbu sport musobaqasidagi birinchi qoidalar faqat 19-asrda paydo bo'lgan.



Kamondan otishning markaziy boshqaruv organi tur sifatida sport - bu FITA (FITA; Federation of International Target Archery) Xalqaro kamondan otish federatsiyasi tashkil etilgan.

EMAU (European and Mediterranean Archery Union - Evropa va Oʻrta yer dengizi kamondan otish ittifoqi) – Yevropa Kamondan oʻq otish uyushmasi va Oʻrta yer dengizi kamondan oʻq otish ittifoqi 1988 yilda tashkil etilgan.

FITA 1931 yilda tashkil etilgan boʻlib, 140 ta milliy federatsiyani birlashtiradi. Jahon chempionatlari ham 1931 yildan oʻtkazila boshlangan. 1950 yillarning oʻrtalariga kelib esa katta nufuzli musobaqalar uchun standart M-1 va M-2 mashqlari ishlab chiqilgan va dasturiga kiritilgan. Myunxendagi 1972 yilda oʻtkazilgan XX Olimpiya oʻyinlaridan beri individual chempionatda M-2 intizomi bilan oʻq otish yoʻlga qoʻyildi. Ushbu sport turi boʻyicha Jahon kubogi har yili

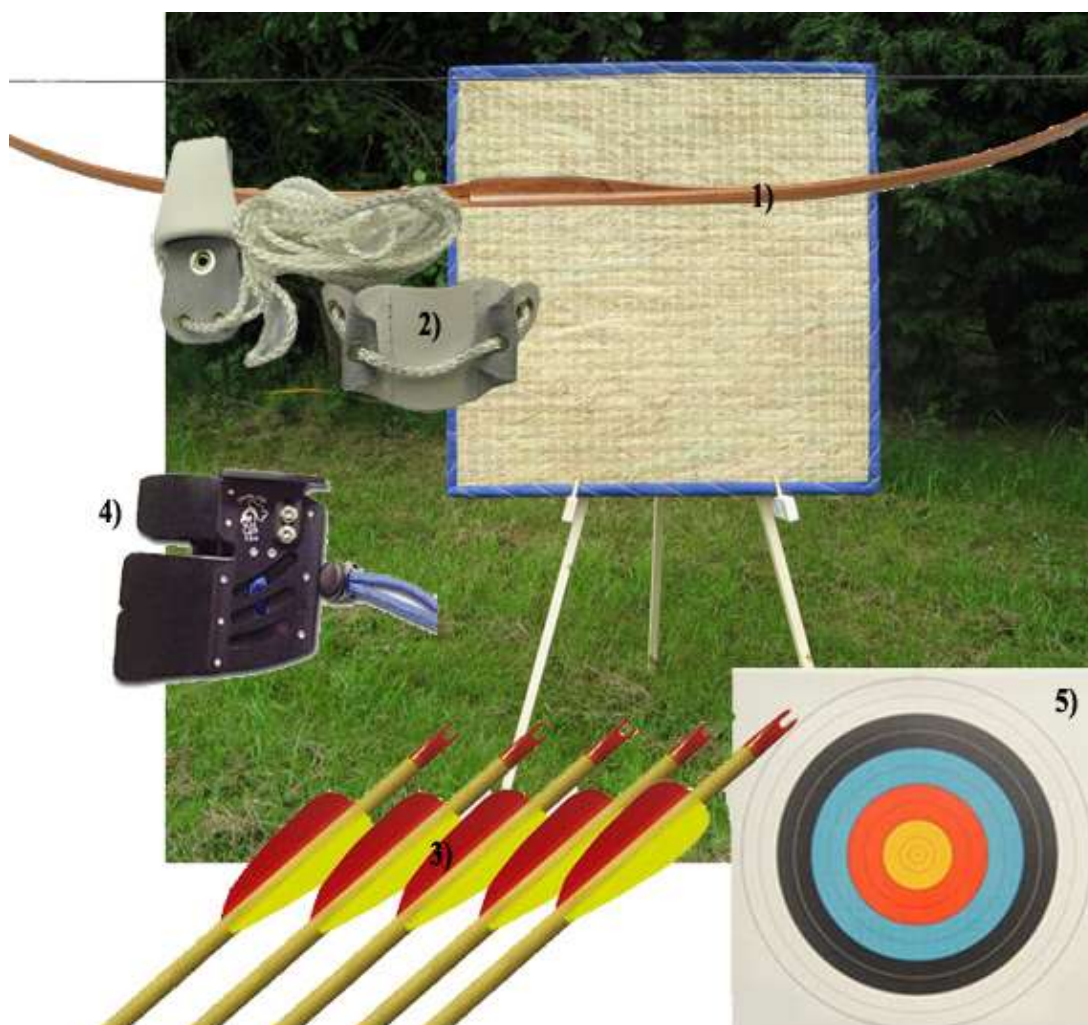


o‘tkaziladi. Kamondan o‘q otish bo‘yicha Jahon Chempionati 1931 yildan beri har ikki yilda bir marta o‘tkazilib kelinmoqda.

O‘zbekiston Kamondan otish federatsiyasi 1991 yilda tashkil topgan. O‘zbekistonda Kamondan otish 20-asrning 60-yillaridan ommalashdi. Respublikamizning Natalya Butuzova, Olga Rogova, Vadim Shikaryov, Surayyo Vakilova, Eldor Sayfullin, Zamir Axmedov kabi kamonchilari jahon, qit‘a chempionatlari va nufuzli musobaqalarda g‘alaba qozonishgan.

### **I.1 KAMONDAN OTISH JIHOZ VA ANJOMLARI**

Kamon insoniyatning eng ajoyib ixtirolaridan biridir. Albatta, tarix elastik shoxchada kamonni tortib, paydo bo‘lgan qurilmadan uchli tayoqchani chiqarishni birinchi bo‘lib taxmin qilgan kishining ismini saqlamagan.



Janubiy Afrikadagi soʻnggi topilmalar shuni koʻrsatadiki, birinchi kamon 64000 yil oldin paydo boʻlgan. Koʻpgina olimlar hali ham kamoning yoshi 10 ming yildan oshmaganiga ishonishadi. Oʻshandan beri kamon jangchilar va ovchilar uchun ajralmas vositaga aylandi. Kamon Qadimgi Avstraliya va Okeaniya aholisini hisobga olmaganda, eng qadimgi xalqlarning arsenalida boʻlgan.

Sport kamonlarini ishonch bilan mavjud boʻlgan eng zamonaviy kamon turlari deb atash mumkin, bu mantiqan toʻgʻri keladi. Kamondan oʻq otish unchalik mashhur emas, chunki u kamonlarga katta eʼtibor beradi va koʻp mamlakatlarda bu qurol yordamida hayvonlarni ovlash taqiqlanganligini hisobga olsak, bu sohada maxsus tadqiqotlar oʻtkazilmagan.

Bu otish va otish quroli, raqobatga qarab, yogʻochdan yasalgan yoki ogʻir, yengil va ishonchli materiallardan yasalgan. Boshqa har qanday kamon singari, sport turining tarkibiy qismiga quyidagi komponentlar kiradi:

- qulay ushlab turish uchun tutqich;
- kuchli yelkalar, uzoq masofalarga oʻq otish imkonini beradi;
- kamon;
- oʻqlarni mahkamlash.

Baʼzi dizaynlarda diqqatga sazovor joylar va stabilizatorlar taqdim etiladi va oʻrnatiladi, shuningdek:

- taranglik uzunligini aniqlovchi, kliker deb ataladi;
- piston-yon devor;
- kamon tanasiga oʻqni mahkamlash uchun rozetka.

Tutqichni loyihalashning zaruriy sharti - bu uning moslashtirilishi, uning hisob -kitobiga koʻra, snaryad sport qurolining uzunlamasi simmetriyasidan oʻtishi kerak. Oʻq otish tekisligida undan uchib chiqadi.

Kamon uchun vazn va tortish toifalari ham mavjud. Toʻliq jihozlangan kamoning ogʻirligi uch yarimdan toʻrt yarim kilogrammgacha. Kamon sotib olayotganda, tortishish kuchi, qoʻllar oraligʻini hisobga olish kerak.

Ayollar uchun moʻljallangan kamon tortish kuchi 19 kg dan oshmasligi kerak. Agar kattalar kamondan oʻq otgan boʻlsa, u 35 kg gacha boʻlgan kamonni tanlashi

mumkin. O'g'il bolalar va qizlar 12 kg dan kam bo'lmagan kamon sotib olishlari kerak. Bolalar uchun maxsus kamon bor, minimal harakat bilan.

Nishonning o'lchami o'q otish masofasiga bog'liq. Masalan, 18 metr (yopiq) masofadan nishon diametri atigi 40 sm. Ushbu sport turida o'q otish masofalari qat'iy tartibga solingan va sportchi qaysi intizomni bajarishiga bog'liq. Uyda bu masofa 18 dan 50 metrgacha, ochiq havoda esa 30 dan 90 metrgacha.



*Kamon nishoni*



*Kamonning ipi*

Ipni kam choʻzish muhim parametr boʻlib, uning yordamida siz kamarni tanlashingiz kerak, aks holda u choʻzilib ketadi va kamon kuchini yoʻqotadi.

Agar ilgari ip tabiiy materiallardan yasalgan boʻlsa: hayvonlar tomirlari, oʻsimlik tolalari, ipak iplari, bugungi kunda sintetik materiallar ishlatiladi. Ular yuqori texnik va ekspluatatsion xususiyatlarga ega, chidamliligi, past choʻzish koeffitsienti va yengilligi bilan ajralib turadi. Katta xavfsizlik chegarasi bilan yasalgan Yaxshi kamar besh -oʻn ming oʻqqa osongina bardosh beradi.

Nayzalarning standart oʻlchamlari diametri beshdan toʻqqiz millimetrgacha. Devorlarning qalinligi ham muhim, u 0,35 mm dan kam boʻlmasligi kerak (aks holda u yukka bardosh bera olmaydi va tezda sindiradi yoki egiladi), lekin 0,5 mm dan oshmaydi (chunki uning vazni meʼyordan oshadi). Oʻqlarni ishlab chiqarish uchun eng toʻgʻri nayza tanlanadi. Kamonchi bergan yoʻnalishda uchishning aniqligi bunga bogʻliq.

Markali strelkalar aniq belgilanadi. Belgilash yordamida trubaning tashqi va ichki diametrlarini va uning devor qalinligini aniqlash mumkin.

## **I.2 KAMONLARNING TURLARI, KOʻRINISHI, SHAKLLARI VA TUZILISHI**

**Anʼanaviy kamon ("an'ana")** - ingliz kamonga asoslangan yogʻochdan tayyorlangan uzun kamon. U kompozit va plastmassa materiallar, chertish va moʻljalga olish uskunalarini oʻrnatish taqiqlanadi. Odatda yogʻoch oʻqlar ishlatiladi, koʻpincha bu qoida chetga suriladi.

**Olimpiya kamoni ("Olimpiya")** - klassik kamonga oʻxshash, faqat zamonaviy materiallardan foydalangan holda qurilgan, masalan: tutqich uchun duralumin, yelkalar uchun plastmassa, oʻqlar uchun uglerod tolasi yoki alyuminiy va oʻq uchlari uchun poʻlat. Qoida tariqasida, Olimpiya oʻyinlari klassiklardan farqli oʻlaroq, yigʻiladigan kamondir. Olimpiadada bir nuqtadan koʻrish (ikkinchi nishon nuqtasi taqiqlanadi), tortishishning oxirini aniqlash uchun chertish moslamasi va oʻqning gorizont tekislikda oʻq otilishini tartibga solish uchun piston qoʻshiladi. Ushbu oʻzgarishlarga qaramay, klassikada va olimpiada otish

juda o'xshash, garchi olimpiada aniqroq bo'lsa ham. Shuningdek, olimpiadada otish paytida kamonning tebranishini kamaytirish uchun stabilizator bo'lishi mumkin.

**Murakkablashgan kamon** - bu tarixda o'xshash bo'lmagan zamonaviy kamon dizayni 1980-yillarning oxirida AQShda yaratilgan. Dizaynning asosiy xususiyati bu qo'llarning uchlaridagi ikkita blokli mexanizm (bitta blokli modellar tarqalmagan), ular tortishish yukini oxirigacha juda zaiflashtiradigan tarzda qayta taqsimlaydi. Natijada, bunday kamonning yuki 35 kg dan oshishi mumkin bo'lsa-da, kamonchi 3 kg dan ko'p bo'lmagan og'irlikni his qilib, kamon tortilgan holda xavfsiz turishi mumkin. Shuningdek, bloklar o'qning yanada "to'g'ri" tezlashishini amalga oshiradi, bunda yuk ortib borayotgan tezlik bilan ortadi, bu esa boshlang'ich deformatsiyani sezilarli darajada kamaytiradi va kamonning samaradorligini oshiradi. Murakkab kamon ikkita nishonga ega optik nishonlar bilan jihozlangan - biri tutqichda, ikkinchisi ipda. Kamonchi kamonning o'zini o'ng qo'lida ushlaymaydi, kamonni bo'shatish orqali ushlab turiladi - bu arbaletdagi otish mexanizmiga o'xshaydi. Bu klassikadagi barmoqlardan kamon ipini aylantirishning salbiy ta'sirini butunlay olib tashlashga imkon beradi va o'q juda barqaror uchadi. Murakkablashgan kamon o'qning uchish uzunligi va quvvatini saqlab qolgan holda kamonni qisqartirish imkonini beradi. Murakkablashgan kamonning boshlang'ich o'q tezligi oddiy sport kamonidan taxminan ikki baravar yuqori bo'ladi.



*Murakkab kamon*



*Murakkab kamon*

Murakkab kamon va u "kompozitsion" yoki "birikma" deb ham ataladi, 300 N gacha tortish kuchiga (*Nyuton qonuni*) ega bo'lgan, 320 gacha tezlikda ishga tushirishga imkon beradigan maxsus mexanizm mavjud.

Tashqi tomondan, kamon Olimpiada ko'rinishiga deyarli o'xshamaydi. Uning dizaynining asosiy xususiyati - ikkita blokli mexanizm, ular yelkada joylashgan va yukni qayta taqsimlaydi. Ip markazga tortilganda ham, sportchi yelkasiga katta bosim tushmaydi.



Ammo hozirgi kunda ko'pchilik sportchilar zamonaviy kamonlarni afzal ko'rmaydi. Ba'zi kamonchilar zamonaviy asboblarsiz (murakkab bo'lmagan) kamondan foydalanadilar.

So'nggi paytlarda "kamondan o'q otish biatloni" tobora rivojlanib bormoqda. Bundan tashqari, suvda biatlon ham bor. Qayiqdagi kamonchilar acheri biatlon (kamondan o'q otish), hind biatlonida eshkaklarda shug'ullanishadi. Ular haqiqiy hindularga o'xshaydi, qayiqda qirg'oq bo'ylab suzishadi va suvdan o'q otishadi. Shu bilan birga sportchilar, hindularga o'xshab kiyinishadi.

### *Hind biatloni*



### **I.3 KAMONDAN OTISHGA TAYYORLASH BO'YICHA O'QITISH METODIKASI**

Sport mashg'ulotlarida "usul" atamasi asosiy mashg'ulot vositalaridan foydalanish usuli, sportchi va murabbiyning faoliyati uchun texnika va qoidalar to'plamini anglatadi.

Sport mashg'ulotlari usullari shartli ravishda: og'zaki, xususiyatidan kelib chiqqan holda va ko'rgazmali (amaliy) ga bo'linadi.

Murabbiy turli og'zaki usullardan (hikoya, tushuntirish, ma'ruza, suhbat, tahlil va muhokama) foydalanib, o'q otuvchilar bilan ular uchun qulay shaklda, maxsus terminologiyadan foydalangan holda muloqot qiladi, mashg'ulotlarning barcha bosqichlarida sportchilarni zarur ma'lumotlar bilan xabardor qiladi. Og'zaki usullar ko'pincha ko'rgazmali usullar bilan birgalikda qo'llaniladi.

Kamondan otishda ishlatiladigan ko'rgazmali usullar juda xilma-xildir. Bularga quyidagilar kiradi:

- Aniq, uslubiy ma'noda, turli mashqlarni, otish va otish texnikasining individual elementlarini ko'rsatish, odatda trener yoki malakali otuvchi tomonidan amalga oshiriladigan, qurol va jihozlarning moddiy qismining turli elementlarini ko'rsatish (tushuntirish bilan birgalikda) va boshqalar;

- O'quv filmlarini namoyish qilish, otishning turli vaziyatlardagi texnikasi, ma'lum bir mashg'ulot turiga oid ko'rgazmali ma'lumotlarni o'z ichiga olgan plakatlar, diagrammalar va boshqalar;

- Turli xil yorug'lik, tovush, mexanik vositalardan foydalanish, sportchi va murabbiyga harakat parametrlari, otuvchi tanasining turli tizimlarining holati to'g'risida ma'lumot beruvchi, amalga oshirilishini ta'minlaydigan elektron qurilmalar, kamondan nishonga otish, o'rta ta'sir nuqtasining holatini o'zgartirish va unga tuzatishlar kiritish zarurati, ko'rish asboblari va boshqalar.

Amaliy mashq usullari (maxsus), shartli ravishda quyidagilarga bo'linadi:

- Usullar, asosan, kamondan otishni bajarish texnikasi asoslarini egallashga, keyin esa uni takomillashtirishga qaratilgan;



-Usullar asosan kamonchining maxsus harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan.

Usullarning ikkala kichik guruhi ham bir-biri bilan chambarchas bog‘langan, bir-birini to‘ldiradi va uzluksiz birlikda qo‘llaniladi, bu esa sport mahoratining o‘sishi bilan bog‘liq muammolarni samarali hal qilishni ta‘minlaydi.

Ikkinchi guruh usullariga xos bo‘lgan keng arsenal va xilma-xil jismoniy faoliyat nafaqat maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishni, balki o‘q otuvchining texnik-taktik mahoratini va aqliy sifatlarini yaxshilashni ham ta‘minlaydi. Maxsus o‘qitish usullari yuklamaning tanlab olingan usulining o‘ziga xos xususiyatlari va faoliyatni umumiy tartibga solish usullari bilan tavsiflanadi.

Yuk bajarilgan ish hajmi va intensivligi bilan belgilanadi. Yuk standart yoki o‘zgaruvchan, doimiy yoki intervalli bo‘lishi mumkin. Dam olish, usulning majburiy elementi sifatida, faol yoki passiv bo‘lishi mumkin. Yukning qismlari orasidagi dam olish oralig‘i oddiy, qattiq, maksimal bo‘lishi mumkin.

Otuvchining faoliyatini umumiy tartibga solish usullariga quyidagilar kiradi: qat‘iy tartibga solinadigan mashqlar usullari, o‘yin usuli va raqobat usuli.

Yuqori tartibga solinadigan mashqlar usullari quyidagilarga bo‘linadi:

1. Standart intervalli mashq qilish usullari (bu takroriy mashqlar usullarini o‘z ichiga oladi).

2. Almashinuv-intervalli mashqlar usullari:

a) progressiv mashqlar usuli;

b) yuqoridan pastga mashq qilish usuli;

v) o‘zgaruvchan mashq qilish usuli.

Standart intervalli mashqlar usullarini qo‘llashda mashq va dam olish vaqti standart vaqtga o‘rnatiladi (mashq davomida o‘zgarmaydi), lekin tayyorgarlik darajasi va bajarilishi kerak bo‘lgan vazifalarga qarab ko‘proq yoki kamroq bo‘lishi mumkin.

O‘yin usuli o‘yin sharoitida, unga xos bo‘lgan qoidalar, texnik va taktik usullar va vaziyatlar arsenalida harakatlanuvchi harakatlarni bajarishni ta‘minlaydi. O‘yin faoliyati tashabbuskorlik, jasorat, qat‘iyatlilik va ishtirokchilardan

mustaqillikni, o'z his-tuyg'ularini boshqarish qobiliyatini va shaxsiy manfaatlarni, jamoaning manfaatlarni, yuqori muvofiqlashtirishning namoyon bo'lishini talab qiladi, qobiliyatlar, sezgirlik, fikrlash, raqiblar uchun o'ziga xos va kutilmagan texnik va taktik yechimlar.

**O'yin usuli** - kamonchining jismoniy va aqliy fazilatlarini, tananing funksional imkoniyatlarini, harakat qobiliyatlari va qobiliyatlarini kompleks takomillashtirish usuli. Uni qo'llash shaxsning axloqiy fazilatlarini rivojlantirishga yordam beradi, rag'batlantiradi, mashg'ulot va musobaqa jarayonida otuvchi uchun zarur bo'lgan optimal psixoemotsional holatni shakllantiradi.

O'q otishda futbol, basketbol, qo'l to'pi, turli yugurish va suzish estafetalari kabi o'yin turlaridan foydalaniladi.

Kamondan otish bo'yicha maxsus ko'nikmalarni rivojlantirish va takomillashtirish uchun maxsus otish o'yinlari qo'llaniladi: "Du-el", "Tavakkal", "O'chirish", "Ippodrom" va boshqalar.

Raqobat usuli maxsus tashkil etilgan raqobat faoliyatini nazarda tutadi, bu holda o'quv jarayonining samaradorligini oshirish usuli sifatida ishlaydi. Bir qator xususiyatlarga ko'ra, u o'yin biriga to'g'ri keladi. Raqobat usuli o'q otish o'yinlaridan foydalanishni o'z ichiga oladi maxsus maqsadli vazifalar (eng yaxshi texnikani otish, bitta zarbani taktik jihatdan to'g'ri tashkil etish, ketma-ket zarbalar, umuman olganda, butun otishma, o'z psixo-emotsional holatini optimallashtirish qobiliyati va boshqalar) nazorat, tasniflash va saralash, rasmiy va norasmiy.

Raqobat usulini qo'llashda o'q otuvchining oldiga qo'yilgan maqsad va vazifalarni, mashg'ulotlarning bosqichlari va davrlarini, uning malakasini, texnik-taktik, jismoniy va ayniqsa ruhiy tayyorgarlik darajasini hisobga olish kerak.

Raqobat usuli, kamondan otishning organizmiga ta'sir etishning eng samarali usullaridan biri sifatida, ayniqsa, malakali va yaxshi tayyorlangan sportchilar bilan ishlashda keng qo'llaniladi. Kamonchilarning tayyorgarligini, jismoniy, texnik, psixologik, intellektual, taktik va tez tiklanish qobiliyatini rivojlantiradi.

*O'rgatishda quyidagilarni ta'minlashi kerak:*

kamonning barqarorligini ta'minlashda, kamonchining optimal mushak tarangligi;

tananing va kamonning barqarorligini va samarali bo'lishini ta'minlash uchun ichki va tashqi kuchlarga qarshi turish;

ishonchli muhitni yaratish;

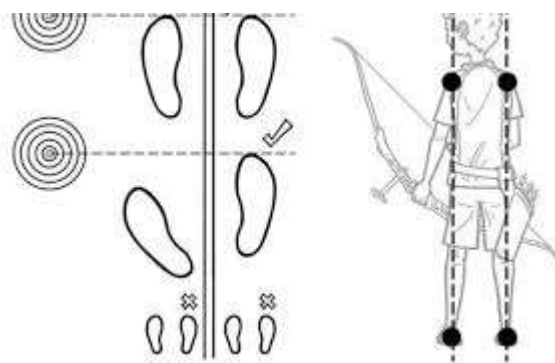
nishonga olayotganda ko'zlar uchun eng qulay sharoitlarni ta'minlash uchun boshning qulay holati.

Mashg'ulot boshida murabbiy yaxlit kamondan o'q otishni ko'rsatadi. O'q uzish chizig'ida aniq ko'rinadigan qilib turib, o'q otish uchun boshlang'ich pozitsiyani egallaydi va nishonga bir nechta o'q uzadi.

Agar murabbiy otish mahoratini yo'qotib qo'ygan bo'lsa va unga yaxshi natija ko'rsatish qiyin bo'lsa, u darsga nafaqat to'g'ri texnikani, balki yaxshi natijani ko'rsatadigan yaxshi o'q otishni taklif qiladi. Murabbiy darrov tushuntiradi, asosiysi - to'p otish, aniqlik - diqqat markaziga (nishonga olinadigan maydon) yaxshi aniqlikni diqqatni jamlash va boshqalar bo'yicha tushunchalar berib o'tadi. Tarbiyalanuvchilarning diqqatini, shuningdek, urish nuqtasi qat'iy individual ekanligiga ham e'tibor qaratish lozim.

Keyin murabbiy tinglovchilarni kamondan otishning turli usullari hamda variantlari bilan tanishtiradi. Buning uchun ko'rgazmali vositalardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. O'rgatishda turli xil usullar haqida gapirganda, ko'pchilik tomonidan bajariladigan oqilona bajarish usullariga qo'yiladigan umumiy talablarni qayd etish lozim.

Shundan so'ng, amaliy mashg'ulotlar alohida qismlar yoki elementlardan boshlanadi:



**Oyoqlarning holati:** Oyoqlarni tayyor holatiga qo'yish buyrug'ini bergan murabbiy, to'g'ri bajarilishini nazorat qilib borishi lozim. Har bir sportchi mustaqil ravishda kerakli pozitsiyani egallashi kerak. O'q otuvchilarning diqqatini har bir variant uchun oyoqlarning optimal burilishi va ularni sozlash kengligiga alohida e'tibor qaratiladi.

Mashg'ulot paytida tayyorgarlikni tezda o'zlashtirishga imkon beradigan tayyorgarlik mashqlaridan foydalanish mumkin.

Masalan murabbiy otuvchidan dastlabki holatni egallashni buyuradi tayyor bo'lgan sportchining holatini tekshiradi, keyin undan uzoqlashishni so'raydi, so'ngra oyoqlarning belgilangan holatiga qaramasdan yana tayyor pozitsiyani egallaydi. Sportchi tayyor bo'lganda, oyoqlar oyoqlar holati tekshiriladi va bu harakatlarni 5-6 marta takrorlash orqali to'g'ri holatni egallash o'rganiladi. Oyoqlarning holati aniqlangandan so'ng, sportchi pozitsiyani egallab, har safar oyoqlarning to'g'ri holatini tekshirishi kerak.

**Bosh va qo'llarning holati.** Oyoqlarning nisbatan to'g'ri (bir xil) holatini o'zlashtirgandan so'ng, tananing holati o'rganiladi.

O'q otuvchilar o'q otish chizig'ida turadilar, kamonni chap qo'lidan oladilar, o'ng qo'llari bilan kamondan ushlaydilar va chap qo'llarini nishon tomon ko'tarib, kamonni cho'zilgan qo'lida osongina ushlab turishlari uchun tanasini tuzatadilar.

Murabbiy o'q otuvchining e'tiborini chap qo'lga bilak, tirsak va yelka bo'g'imlariga to'g'rilash va mahkamlash kerakligiga qaratadi; kamon ipi zarbasi urish ehtimolini yanada kamaytirish uchun chap bilak holatiga alohida e'tibor qilish kerak. O'ng qo'l egilgan holatda, tirsak yelka chizig'idan biroz yuqoriroq bo'lishi lozim.

Boshning nishonga qarab chapga burilganiga va bo‘yin muskullarining ortiqcha kuchlanishisiz har doim bir xil to‘g‘ri holatda bo‘lishiga e‘tibor qaratiladi. Boshning to‘g‘ri holatini tekshirish uchun, ko‘zni nishon joyida ushlab turganda, boshni navbat bilan o‘ngga, chapga, yuqoriga, pastga burish tavsiya etiladi. Shunday qilib, o‘rganuvchi nishonga olish joyida doimo old tomondan ko‘rish boshning to‘g‘ri holatiga bog‘liqligiga aniq ishonch hosil qilishi mumkin. Usullarni bir necha marta bajarish kerak, joyni tark etib, orqaga qaytish va ho kazo.

Tayyorgarlikni o‘zlashtirishni osonlashtirish uchun shug‘ullanuvchilarga tananing turli qismlari holatini kamonsiz bajarib ko‘rish ham tavsiya etiladi. Iloji bo‘lsa, o‘q otuvchilar oyoq, torso, bosh va qo‘llarning holatini umumiy tarzda boshqarishi uchun ko‘zgu oldida mashg‘ulot o‘tkazish tavsiya etiladi.

#### **I.4 TUTISH, (KAMONNI USHLAB TURISH) QO‘LGA OLISH USLUBIYATI.**

Tutishni o‘rgatganda (kamonni ushlab turish usuli), murabbiy har xil variantlarini ko‘rsatishi va uning afzalliklari va kamchiliklari haqida gapirishi kerak.

Keyin sportchilar kamonni ushlab turishning turli uslublarini amalda sinab ko‘rishadi. Uslublarining har birini murabbiy rahbarligida bir necha bor bajargan holda, o‘q otuvchilar qo‘lning morfologik xususiyatlarini hisobga olgan holda ulardan birini tanlaydilar.

Mashg‘ulot jarayonida murabbiy kamonchilardan tutishning to‘g‘riligini doimiy ravishda kuzatib boradi va yuzaga keladigan xatolarni tuzatadi, bu esa o‘q otuvchilarning e‘tiborini bilak bo‘g‘imi mahkamlanishi, barmoqlar kamon dastasini mahkam ushlamasligi kerakli va boshqalarga qaratadi. Bundan tashqari, tutqichning monotonligini doimiy ravishda kuzatib borishingiz kerak. Bunga kamon tutqichidagi maxsus yostiqchalar yordamida yordam berish mumkin, bu esa kamonni ushlab turishning tanlangan usulini (yuqori, o‘rta, past) bajarishni osonlashtiradi. Qo‘shimcha o‘qitish va takomillashtirish jarayonida, o‘q otuvchi,

ba'zida uni boshqarishning ratsional usulini topib, tutqichini ushlas usullarini eng maqbulini tanlaydi.

O'qni ushlab harakatlari asosan ko'rsatkich, o'rta va nomsiz barmoqlari bilan bajariladi. Ko'pincha o'q otuvchilar ikki barmoqli tutqichdan foydalanadilar – bunda asosan o'rta va nomsiz barmoqlar islatiladi. Shuning uchun, murabbiy, qo'l xarakterlarini o'rgatayotganda, uning bajarilishini bir necha bor ko'rsatishi va ikki barmoqli tutish bilan barmoqlarning terisiga ortiqcha yuk tushishini hamda ko'pincha shikastlanishga olib kelishi mumkinligi xususida shug'ullanuvchilarga tushunchalar berib borishi lozim.

Shuningdek, murabbiy tutqichni tutishda (chuqur, o'rta, sayoz), uni bajaradigan barmoqlar mushaklaridagi yukni iloji boricha kamaytirish kerakligini ko'rsatishi va aytishi kerak.

Shundan so'ng, murabbiyning buyrug'i bilan o'q otuvchilar bir necha marta qo'lga olishadi va murabbiy xatolarni tuzatadi va uning bajarilishining to'g'riligiga oydinlik kiritadi.

## **I.5 KAMONCHILAR UCHUN OTISH USULLARI VA MASHQLAR MAJMUASI**

Otish usulini tanlash asosan otishni o'rganuvchining jismoniy holatiga, vazniga, tana tuzilishiga bog'liq bo'ladi. Boshqa parametrlarni ham ahamiyatsiz deb bo'lmaydi. Agar siz kamonni qanday to'g'ri otishni aniqlamoqchi bo'lsangiz, avval meditatsiyaga o'xshash texnikani o'rganishingiz kerak. Avvalo, o'zingizni nazorat qilishni o'rganishingiz kerak va barcha e'tiborni ushbu san'atga qaratish tavsiya etiladi. Doimiy mash'g'ulotlar orqali bir vaqtlar o'z holatini o'zgartirishni o'rgangan o'qlar, hatto o'ylamasdan ham nishonga tegishi mumkin.

Yuqorida aytilganlarga asoslanib, biz quyidagicha xulosa qilishimiz mumkin: nafaqat o'q otish uchun egilganingizdan tashqari, qanday holatda nishonga urishingiz ham muhimdir. To'liq xotirjamlik, ichki dunyo bilan uyg'unlik sizga

kamonni qaysi vaqtda bo'shatish kerakligini aytadi. Albatta bu holatga va yuqori darajaga erishish uchun yillar mobaynida mashq qilishlik talab etladi.

Bugungi kunda kamondan otishda siz foydalanishingiz mumkin bo'lgan juda ko'p sonli asbob uskunalari mavjud. Maqsadga erishish uchun qaysidir u yoki bu kamonlar tanlanishi muhim emas. Boshqacha qilib aytganda, siz ham standart qurollarni, ham sport qurollaridan foydalanishingiz mumkin. Hammasi sizning xohishingizga bog'liq.

### ***Qurol tanlash metodikasi***

Otish mashqlari siz tanlagan kamonga juda bog'liq. Uzoq vaqt davomida ota-bobolarimiz ushbu quroldan oziq-ovqat izlash va o'zlarini dushman va yovvoyi hayvonlardan himoya qilish uchun foydalanganlar



Dastlab, Kamon egiluvchan novda yoki ildizga o'xshardi, ularning uchlari tomir, teri yoki o'simlik kelib chiqishi tolalari yordamida bog'langan edi. Arxeologlarning fikriga ko'ra, qadimgi davrlarda ushbu qurolning oddiy va murakkab turlari mavjud edi. Ikkinchi turdagi kamon oddiy oldingisiga nisbatan chidamliligi va chidamliligi oshgani bilan ajralib turadi. Bunga ko'p sonli bloklarning mavjudligi yordam beradi.

Kamolni qanday qilib to'g'ri otishni tushunish uchun avval uni oqilona tanlash kerak. Agar u yoyni atigi bir necha millimetrga egsa, u holda material yuqori sifatli, elastik bo'ladi. O'quv jarayoni uchun siz o'qlarni sotib olishingiz kerak bo'ladi. Ular o'tkir bo'lmasligi kerak, aks holda siz osongina shikastlanishingiz mumkin. Shug'ullanishda siz bo'sh joyni topishingiz kerak. O'q otish bo'yicha avvallo sport muassasalari ba'zalarida murabbiylar nazorati ostida shug'ullanish tavsiya etiladi. Alohida nazoratsiz shug'ullanish nafaqat odamlar, balki hayvonlar ham o'q otish maydonchasida paydo bo'lishi ehtimoldan holi emas. Aks holda, siz kimnidir jarohatlashingiz mumkin.

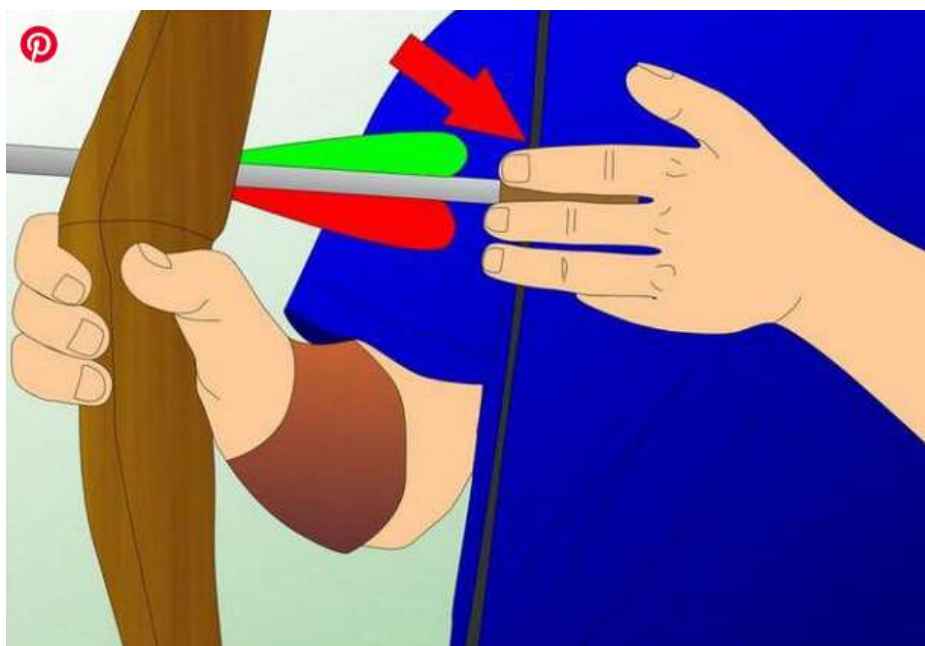




## II – BOB. KAMONDAN O'Q OTISHNING ASOSIY QOIDALARI

Otishda barqarorlikni saqlash uchun chap tomoningiz bilan nishon tomonga, oyoqlar yelkaning kengligida bo'lishi kerak. Oyoqning uchi nishon tomon to'g'ri chiziqda bo'lishi kerak. Chap va tekislangan qo'lingiz bilan o'rtada ushlashingiz kerak.

Mo'ljallashda yelkama darajasiga ko'tarish kerak. Qurol tutgan qo'l otish jarayoniga xalaqit berishi mumkin. Shuning uchun, bu harakatni diqqat bilan kuzatib borishimiz kerak. Aks holda siz jarohat olishingiz mumkin. O'qni ikki barmoq o'rtasida ushlab turish kerak - ko'rsatkich va o'rta. O'qning dumini shu tarzda ushlab, siz keyinchalik ipni tortib olasiz. Mo'ljalga olish qulayligi va aniqligini ta'minlash uchun ikkala barmoqqa ham bitta yukni olish tavsiya etiladi.



### ***Kamondan qanday otish kerak:***

Kamon ipini iloji boricha bo'yniga yaqinroq tortish kerak. Ammo siz iyagingizga ham cho'zishingiz mumkin. Shunga o'xshash usul ham to'g'ri bo'ladi. Bularning barchasi siz uchun qanchalik qulay va qanday natijalarga erishish kerakligiga bog'liq. Kamonni tortish holatida ushlab turganda, chap qo'lning yelkasi bilan bilak bir-biriga mos kelishiga ishonch hosil qiling. Shuni ham ta'kidlash kerakki, kuchlanish paytida kamonchi yelkama va kurak muskullarini

tortib olishi kerak. Bu tananing qolgan mushaklarining ishini minimallashtirishga imkon beradi.



Agar siz nishonga urayotganingizda kamondan qanday aniq otishni bilmoqchi bo'lsangiz, ba'zi qoidalar bilan tanishishingiz kerak:

Qurollar ushlanganda qo'llar titramasligi kerak. Balandlikni yoki qulaylikni o'zgartirmang. Bunday holatda, o'q har qanday joyga uchadi, ammo nishonga emas. Shuning uchun, agar siz yaxshi natijalarga erishmoqchi bo'lsangiz, mashg'ulotlarga ko'p vaqt sarflashingiz kerak bo'ladi. Masalan, qadimgi vaqtlarda kamonchilar qo'llarini tayoq bilan ushlab, bir necha soatlab turishgan. Shunga o'xshash jarayon ob'ektlarni og'irlikda ushlab turishni o'rganishga yordam beradi.

Qo'llaringiz qanday holatda bo'lishini kuzatib borishga harakat qiling. Eng ko'p uchraydigan xatolardan biri - chap oyoqning holatini to'g'ri tanlanmaganligidadur. Kamon o'qi qo'yilgandan so'ng darhol kamonning o'ng qo'li o'qning orqasida harakat qilganda, nazorat qilish odatiy holdir. Ammo barmoqlaringizni yechish kerak, shunda kaft usti bo'g'imi otish paytida bo'lgan joydan siljimaydi.

Nafasni olishni to'g'ri nazorat qilish kerak. Agar nafas juda tez-tez olinsa, unda zarba muvaffaqiyatsiz bo'ladi. Kamondan otishning bu ikki jihati bir-biriga mos keladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, o'qni otayotganda o'pkangizdan havo

chiqarsangiz, parvoz yo‘li juda baland bo‘ladi. Agar, aksincha, kamon bo‘shatilgan paytda nafas olsangiz, o‘q pastda uchadi.

Nafasni ushlab turganda o‘q otish yaxshidir. Ha, otish paytida nafasingizni ushlab turish juda muhimdir, chunki bu ko‘krak qafasining to‘liq harakatsizligiga erishishga yordam beradi, bu esa maqsad aniqligini sezilarli darajada oshiradi. Bunday kechikish 10-15 soniya davom etadi - hatto yangi boshlanuvchilar uchun ham bunday tanaffus qiyin emas (faqat kamdan-kam holatlarda tajribasiz kamonchilar gipoksiya holatini boshdan kechiradilar) va mashq qilingan sportchilar uchun bu juda oson. Tajribali otishma kamonni chizish paytida ham ko‘proq sayozroq nafas olishni boshlaydi, bu esa tabiiy nafas olish pauzasini biroz uzaytirishni osonlashtiradi. Ammo shuni ta’kidlash kerakki, nafas inihalatsiyadan yoki ekshalatsiyadan keyin emas, balki yarim ekshalatsiya paytida ushlab turiladi - bu holda nafas olish mushaklari butun organizmning ohangiga mos keladigan yengil ohangda va o‘pkada kislorod darajasi juda past darajada tushmaydi.

Har bir zarbani tahlil qilish kerak. Shuning uchun, birinchi o‘qdan so‘ng darhol boshqasiga o‘tmang. "o‘q" ning trayektoriyasini belgilashga harakat qiling, xatolarni tahlil qiling va nazorat boshqa takrorlanmasligi uchun muayyan xulosalar chiqaring. tinchlanishlari kerak bo‘lgan ovchilarga yordam beradi. Shunday qilib, havo bilan to‘la o‘pkangizni torting va sekin nafas oling. Qayta chuqur nafas oling, yarmini chiqaring va nafasingizni ushlang, ipni torting, nishonga oling va otib tashlang. Nafasni boshqarishning yana bir usuli snayperlar tomonidan qo‘llaniladi va u hanuzgacha armiyada qo‘llaniladi: maxsus nafas chiqarmasdan, shunchaki havo o‘pkadan asta-sekin chiqib, nafasingizni bir soniya ushlab turing, o‘q uzish uchun yetarli.

## **II.1 OTISH TEXNIKASI**

Otishda sport texnikasi - bu sportchilarning tanasida harakat qiluvchi ichki va tashqi kuchlarning o‘zaro ta’sirini oqilona tashkil etishga qaratilgan, ularni ulardan eng to‘liq va samarali foydalanish uchun ixtisoslashgan bir vaqtning o‘zida harakatlanadigan maxsus tizim, mumkin bo‘lgan eng yuqori natijalarga erishishdir.

Ushbu ta'rif o'q otish texnikasiga to'liq mos keladi. Sportchilar o'q otish jarayoni motorli mahorat, boshqariladigan harakat ekanligini tushunishlari kerak.

Zamonaviy biotexnologiya sport texnologiyalarini "sportchining biomexanik apparati tomonidan boshqariladigan va ushbu sportning motorli dasturlarini amalga oshirishga qaratilgan nazorat qilish jarayonlar tarkibiy qismi sifatida qaraydi. Ushbu ishda o'q otish texnikasining tashqi ko'rinishlari ko'rib chiqiladi, ular sportchining aloqalari va ularning vaqt va makonda nisbiy harakatini tahlil qilish uchun kamayadi.

O'qitish texnologiyasi o'q otish harakatlarini boshqarish jarayonlarini yaratish va takomillashtirish, kamondan o'qning biyomexanik apparatida bunday ulanishlarni tashkil qilishgacha kamayadi, bu vosita dasturining maksimal ishonchliligini ta'minlaydi. Mo'ljalga olish texnikasi har birining o'ziga xos xususiyatlari va tortishish texnologiyasiga oid qarashlari tufayli har xil bo'lishi mumkinligiga qaramay, quyida tavsiya etilgan texnologiya elementlari ma'lum bir tizimni tashkil qiladi.

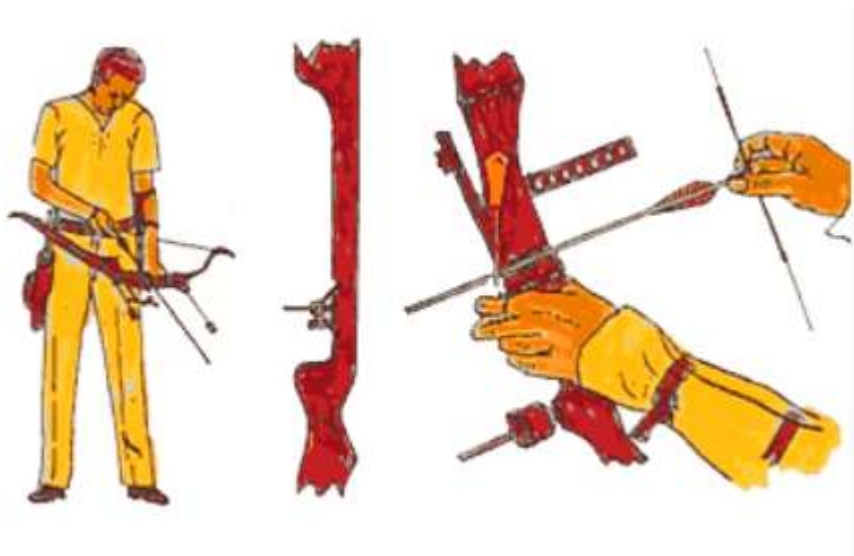
Sportchi o'z tanasining va shunga mos ravishda kamonning tebranishi minimal bo'lishi kerak bo'lgan pozitsiyani topishi va egallashi kerak. Bundan tashqari, har bir zarbadan oldin bu pozitsiya osongina va aniq tarzda aks ettirilishi va musobaqalar davomida mushaklarning ishlashiga hissa qo'shishi kerak.

Nishonga olishning aniqligi ko'p jihatdan otishchining tanasining joylashgan joyiga bog'liq va otilishdan oldin darhol ta'zim qilinadi va o'q otilish tekisligida o'qning chiqishini ta'minlashi kerak.

Kamondan o'q otish usuli - bu o'qqa tutish uchun zarur bo'lgan harakatlar va inson tanasining muayyan pozitsiyalari, maqsadga erishish uchun maksimal darajada ishonchlilik kerak bo'ladi. Bunga erishish uchun zarbani tayyorlash, nishonga olish, ishlov berish (uni bajarish texnikasi), nafas olishni boshqarish, keyingi o'qqa tayyorgarlik xolatlarni to'g'ri tashkillash va bajarish lozim bo'ladi.

## II.2. O'QNI O'RNATISH

Otishdan oldin, o'q kamon bilan kamon tizmasiga qo'shiladi va rafga yopishtiriladi. Tugmani ishlatadigan sportchilar uchun uning ostiga o'q kiritiladi. O'q chap qo'l bilan (chap qo'l bilan ishlab chiqarish uchun) gorizontol holatda yoki dasta oynasining ozgina egilishi bilan ushlab turiladi.



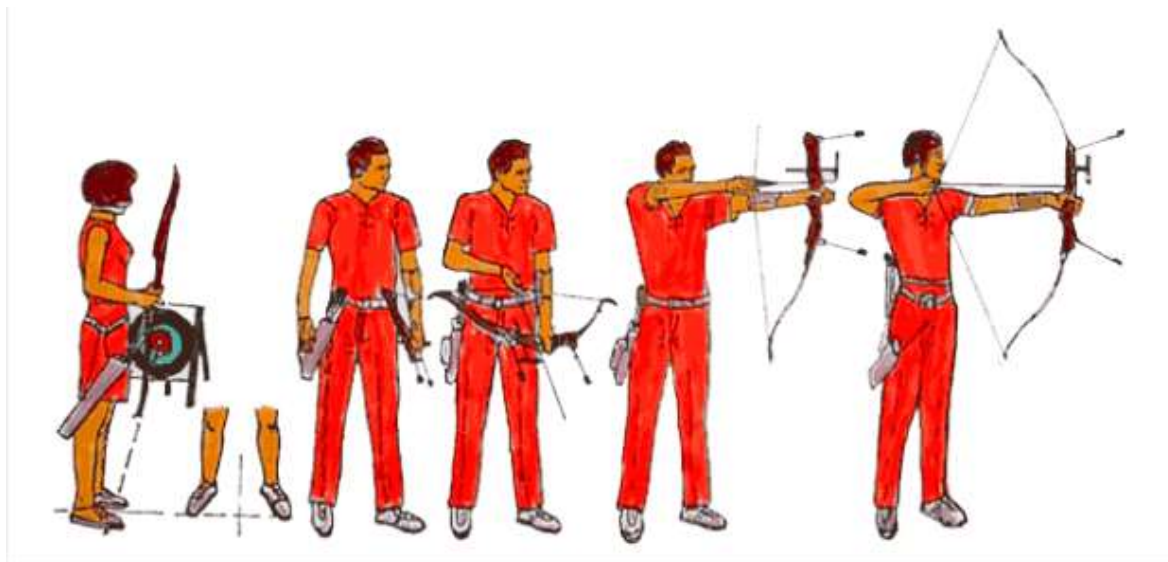
Ba'zi o'qlar, ayniqsa uning yuqori qismida egilish bilan bajarilgan o'qlar avval o'qni joylashtiring va uni rostlagichning egilishi ostiga qo'yib, rafga tushiring va shundan keyingina uni regulyatorga joylanib ushlanadi.

Oyoqlarning, tananing, qo'llarning va boshning holatlari o'qning uchish yo'nalishiga qarab belgilanadi. Bu holat aniq bo'lishi kerak va zarbadan tortib o'qqa qadar, ketma-ketlikni o'zgartirmagan holda ta'minlanishi zarur.

Tananing barcha qismlarida qabul qilingan boshlang'ich pozitsiyasining to'g'riligiga ishonch xosil qilgan holda, kamon ipi iyakning old yuzasiga tegguncha cho'ziladi. Shu bilan birga, qo'l tirsak qo'shilishida egiladi, shunda qo'l iloji boricha bo'yniga yaqin bo'ladi va o'tkir burchak hosil qiluvchi bilak va yelka deyarli bir xil gorizontol tekislikda bo'ladi. Kamonni cho'zish faqat deltoid mushaklari va kurak muskullari orqaga tortadigan mushaklarning tarangligi bilan amalga oshiriladi..

Otuvchining kamonni tortib olishga tayyor holati - bu (o'q otuvchi kamonni nishonga qaratib ushlab turadi, kamon ushlab olinadi, lekin tortib olinmaydi).

Mahorat - bu otishga tayyor bo'lgan otishchining pozitsiyasi mo'ljal aniqlangandan va masofani aniqlaganidan keyin ya'ni tortishish tushuniladi.



Barqaror, iloji boricha aniq bir hillik bo'lishi kerak, bunda egilmasligi yoki burilmasligi kerak.

#### *Boshning holati*



O'qning nishoni chap tomonga (orqa tomonga) ozgina egilib, nishon tomon yo'naltirilishi kerak. Iyagini biroz ko'tarish kerak, bu esa tortuvchi qo'lning qo'lini joylashtirishni qulaylashtiradi.

Boshning to'g'ri hojatini o'rganayotganda, merganning oldida turgan va o'ng qo'l bilan kamonni ushlab turgan murabbiy chap qo'li bilan boshning holatini to'g'rileydi.

### *Kamonni ushlab turgan qo‘lning holati*



Kamonni og‘irlik bilan ushlab turgan qo‘l kamomni bo‘shatish va yelkalarni cho‘zish paytida egiluvchanlikni sezadi. Statik ishlarni bajarib, u nafaqat kamomni cho‘zishda, balki kamomni nishonga yo‘naltirishda va ushlashda ham qatnashadi. Chap qo‘lning zarbalar tekisligiga nisbatan individual joylashuvining holati quyidagi talablarga javob berishi kerak:

Qo‘lning bo‘g‘inlari o‘q kamomni butunlay tark etgunga qadar o‘q otish paytida kamomning erkin o‘tishiga to‘sqinlik qilmasligi kerak.

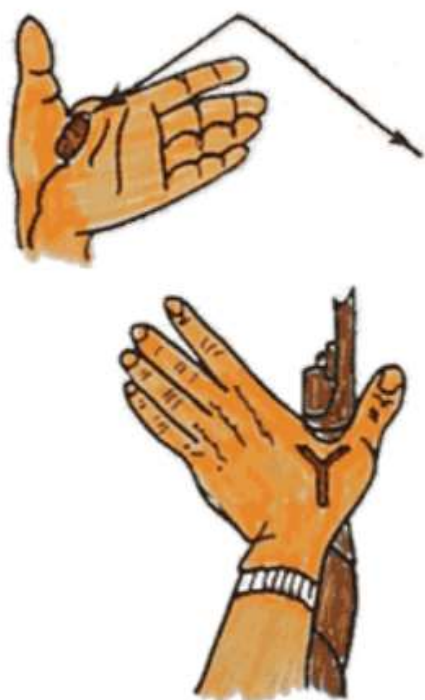
Chap qo‘lning holati sportchining kamomni maksimal darajada cho‘zishini ta‘minlaydi, otish paytida kamomning o‘tishiga yordam beradi.

Chap qo‘lning holati va uning ulanish tekisligiga nisbatan aloqasi yelka kamari mushaklarining kuchlanish darajasiga ta‘sir qiladi. Bo‘yin o‘qi qancha uzoqroq bo‘lsa, tortishish tekisligidan uzoqroq joylashadi, cho‘zilgan kamomni ushlab turishda mushaklarga ko‘p yuk tushadi. Shu nuqtai nazardan, agar iloji bo‘lsa, qo‘lingizni o‘q yo‘nalishiga yaqinlashtirish tavsiya etiladi.

*Tutqichdagi qo'lning holati*



*markaz kuchlar bir nuqtada bo'lishi kerak*





*Gripp* - bu qo'lda kamonni ushlab turish usuli. Tutqichni ushlashda ko'plab usullari mavjud. Turli usullarni bunday bahosi shunchaki noto'g'ri yoki haddan tashqari oshirib yuborilgan baholar tufayli emas, balki otishni o'rganuvchilarning individual xususiyatlariga bog'liq.

Quyida o'qni tayyorlash usullarini batafsil tahlil qilish va tasniflash bo'yicha talablarni quyida ko'rib chiqamiz:

kamonning qo'l kuchiga yo'naltirilishi, kamonni tortganda bilak bo'g'imidan (iloji boricha markazga yaqinroq) o'tishi kerak.

Barmoq mushaklari imkon qadar bo'shashishi kerak. Agar ular kamonni ushlab turishda qatnashsalar, ular har safar teng kuch bilan tutqichni ushlaydilar, qo'lning teginish kuchini qo'llash markazi har doim dastagida bir joyda bo'lishi kerak.

Amaliyotda uchraydigan nishonni saqlash usullari uchta mezonga ko'ra tasniflanadi:

1. Kaft yoki bosh barmoq va barmoqlari orasidagi tutqich ushlanishiga qarab, tutqich past va balandga bo'linadi. Past tutish - nishon tutqichi qo'lning kaftiga suyanadi, nishonning bosim kuchi bilak bo'g'imiga tushadi. Nishonni shu tarzda ushlab turish oson bo'ladi. Qo'l va bilak qo'shma mushaklarining kuchlanishi minimaldir, shuning uchun kamonni "zarba urilishi" xavfi kamroq.

Ushbu tutilishning muhim kamchiliklari shundaki, qo'lning kamon dastasi bilan tegib turish maydoni juda katta - yangi boshlanuvchilar uchun aloqa kuchini tutqichning xuddi shu nuqtasiga yo'naltirish juda qiyin.

Uzatilgan kamon yuqori qo'l bilan bosh barmog'ingiz va barmog'ingiz orasidagi chuqurchaga tutqichning bo'ynini bosib ushlab turiladi.

2. Bilak bo'g'imiga va kamon harakatining tekisligiga nisbatan tutqich sayoz va chuqurga bo'linadi.

Kichkina - kamon dastasi o'ng tomonga (chap qo'l ishlab chiqarish uchun) bilakning bo'ylama o'qidan ajratilgan. Bosh barmoq butun yukni o'z zimmasiga oladi. Ushbu tutqich bilan « zarba urilishi » xavfi kuchayganligi sababli, uni tirsak

qo'shilishini boshqa yo'l bilan (masalan, haddan tashqari egilishda) tortib ololmaganlarga tavsiya etish mumkin.

Chuqur - chap qo'lning bilagi oldingi qismi bilan kamon tekisligiga chuqur kiradi. Bu bilak qo'shilishini mahkamlaydigan mushaklar uchun yukni ta'minlaydi, ammo bilakning zarbasi bilan almashtiriladi. Tirsak qo'shilishining tizma harakat tekisligiga haddan tashqari yaqinlashishi uning qo'lga sezilarli zarbalarni keltirib chiqaradi.

3. Kamon tutqichi barmoqlar bilan Kamon tutqichi atrofida yoki aylanmasdan bajarilishi mumkin, va tutqichni ushlab turish o'z navbatida qattiq (qattiq siqish) va erkin (barmoqlar dastagiga erkin kiritilgan) bo'linadi. Ikkinchisi ko'pincha yuqori tutilish bilan uchraydi.

Tashqi kuchlar ta'sirida (kamonni cho'zish) egiluvchan ipni bo'shatishda dastani va yelkaning bir xil bo'lmagan ishlab chiqarilishi natijasida tutqich vertikal o'q atrofida aylanadi.

Tutish Kamonning salbiy ta'sirini kuchaytirmasligi (ko'paytirmasligi) uchun quyidagilar tavsiya etiladi:

cho'zish kuchlari ta'siri ostida kamonni o'z-o'zidan o'rnatilishini ta'minlaydigan qulay tutqichni qo'llang,

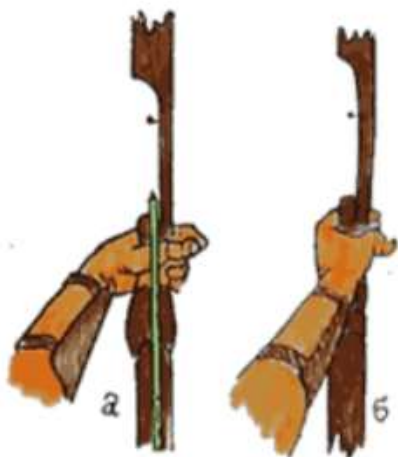
Qo'lning tutqich bilan tegib turgan joyida ishqalanish vaqtini kamaytirish uchun, uni ehtiyotkorlik bilan silliqlash kerak va uning diametri iloji boricha kichkina bo'lishi kerak.

Qattiq ushlanganda qo'lning holati bilak va bilak ichidagi bo'g'inlarning shartli markazi kuchlanish chizig'ida bo'lishi kerak. Ushbu markazga nisbatan erkin aylanish mos keladigan mushaklarning to'liq bo'shashi bilan ta'minlanishi kerak.



Cho'zilgan kamonni ushlab turganda kaft usti bo'g'imi, bilak va yelka bitta tekis chiziqda tortishish tekisligida yotishi kerak. Otish natijasida kelib chiqadigan Kamonning teskari kuchining ta'siri ostida qo'l bu kuchning harakati yo'nalishi bo'yicha harakatlanadi.

### II.3. TUTISH TURLARI:



Tutqichdagi ushlab joyi bilak qo‘shilishi bilan bir xil gorizontol tekislikda, ya'ni qo‘l va bilak bitta to‘g‘ri chiziq hosil qiladi. Kaft barmoqlari bir-biridan tarqalib yoki erkin tegib turadi, hamda gorizontol holatda ushlab turiladi. Bilak bo‘g‘imini mahkamlashda mushakni ushlab turish uchun katta kuch talab etiladi, ammo kamonga qarshilik kuchini qo‘llash markazining joyidan siljish ehtimoli sezilarli darajada kamayadi.

Kamonni tortadigan qo‘lning holati.

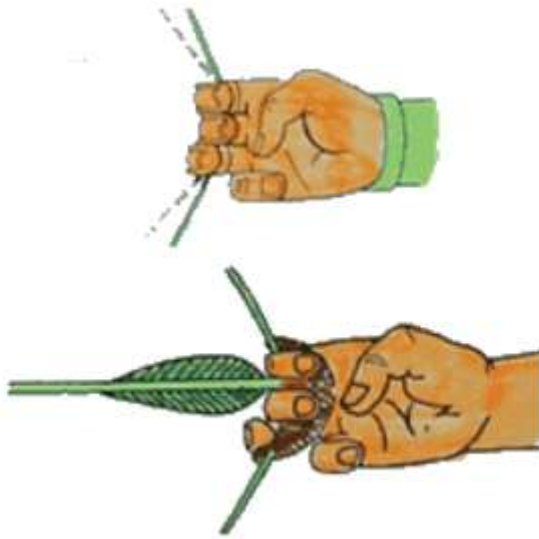
O‘ng qo‘l kamonni tortadi. Sustlashuvchi qo‘lning sekin harakatlanish fonida, kamonni tortib turgan qo‘lning fonida amalga oshiriladi.

### ***Nishonga otishda qo‘llaniladigan kamonni ushlab usullari :***

Mo‘ljallashda ko‘rsatkich, o‘rta va nomsiz barmoqlar bilan amalga oshiriladi. Bowstring birinchi (tirnoqli) phalanjlarga, bo‘g‘inlarga yaqinroq joylashtirilgan, shunda strel ko‘rsatkich va o‘rtada bo‘ladi va yuk barcha barmoqlarga teng taqsimlanadi. O‘rta, uzunroq barmoq ikkinchi qo‘shilishda biroz egilgan bo‘lishi kerak, keyin uchinchi bo‘g‘in ikki barmoqning uchta bo‘g‘imining chizig‘iga yaqinlashadi va shuning uchun yukning teng qismini oladi. Buning uchun ushbu barmoqda qo‘shimcha barmog‘ingiz - barmoq uchidan foydalaning.



*Barmoqlar tekislanishi kerak*



### *Barmoq yuklari notekis taqsimlangan*

Amalda uchraydigan kamonni ushlab turish usullari uchta mezon bo'yicha tasniflanadi.

Butun kaft yoki o'rtadagi chuqurchaga qarab otuvchining bosh barmog'i va ko'rsatkich barmog'i tutqichga tegadi, tutqich past va balandga bo'linadi.

**Past tutqich** - kamon tutqichi kaftga, bosim kuchiga qarshi turadi kamon bilak qo'shimchasiga tushadi. Bu tarzda kamonni ushlab turish oson. Qo'l va bilak bo'g'imlari mushaklarining kuchlanishi minimaldir, shuning uchun "kamonga urish" xavfi kamroq. Ushbu tutqichning muhim kamchiliklari shundaki, qo'l va kamon tutqichi o'rtasidagi aloqa maydoni juda katta, yangi otuvchilar uchun aloqa kuchini tutqichning bir xil nuqtasiga yo'naltirish juda qiyin. Shuning uchun o'qning uchish burchagi bir xil masofada ham beqaror bo'ladi. O'qning uchish aniqligi pasayadi.

**Yuqori tutqich** bilan cho'zilgan kamon tutqichning bo'ynidan ushlab turiladi, bosh va ko'rsatkich barmog'i orasidagi bo'shliqni siqib chiqaradi. Tutqichning joylashgan joyi bilak bilan bir xil gorizontal tekislikda, ya'ni qo'l va bilak bir tekis chiziq hosil qiladi. Barmoqlari yoyilgan yoki erkin tushirilgan kaft tutqichga mahkam tegmaydi yoki gorizontal holatda ushlab turiladi. O'chirilgan tutqich bilak bo'g'inini mahkamlashda sezilarli mushaklar kuchini talab qiladi,

ammo kamonga qarshilik kuchini qo'llash markazining siljishi ehtimolini sezilarli darajada kamaytiradi.

Bilak bo'g'imi kamoning harakat tekisligiga nisbatan ushlagich sayoz va chuqurga bo'linadi.

Yoy tutqichi bilakning uzunlamasına o'qidan o'ngga (chap qo'lda) chiqarilganda sayoz tutqich tushuniladi. Bosh barmog'i butun yukni oladi. Ushbu tutqich bilan "taqillatish" xavfi ortib borayotganini hisobga olgan holda, uni faqat tirsak bo'g'inini kamon chizig'i tekisligidan boshqa yo'l bilan olib chiqa olmaydigan otishmalar uchun tavsiya qilish mumkin (masalan, haddan tashqari cho'zilgan holda).

**Chuqur ushlash** - chap qo'lning bilagi old qismi bilan kamon tekisligiga chuqur kirib borishi. Bu bilak mushaklardagi yukni yengillashtiradi, ammo zarba og'irligi yelka kamariga o'tadi. Tirsak bo'g'imi kamoning harakat tekisligiga haddan tashqari yaqinlashishi uning qo'liga sezilarli zarbalarga olib keladi. Natijada, o'qning uchishiga va bo'g'inlarning shikastlanishiga olib kelishi mumkin.

Barmoqlar bilan ushlash kamon tutqichining ushlagichi bilan yoki tutmasdan amalga oshirish mumkin o'z navbatida aylana bilan ushlash bo'linadi, qattiq (tutqichning kuchli ushlagichi) va erkin (barmoqlar tutqichga erkin kiritilgan). Ikkinchisi ko'pincha yuqori tutqich bilan aniqlanadi.

Tutqich va kamon qo'llarining sifatsizligi natijasida tashqi kuchlar ta'sirida (kamoning cho'zilishi) kamon ipi bo'shatilganda, tutqich vertikal o'q atrofida aylanadi.

Kamonning salbiy ta'sirini kuchaytirmaslik (ko'paytirmaslik) uchun quyidagilar tavsiya etiladi:

- 1) cho'zuvchi kuchlar ta'sirida kamoning to'siqsiz o'zini-o'zi tekislanishini ta'minlaydigan erkin tutqichdan foydalaning;
- 2) qo'lning tutqich bilan ishqalanishni kamaytirish uchun ehtiyotkorlik bilan silliqlash va uning diametri imkon qadar kichik bo'lishi kerak;

3) qattiq ushlab bilan, qo'lning tutqichdagi holati bilak va bo'g'inlarning shartli markazi, cho'zish kuchi chizig'ida bo'lishi kerak. Ushbu markaz atrofida erkin aylanish mos keladigan mushaklarning to'liq bo'shashishi bilan ta'minlanishi kerak.

Yuqoridagi ikki variantdan bo'shiga ustunlik berish kerak.

Qo'lni tirsak bo'g'imida ortiqcha cho'zilganda, kamon bilan zarba bermaslik uchun qo'lning murakkab aylanish harakatini amalga oshirish tavsiya etiladi. Kengaytirilgan kamonni ushlab turish paytida qo'l, bilak va yelka o'q tekisligida yotgan bir tekis chiziqda joylashgan bo'lishi kerak. O'q otish paytida paydo bo'ladigan teskari kuch ta'siri ostida, kamonni cho'zish, bu kuchning ta'siri yo'nalishi bo'yicha harakat qiladi. Shunday qilib, o'qdan keyin chap qo'lning orqaga chekinishining yo'nalishi uning otishma tekisligi bo'ylab harakatlanishi, tabiiy hol.

Bosh barmog'i va kichkina barmoq kamonni ushlab turishda ishtirok etmaydi. Bosh barmog'ining shovqini oldini olish uchun cho'tkalarni qo'llashning quyidagi eng keng tarqalgan usullaridan foydalaning:



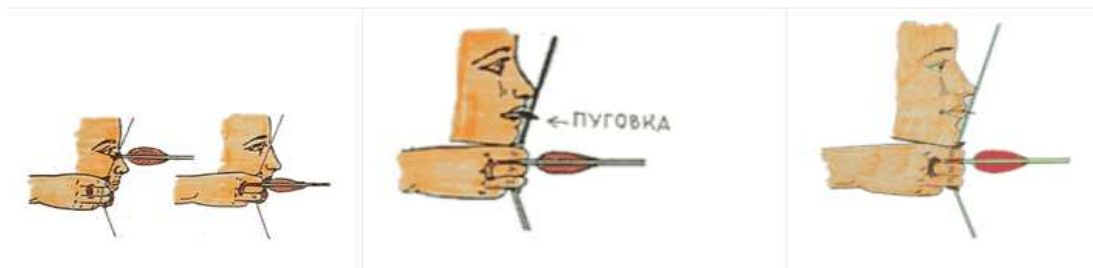
a) qo'lning kaftiga bosadi

b) old yuzani olib tashlaydi va bo'yniga bog'laydi

v) pastki jag'ning orqa yuzasiga olib keladi va bosadi

Kamondan o'q otish bir necha usul bilan amalga oshiriladi. Masalan, o'qni nishonga olish: o'qning nishoni ko'zning balandligida joylashgan. Otish

poydevorining o'zgarishi bilan - o'qning qisqichini turli xil ko'z balandliklariga o'rnatish (masofaga qarab).



Ba'zi sportchilar ipni "tugmachasi" dan aniqroq aniqlash uchun ko'zdan o'qgacha bo'lgan masofani aniqlash uchun ishlatadilar. O'q tishlarining kengayishiga yo'l qo'yilmaydi, chunki bu o'qning asosini oshiradi va o'qlar yuqoriga ko'tariladi.

Barmoqlarning holati uni tortishish tekisligidan olib tashlamasligi va nomsiz barmog'ining harakatini oshirish yoki kamaytirish orqali kamonning tortish kuchini o'zgartirmasligi kerak (bu tirsakni yuqoriga ko'targanda sodir bo'ladi). kamonni vertikal tekislikdan tortib olishlari kerak. Kamonni jag'ning o'ng (yoki chap) tomoniga (burunlarining o'ng yoki chap qanoti) mahkamlashda, kamonning vertikal tekisligi ham maqsad chizig'iga to'g'ri kelishi kerak.

Vertikal tekislikda kamon bilan to'siq bo'lmasligi kerak. Tortilgan kamon chap tomonda va o'ng qo'lning kaft ustida joylashadi. Vertikal o'qqa nisbatan mo'ljalning o'zgarishi tananing otish tekisligida aylanishi tufayli ro'y beradi.

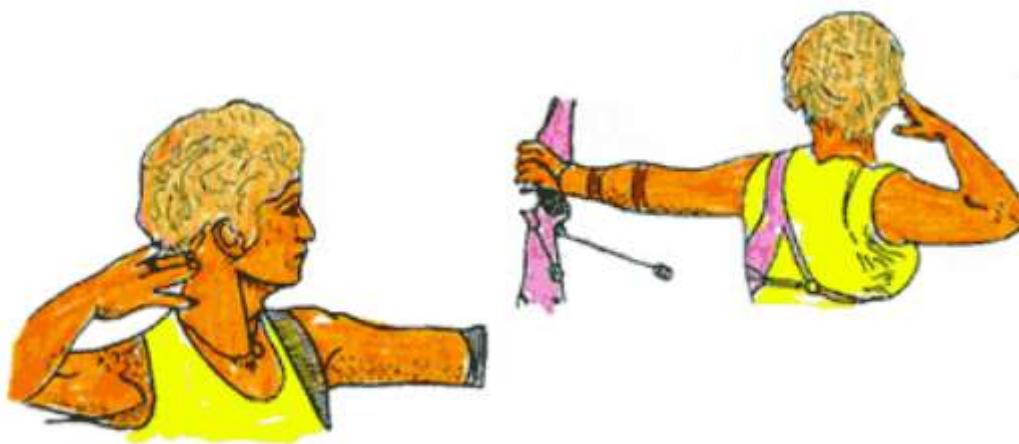
O'qning yo'nalishi urishning to'g'riligini boshqarish vazifasini bajarishi mumkin (agar o'qning o'qi kamonning vertikal tekisligiga to'g'ri kelsa: kamon o'qi va old tomoni kamon o'qi bo'ylab proektsiyalanadi). Ko'zni nishon balandligi bilan birlashtirishga tananing ozgina egilishi orqali erishiladi.

Nishonga olganda, otuvchi o'z harakatlarini oqilona bajarishi kerak (kamonni cho'zish, cho'tkalash), bu zarbani qayta ishlashga ketadigan vaqtni kamaytiradi va shu sababli uni bajarishda otishchining energiya sarfini kamaytiradi. O'q otishda bo'lgani kabi, kamondan o'q otishda ham ikkinchi ko'zni pirpiratish tavsiya



etiladi. Shu bilan birga, ko‘rishning charchoq darajasi kamroq, oldingi ko‘rishni farqlashda ravshanlik darajasi ortadi. Odamning qarashlarining o‘ziga xos xususiyatlari shundan iboratki, u bir vaqtning o‘zida uzoq va yaqin narsalarni bir-biridan ajrata olmaydi. Shu sababli, bir vaqtning o‘zida old va nishonni aniq ajratib bo‘lmaydi. Shuning uchun tasavvurni aniqlikka qaratish va aniq chiziqlarni nishonga belgilash ma’qul.

Kamondan o‘qni chiqishi oxirgi bosqichidir, nishon va erishish, bu o‘q bilan tugaydi. O‘q uzgan holda uning to‘g‘riligini (nishonga bo‘lgan munosabat, oyoqlarni, boshni o‘rnatish va boshqalar) baholab, yaqinlashib kelayotgan zarbaning ob'ektiv shart-sharoitlari bilan tanishib chiqqach, kamonni ko‘taradi va qo‘lida ushlab (nishon tomon qarab cho‘ziladi) ) ishlab chiqarishni qabul qiladi, kamonni tortadi, kamonni old tomoni bilan nishonning o‘rtasiga yo‘naltiradi va shu yo‘nalishni ushlab, cho‘zishni davom ettiradi, lekin juda sekin, barcha "kamon va nayza" tizimining harakatsizligiga xalaqit bermasdan. Ushbu fonda, strelka ostidan o‘q chiqqan paytda (kamon nishonning o‘rtasida pashsha bilan o‘z yo‘nalishini o‘zgartirmasa), kamon ipi ajratiladi. Harakat o‘qni bosuvchi ostidan siljitish bilan boshlanadi va chertish bilan tugaydi.

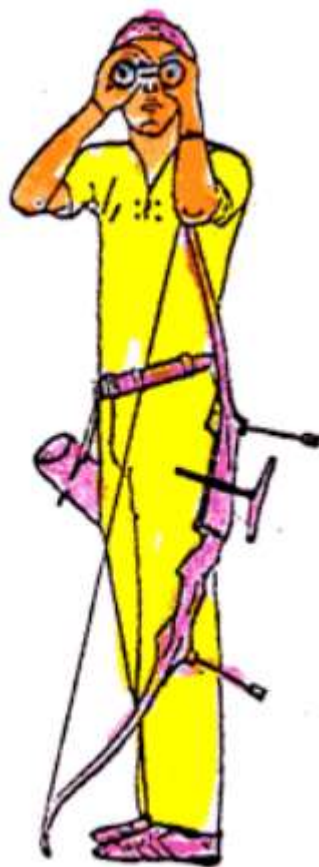


Kamonni bo‘shatish bo‘yicha harakatlari o‘qning tekisligi yo‘nalishi bo‘yicha bajarilishi kerak va kamon faqat iyagidan chiqishi kerak. Bunda ikkala qo‘l ham ishtirok etadi. O‘ng qo‘l orqaga qarab harakat qiladi.

Dastlabki usulni qabul qilishdan oldin, siz xotirjam nafas olib, biroz chuqurroq nafas oling, so‘ngra boshga yaqinroq bo‘lib, kamonni cho‘zasiz. Otish

nafasni tashqariga chiqarganda amalga oshirilishi kerak. Nafas olish tsikli nafas olish, ekshalatsiya va pauzadan iborat. Bir daqiqada tinch holatda bo'lgan odam o'rtacha 12-15 tsiklni ishlab chiqaradi, ya'ni bitta nafas olish tsikli 4-5 soniya davom etadi. Ekshalatsiyadan keyin - 2-3 soniya pauza. Ushbu tabiiy pauza odatda otishni o'rganish uchun zarbani boshqarish uchun ishlatiladi. Ammo butun zarba yetarli bo'lishi uchun nafas olish tabiiy pauza boshlanishidan oldin amalga oshiriladi va kamon bo'shagunga qadar uni cho'zing. Shunday qilib, u zarbani qayta ishlash uchun zarur bo'lgan 10-12 sekundgacha ko'tariladi. Otishni o'rganish ritmiga mos keladigan to'g'ri nafas olish tanani normal dam olish bilan ta'minlaydi, uni erta charchashdan himoya qiladi.

**Keyingi zarbaga tayyorgarlik** - bu zarbadan keyin otishchining harakatlari majmui bo'lib, uning tiklanishini ta'minlash, zarbani tahlil qilish va zarbani saqlab qolish yoki yaxshilash haqida qaror qabul qilish.



Mo'ljalga olishda tayyorgarlik juda qisqa vaqt ichida amalga oshiriladigan harakatlardan iborat (barcha tayyorgarlik tadbirlari va o'q otish uchun o'rtacha 50

soniya). Otish tugallangandan so'ng, otuvchi o'qning mo'ljalga borib yetgunga qadar kamoning o'rnini va holatini saqlab turishi, o'qni durbin yoki qisqa masofadan foydalanib belgilagan va o'qni sinchkovlik bilan tahlil qilishi kerak. Noqulay zarba bo'lsa, zarbani tahlil qilishda sababni aniqlash kerak. Agar xato tuzatilgan bo'lsa, uni qanday tuzatish kerakligini hal qiling. Agar xatoning sababi noma'lum bo'lsa, unda siz keyingi zarbani bajarishingiz kerak, ikkinchi tahlildan so'ng xatoning sababini toping va tegishli qaror qabul qiling.

Keyingi zarbaga tayyorgarlik quyidagi o'q harakatlaridan iborat:

o'q nishonga tegishini belgilang,

holatni saqlash,

o'qning tahlili,

otish texnikasi va taktikasi to'g'risida qaror qabul qilish,

otishga sarf qilingan kuchlarni tiklash.

#### **II.4. KAMONDAN OTISHDAGI XATOLIKLAR. KAMONDAN OTISH XATOLIKLARNI BARTARAF ETISH**

##### ***Xatolarni tahlil qilish.***

Xatolarni tahlil qilish va ularni bartaraf etishga qaratilgan xatti - harakatlar har qanday mashg'ulotda talab qilinadi va o'q otish mashg'ulotlarida ularsiz qilolmaydi. Har bir noaniq tortishish bo'yicha tahliliy ish katta ahamiyatga ega, chunki bu xato harakatlarni aniqlash va ularning takrorlanishiga yo'l qo'ymaslik imkonini beradi.

Muvaffaqiyatsiz harakatdan so'ng, siz barcha harakatlarni aqliy ravishda takrorlashingiz, sekin va o'ylangan holda, qanday qilib o'q uzilganini, boshqalarning chalg'imasligini va o'q otilgan joyni tark etmasligingizni eslashingiz kerak.

Xatolik - bu ishlatilgan texnikadagi turli xatolar, noto'g'ri qabul qilingan taktik qaror, materialdagi nosozliklar, o'q otuvchining psixo-emotsional holati natijasida bo'lishi mumkin.

Albatta, ularni aniqlash yetarli emas. Buning sabablarini aniqlash kerak va keyin, sababni o'zi va u tufayli paydo bo'lgan xatoni qanday yo'q qilish haqida o'ylab ko'rish zarur.

Bularning hammasini o'ylab, tahlil qilib, xulosani hisobga olgan holda, o'q otishni takrorlash zarur. Ishlayotgan har bir elementga alohida e'tibor berishni unutmang. Ikkinchi o'qdan so'ng, sabab to'g'ri topilganmi va xatolar, tahlil qilinadi.

Agar musobaqada chalg'ish ro'y bersa, salbiy his-tuyg'ularga yo'l qo'ymasdan, muvaffaqiyatga erishish uchun fikrni bir loyga jamlash juda muhim. Chalg'ishni

mashg'ulot paytida yoki o'tgan musobaqalarda eng yaxshi natijalarga erishishga imkon beradigan uslubga o'zgartirish mumkin.

Kamondan o'q otish bo'yicha mashg'ulotlar o'tkazish uchun bunday yig'ilish juda muhim ahamiyatga ega. Mashg'ulotlarning barcha bosqichlarida ma'lum tipik xatolar bo'ladi, ular deyarli barcha o'q otuvchilar tomonidan, ayniqsa mahoratni o'zlashtirish davrida amalga oshiriladi. Bunda daxshatli va tuzatib bo'lmaydigan narsa yo'q. Va bunday xatolarning mavjudligi hech kimning kamondan o'q otishga yaroqsizligi haqida gapirmaydi.

Zamonaviy kamondan o'q otishning eng rivojlangan, mukammal va o'rganilgan turi bu sport otishidir. Shuning uchun, to'g'ri otish masalasiga kelsak, u yoki bu tarzda sport otishmalarining pozitsiyalari ko'rib chiqiladi.

Kamonchi tilida "xato" so'zi nimani anglatadi

Ham yangi o'q otuvchilarda, ham taniqli sportchilarda va ovchilarda xatolar bor, ularning hammasi o'q otishning har qanday bosqichida qilingan u yoki bu xatoning natijasidir.



Xatolarni bir necha toifalarga ajratish odatiy holdir. Bu toifalardan biri kutilmoqda. Bu yerda uch xil xato mavjud:

Odatda, ular deyarli har bir o‘q otuvchiga xosdir va ko‘pincha, ayniqsa mashg‘ulotning dastlabki bosqichlarida ro‘y beradi;

xarakterli, bu xatolar o‘q otuvchining individual xususiyatlaridan kelib chiqadi va unga xosdir;

tasodifiy xatolar, har bir otuvchi, mahorat darajasi, tajribasi, ishlatilgan texnikasi va otish xarakteridan qat'i nazar, qilishi mumkin.

Xatolar va noaniqliklar har xil sabablarga ega bo‘lishi mumkin: noto‘g‘ri bajarilgan harakatlar natijasida paydo bo‘ladigan vosita xatolari, apparatdagi noaniqliklar tufayli xatolar va qaror qabul qilish bosqichidagi xatolar.

Maxsus otish texnikasida ishlatiladigan oldindan dasturlashtirilgan harakat tizimi mavjud. Ularning noto‘g‘ri ishlashi motor xatolari deb ataladi.

Ular har xil mahorat darajasidagi o‘q otuvchilar bilan sodir bo‘lishi mumkin. Hatto eng taniqli sportchilar ham xatolardan, hech bo‘lmaganda "tasodifiy" toifasiga mansublardan himoyalanganmagan.



Tayyorgarlik bosqichida, hatto sportchi bo'lishni maqsad qilmagan, ammo kamonni hayajonli sevimli mashg'ulot darajasida ishlatishni maqsad qilganlar uchun ham murabbiyning yordami zarur.

Barcha xatolar quyidagicha bo'lishi mumkin, masalan: qo'pol xatolar, muhim xatolar hamda kichik xatolar.

Qo'pol - har doim xatoga yo'l qo'yadi, chunki ular texnikadan jiddiy og'ishlarga olib keladi, keyinchalik buzilish va salbiy natijaga olib keladi.

Muhim xatolar keyingi harakatlarning buzilishiga olib kelmaydi, lekin natijani kam baholaydi va xato qiladi. Ular tortishish natijasiga ta'sir qiladi, lekin ular birinchi ikkita toifadagi kabi past ko'rsatkichlarni keltirmaydi.

Kichik - bu xatolar ahamiyatli emas, ko'pincha murabbiy va sportchining nazoratidan qochadi, hakamlarga ko'rinmaydi va natijaga jiddiy ta'sir qilmaydi.

Boshidanoq mukammal zarbalarni o'qqa tutish ortiqcha va hatto qaysidir ma'noda xavfli istak. Kamondan o'q otish bosqichma -bosqich o'rganish va mahoratni oshirishni o'z ichiga oladi. Shunga ko'ra, xatolar dinamik xarakterga ega. Usta uchun kechirilmaydigan xatolar boshlang'ich otish uchun juda maqbuldir va ular qo'pol yoki ahamiyatli hisoblanmaydi, chunki ular tajriba yetishmasligidan kelib chiqadi.

## **II.5. KAMONDAN O'Q OTISHDAGI MOTOR XATOLARINING TASNIFI VA ULARNING PAYDO BO'LISH SABABLARI**

Xatolar tasnifi har xil. Ijobiy natijaga erishishdagi ahamiyati, tabiati, shuningdek, ularning paydo bo'lish chastotasi bo'yicha bir necha guruh xatolar mavjud.

Xatolarni bunday tizimlashtirish sizga ularga e'tibor berishga, ularni muntazam takrorlanishini istisno qilish uchun ularni aniqlashga va ishlab chiqishga imkon beradi. Xatolar topshirilgandan so'ng darhol aniqlanishi kerak, chunki bir xil noto'g'ri harakatni takrorlash mushak xotirasi darajasida yodda qoladi. Ularni keyingi tuzatish, iloji bo'lmasa, ancha qiyin bo'lib chiqishi mumkin.

Shunday qilib, xatolarning tabiati bo'yicha bo'linishi:

noto'g'ri qabul qilingan yoki cheklanmagan pozitsiya natijasida yuzaga keladiganlar;

makon va vaqtning xususiyatlariga ko'ra harakatlarning burilishidan kelib chiqadigan kinematik xatolar;

dinamik;

ritmik.

Bu toifaga batafsil to'xtalib o'tish kerak.

Harakatning o'zgaruvchanligidan kelib chiqqan holda, otish tekisligiga nisbatan oyoqlarning holatiga oid xatolar. Ular tananing majburiy burilishlari bilan to'la, bu o'zgarishlarga olib keladi: olov yo'nalishi, kamoning tarangligi va barqarorlikning buzilishi.

Shuningdek, tananing noto'g'ri pozitsiyasi oqibatlarga olib kelishi mumkin, bu esa oyoq barmoqlariga yoki tovonga og'irlikni o'tkazishga olib keladi. Bu xato natijasida ko'rish chizig'i buzilgan, natijada - xato.

O'q otuvchining og'irlik markazini o'ng oyog'iga qaytarishdagi qo'pol xato chap yelkaning ko'tarilishiga va yelkaning bo'g'inini ushlab turuvchi mushaklarning faollashishiga olib keladi; tanani burish va kamonni tortish paytida boshning yon va orqa tomon siljishi, shuningdek, tutqichning noto'g'ri ushlash yoki o'zgartirish nishonga tegishning noaniqligini keltirib chiqaradi.

Bu xatolarning hammasi murabbiy tomonidan doimiy ravishda bajarilishi kerak bo'lgan vizual nazorat yordamida, oyoqlarning chegaralarini ko'rsatuvchi majburiy belgi bilan va tegishli nishonlardan foydalanish, oyna simulyatoridan foydalanish yordamida aniqlangan xatolar yo'q qilinadi.

Har qanday yo'nalishda haddan tashqari qulaylikka ega bo'lgan boshning pozitsiyasi o'qni chapga, o'ngga, pastga yoki yuqoriga siljitadi, vizual tarzda mentor tomonidan aniqlanadi va mushaklarni boshqarish uchun zarur bo'lgan hislarni rivojlantiradigan maxsus mashqlar yordamida tuzatiladi.



### *kamondan o‘q otish holatidagi xatolar*

Ikkala qo‘lning bir - biriga yoki bir -birining holatidagi xatolar, ayniqsa, dastlabki bosqichlarda juda keng tarqalgan. Ular ikki toifaga bo‘linadi:

#### 1. Kamonni ushlab turgan qo‘lning holati

Juda chuqur yoki sayoz tutish, qattiq yoki kuchsiz ushlab, bir-biriga mos kelmaydigan yoki baland tutish, shuningdek, har qanday yo‘nalishda aylanib o‘tish tortishish sifatiga salbiy ta‘sir qiladi.

Chuqur ushlab natijasida bilak joyi siljiydi va kamon tayoqchasiga tegadi.

Sayoz ushlab, bilakni vertikal o‘q atrofida siljishiga olib keladi, taranglikni kamaytiradi, shu jumladan kamarni zaiflashtiradi va natijada - nishon tekisligining o‘zgarishi va o‘qni noaniq uchishini keltirib chiqaradi.

Maxkam yoki o‘ta qattiq ushlab mushaklarning haddan tashqari yuklanishiga olib keladi va har qanday holatda ham natija pasayishiga olib keladi.

Mos kelmaydigan tutish mo‘ljal nuqtasining siljishiga olib keladi va nishonga berilgan zarbalar natija ko‘rsatmaydi. Chapga siljish o‘qni nishondan chapga siljishiga olib keladi va mos ravishda o‘qni nishonning o‘ng tomoniga yo‘naltiradi.



Qo‘lning dastasi ko‘tarilgan holatidan iborat yuqori yoki past ushlash, bu kamoning yelkasidagi yukni qayta taqsimlanishiga olib keladi va nishon markazidan pastga qarab siljishni keltirib chiqaradi.

Bu xatolarning barchasini tuzatish va ularni keyinchalik yo‘q qilish uchun, mushaklarning ayrim guruhlarini mustahkamlashga, shuningdek, umumiy jismoniy tayyorgarlikka yo‘naltirilgan nuqta va urg‘u va maxsus mashqlarning to‘g‘riligi va o‘zgarimasligini rivojlantirish kerak. Bunday xatolar vizual tarzda - murabbiy tomonidan doimiy kuzatuv asosida aniqlab boriladi va o‘z o‘rnida tuzatiladi.

## 2. Kamon chizig‘ini tortish aniqlashda qo‘lning holati:

Ko‘p noaniqliklar kamarni ushlash bilan bog‘liq: sayoz yoki juda chuqur, tushirilgan yoki aksincha, baland, yoki notekis harakatlar ularning barchasi noaniqlikni keltirib chiqaradi.

Juda chuqur ushlash - o‘ng qo‘lning egilishiga olib keladi va o‘q yonga va oldinga siljishi kuzatiladi.

Juda bo‘sh ushlash, qo‘lning haddan tashqari kuchlanishini beradi.

Noqulay ushlash tufayli barmoqlarga har xil yuklar tushadi va zarbalar aniq bo‘lishiga to‘sqinlik qiladi.

Xatoni aniqlash uchun murabbiyni vizual nazorat qilish, mushaklarning sezuvchanligini rivojlantirish va muammo yo‘q bo‘lguncha, murabbiydan va kamondan doimiy kuzatish hamda mashqlarni ko‘p marotaba qaytarishni talab qiladi.

Agar kamonni tortadigan o‘ng qo‘lning tirsak bo‘g‘imi noto‘g‘ri joylashgan bo‘lsa, masalan, u cho‘zilganda yoki baland ko‘tarilganda va pastga tushirilganda, zarbalar pastga, yoki yuqoriga yo‘nalishi mumkin.

Bu xatoni bartaraf etish uchun siz doimiy ravishda mushaklar sezgisini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni bajarishingiz va murabbiy yoki murabbiyning doimiy nazorati ostida o‘q otishingiz lozim bo‘ladi.



## **II.6. NISHONGA OLISH, ISHLOV BERISH VA O‘Q OTISH PAYTIDA YUZAGA KELADIGAN XATOLAR**

Harakatdagi xatolar turli bosqichlarda ro‘y beradi, shuning uchun otish nazariyasini alohida e‘tibor bilan ko‘rib chiqish va uni amalda mustahkamlash zarur.

Yo‘qotishlar ko‘pincha nishonga olish paytida qilingan xatolar natijasidir.

Ko‘p xollarda bu kamoning ko‘rishga nisbatan turli yo‘nalishlarda siljishi: o‘ngga yoki chapga. Birinchi holda, o‘q chap tomonda xato bilan yo‘nalishga ega va nishon markazidan chapga, ikkinchi holatda - o‘ngga buriladi.

Bu xatoni aniqlash va bartaraf etish uchun kamoning tarangligining to‘g‘riligini doimiy nazorat qilish, o‘q otuvchining o‘zi ham, uning ustozlari tomonidan ham kamoning proyeksiyasini vizual kuzatish orqali amalga oshirilishi kerak.

Keyingi kamchilik - bu o‘q chiqarilganda oldingi mo‘ljallanish joyining siljishi. Bu nishonga tegishining tarqalishiga sabab bo‘ladi. Xatolikni bartaraf etish uchun old ko‘rish joyini ko‘rsatuvchi belgi qo‘yiladi.

Yomon odat - chap ko‘z ishtirokida nishonga intilish. Shu sababli, o‘qlar nishonga mo‘ljallangan nuqtaning chap tomoniga tushadi. Yo‘q qilish uchun chap ko‘zni yopish kerak.

Yugurish paytida tortishish kamarni choʻzish yoki tortish toʻxtab qolishi tufayli yetib kelish vaqtida paydo boʻlishi mumkin. Ushbu bosqichma -bosqich harakat natijasida zarbalar vertikal tekislikda tarqaladi.

***Oʻq chiqarish paytida yuzaga keladigan xatolarning alohida guruhi.*** Ular ipni tortadigan qoʻlning xatti -harakatiga bogʻliq. Notoʻgʻri harakat - bumni oldinga, yonga, fiksatsiyani yoʻqotib qoʻyib yuborish. Barmoqlar kamondan boʻshashib qolishi mumkin yoki qoʻl qoʻyib yuborilishi mumkin. Ishlashdagi bu noaniqliklarning barchasi xatolarga va natijalarning past boʻlishiga olib keladi. Ular murabbiy nazorati ostida mashgʻulotlar oʻtkazish yoʻli bilan yoʻq qilinadi.

Oʻq otish paytida kamonni ushlab turgan qoʻl, barmoqlarning kamonni koʻtarishi, toʻxtash joyining siljishi natijasida koʻtarilishi mumkin, bu esa tarqoqlikka va aniqlik yetishmasligiga olib keladi. Ikkinchi noaniqlik - bu "burish", yaʼni qoʻyib yuborilganda taslim boʻlish - natijada nishondan pastga urilgan oʻqlarning siljishi sodir boʻladi. Bu yerda jabduqlar oʻrgatish va taqlid qilish foydalidir.



## II.7. XATOLARNING AHAMIYATI VA CHASTOTASI

Barcha noaniqliklar va xatolar, ularning ahamiyat darajasiga qarab, yakuniy natijaga qadar farqlanadi. Agar texnologiyaning asosiy elementlarida xatolarga yo‘l qo‘yilgan bo‘lsa, unda ular asosiy xatolar deb ataladi. Agar ular tayyorgarlik harakatlarini ishlab chiqarishda sodir bo‘lsa, ular ikkinchi darajali deb ataladi.

Shunga ko‘ra, yo‘l qo‘yilgan katta xato, keyingi xatolar paydo bo‘lishida ifodalangan davom etishiga olib keladi. Kichik xatolar shunday nomlanganki, ularning ma‘nosi unchalik muhim emas, balki ular texnologiyaning asosiy elementlarida emas, balki tayyorgarlik jarayonida qilingan.

Muayyan xatolarning paydo bo‘lishi ma‘lum tartibli chastotada sodir bo‘ladi, shuning uchun ularni quyidagilarga bo‘lish odatiy holdir.

tez -tez (tez -tez uchrab turadi, lekin muntazam emas);

tizimli (doimiy ravishda, deyarli har bir zarbada takrorlanadi);

davriy (kamdan - kam uchraydi, lekin shunga qaramay, muntazam xarakterga ega);

yakka (tasodifiy va yakka tartibdagi toifaga mansub).

Xatolarni bartaraf etish uchun ularning sababini to‘g‘ri aniqlash va ularni tuzatishning samarali usulini tanlash kerak.

Barcha xatolarning asosi - mahoratning pastligi, o‘q otish va talonlarni tahlil qilish tajribasining etishmasligi, psixo - emotsional holatning ta‘siri, umumiy, individual va vaqtinchalik fiziologik omillardir.

Jismoniy ko‘nikmalarning yomon rivojlanishi va xatolarni aniqlashda introspektsiya uchun zarur bo‘lgan tajribaning yetishmasligi quyidagi sabablarga asoslanadi;

kam mashq va kam tortishish, buning natijasida umumiy va maxsus jismoniy sifatlar rivojlanmagan;

murabbiylarning tajribasizligi, o‘quv jarayonida metodologiyaga rioya qilmaslik asosida past darajadagi tayyorgarlik;

mashg'ulotning ma'lum bir bosqichida kamonchi vazifasi va imkoniyatlari o'rtasidagi nomutanosiblik.

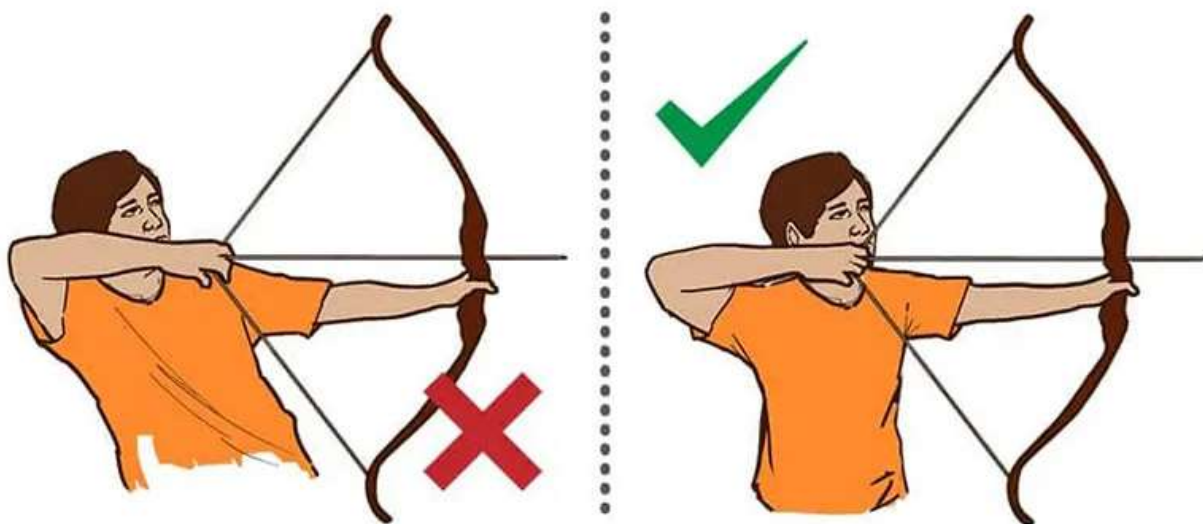
Ammo shunga qaramay, hatto katta o'q otgan tajribali otuvchilar ham hayot ritmi yoki hissiy tajribalar tufayli ma'lum bir davrda paydo bo'ladigan sub'ektiv psixologik va fiziologik omillar ta'siri ostida yuzaga keladigan xatolardan himoyalangan va ular ob - havo sharoiti, tashqi aralashuv, ta'minotning yetishmasligi yoki materialning noto'g'ri tanlanishi va ho kazolar ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Xatolarni aniqlash va ularni hal qilish uchun doimiy nazorat kerak:

otishni o'rganuvchining o'zini o'zi boshqarishi;

murabbiy yoki murabbiy nazorati.

Shuningdek, xatolar sabablarini aniqlash uchun zarur texnik vositalarga ega bo'lish va to'g'ri harakatlarni bajarish, muayyan harakatlarni yaxshilashga qaratilgan maxsus ishlab chiqilgan jismoniy mashqlarni qo'llash zarur. Qayta tiklash choralari ularni amalga oshirish zarurati tug'ilganda amalga oshirilishi kerak.



## II.8. KAMONDAN O'Q OTISHDA XATOLARINI OLDINI OLISH

Hamma harakatlar bir -biri bilan bog'liq bo'lganligi sababli, har bir keyingi holat avvalgisining mantiqiy xulosasi bo'lib, o'ziga xos zanjir hosil bo'ladi, keyin xatolar ko'pincha bir -biridan kelib chiqadi. Binobarin, xuddi shu kadrni tayyorlashda bir qator xatolar bo'lishi mumkin.

Aniqlik uchun, dinamikaning buzilishi turli mushaklarning noto'g'ri o'zaro ta'siriga olib keladigan kinematik xatoga olib keladigan holat, amplituda va boshqa kamchiliklarga ta'sir qiladigan misolni ko'rib chiqishga arziydi. Keyingi bosqichlarda ular turli xil xatolarning tarmoqli zanjirini keltirib chiqaradi. Harakat xatolarining sabab-oqibat munosabati tahlil qilish uchun, keyinchalik ularni bartaraf etish uchun eng muhim qiyinchilikdir. O'q otish uchun juda ko'p harakatlar bajarilgani juda qisqa vaqt tufayli, keyingi barcha xatolarga olib keladigan asosiy sababni ko'rish juda qiyin.

Boshlang'ich nuqson odatda asosiy xato deb ataladi va uning ta'rifi yuqori natijalarga erishishga qaratilgan to'g'ri va sifatli tortishishning eng muhim shartidir. Bu erda murabbiy zimmasiga katta mas'uliyat yuklangan, chunki xato asosini aniqlamasdan va to'g'rilamasdan yaqin atrofdagi xatolarni tuzatish befoyda.

Aksincha, har bir bosqichda xatolarni aniqlash, asosiy sababni aniqlash sizga ko'psonli xatolarni yo'q qilishga va kamonchi mahoratini oshirishga imkon beradi. Afsuski, malakali ustozsiz o'q otishni o'z darajasida o'rganish mumkin emas, hatto o'z-o'zini takomillashtirish uchun boshlang'ich ko'nikmalarni egallash ham yetarli emas.

O'q otish texnikasi bilan bog'liq xatolarni bartaraf etish uchun bajarilgan barcha harakatlarning batafsil tahlili va nishonga aniqlik kiritishdagi ahamiyati zarur. Barcha harakatlar va harakatlarni baholash imkon qadar ob'ektiv bo'lishi kerak.

Har qanday xatoning qiymatiga kelsak, tasniflash dinamikani hisobga olgan holda qo'llaniladi, bunda kamonchining individual xususiyatlari va unga yuklangan vazifalar bo'lishi kerak.

O'q otuvchining harakatidagi xatoni tuzatish, qo'yilgan vazifalarga asoslanib, haqiqiy bajarilgan va kutilgan o'q o'rtasidagi farq bilan amalga oshiriladi.

Agar xato tasodifiy bo'lsa, unda u paydo bo'lgan taqdirda, kamonchi buni tahlil qilmasdan ham o'zini o'zi his qiladi, bu bunday hollarda oddiy va murakkab emas. Uni yo'q qilish ham qiyin emas.



O'q beruvchining o'zi sezmagani xatolarni tan olishi ancha qiyin, chunki bu yerda o'q otish bilan shug'ullanmaydigan uchinchi shaxs, murabbiy xato natijasini aniqlab, xatoni to'g'ri aniqlashi va topishi kerak. Uning paydo bo'lishining sababini aniqlash va shundan so'ng, ularni

yo'q qilish uchun maxsus mashqlar ishlab chiqiladi.

Bu katta mas'uliyatdir, chunki sababning oqibatlarini qabul qilib yoki xatoni to'g'ri aniqlamagan holda, murabbiy o'q otuvchiga uni tuzatish va bartaraf etish imkoniyatini bermaydi. Kelajakda bunday xato faqat yomonlashib, tez-tez va qo'pol xatolarga olib kelishi mumkin.

Batafsil ko'rib chiqish va tushuntirish uchun har qanday xato o'qituvchi bilan birgalikda o'qituvchi tomonidan har tomonlama ko'rib chiqilishi kerak.

Moddiy qismning nuqsoni natijasida yuzaga keladigan xatolarning paydo bo'lishi, oldini olish va tuzatish otishdagi xatolar kamonchi noto'g'ri harakatlari natijasida yuzaga kelishi mumkin, balki material qismining nomukammalligi natijasida ham bo'lishi mumkin. Buni o'z-o'zini tashxislashda aniqlanadigan quyidagi belgilar bilan aniqlash qiyin emas:

Cho'zish paytida kamon tebranadi, uni ushlab turgan qo'l sezadi.

Kamon, yelka yoki tirsak bo'g'imiga tegadigan yoki kiyimga tegadigan tarzda chiqariladi.

Kamon chizig'ini oldindan tortish yoki tortib olish bosqichida yoki o'q otish paytida raketa uyadan tushadi.

Kamon ipining zarbasidan sopi sinadi.

Barcha harakatlar to'g'ri bajarilgan bo'lsa -da, zarbaning o'rta nuqtasi istalgan tomonga siljiydi.

Xatolar moddiy qismdagi xatolar oqibatida ekanligini aniqlab, siz bu haqida maslahatlashganingizdan so'ng, kamonni almashtirishingiz kerak bo'lishi mumkin, yoki mutaxassis bilan bog'lanishingiz kerak.

Yuqoridagilarga qo'shimcha ravishda, boshqa sabablar ham bo'lishi mumkin, ularni o'zingiz aniqlash qiyin bo'ladi, hatto murabbiy yoki tajribali o'q otuvchi yordamida ham. Bularga quyidagilar kiradi:

Noto'g'ri kamon o'lchami (*qisqa yoki uzun*);

balanssiz yoki haddan tashqari qattiq kamon;

kamon tomolari juda qattiq yoki juda yumshoq;

tasmaning baland yoki past joylashishi yoki mos bo'lmagan kenglikdaligi va ho kazolar.

*O'lchagichlar bilan bog'liq muammolar:*

qalin yoki ingichka, yoki umuman yo'q;

o'q diametri, trubaning og'irligi yoki uchi mos kelmasligi;

O'qlarning nuqsonlari borligi;

tuklar maydoni yetarli emas, egrilik, yoriqlar, sopi markazlashtirilmagan.

*Noto'g'ri bosish pozitsiyasi:*

Ipning o'rash qismi yupqa yoki juda qalin;

kamonning yuqori yoki pastki qismidagi iplar yorilgan yoki yirtilgan;

ko'rish nuqtasi yetarli darajada aniqlanmaganligi.





Agar kamonni tortayotganda, o‘q rozetkadan uchib chiqsa, u kengligi sozlanishi, kamonni mustahkam ushlab turish uchun balandlikka o‘rnatish kerak.

Shinalar singanda, rozetkaning o‘lchamiga moslashtirish kerak. Yana bir sabab bo‘lishi mumkinki, oyoq barmoqlari mahkam ushlangan, natijada u rozetkadan chiqariladi va uning yon devori uziladi. Bunday holda, siz kamonning ushlanishini sozlashingiz kerak.

*Kamon bilagiga urilganda, birinchi navbatda, urish joyini aniqlash kerak.* Agar ular pog‘onadan baland yoki pastroq bo‘lsa, unda uzunroq kamonni ishlatish, tayoqchani ko‘paytirish yoki bir vaqtning o‘zida bir - birining ustiga o‘ralgan ikkitasini ishlatish, tirsak qo‘shig‘ini talaffuz qilish yoki kamonni ushlab turgan qo‘lni ochiq holatda ushlab turish kerak.

Kamonning zarbasi ushlab turgan qo‘lning bilak bo‘g‘imiga tushganda, kamarni qisqaroq qilib, to‘xtash joyidan 18 dan 24 sm oralig‘ida bo‘ladigan qilib o‘rnatish lozim bo‘ladi.

Agar kamar ipi kiyimga yopishib qolsa, zich taqinchoq taqish kerak va kamon tortilganda, kamonni ushlab turishda qatnashgan yelkani orqaga tortish kerak, shuningdek, ochiq pozitsiyadan foydalanish mumkin.

Har bir xato, ularning qaytarilmasligini nazorat qilish uchun maxsus kundalik qayd qilinishi lozim.

Xatolarni tekshirish va tuzatish, shuningdek ularni takomillashtirish uchun turli xil inshootlar ixtiro qilingan va joriy qilingan. Ulardan biri dastani egilishi va shoxning maxsus burilishidan kelib chiqishi mumkin bo'lgan kamon chayqalishidan kelib chiqqan. Bu tutqich dizaynidagi assimetriya tufayli yuzaga keladi, bu esa elkalarining aniqligi va tutqichga mosligi bilan bog'liq.

Uning yordami bilan quyidagilar o'rnatiladi:

tutqich va yelkalarni bog'laydigan sirtlarning aniqligi;

yelkaning yegilishining o'ziga xosligi;

taranglik paytida dastani egish va burish miqdori;

shoxning simmetriya tekisligidan chiqishining kattaligi.

Tekshiruvdan so'ng, olingan natijalar asosida, shu sababdan kelib chiqqan xatolar, shu jumladan kamonchi harakatlarini tuzatish yo'li bilan bartaraf etiladi.

## **II.9. KAMONCHILAR UCHUN XAVFSIZLIK QOIDALARI**

Kamondan faqatgina Maxsus ajratilgan joylarda otish kerak. Yoki barcha qoidalar bilan to'silgan joylar mavjud.

Nishonlar turli masofalarda joylashgan bo'lsa ham, bitta chiziqdan otish tavsiya etiladi.

Nayza va kamonchi o'rtasida beparvolik va beparvolik tufayli shikastlanishi mumkin bo'lgan odamlar yoki hayvonlar bo'lmaganda, o'qni kamonga qo'yish tavsiya etiladi.

Kamonni tortish faqat otish chizig'idan va faqat tanlangan nishon yo'nalishi bo'yicha bo'lishi kerak.

Agar siz allaqachon kamonni uzatgan bo'lsangiz, har qanday suhbatlar haqida unutilishingiz kerak. Bundan tashqari, yon tomonga o'girilish, kontsentratsiyani yo'qotish taqiqlanadi. Kamondan o'q otish tavsiya etilmaydi.

Nishonga faqat otishma tugagan paytda, yetakchidan yoki otishchining o'zi, agar siz o'zingiz mashq qilsangiz, yaqinlashishingiz kerak.

Havoda otishni unuting. Xavfsizlik qoidalarini buzish natijasida yuzaga keladigan har qanday baxtsiz hodisa uchun javobgarlik bevosita kamonchi zimmasida ekanligini unutmang.

***Kamonchi bilagini kamon zarbasidan himoya qiladigan bilaguzuklar:***



Agar siz allaqachon kamondan otishni tugatgan bo‘lsangiz, har qanday suhbatlar haqida unutishingiz kerak. Bundan tashqari, yon tomonga o‘girilish, konsentratsiyani yo‘qotish taqiqlanadi. Kamondan o‘q otish tavsiya etilmaydi.

Nishonga faqat otishma tugagan paytda, yetakchi ruhsati bilan yoki otish maydonida agar siz o‘zingiz mashq qilsangiz, yaqinlashishingiz kerak.

Yuqoriga (osmonga) otish ta’qiqlanadi.

Xavfsizlik qoidalarini buzish natijasida yuzaga keladigan har qanday baxtsiz hodisa uchun javobgarlik bevosita kamonchi zimmasida ekanligini unutmaslik lozim.

## II.10. NISHON, ASBOB – USKUNALAR VA HAKAM USKUNALARI

Xalqaro kamondan otish federatsiyasi tomonidan ochiq havoda o‘tkaziladigan musobaqalarda quyidagi turdagi nishonlarga o‘q otiladi:

Ochiq havoda besh turdagi nishonlar uchun:

- 70 va 60 m masofalarda o‘q otish uchun tashqi diametri 1220 mm;
- Tashqi diametri 800 mm bo‘lgan, 50, 40 va 30 m masofalarda o‘q otish uchun, 5 dan 1 gacha zonalarga tegmasdan;
- Tashqi diametri 800 mm bo‘lgan nishonlarga o‘xshash, bitta varaqda 2, 3 yoki to‘rtta.
- Tashqi diametri 800 mm bo‘lgan nishonlarga o‘xshash, 4 dan 1 gacha zonalarga tegmasdan.
- Bitta ball zonasi bo‘lgan nishonlar. Diametri 400 mm bo‘lgan diametri 100 mm bo‘lgan ichki sariq kamon o‘qi zonasi va ochiq ko‘k fonda diametri 300 mm bo‘lgan tashqi nishonsiz qizil zona. nishonda faqat bitta nuqta zonasiga ega - sariq nuqta 1 ball.

Yopiq inshootlarda to‘rt turdagi nishonga mo‘ljallangan :

- 18 m masofada otish uchun tashqi diametri 400 mm;
- Bir qatorda joylashgan tashqi diametri 400 mm bo‘lgan nishonlarga o‘xshash;

Tashqi diametri 400 mm bo‘lgan nishonlarga o‘xshash, teng qirrali uchburchakning burchaklarida joylashgan

- Tashqi diametri 400 mm bo‘lgan nishonlarga o‘xshash, 12 ta nishon bitta varaqqa joylashtirilgan.
- 70 va 60 m masofalarda o‘q otish uchun tashqi diametri 1220 mm bo‘lgan;
- 50, 40 va 30 m masofalarda otish uchun tashqi diametri 800 mm;
- Tashqi diametri 800 mm bo‘lgan nishonlarga o‘xshash, bitta varaqda 2, 3 yoki to‘rtta.

Musobaqada kamondan otish bo‘yicha Butunjahon sport federatsiyasi tomonidan tasdiqlangan nishonlardan foydalaniladi.

Bu nishonlarda beshta konsentrik rang zonasi bor, ular nishon markazidan atrof-gacha quyidagi tartibda joylashgan: sariq, qizil, ko'k, qora, oq.

Har bir rangli zona, o'z navbatida, kengligi teng bo'lgan ikkita kichik zonaga ingichka chiziq bilan bo'linadi, buning natijasida nishonda kengligi bo'lgan o'nta konsentrik doiralar hosil bo'ladi:

- diametri 1220 mm bo'lgan nishonda 61 mm
- diametri 800 mm bo'lgan nishonda 40 mm
- diametri 400 mm bo'lgan nishonda 20 mm.

Bunday ajratuvchi chiziqlar va umuman ranglarni ajratish uchun ishlatiladigan chiziqlar har doim maqsad markaziga yaqinroq bo'lgan baholash zonasida joylashgan. Pastki zonalar orasidagi ajratuvchi chiziqlarning kengligi, shuningdek, nishonni chegaralovchi chiziqning kengligi barcha turdagi nishonlar bo'yicha 2 mm dan oshmasligi kerak. nishonning markazi kengligi va balandligi 4 mm bo'lgan "+" (xoch) va qalinligi 1 mm dan oshmaydigan chiziq bilan belgilanadi. "O'nliklarning" ichki halqasi (kartada kamon o'qi X deb belgilanadi) 1220 mm nishonda diametri 61 mm, 800 mm nishonda diametri 40 mm va natijalarni suyultirish uchun ishlatiladi. 400 mm nishonli o'nliklarning ichki halqasi 20 mm diametrga ega va kamoni fanlar bo'yicha o'ntalikka kiradi.

Bundan tashqari, tashqi diametri 800 mm va 400 mm bo'lgan, 2, 3, 4 yoki undan ko'p 30 m va 18 m masofalarda joylashgan bitta nishonga o'xshash nishonlardan foydalanish mumkin, diametri ikki nishonning markazlari. 800 mm bir-biridan ~ 42 sm masofada ajratilishi kerak. Uch nishonning markazlari uchburchakning tepasida nosimmetrik joylashadi. To'rtburchak burchaklaridagi to'rtta nishon vertikal va gorizontal ravishda ~ 42 sm masofada joylashgan bo'lishi kerak. Varaqda 2, 3, 4 yoki undan ko'p joylashgan nishonlarning o'lchamlari tashqi diametri 800 va 400 mm bo'lgan nishonlar bilan bir xil bo'ladi, lekin 10 dan 6 gacha samarali (balli) zonalarga ega (5 dan 1 gacha zonalar olib tashlanadi) yoki 10 dan 5 gacha zonalar (4 dan 1 gacha zonalar olib tashlangan).

Bir ball zonasi bo'lgan nishonlar quyidagicha joylashtirilishi kerak:

- Saralash bosqichlari uchun (muqobil o‘q otish mumkin emas), 2 ta nishon gorizontalar ravishda orqa panel markazining chap va o‘ng tomoniga joylashtiriladi (har bir ishtirokchi o‘z nishoniga 3 ta o‘q uzadi).

- Oxirgi raundlarda (alternativ otish) bir xil balandlikda orqa shitiga 3 ta bir xil nishon qo‘yiladi. Nishonlarning qirralari tegib turadi.

- Jamoaviy musobaqalar va jamoaviy aralashmalarning saralash bosqichlarida har bir raqib uchun alohida maqsad belgilanadi. (1 -ilovaga qarang).

- Aralash jamoalarning so‘nggi turlarida 4 ta bir xil nishon bir xil shitiga joylashtiriladi. Turning har bir ishtirokchisi uchun.

## **II.11. HAR XIL MASOFADAGI NISHON O‘LCHAMLARI**

70 va 60 m masofalarda o‘q otish uchun diametri 1220 mm bo‘lgan nishonlar ishlatiladi. 50, 40 va 30 m masofalarda o‘q otish uchun diametri 800 mm bo‘lgan nishonlar ishlatiladi.

Maqsadlar qog‘oz yoki boshqa mos materiallardan yasalgan bo‘lishi kerak. Xuddi shu raqobat paytida ishlatilgan nishonlar shakli va materiali bo‘yicha bir xil bo‘lishi kerak.

Orqa shitining old yuzasi (dumaloq yoki kvadrat) o‘lchami har qanday yo‘nalishda kamida 124 sm bo‘lishi kerak, shunda nishonning chetiga tegmagan o‘q hali ham shitida qoladi. Nishon shiti shamolga qulab tushmasligi uchun erga mustahkam o‘rnatilgan. Nishon shitining har qanday qismi, agar o‘qi shikastlanishi mumkin bo‘lsa, himoya material bilan qoplangan bo‘lishi kerak. Agar o‘q nishon shitidan o‘tib ketsa, u nishon shiti tayanchidan zarar ko‘rmasligiga ham e‘tibor berish kerak.

Har bir shitining seriya raqami bor. Balandligi 30 sm bo‘lgan raqamlar qora fonda sariq rangda, qora fonda sariq rangda - nishon shitalar qatorida (ya’ni nishon shiti # 1 raqami sariq fonda qora, № 2 nishon shitida - qora rangda sariq rangda) qo‘llaniladi. fon va boshqalar)) Bu raqamlar har bir nishon markazining tepasida yoki pastida, lekin uning o‘ta chizig‘idan tashqarida joylashgan.

## **II.12. VAQTNI BOSHQARISH USKUNALARI**

### ***Ovozli:***

Otish muobaqasi raxbari otishni tartibga soladi va hushtak yoki boshqa ovozli signal yordamida vaqtning boshlanishi va tugashi haqida signal beradi.

### ***Vizual:***

Otish musobaqasi raxbari har bir vaqt oralig'ini raqamli soatlar, svetoforlar, bayroqlar, maxsus panellar va yoki yuqorida aytilgan ovozli qurilmalarga qo'shimcha ravishda boshqa oddiy qurilmalar yordamida boshqaradi. Vaqt oralig'ini boshqaruvchi ovozli va vizual qurilmalarning o'qishlari o'rtasida kichik tafovut bo'lsa, ovozli qurilma aniqlovchi hisoblanadi.

### ***"Zebra" indikator:***

Hajmi kamida 120 sm x 80 sm bo'lishi kerak. Shamolga qarshilik ko'rsatish uchun yerga mahkam bog'lab qo'yilgan bo'lishi kerak va sportchilar bir tomonga qarashi uchun osongina aylanishi kerak. Bir tomonida 20-25 sm kengligida qora va sariq chiziqlar bor, ular tomonlardan biriga nisbatan 45 ° burchak ostida qo'llaniladi. Orqa tomoni sariq bo'lishi kerak.

### ***Svetoforlar***

Svetofor ranglari quyidagicha bo'lishi kerak: qizil, sariq va yashil. Belgilangan tartibda joylashtirilgan. Svetoforni yoqish va o'chirish sinxronlashtirilishi kerak va bir vaqtning o'zida faqat bitta signal yonishi kerak. Svetoforlar va ovoz uskunalari shunday sozlash kerakki, ovozli signal boshlanganda qizil chiroq bir vaqtning o'zida yonadi va raqamli soatning vaqt chegarasi tugaydi.

### ***Raqamli soat***

Raqamli soatni vaqt boshqarish uchun ishlatganda, raqamlar o'lchami balandligi kamida 20 sm bo'lishi kerak va raqamlar 100 m masofada aniq ko'rinib turishi kerak, ular oqimni to'xtatish va tiklash funksiyasiga ega bo'lishi kerak. Soat ko'rsatiladigan vaqt oralig'ini qisqartirish tamoyili asosida harakat qilishi kerak. Boshqa joy va miqdor talablari svetofor talablariga mos keladi.

### ***Muqobil o'yinlar uchun indikatorlar***

Muqobil o'yinlar paytida, yong'in tartibini ko'rsatish uchun alohida qizil va yashil svetoforlar, raqamli hisoblagichlar yoki boshqa vizual signallar ishlatiladi.

### ***Zaxira uskunalari***

Agar vaqt oralig'i elektr jihozlari tomonidan nazorat qilinsa, hakamlar zebra chiziqlar, bayroqlar yoki boshqa oddiy qo'lda ishlaydigan asboblardan bilan jihozlangan bo'lishi kerak.

## **II.13. BOSHQA USKUNALAR**

Tanlovning ahamiyatiga qarab bir qator uskunalaridan foydalanish tavsiya etiladi. Ayollar va erkaklar uchun kamida birinchi sakkiz o'rinli har bir seriyadan so'ng joriy yugurish natijasini, shuningdek o'tgan saralash natijalarini ko'rsatish uchun bitta katta tablo. Bu qurilmalardan 2 yoki undan ko'pi talab qilinishi mumkin.

Katta jadvallar har bir seriyadan so'ng barcha sportchilarning ilg'or natijalarini ko'rsatish funksiyasiga ega bo'lishi mumkin.

Yakuniy bosqichda raqamli shitining yonidagi har bir nishon shitiga individual chempionat paytida sportchining shaxsiy raqami yoki jamoaviy chempionat paytida mamlakatning xalqaro qabul qilingan qisqartmasi yozilgan plakat yopishtiriladi. Shrift balandligi kamida 25 sm.ni tashkil etadi.

Yakuniy saralash bosqichida har bir shitining ostiga uch yoki to'rt xonali ko'rsatkichlar shitisi qo'yiladi. Raqamlar (jamoalar uchun to'rtta) balandligi kamida 25 sm.ni tashkil etadi

Finalning yakuniy bosqichi final uchrashuvlarida har bir sportchining (yoki jamoaning) har bir shitisida masofadan boshqarish pulti o'rnatilgan bo'lib, u uchta o'q va otilgan o'qlar yig'indisini aks ettiradi. Shuningdek, sportchining ismi va mamlakati yoki jamoaning mamlakatini ko'rsatish uchun joy ajratilgan.



Final bosqichlari ekranlari ekranlar yonida joylashgan. Ular ishtirokchilarning hakamlarini, hisoblagichlarini va agentlarini yashirishadi.

Bayroqlar yoki boshqa moslamalar, mos joylarda, orqa tarafdagi otuvchilar va o'q otish chizig'idagi sportchilar tomonidan hakamni chaqirish uchun ishlatiladi.

Shamolni ko'rsatish uchun har qanday yengil materialdan va yorqin rangdan (masalan, sariq rangdan) yasalgan shamol bayroqlari nishon shiti markazining tepasida, nishon shitining yuqori chetidan 40 sm dan past bo'lmagan balandlikda joylashgan. Nishon shiti Bayroqning o'lchami har qanday yo'nalishda 25 dan 30 sm gacha bo'lishi kerak. Kuzatuvshilar va yordamchilar uchun o'rindiqli baland platforma.

Shuningdek, ovoz chiqaruvchi jihozlar va uskunalar, katta musobaqalarda (sudyalalar va xodimlar o'rtasidagi muloqot samaradorligini oshirish uchun) foydalanish uchun tavsiya etilgan, masalan, masofali telefonlari, radioaloqa jihozlari va boshqalar.

Raqobatchilar, jamoa sardorlari, hakamlar va umumiy nazoratchilar uchun kutish liniyasi ortida yetarli stullar yoki o'rindiqlar joylashtirilgan bo'ladi.

Qizil milt - milt yonib turadigan kechiktirilgan raqobat signalini maydonda, nazoratchi kuzatuv ostida bo'ladi. Svetoforning moslashtirilgan qizil chirog'i yoki yaqin atrofdagi alohida qurilma qurilma sifatida ishlatilishi mumkin.

Sportchining ismi va yoki shitisi raqami (1A, 1B, 1C yoki oddiygina A, B, C, va orqa shitida to'rtta sportchi bo'lsa, D) yozilgan tablo yoki shunga o'xshash moslama shitili va shitili o'rnini bosishi mumkin. Har bir seriyadan keyin qo'shimcha natijalarni ko'rsatish. Bunday qurilmalardan foydalanganda ular har bir nishon shiti ostida yerga joylashtiriladi. Shamolga qarshi turish uchun ularni mahkam bog'lab qo'yish kerak.

### **III–BOB. KAMONDAN OTISH SPORT TURIDA SPORTCHILARNI TARBIYALASH VA TAYYORLASHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI.**

Ibn Sino o‘zining genial asari «Tib qonunlari»ning birinchi kitobida jismoniy mashg‘ulotni kishining yoshiga, sog‘- salomatligiga va kasalligiga qarab, turlicha shaxs va uslublarda o‘tkazish kerakligini ta’kidlaydi. Ayniqsa, bolalik, o‘smirlik, yigitlik va qarilik chog‘larida kishi jismoniy mashg‘ulotga turlicha munosabatda bo‘lishi kerakligi masalasini ko‘tarib chiqish Ibn Sinoning odam anatomiyasi va fiziologiyasini mukammal bilganligidan, kishi organizmining doimo taraqqiy etib borishini ilmiy asoslab berishi to‘g‘risida ma’lumotlar berilgan.

P.F.Lesgaft bola rivojlanishida jismoniy mashqlarning rolini tahlil etib, bu o‘rinda yetakchi omil harakatlar psixologiyasi turishligini, bajaryotgan jismoniy mashqlar bolaning makon va vaqt (zamon) haqidagi tasavvurlarini o‘stirishi kerakligini ta’kidlaydi. Bu tasavvur qanday paydo bo‘ladi? Ya’ni bola o‘z harakatlari kuchini, hajmini, yo‘nalishi va tezligini tasavvur qiladi. Bunda ko‘rish, his etish va mushak harakat sezgilari ishtirok etib, ularning o‘zaro uyushishi harakat sezgisini, shuningdek makon va vaqt tuyg‘ularini ham vujudga keltiradi degan fikrni beradi.

Amerikalik mashhur psixolog M. Naydiffer tomonidan sportda to‘rt xil diqqat mavjudligi aniqlangan:

1. Keng ichki markazlashgan diqqat.
2. Keng tashqi markazlashgan diqqat.
3. Tor tashqi markazlashgan diqqat.
4. Tor ichki markazlashgan diqqat.

Birinchi tip – keng ichki markazlashgan diqqat sohibi bo‘lgan sportchining diqqati barqaror, ichki dunyosi, fikri doimo nazoratda bo‘ladi, musobaqada sodir bo‘layotgan voqealarni yaxshi tushunadi va tahlil qiladi, katta hajmdagi axborotlarni qabul qilib, fikran, aqliy xulosa chiqara bilish qobiliyati yaxshi rivojlangan,

musobaqa jarayonida yo‘l qo‘ygan xatolarini o‘z vaqtida tez tushunib oladi va boshqa takrorlamaslikka harakat qiladi. O‘yinda har-xil taktik harakatlar bilan raqibini vahimaga tushiradi, o‘yindagi vaziyatni o‘zgartiradi va o‘yin natijasini nima bilan tugashi haqida oldindan to‘g‘ri xulosa chiqarish imkoniyatiga ega bo‘ladi.

Ikkinchi tip – keng katta hajmdagi tashqi markazlashgan diqqat turi sportchilar uchun muvaffaqiyat keltiradi. Bu tip diqqat sohiblari tashqi ta’sirlarga nisbatan qisqa vaqtda, tez va aniq qarorga kelishi bilan farqlanadi. Futbolchilarning ko‘pchiligi keng tashqi markazlashgan diqqatga egadir. Ular tashqi vaziyatning o‘zgarganini tezda sezib oladi va shunga qarab o‘zlaring o‘yin harakatlarini osonlik bilan o‘zgartiradi.

Uchinchi tip – tor tashqi markazlashgan diqqat barcha yakka ko‘rash sport turlari va tennischilar uchun qulay imkoniyatlar yaratib berishga xizmat qiladi. Bu diqqat xususiyati yaxshi rivojlangan sportchilar bir necha ob’ektda bo‘layotgan harakatlarga diqqatini tez ko‘chira oladi va tez, aniq qarorga keladi. Mashhur basketbol o‘yinchisi Uolt Frezer: “Men bunday diqqat xususiyatiga ega bo‘lgan raqibni jonu dilim bilan sevaman”, - degan ekan. Chunki, bu o‘yinchi diqqatini faqat oldida turgan raqibga yo‘naltiradi, to‘satdan boshqa bir o‘yinchi undan osonlik bilan to‘pni olib ketadi.

To‘rtinchi tip – tor ichki markazlashgan diqqat, uzoq masofaga chopishga, og‘ir atletika, uloqtirish, suzish va boshqa chidamlilikni talab qiladigan sport turi bilan shug‘ullanuvchi sportchilarga muvaffaqiyat keltiradi. Sportchi o‘zining jismoniy imkoniyatini aniq baholay oladi, musobaqada masofani qanday tezlikda chopib o‘tishini yaxshi his qiladi, yaxshi ko‘rsatkichlarga erishadi, ammo ular tashqi ta’sirlarning ichki salbiy his-tuyg‘ularidan saqlanishga odatlanishi zarur.

Jamoda sport psixologiyasining asosiy vazifasi:

sportchilarning musobaqadan oldin va musobaqa jarayoniga paydo bo‘layotgan emotsional bezovtalanishi, tashvishlanishi to‘g‘risida suhbatlar olib borish;

sportchilarga maslahat berish;

sportchining vahimaga berilmasdan musobaqada g'alaba qilish yo'l-yo'riqlarini berish.

Masalan, sportning quoldan va kamondan nishonga otish turlarida kuchli hayajonlanish kuzatiladi. Musobaqa qancha ko'p uzoq davom etsa, sportchidagi hayajonlanish ortib boraveradi. Sport turlarining xarakterli tomoni shundan iboratki, raqibning yuqori ko'rsatkichlari ham sportchidagi hayajonlanishni pasaytirmaydi, sportchining o'z natijalarini boshqa bir sportchi g'alabasiga taqqoslashi uchun hissiyotni, hayajonlanishni oshirib yuboradi. Sportning figurali uchish va badiiy gimnastika turlari har bir harakat sportchilarda ham jonli va artistik qobiliyatda bajarishda talab qiladi. Bu sportchilarda sportchi musobaqaga yaxshi tayyorlangan bo'lsa, katta kuchlanish orqali bajariladigan har bir harakat aniq, ifodali bajariladi, sportchining psixik hayajonlanish darajasi harakat boshlanishidan tamom bo'lguniga qadar undagi emotsional to'liqlanish bilan bir xil kechadi. Harakatni kuch bilan bajaradigan og'ir atletika, yadro va diska uloqtirishda sportchidan chidamlilik talab qilinadi. Sportning chopish, suzish, uzoq masofaga yugurish turlarida musobaqaning oxirida hayajonlanishning pasayishi kuzatiladi.

Sportchining qanday kuch bilan emotsional va reaksiya qilishiga qarab, undagi ayni bir xil kuch bilan ta'sir qiluvchi taassurotlar va ichki taassurotlar haqida xulosa chiqaramiz. Bu xususiyatlarning yorqin namoyon bo'lishi emotsional va ta'sirlanuvchanlikdir. Biz sportchining sport faoliyati jarayonida qanday faol daraja tashqi olamga, jumladan, tomoshabinlarga, raqibiga, aqliy faoliyat turlariga, qiziqishlariga, sport musobaqasi davrida maqsadni amalga oshirishda tashqi hamda ichki qarshiliklarni qanday faollik bilan yengishiga qarab xulosa chiqaramiz. Biz bu xaqda xulosa chiqarishda sportchining faoliyati ko'p jihatdan nimaga bog'liqligi, ya'ni tasodifiy hodisalar, maqsadlar, niyatlar, intilishlar yoki uning kayfiyatiga qarab ish olib borishimiz taqozo etiladi.

Sportchi xarakterining silliqliigi va unga qarama-qarshi sifat bo'lgan qotib qolganlik yoki xarakterining o'zgaruvchanligi, tashqi taassurotlarga qanchalik engillik va chaqqonlik bilan muvofiqlashishi kabi jihatlari bilan bir-biridan keskin

farq qiladi. Xarakteri silliq yoki moslashuvchan, aksincha, xatti-harakatlari sust yoki qoloq, yangi sharoitlarga turlicha moslashadigan kishilar bilan til topishishi, vazmin va yuvoshligi, affektga moyilligi yoki bosiqqligi, diqqatining barqarorligi jihatdan keskin farq qiladigan bu sportchilarining har biri g'alabaga o'z yo'li bilan boradi. Komandada hech qachon bir xarakterli sportchi bo'lmaydi. Har xil fazilatlarni o'ziga to'la ma'noda birlashtira oladigan sportchi haqida orzu qilish mumkin. Masalan, bir sportchi hal qiluvchi daqiqalarda barcha kuchlarini mahorat bilan safarbar qila biladi, ikkinchisi dadil, uchinchisi g'alabaga chanqoq, to'rtinchisi vazmin, beshinchisi qat'iyatli, oltinchisi yumshoq, biri jozibali, boshqasi ochiq va kuchli bo'ladi.

**Musobaqa** - psixologiya fanining ta'rificha kishi faoliyatini belgilovchi, kuzatuvchi omildir, ya'ni qo'zg'atuvchi rag'batlantiruvchi omildir. Sport musobaqasining tarbiyalovchi Har qanday sport faoliyati sport musobaqasi bilan uzviy bog'liqdir: hech qanday sport faoliyatini sport musobaqasiz tasavvur etib bo'lmaydi. Sport trenirovkasida o'qitish va tarbiyalash ishlarni olib borilishi konkret musobaqada muvaffaqiyatli qatnashishga tayyorlashdan iboratdir: - musobaqa - olib borilgan trenirovkani yakunlash ahamiyati kattadir. Ular quyidagi xususiyatlar bilan xarakterlanadi.

1. Sport muvaffaqiyati uchun kurash-sport musobaqasining xarakterli tomonlaridan biridir. Keskin kurash birgina individual maqsadlar bilan cheklanmaydi, balki jamoaviy hamda ijtimoiy motivlarni ham paydo qiladi.

2. Sport musobaqasi jismoniy kuch va psixik faoliyatni zo'r berib ishga solish bilan xarakterlanadi. Zo'r berish sport musobaqasining spetsifik xususiyatidir. Bu xususiyat sportchida axloqiy, iroda va xarakter, psixik sifatlarni tarbiyalash vositalaridan biridir.

3. Sport musobaqasidagi shiddatli kurash yurak, qon aylanish faoliyatini kuchaytiradi, modda olmasuvni tezlashtiradi. Bularni barchasi yurak-asab faoliyatini mustahkamlaydi. Organizmning ish qobiliyatini oshiradi.

4. Sport musobaqasi yuksak emotsional holatning manbaidir. Chunki musobaqada sportchi doimo muvaffaqiyatga erishadi yoki magʻlubiyatga uchrab turadi. Bu hol tabiiy ravishda, goh xursandlik, goh noxushlikni paydo qilib turadi. Natijada sportchida yoki ishchanlik oshadi yoki kamayadi.

5. Sport musobaqasida sportchining barcha psixik jarayonlari keskinlashadi.

Demak, yuqorida koʻrsatib oʻtilgan musobaqaning oʻziga xos xususiyatlaridan maʼlumki, sport musobaqasi sportchining oʻz faoliyatini yuksak darajada namoyon qilish va yuksak insoniy sifatlarni tarbiyalash vositasidir. Sportchilarni tayyorgarlik holatiga qarab, musobaqa sharoitlari ularga har xil taʼsir koʻrsatadi.

### **III.1. MUSOBAQALARGA RUHIY TAYYORGARLIK KOʻRISH.**

Start oldi holati sportchining boʻladigan musobaqaga qatnashishi bilan bogʻliq boʻlgan holda vujudga keladigan yuksak emotsional holatdir. Start oldida paydo boʻladigan emotsional holat boʻladigan musobaqaga moslashish imkonini tugʻdiradi hamda erishadigan yakunlar darajasiga kuchli taʼsir oʻtkazadi.

Start oldi holatini professorlar P.A.Rudik va A.T. Puni ilmiy eksperimental ishlariga asoslanib 4 (holatga) boʻladilar.

1. Start oldi lixoradkasi (start hayajoni).
2. Start oldi apatiyasi (start lanji).
3. Jangovor holat.
4. Xotirjam holat.

**Start oldi xayajoni** quyidagilar bilan ifodalanadi:1) emotsional holatning beqarorligi; 2) bitta emotsional holat ikkinchisi bilan tezda almashinib turishi; 3) hatto koʻz yoshigacha borib yetishi va yana aksincha qaytishi. Diqqatning tartibsizlanishi, parishonlik holatining vujudga kelishi; fikrni toʻplayolmaslik. Xotiraning pasayishi, musobaqaga oid muhim momentlarni hotiradan chiqib ketishi. Bu holatni tashqaridan kuzatganda oyoq - qoʻllarning qaltirashi, yuzning

oqarishi, oyoq - qo‘l uchlarining sovib ketishi, yuzda, qo‘l kaftida oyoq uchlarida terning paydo bo‘lishi bilan ifodalanadi.

**Start oldi apatiyasi** (ruhsizlanish, xafasizlik, lanj, hech narsaga qiziqmaslik). Bu holat start lixoradkasining aksidir. Start apatiyasi quyidagi belgilar bilan ifodalanadi:

1. Uyqu bosish holatini paydo bo‘lishi;
2. musobaqaga qatnashgisi kelmasligi;
3. salbiy kayfiyat - (astenik) ning namoyon bo‘lishi
4. idrok va diqqatning pasayib ketishi va boshqalar.

Start apatiyasining fiziologik asosi bosh miya po‘stlog‘ida tormozlanishning kuchayishi, qo‘zg‘olish jarayonining esa pasayib ketishi (bilan ifodalanadi).

Start lixoradkasi va apatiyasi musobaqada yuksak natijalarga erishish uchun to‘siq bo‘lsa, jangovor holat esa aksincha sportchiga yo‘l ochadi, katta imkoniyat yaratadi. Bu holat quyidagi belgilar bilan ifodalanadi: diqqatning to‘planishining doirasini kengayishi (ifodalanadi) tafakkur va idrokning yaxshilanishi. Stenik (ijobiy) kayfiyatning paydo bo‘lishi kabilar. Jangovor holatning fiziologik asosi bosh miyada optimal asab qo‘zg‘alishining sodir bo‘lishi. Boshqacha aytganda qo‘zg‘alish va tormozlanish jarayonlar o‘trasida muvozanatning vujudga kelishi. Bunday holat, ya’ni jangovor holat musobaqada ijobiy natijaga olib keladi.

### **III.2. SPORTCHILARNING RATSIONAL OZIQLANISHINI TASHKIL ETISHNING TARTIBI.**

Har bir sportchi o‘z sog‘ligiga e‘tiborli bo‘lsa, ovqatlanish tartibiga rioya qilishi kerak bo‘ladi. Bunda avval suyuqlik, meva va sabzavotlarni iste‘mol qilish zarur, undan keyin quyuq ovqatlarni iste‘mol qilgan ma‘qul. Sportchi iste‘mol qilayotgan taomining hazm bo‘lish jarayoniga ham e‘tibor berishi kerak bo‘ladi. Trenirovka vaqtlarini hisobga olgan holda oziq-ovqat mahsulotlarining hazm

bo'lish jarayoniga qancha vaqt sarflanishini bilishi kerak. Misol uchun, sut mahsulotlari 2-3 soat, go'sht mahsulotlari 4-8 soat atrofida hazm bo'ladi.

Sog'lom ovqatlanish bilan bir qatorda har bir inson jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanib borishi zarur. Badantarbiya va harakat ta'sir jihatidan har qanday dorining o'rnini bosishi mumkin, ammo dunyodagi jamiki dori-darmon harakatchalik ta'sir ko'rsata olmaydi deb ta'kidlab o'tgan edi Terkveto Tasso. Shunday ekan, har birimiz har doim sog'lom ovqatlanish bilan bir qatorda jismoniy harakatda bo'lmog'imiz lozim.

Insoniyatning sog'lom, jismoniy baquvvat bo'lishi 20% tashqi muhit omillariga, 20% irsiyatga, 10% tibbiyot xodimlariga bog'liq bo'lsa, qolgan 50% yi aynan har bir shaxs o'zining yashash tarziga bog'liq. Bunda tashqi muhit omillari - suv, havo, tuproq, sanoat korxonalari, transport vositalari kabilardir. 50% salomatligimiz aynan o'zimizning o'rgangan odatlarimizga, sog'lom turmush tarzimizga bog'liq. Jismonan va ruhan baquvvat hamda faol yashashi uchun har bir kishi sog'lom turmush tarziga amal qilmog'i muhim ahamiyatga ega. Unga to'liq amal qilinsa inson qarishi bilan shug'ullanuvchi xalqaro tashkilot olimlarining fikriga ko'ra 120 yil umr ko'rish imkoniyati mavjud.

Sog'lom turmush tarzi tushunchasi keng ma'noga ega bo'lib, u jismoniy faollik, ratsional ovqatlanish kabi tadbirlarni o'z ichiga qamrab olib, zararli odatlar, ya'ni giyohvandlik, tamaki chekish, spirtli ichimliklar iste'moliga qarshi kurashadi. Shu o'rinda inson organizmiga ta'sir qiluvchi minglab omillar ichida ovqatlanish ayniqsa, o'z vaqtida va me'yorida, zarur bo'lsa parhez bop taomlar iste'mol qilish yetakchi ahamiyatga ega ekanligini yodda tutish kerak. Ovqatlanish sportchilarga fiziologik nuqtai nazardan yosh, tana tuzilishi va iqlim sharoitlarini hisobga olgan holda tavsiya qilinadi. Shundagina inson sog'lom va farovon yashashi mumkin.

Bugungi kunda sog'liqni saqlash tashkilotining ma'lumotlariga ko'ra yer kurrasida o'nta xavfli kasallik bo'lsa, shularning oltitasi (kamqonlik, semizlik, yurak-qon tomir, jigar, buyrak) aynan noto'g'ri ovqatlanish orqali yuzaga keladi.

Muntazam to'yib ovqatlanmaslik, organizmga doimiy ravishda oqsil, yog', uglevod, vitamin va mineral elementlarning to'liq tushmasligi kamqonlikka sabab



bo'ladi. Agarda odam juda to'yib ovqat eydigan bo'lsa, semirib ketadi va natijada qon tarkibida xolesterin miqdorining ko'payib ketishi, aterosklerozning yuzaga kelishi va buning oqibatida qon bosimining yuqori bo'lishi kuzatiladi. Bu esa yurak-qon tomir xastaliklarining kelib chiqishiga yo'l ochadi. Shunday holatlar ro'y bermasligi uchun doimiy ravishda to'g'ri ovqatlanish va jismoniy faollikka e'tibor berish darkor. Ovqat tarkibida albatta oqsil, yog', uglevod va vitamin hamda minerallar bo'lishi shart.

### ***Energiyaning sutkalik sarflanishini aniqlash***

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilarga ovqatlanish, ovqatlanish tartibi, oziq moddalarning tarkibiy va miqdoriy qismlari katta amaliy ahamiyatga ega. Ovqatlanish qoidalariga amal qilish uchun har bir sportchi bir kunda qancha kaloriya (kilokaloriya) energiya sarflashini bilishi kerak. Shu bir kunda sarflangan energiya miqdori ma'lum bo'lgandan so'ng qanday oziq moddalar iste'mol etishi, bir kunda necha marotaba ovqatlanishi, oziq moddalarning tarkibini aniqlash kerak bo'ladi.

### ***Asosiy modda almashinuvi va uni hisoblash***

Kundalik hayotimizda kechadigan har qanday harakat energiya sarflanishi hisobiga boradi, bu energiyani to'ldirish esa oziq moddalarda bo'ladigan potensial kimyoviy energiya hisobiga bo'ladi. Energiya issiqlik chiqarish yo'li bilan hosil bo'ladi. Shuning uchun ham organizm tomonidan har bir harakat jarayonida sarflanadigan va bu sarflangan energiyani to'ldirish uchun qabul etilgan oziq moddalar issiqlik birligi – kaloriya bilan ifodalanadi. Bu birlik ikki hil bo'ladi – kaloriya (kal) va kilokaloriya (Kkal). Bir kilokaloriya (Kkal) bir kg suvni 1<sup>0</sup> ko'tarish uchun ketgan issiqlik miqdoriga teng. Bir kunda kerak bo'ladigan issiqlik miqdori-asosiy modda almashinuvidan, ovqatlanayotgan vaqtda ketgan energiya miqdoridan va tanani kundalik bajaradigan jismoniy ishlari jarayonida ketgan energiya miqdoridan iborat bo'ladi. Bu yuqorida qayd qilinganlarga qisman alohida – alohida to'xtalib o'tamiz.

Tana tamomila tinch turgan vaqtda ichki a'zolarining ish qobiliyati uchun ham energiya sarf bo'ladi, (yurakning ishi, o'pka harakatlari, buyrak funksiyasi, ovqat

hazm qilish traktining funksiyasi) va tana hayotini minimal ta'minlash uchun ertalab va uy haroratida tana uchun ketgan energiya **asosiy modda almashinuvi** deb ataladi. Asosiy modda almashinuviga ketgan energiya juda ko'p holatlarga bog'liqdir. Sog'lom odam tanasidagi asosiy modda almashinishi oliy nerv faoliyati holatiga, bo'yiga, og'irligiga, jinsiga, yoshiga, ovqatlaniganligiga, ichki sekretsiya bezlarining holatiga bog'liqdir. Balog'atga etgan sog'lom odamda asosiy modda almashinishi taxminan 1 kg vazn og'irligiga 1 soatda 1 Kkal miqdorida bo'ladi. Asosiy modda almashinishini aniq bilib olish tanada gazlar almashinishiga asoslangan. Sog'lom odamlarda gazlar almashinishiga asoslanib o'lchangan juda ko'p tekshirishlar asosida jadvallar tuzilgan. Bu jadvallarga asoslanib modda almashinishini aniqlash uchun odamni jinsini, og'irligini, yoshini, bo'yining uzunligini bilish kerak bo'ladi. Birinchi jadval yordamida jinsiga va vazn og'irligiga qarab sarflangan energiya miqdori aniqlanadi. Ikkinchi jadval yordamida bo'y uzunligi, jinsi va yoshiga asosan energiya miqdori 1-jadvalda aniqlanadi. Har ikkala topilgan energiya miqdori qo'shilsa asosiy modda almashinishi Kkal hisobida kelib chiqadi.

**Aniqlash usuli.** Misol uchun 73 kg og'irlik, 20 yoshlik, bo'y uzunligi 163 sm bo'lgan ayol kishining asosiy modda almashinishini aniqlaylik. Buning uchun birinchi 1-jadval yordamida jinsi va og'irligiga asosan ya'ni 73 kg ayol, 1361 Kkal ekanligi ma'lum bo'ladi. Bu raqamni biz oldin 70 kg ayol, va 75 kg ayolni topib olamiz, chunki jadvalda 73 kg yo'q bo'lganligi uchun. So'ngra bu 1325 va 1372 Kkal ekanligini bilib olamiz va 1372 dan 1325 ni ayiramiz, 47 bo'ladi, bu raqamni 4 ga bo'lamiz, chunki jadvalda 71, 72, 73, 74 kg lar yo'q bo'lganligi uchun. SHunday qilib 47 ni 4 ga bo'lamiz, taxminan 12 bo'ladi, 12 ni 3 ga ko'paytiramiz 36 bo'ladi, 1325 ga 36 ni qo'shsak 1361 Kkal.

**ASOSIY MODDA ALMASHINISHINI ANIQLASH UCHUN**  
**JADVALLAR**

**Jinsi va og'irlikka asosan (Kkal hisobida)**

<b>№</b>	<b>Og'irlik kg.larda</b>	<b>Erkaklar</b>	<b>Ayollar</b>
1	35	548	990
2	40	630	1047
3	45	685	1085
4	50	754	1238
5	55	823	1181
6	60	892	1229
7	65	960	1277
8	70	1029	1325
9	75	1098	1372
10	80	1167	1420
11	85	1236	1498

**Bo'y uzunligiga, jinsiga va yoshiga asosan (Kkal hisobida)**

<b>№</b>	<b>Bo'y uzunligi (sm)</b>	<b>Yoshlari yillar hisobida</b>									
		<b>Erkaklar</b>					<b>Ayollar</b>				
		8	0	5	30	35	5	20	25	30	35
1	150	80	18	82	548	514	04	180	161	138	113
2	160	80	84	32	598	564	42	209	179	155	132
3	165	15	14	57	628	589	60	222	189	164	142
4	170				648	614		234	198	175	151

		50	44	82			78				
5	175	75	74	07	673	639	96	247	207	184	160
6	180	00	04	32	698	664	13	259	213	193	169

Har xil mehnat jarayonida modda almashinishi o'zgarib boradi. Bu ichki a'zo ish qobiliyati nerv tizimi ish qobiliyati va mushak tizimi ish qobiliyatiga chambarchas bog'langan. Bu modda almashinishini o'rganish, aniqlash, sport va jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchilar uchun nazariy va amaliy ahamiyatga ega. Chunki har bir sportchi va pedagog bir kungi ish jarayonida qancha energiya yo'qotadi va bu yo'qolgan energiyani tiklash vositalarini yaxshi, puxta bilishi kerak.

### **III.3. KAMONDAN O'Q OTISH BO'YICHA MUSOBAQALARNI O'TKAZISH QONUN QOIDALARI.**

Kamondan o'q otish bo'yicha musobaqalar 50-yillarda shakllangan M-1 va M-2 mashqlari xalqaro musobaqalar uchun asos bo'ldi: M-1 reglamentiga ko'ra, Evropa chempionatlari o'tkazildi, M-2 mukofotlarida jahon chempionatlari (1986 yilgacha) va Olimpiya o'yinlarida o'ynaldi. Yopiq musobaqalar uchun M-3, M-4 mashqlari (mos ravishda 18 va 25 m masofada 60 ta zarbalar) va "FITA doirasi" (M-1 formulasi bo'yicha dastlabki tanlovni anglatadi, bundan keyin - Olimpiya tizimiga muvofiq g'olibni aniqlash) joriy etildi.

Har qanday sportchi kamonchi olimpiadada qatnashishi mumkin. Ha, lekin jamoaga kirish uchun (64 tadan ortiq erkak atletlar va bir xil miqdordagi ayollar bo'lishi mumkin) sportchi olimpiada oldidan 4 yil ichida turli musobaqalarda kamonchilarning chiqishlari natijalariga ko'ra ushbu sport milliy federatsiyasidan litsenziya olishi kerak.

Kamondan o'q otish musobaqalari FITA nishonlari bo'yicha standart masofadan turib o'tkaziladi. Agar Olimpiya o'yinlari, Evropa va Jahon chempionatlari haqida gapiradigan bo'lsak, musobaqalarda faqat aniq belgilangan shakl va o'lchamdagi qog'oz nishonlar ishlatiladi, ular 10-15° burchak ostida o'rnatilgan qalqonlarga biriktiriladi.

Bundan tashqari ko'p davlatlarda turli hil musobaqalar o'tkazilib kelinadi. Ularda otish boshqa turdagi nishonlarda o'tkaziladi. Masalan, nayzadan otish erga gorizontal ravishda joylashtirilgan nishonda (diametri - 15 metr, har bir zonaning kengligi - 1,5 metr, markaziy zonaning diametri (balandligi uchburchak bayroq bilan ko'rsatilgan) - 3 metr) 165 m masofadan (erkaklar uchun). 125 m (ayollar uchun). Vertikal kamondan otish uchun nishonning juda o'ziga xos turi - g'ildirakli ustun ("palma") ishlatiladi, uning ustiga yog'och to'plar ("to'tiqushlar") o'rnatiladi. "Palma daraxti" ostida turgan merganning vazifasi nafaqat "to'tiqushni" urish, balki uni erga tushurishdir - faqat shundagina baholar hisobga olinadi. Belgilangan o'lchamdagi nishon tanlangan masofadan tashqari, kamon turi ham hisobga olinadi. Masalan, agar Olimpiya kamonidan foydalanilsa - "olma" ning diametri 4 sm, agar murakkab kamondan foydalanilsa nishon diametri 2 sm bo'ladi.

Bugungi kunda kamonlar stabilizatorlar va nishon tizimlari bilan jihozlangan. Yuqorida keltirilgan qurilmalardan qisman yoki butunlay mahrum bo'lgan kamon turlari ko'p. Masalan, "yalang'och kamon" dizayni Olimpiada o'yinlariga o'xshash, ammo maqsadli tizim, stabilizator va bosuvchi bilan jihozlanmagan. Bundan tashqari, "instinktiv" kamonlarda og'irliklar, kaltakesaklar (kamon qo'llariga o'rnatilgan va tebranishni kamaytiradigan kauchuk qo'shimchalar) va amortizatorlar (kamon tutqichiga namlikni kamon dastagiga o'rnatilgan maxsus moslamalar) taqiqlanadi.

Eng yaxshi kamonchilar shveytsariyaliklardir degan tushuncha bugungi kunda o'zini oqlamaydi. Shveytsariya ushbu sport turining vatani hisoblanadi, ammo 1950 yildan 1980 yilgacha. Musobaqada eng yaxshi natijalarni AQSh sportchilari Italiya, Xitoy va Janubiy Koreyaning kamonchilari eng yaxshi ko'rsatgicharni nomoyon etib kelmoqdalar.

Musobaqa qoidalariga ko'ra sportchilar odamlarga o'qlangan kamonni ko'rsatish qat'iyman man etiladi. Musobaqa qoidalariga ko'ra, sportchilar odamlarga hatto tushirilgan kamonni ham ko'rsatmasliklari, shuningdek vertikal yuqoriga qarab otishlari yoki hakamlarning buyrug'isiz otishni boshlashlari shart emas.

Musobaqa qoidalariga ko'ra, ishtirokchilariga diskvalifikatsiya va musobaqaga yo'l qo'yimaslik tahdidi ostida alkogol ichimlik yoki doping iste'mol qilish taqiqlanadi. Bundan tashqari, musobaqalar o'tkaziladigan hududni ifloslantirgan yoki bu uchun mo'ljallanmagan joylarda (masalan, avtoturargohda) mustaqil isitishni amalga oshirgan ishtirokchilar diskvalifikatsiya bilan jazolanadilar, qatnashchilar yoki tomoshabinlardan biri tomonidan ikkinchi ko'rsatma olinadi (o'qlarning birinchi o'qi uchun) qattiq ogohlantirish oladi) yoki og'zaki ravishda hozir bo'lgan odamni haqorat qiladi. Xavfsizlik bo'yicha ko'rsatmalar va profitsionerlik bo'yicha ko'rsatmalarni olmagan sportchilar musobaqaga qo'yilmaydi. Shuningdek, sportchilar musobaqalashadigan yoki mo'ljalgacha bo'lgan masofani aniqlaydigan moslamalarga ega bo'lgan chiziqlarni ziyorat qilish taqiqlanadi. Agar shooter qoidani buzsa, u har bir tashrif buyurgan chiziq uchun va agar u taqiqlangan asboblardan foydalanganlikda ayblangan bo'lsa, avtomatik ravishda 0 ball oladi. Hatto burilish paytida tomoshabinlarga masofani o'lchash moslamalari bo'lish taqiqlanadi.

Agar ishtirokchilardan biri otish chizig'iga o'qni tushirsa, u uni ko'tarishi mumkin, bunda kamonni ko'tarib, sportchi otish joyida o'rnatilgan bayroq yuqoriga ko'tariladi.

Uskunalar buzilgan taqdirda, o'q otuvchiga muammoni bartaraf etish va o'tkazib yuborilgan nishonni otishni tugatish uchun vaqt beriladi. Faqatgina agar bu turnir davomida uskunalarning birinchi sinishi bo'lsa. Ishtirokchiga inventarni tuzatish (almashtirish) uchun 20 daqiqa vaqt beriladi. Ikkinchi buzilishni bartaraf etishga ham ruxsat beriladi, ammo sportchi nishonni nishonga olishni tugatish huquqini olmaydi - o'tkazib yuborilgan nishonlarda nol natija qayd etiladi.

Agar o'q nishonga tegib ketgan bo'lsa, u sportchiga urgan zarbasi bilan bir xil bo'ladi. Ha, agar o'qni aniqlab olish mumkin bo'lsa va u o'qni nishonga olmasa

yoki nishonning uchiga yopishib qolsa, agar o‘qdan keyin o‘q nishonga tegsa - natijada uning oxirgi holati hisobga olinadi.

Chiqish orqali nishonga tekkan o‘q sportchiga maksimal ochkolarni olib keladi. Nazorat rasmiy vakilga sportchilardan birining o‘qi nishonni teshib qo‘yganligi va orqa tomonda qolmaganligi to‘g‘risida xabardor qilishi kerak (agar o‘q qolsa, u shunchaki uni orqaga surib nishondan olib tashlanadi). Faqat bu holda shooterga zarba beriladi va u 10 balldan oshmasligi kerak (12 imkoniyatdan). Uch o‘lchovli nishonlar erdan 0,5 m balandlikda o‘rnatiladi. Har doim emas. Masalan, burchakka o‘q otish qobiliyatini sinab ko‘rish uchun mo‘ljallangan nishonlar biroz balandroq balandlikda o‘rnatiladi.

Ochiq maydondagi musobaqalar paytida nishonlar nishonchilar yuzlarida quyosh tushmasligi e‘tiborga olinadi. Nishonlarni joylashtirishda, musobaqa tashkilotchilari, avvalo, otishmalar davrida ko‘ziga quyosh tushmasligi uchun ularni (*bunda chap qo‘lda va o‘ng qo‘lda otuvchilar*) joylashtirishga harakat qilishadi. Olimpiada o‘yinlarida erkaklar va ayollar uchun ertalab yoki kechqurun chiqishlarni tanlanadi.

Otish paytida nishon mo‘lalga olinganda nishon eng aniq ko‘rinadi. Ayni paytda kamon mo‘ljalga olish ya‘niy oldingi ko‘zning chap tomonida bo‘lishi kerak. Nishon paytida (kamon, old tomon to‘rtburchaklar, dumaloq, trapezoidal, dumaloq va boshqalar) va nishonga olishda kamonchi ko‘zlari oldida turli masofada joylashgan uchta narsadan klassik kamondan o‘q otganda) oldingi ko‘z ravshan ko‘rinishi kerak. Nishon kamroq aniq ko‘rinib turibdi (oldingi ko‘zning markaziga to‘g‘ri kelishi kerak), hatto kam aniqroq - oldingi ko‘rishning o‘ng tomonida ham, chapida ham joylashishi mumkin (asosiy narsa har doim bir tomonda va bir xil masofada bo‘lishi kerak). Мураккаб камондан мўлжалга олишда кўриш теккизлигида камонга ўрнатилган кичик ускунанинг кўриш жойи орқали нишонга олинади аммо, ананавий камонлар бундай ускуна билан жихозланмаган. Сабаби ўқ узувчининг кўриш теккизлигида нишонга олишда тортилган ёй қулоққача тортилганлиги учун нача халақит беради.

Yosh kamonchilarning asosiy maqsadi birinchi oʻntalikka kirishni oʻrganish va keyinchalik bu mahoratni rivojlantirishdir. Mutaxassislarning fikricha, dastlabki bosqichlarda asosiy narsa aniqlik emas, balki nishonga olish va otish paytida tananing barcha qismlarining toʻgʻri holatidir.

Uzoq muddatli moʻljallga olish, aniq otishning kalitidir. Agar sportchi juda koʻp vaqt davomida ushlab tursa - kamonni ushlab turgan qoʻl charchaydi va titray boshlaydi, bu esa kuchli oʻntalikka kirish imkoniyatini sezilarli darajada kamaytiradi. Tajribali kamonchilar tananing toʻgʻri pozitsiyasini va kamon tutqichini mahkam ushlashni aniq zarba berishning kaliti deb bilishadi. Shu bilan birga, umurtqa pogʻonasiga salbiy taʼsir qilmaslik uchun tutqichni oʻz vaqtida boʻshatish juda muhimdir.

Klassik kamondan otish boshlangʻich oʻqitish uchun juda mos keladi. Koʻp narsa odamning oldiga qanday maqsad qoʻyishiga bogʻliq. Agar u katta sport bilan shugʻullanishga jiddiy qaror qilsa - haqiqatan ham klassik kamonga ustunlik berish kerak, chunki bu qurol turi Olimpiada va boshqa xalqaro musobaqalarda ishlatiladi. Agar otuvchining maqsadi ov yoki baliq ovlash boʻlsa, eng yaxshi tanlov aralash. Bu klassik kamondan ogʻirroq boʻlsa-da, u ixcham va juda katta kuchga ega va kamonni tortib olish uchun otishmadan ortiqcha kuch talab etilmaydi.

Eng yaxshi oʻqlar uglerod arashmalari qorismasidan yasalgan oʻqlar hisoblanadi. ochiq maydondagi mashgʻulotlar paytida bunday oʻqlarni boshqasi shunchaki oʻrnini bosa olmaydi, chunki ular kichik diametrga ega, engil, deformatsiyalanmaydi, shamol deyarli uchirmaydi va yuqori darajadagi qattiqlikga ega. Ammo agar bunday oʻq singan boʻlsa, uni tuzatishning deyarli imkoni yoʻq.

Qisqa masofada bino ichida otish paytida sportchilar diametri kattaroq boʻlgan alyuminiy oʻqlarni afzal koʻrishadi. Ammo bunday oʻqlar (ayniqsa, eng arzonlari) tezda deformatsiyalanadi va har bir zarbadan keyin ular tekislash kerak, bu esa koʻplab maxsus jihozlarni talab etadi. Albatta oʻyin-kulgi uchun (*masalan, dam olish oromgohlari va boshqa joylarda oʻq otish uchun*) yogʻoch yoki



plastmassa o'qlardan foydalanish yaxshidir - ular buzilgan taqdirda osonlikcha tuzatilishi mumkin.

O'qlarning uzunligi har doim individual sportchiga mos kelishi lozim. Bu haqiqatan ham ahamiyatga ega. O'qning uzunligini aniqlash uchun siz kamon va o'qni maksimal uzunligiga cho'zishingiz kerak va yordamchidan quvurdan 2,5 sm masofani belgilashni so'rang. Qolgan o'qlar bu belgida maxsus uskuna yoki kesgich yordamida kesiladi, shundan so'ng dumlari ularga biriktiriladi. Biroq, yangi boshlovchilar uchun o'qlarni umuman kesmaslik yaxshiroqdir - agar nishon aniq olinmasa, o'q qattiq narsaga (masalan, toshga) tegishi mumkin, buning natijasida egilishi mumkin. Bunday holda, uni ta'mirlash juda oddiy - siz shunchaki deformatsiyalangan qismini kesib, uchini bog'lab qo'yishingiz mumkin. Kesilgan o'qlarni tuzatish juda qiyin bo'ladi.

O'q qanchalik qalin bo'lsa, u uzoq vaqt xizmat qiladi. O'q otish uchun kamonni tanlashda, har bir qurol modeliga faqat ma'lum bir turdagi o'q mos kelishini unutmang. Masalan, juda qalinlikka ega bo'lgan o'qlar, kichkina o'tish joyiga o'rnatilgan kamon o'qning tezligini pasaytiradi. Agar kamon uzunligi juda uzun bo'lsa, uni tez-tez tortib olishga to'g'ri keladi. Noto'g'ri egilgan tasma qurolni (ayniqsa yog'ochdan yasalgan) buzadi, chunki bu holda butun yuk kamonga tushadi, ulangan joylari va zanglagan bo'lsa uning kuchini kamaytiradi.

Kamonni yig'ishda siz uning qancha cho'zilishi mumkinligini ham hisobga olishingiz kerak. Masalan, Spectra tolalaridan tashkil topgan tezkor prujinaliy kamon uzunligini doimiy ravishda o'zgartiradi (namlik darajasiga, harorat sharoitlariga qarab) va u kamonni to'liq buzguncha cho'zilishi mumkin. Ammo dynemadan yasalgan (xuddi shu Spektra, polietilen tolalar bilan mustahkamlangan) "8125" bog'lamasini oldindan cho'zishni talab qiladi. "450+" tizmasi (dinema bilan bir qatorda, vektranni o'z ichiga oladi, bu haddan tashqari cho'zilishning oldini oladi), qalinroq, cho'zishni talab qilmaydi, ammo yuqorida tavsiflanganlarga qaraganda sekinroq va tez eskiradi. "452" ning ingichka va tezroq egilishi biroz kuchliroq, ammo ayni paytda qimmatroq. Tarkibida yuqorida tavsiflanganlarga

o'xshash Ultrakam kamon dastlabki cho'zishni nazarda tutadi, ammo u holda u 4-5 mm dan oshmaydi.

Yengil kamon bilan zarba aniqroq bo'ladi. Mutaxassislarning fikriga ko'ra, otishni o'rganuvchi mikro-tebranishlar og'ir kamonlarning aniqligiga ta'sir qiladi, ular yengilroq dizaynga qaraganda ancha past hisoblanadi.

Bo'shashgan yog'och kamonni qo'l bilan to'g'rilash mumkin. Siz haqiqatan ham o'z qo'lingiz bilan yog'och kamon shaklini tiklashingiz mumkin, ammo buning uchun jismoniy kuch talab etilmaydi. Siz kamonni bug'lashingiz kerak, undan keyin kamonni olib tashlang va uni bir muddat ishlatmang.

O'q va o'q bir xil traektoriya bo'ylab, faqat har xil tezlik bilan uchadi. Klassik miltiqdan otilgan o'q 100 metrgacha bo'lgan masofada deyarli to'g'ri chiziqda uchib ketadi, o'qning traektoriyasi kamon bo'lsa, uning yo'nalishi ahamiyatsiz bo'ladi.

Tutash va ushlab turish - kamonning milini qanday ushlab turish kerakligi. Kamonni ushlab turgan qo'lning ma'lum bir pozitsiyasi tutash deyiladi. Shu bilan birga, yuqori (qo'lning eng kichik aloqa zonasi bilan tavsiflanadi, bilak ostidan pastga tushiriladi, qurolning dastasi bilan), o'rta (qo'lning tutqich bilan tutashishining o'rtacha maydoni; bilak va qo'l orasidagi burchak  $180^\circ$ ) va past tutish (palma tutqichi, qo'li bilan maksimal tegib turish maydoni) o'rtasida farqlanadi. bilakka nisbatan  $120^\circ$  burchak ostida joylashgan). Rasmga tushirish kamonni ushlab turish usuli deb ataladi.

Kamondan o'q otish uchun sportchilar barmoq yoki qo'lqopdan foydalanadilar. Barmoqlar bilan o'q uzish paytida ushbu asboblarni tarqatib bo'lmaydi va ovchilar qo'lqopdan foydalanadilar, barmoq uchini asosan klassik kamondan o'q otish bilan shug'ullanuvchi sportchilar foydalanadilar. Biroq, aralashma bilan tortishish paytida mutaxassislar faqat relizlardan foydalanishni tavsiya etadilar (ya'ni tirgak bilan jihozlangan simni tortish uchun maxsus moslamalar), chunki barmoqlaringiz bilan otish urish aniqligiga hissa qo'shmaydi. Eng ommalashgan - bu askarning bilagiga bog'langan va barmoqlar bilan ushlab turiladigan T shaklidagi osilgan (bilak) versiya.

Kamondagi raf otish aniqligining kafolati hisoblanadi. Ha, yuqorida aytib o‘tilgan asbob qadimgi va zamonaviy an’anaviy kamonlardan (o‘qning barmog‘i raf vazifasini bajaradigan) mavjud emas va kamon dastagiga o‘qni joylashtirish uchun mahkam o‘rnashib, urish aniqligini oshirishga yordam beradi. Rafni tanlashda siz mahsulotning tashqi jozibadorligiga emas, balki uning siz tanlagan ipning turiga mosligiga e’tibor berishingiz kerak, chunki barmoq bilan bog‘lab qo‘yilgan kamon uchun mos bo‘lgan javon, kamonni tortib olishda ishlatilganidan juda farq qiladi. Bundan tashqari, turli xil javonlarni bir-biriga almashtirish mumkin emas, chunki ular o‘q va kamon o‘rtasidagi o‘zaro ta’sirning turli xil usullarini ta’minlaydi.

Soqich odatda belga taqiladi. Sportchilar beliga o‘qlari bilan tegirmon kiyishadi. Ammo ovchilar Fred Bear (AQSh) ixtirosi - to‘g‘ridan-to‘g‘ri kamonga bog‘lab qo‘yilgan quiversdan foydalanishni afzal ko‘rishadi. Bunday ohangni tanlashda kamon ishlab chiqaruvchisining mahsulotiga ustunlik berish yaxshidir - bu holda, kamon va sichqonchani o‘rnatish teshiklari va qismlarining aniq mosligi kafolatlanadi.

Raqamli o‘q qancha ko‘p bo‘lsa, shuncha yaxshi. Sport tadbirlarida sichqonchanning sig‘imi haqiqatan ham muhim rol o‘ynaydi. Ammo ov qilishda yengil vazn va ixchamlik ko‘proq qadrlanadi. Kamida 8 o‘qdan iborat o‘qlar anchadan beri eng ommabop bo‘lib kelgan, bugungi kunda ovchilar atigi 4 o‘qni ushlab turadigan oz vazn va hajm o‘lchovlarini afzal ko‘rishadi.

Yumshoq kamon qutisi qattiq narsadan ko‘ra ancha qulayroqdir. Kamonni jamoat transportida yoki mashinada tashish uchun bunday qopqoq haqiqatan ham qulayroqdir va kvartirada u juda ko‘p joy egallamaydi. Ammo, agar siz sport jihozlarini poezd yoki samolyot bilan tashishingiz kerak bo‘lsa, kamon va o‘q uchun ham og‘ir sumkani sotib olish yaxshiroqdir.

Kamondan o‘q otish, diqqatni jalb qilish, chidamlilikni rivojlantiradi va umuman sog‘lig‘ingizga yaxshi ta’sir qiladi. Afsuski, bu mutlaqo to‘g‘ri emas. Ushbu turdagi sport bilan shug‘ullanish haqiqatan ham ushbu fazilatlarni rivojlantirishga hissa qo‘shadi, ammo shuni unutmaslik kerakki, uzoq muddatli

mashqlar sportchining tanasiga o'ziga xos ta'sir ko'rsatadi va har doim ham ijobiy emas. Sababi, musobaqalar va ularga tayyorgarlik jarayonida kamonchi maksimal barqarorlikni va eng qulay tutishni ta'minlaydigan maxsus pozitsiyani egallashga majbur bo'ladi. Tananing bunday pozitsiyasini (aksincha, asimmetrik) bir necha soat davomida ushlab turish katta mushaklarning kuchini talab qiladi, bu vaqt o'tishi bilan umurtqa pog'onasi egriligiga, tos suyaklari, yelkama-yelka pichoqlari va boshqa postural kasalliklarga olib keladi. Yassi oyoqlar, artrit, osteoxondroz, artroz, miyozit va boshqalar paydo bo'lishi mumkin. Ayniqsa tez-tez mushak-skelet tizimidagi yuqoridagi o'zgarishlar yosh sportchilarda kuzatiladi. Kamonchilar shuningdek musobaqalar va mashg'ulotlar paytida yuqori emotsional zo'riqish natijasida kelib chiqadigan vegetativ-qon tomir distoniyasidan, shuningdek yuqumli kasalliklardan (bronxit, rinit, pnevmoniya, faringit, tonsillit, otit) azob chekishadi. Ushbu muammolar xavfini minimallashtirish uchun, avvalambor, mashg'ulotlar jadvalini to'g'ri tuzishingiz kerak, jumladan kasalliklar va jarohatlarning oldini olishga qaratilgan turli xil tadbirlar (mashg'ulotlar paytida va undan keyin bajariladigan tuzatuvchi mashqlar to'plami; boshqa sport turlari bilan parallel ravishda mashq qilish, masalan, suzish, futbol, tennis va boshqalar). Ikkinchidan, murabbiy va sportchilarning o'zlari atrof-muhitning salbiy omillarini (yomg'ir, qor, kuchli shamol) ta'sirini hisobga olishlari va mashg'ulotlar jadvalini ochiq havoda va xonada o'zgartirishlari kerak.

Zamonaviy kamonlar issiqxona effektiga hissa qo'shadi. Ha, agar kamon yelim va shisha tolali shishadan yasalgan bo'lsa (yog'och va metall tuzilmalar atrof-muhitga yuqorida aytib o'tilgan ta'sir ko'rsatmaydi). Gap shundaki, Kamonning yog'och va shisha tolali qismlarini bir-biriga tutib turadigan epoksi yopishtiruvchi moddalar quyosh nurlari ostida osongina qiziydi (axir, shaffof tolali shisha ko'rinadigan yorug'likning kirib kelishiga jiddiy to'sqinlik qilmaydi va shu bilan birga issiqlik nurlarini ushlab turishga yordam beradi) va bug'lanishni boshlaydi. Bunga yo'l qo'ymaslik uchun shisha tolali biriktiruvchilarga yengil pigment (masalan, titan dioksidi) qo'shiladi.

### **III.4. KAMONDAN O'Q OTISH BO'YICHA YIRIK MUSOBAQALAR VA OLIMPIYA O'YINLARI KO'RSATKICHLARI**

#### **Nufuzli musobaqalar:**

- Kamondan o'q otish bo'yicha Jahon chempionati (ochiq havoda) har ikki yilda toq yillarga to'g'ri keladi.
- Kamondan o'q otish bo'yicha Jahon kubogi (ochiq havoda) har yili o'tkaziladi.

Jahon kamondan o'q otish (FITA) 1931 yil 4 sentyabrda Lvov shahrida tashkil etilgan va jahon chempionatlari ham 1931 yilda o'tkazila boshlangan. 1950 yillarning o'rtalariga kelib M1 va M2 standart mashqlari shakllantirildi, ular eng katta musobaqalar dasturiga kiritildi.

Kamondan o'q otish 1900 yildan beri Olimpiya sport turi hisoblanadi. 1900, 1904, 1908 va 1920 yillarda O'yinlar dasturiga turli xil nostandart fanlar kiritilgan (50, 60, 80 yaddan otish va boshqalar). 1924 yildan beri ushbu qoidalar umumiy qoidalar yo'qligi sababli dasturdan chiqarib tashlandi va yakka chempionatda M2 intizomi bilan 1972 yilgi o'yinlardan qaytib keldi.

SSSRda kamondan o'q otish 60-yillardan beri ommabop sport turiga aylandi. 1971 yilda Emma Gapchenko birinchi marta jahon chempioniga aylandi, Moskva, O'rta Osiyo, Zaqafqaziya va Transbakaliyada ushbu sportni rivojlantirish uchun yirik markazlar paydo bo'ldi. Sovet sportchilari eng katta muvaffaqiyatni Moskvadagi Olimpiya o'yinlarida qo'lga kiritishdi, u yerda Ketevan Losaberidze ayollar o'rtasidagi individual chempionatda chempion bo'ldi.

1980-yillarning o'rtalaridan boshlab, kamondan o'q otish bo'yicha o'yin-kulgi va jo'shqinlik qo'shadigan yangi qoidalar - Olimpiya tizimidagi duel janglari. 1988 yildan boshlab jamoaviy musobaqalar Olimpiya o'yinlari dasturiga qo'shildi. 1990-2000 yillarda qoidalar doimiy ravishda o'zgarib turadi. 2008 yilgi Olimpiada

o‘yinlaridan so‘ng kamondan o‘q otishni biatlonga yaqinlashtiradigan yana bir o‘zgarish rejalashtirilmoqda. Gol "o‘tkazib yuborilgan" asosida amalga oshiriladi.

1950-1980 yillardagi eng kuchli kamonchilar AQSh jamoasi tarkibida bo‘lishgan. Hozirgi kunda ushbu sport turida peshqadamlik Koreya Respublikasi, AQSh, Xitoy, Italiya sportchilariga tegishli.

### **III.5. MUSOBAQA ISHTIROKCHILARINI KIYIMI**

Nufuzli sport musobaqalarda ishtirok etadigan barcha sportchilar va raxbarlar o‘z jamoalarining bir xil formasini kiyadilar. Otish paytida ayollar ko‘ylak, yubka, shorti yoki shim, shuningdek bluzka va tepa kiyishlari shart; erkaklar shim yoki shorti va uzun ko‘ylakli ko‘ylak kiyadilar. Qisqa qo‘llar tanasi bo‘ylab cho‘zilgan barmoq uchidan oshmasligi kerak. Yengsiz ko‘ylak kiyish taqiqlanadi. Rossiya musobaqalarida sportchilar formasining rangi oq. Xalqaro musobaqalarda jamoaning yagona formasi bo‘lishi kerak.

Ob -havo yomon bo‘lganda, hakamlar hay‘ati qaroriga binoan izolyatsiya qilingan yoki boshqa himoya kiyimlaridan foydalanish mumkin.

Musobaqa davomida barcha sportchilar poyabzal kiyishlari shart.

Federatsiya yoki sport hamjamiyati tomonidan qabul qilinganidek, otuvchining ismi, bayrog‘i yoki emblemasi bo‘lgan kiyimlarga ruxsat beriladi.

Tanlovning rasmiy emblemalarini yoki joy nomini orqa raqamga qo‘shib qo‘yishga, shuningdek hakamlar belbog‘iga qo‘yishga ruxsat beriladi.

### **III.6. ISHTIROKCHILARNING HUQUQ VA MAJBURIYATLARI**

Musobaqada o‘q otish moslamalarini boshqarishni biladigan, kamondan o‘q otish qoidalarini bilgan va ishonch yorlig‘i qo‘mitasi tomonidan qabul qilingan sportchilar ruxsat etiladi.

15 yoshgacha bo‘lgan sportchilarning katta yoshdagi musobaqalarda qatnashishiga faqat shifokor va murabbiyning ruxsati bilan yo‘l qo‘yiladi.

Bir musobaqada sportchi faqat bitta yosh toifasida qatnashishi mumkin.

Jamoadagi bitta sportchini boshqasiga almashtirish rasmiy ma'lumot va texnik komissiyalar ruxsat berganlar orasidan rasman nolga tushirilgan kuni ruxsat etiladi.

Ishtirokchi quyidagi huquqlarga ega:

- mashqlar jarayonining bajarilishi to'g'risida sudyalarga murojaat qilish;
- individual musobaqalarda, agar hakamning qarori yoki uning harakati musobaqa qoidalari yoki qoidalariga zid deb hisoblasa, asosiy hakamlar hay'atiga e'tiroz bildiring.

- Ishtirokchi:

- musobaqa qoidalari va sportchining o'zini tutish qoidalariga qat'iy rioya qilish;

- trenirovkalarni hakamlar hay'ati tomonidan belgilangan vaqtda va belgilangan vaqtda o'tkazish;

- musobaqalarda hakamlar va tomoshabinlar uchun yaqqol ko'rinadigan, raqami biriktirilgan, toza sport formasida chiqish;

- Musobaqa ishtirokchisi ushbu musobaqa qoidalari talablarini buzishi natijasida sodir bo'lgan har qanday baxtsiz hodisa uchun to'liq javobgar bo'ladi.

- Musobaqa uchun belgilangan qoidalar, dastur va tartib talablarini buzganligi uchun hakamlar ishtirokchiga ogohlantirish yoki ogohlantirish berishi mumkin.

- Takroriy qoidabuzarlik, shuningdek, otish natijalarini oshirib yuborishga qaratilgan qasddan qilingan harakat (yoki harakatsizlik) bo'lsa, ishtirokchi musobaqadan chetlatiladi.

### **III.7. TEXNIK HARAKATLARNI BAHOLASH, MUSOBAQADAGI BELLASHUV VA QUR'A TASHLASH.**

#### **Kamondan otish davridagi texnik harakatlarni baholash.**

Agar sportchilar qoidalarda ko'rsatilgan talablarga javob bermasa, musobaqalarda qatnashishga ruxsat berilmaydi.

Yuqoridagi qoidalardan birini buzgan sportchilar g'olib bo'lgan barcha pozitsiyalarini yo'qotib, musobaqadan chetlatilishi mumkin.

U talablariga javob bermaydigan sinfda qatnashgan sportchi musobaqadan chetlatiladi va qo'lga kiritilgan barcha pozitsiyalarni yo'qotadi.

Dopingda aybdor deb topilgan sportchiga quyidagi sanksiyalar qo'llaniladi:

Kamondan otish bo'yicha Butun rossiya sport federatsiyasi tomonidan qo'llanilgan sanksiyalarga qaramasdan, Xalqaro kamondan otish federatsiyasi musobaqada erishilgan barcha natijalarni bekor qiladi va sovrinlar va mukofotlar Xalqaro kamondan otish federatsiyasiga qaytariladi.

Agar sportchi umumjamo'a hisobida chiqish qilgan bo'lsa, jamoaviy natija bekor qilinadi.

Bu sanksiyalardan tashqari, Xalqaro kamondan otish federatsiyasining antidoping qoidalarining 11 va 12-moddalari (jamoani diskvalifikatsiya qilish, sportchi federatsiyasiga penalti, moliyaviy to'lov) amal qiladi.

Doping ishlatilgani uchun musobaqada ishtirok etish huquqidan mahrum qilingan sportchi, qatnashish huquqi yo'q bo'lgan davr oxirigacha tashkil etilgan musobaqalarda qatnasha olmaydi.

Agar sportchilar Qoidalar bilan taqiqlangan jihozlardan foydalansalar, ularning natijalari bekor qilinishi mumkin.

Agar sportchi yoki jamoa ketma -ket o'qlarning belgilangan sonidan oshib ketsa, ularning natijasi bekor qilinishi mumkin.

Agar sportchi qasddan biron bir qoidalarni buzganligi isbotlansa, u g'olib deb topilishi va barcha yutilgan pozitsiyalarini yo'qotishi bilan musobaqadan chetlashtirilishi mumkin.



Kamoni tortayotganda, sportchi, hakamlarning fikriga ko'ra, to'satdan o'q otilganda, o'qning xavfsizlik zonasidan va himoya inshootlaridan (xavfsizlik zonasi, to'r, devor, qirg'oq). Agar sportchi bunday texnikadan foydalanishni talab qilsa, xavfsizlik nuqtai nazaridan va hakamlarning iltimosiga binoan u o'q uzishni to'xtatib, maydonni tark etishga majbur bo'ladi.

Otish boshlanishiga kech qolgan sportchi, u kelgunga qadar boshqa sportchilar tomonidan o'qqa tutilgan o'qlar sonini yo'qotadi. Agar xakam o'q otuvchi unga bog'liq bo'lmagan holatlar tufayli kechikkanidan qoniqsa, bu qoidadan istisno qilinadi.

Sportchining jihozlari buzilgan taqdirda, nosozlikni bartaraf etish uchun unga 15 daqiqa vaqt ajratiladi. Agar u belgilangan vaqt ichida buzilishni bartaraf eta olmasa, keyinchalik unga standart rejimda etishmayotgan o'qlarni otish uchun 15 daqiqa vaqt beriladi. Sportchi qo'yib yuborishga ulgurmagan o'qlar sonini yo'qotadi.

Agar sportchi boshlang'ich signalidan oldin yoki ketma - ket signal tugaganidan keyin yoki noto'g'ri ketma -ketlikda o'qni otsa, u seriyaning eng yaxshi kamon o'qini baholamaydi.

Agar sportchi musobaqa maydonida o'qlarni o'qqa tutsa, hakam musobaqa maydonining isishi tugaganini rasman e'lon qilgandan keyin, yoki o'qlar orqa shitidan olib tashlanganidan keyin yoki kurslar orasidagi tanaffus paytida, o'qlar o'q otadi. navbatdagi gollar seriyasining bir qismi sifatida sanaladi va sportchidan eng yuqori darajadagi o'qlar olib tashlanadi.

Agar jamoaning final bosqichi bosqichida sportchi o'qni o'q boshlaganidan keyin yoki ketma -ket tugatish signalidan keyin otgan bo'lsa, jamoa ketma -ket eng yaxshi kamon o'qini bermaydi.

Agar o'q otish maydonida nishonda yoki yerda uch xil (yoki boshqa hollarda oltita) o'q yoki jamoaning oltidan ortiq o'qi topilsa, faqat uchta (yoki oltita) eng past kamon o'qi bo'ladi. yozib olinishi.

Agar har qanday raqib jamoaning final bosqichida ikkita (2) o'qdan ko'proq o'q otsa, quyidagi qoida qo'llaniladi:

Agar raqib jamoaning ikkita (2) o'qini (6 o'qli ketma-ketlikda) o'qqa tuta olmasa, o'q uzilmagan o'q shu seriyaning bir qismi hisoblanadi. O'tmagan o'q sog'indim (M) sifatida qayd etiladi. Agar jamoa 1 metrli chiziqqa qaytgunga qadar kerakli miqdordagi o'qlarni qo'yib yuborsa, ushbu ketma-ketlikdagi eng yuqori darajadagi o'qlar guruhdan chiqariladi. Hakam qizil kartochka ko'tarib, qoidabuzarlik deb atadi.

Boshqa birovning nishoniga o'q otish, to'plar seriyasining bir qismi hisoblanadi va o'tkazib yuborilgan deb hisoblanadi.

Agar jamoa a'zosi ruxsat berish signalidan oldin 1 metrlik chiziqni kesib o'tgan bo'lsa, hakam sariq kartochkani ko'taradi yoki otish chizig'i oldida joylashgan sariq svetoforni yoqadi, bu esa sportchining 1-chizig'idan orqaga qaytishi kerakligini ko'rsatadi. -metr chizig'i va yana tashqariga chiqing, yoki boshqa sportchining oldiga boring, uning o'rniga otish kerak.

Agar jamoa sariq kartochka yoki svetoforga e'tibor bermasa va o'qni o'qqa tutsa, jamoa o'sha seriyadagi eng yuqori ballni yo'qotadi. Hakam qizil kartochka ko'tarib, qoidabuzarlikni tuzatdi

Agar sportchi o'q otish chizig'iga kirishdan oldin miltiqdan o'qni olib tashlasa ham shunday bo'ladi.

### **III.8. KAMONDAN OTISH SPORT MUSOBAQALARIDA HAKAMLIK**

Musobaqa hakamlari 7 shitdan ortiq bo'lmadan shitga 1 hakam hisobidan tayinlanadi. Qanday bo'lmasin, orqa nishon shitiidagi hakamlar soni uchtdan kam bo'lmasligi kerak .

Hakamlarning vazifalariga quyidagilar kiradi:

Maydonning barcha masofalari va o'lchamlarini, nishon va shitlarning o'lchamlarini, nishonlarning erga yoki polga nisbatan balandligini, shitlarning vertikalidan burilish burchagini tekshiradilar.

Otish maydonining barcha jihozlarini tekshiradilar.

Musobaqa oldidan (musobaqa dasturida ko'rsatilgan), shuningdek musobaqa davomida sportchilarning jihozlarini tekshiradilar.

Kamondan otishni nazorat qilish.

Nishonga tekkan o'larni nazorat qiladi.

Saralash va final bosqichidagi natijalar qaydnomasini tekshiradi.

O'q otish bilan bog'liq masalalarda o't o'chirish rahbari bilan maslahatlashadi.

Yangi paydo bo'lgan muammolarni hal qiladi, nizolarni hal qiladi va shikoyatlarni ko'rib chiqadi.

O'q otish musobaqa rahbari bilan birgalikda, agar kerak bo'lsa, ob -havo sharoiti, elektr quvvati bilan bog'liq muammolar, jiddiy baxtsiz hodisalar tufayli o'q otishni to'xtatib, shu kunning dasturining o'sha kuni bajarilishini ta'minlaydi.

Agar kerak bo'lsa, jamoa sardorlarining shikoyatlari va so'rovlarini ko'rib chiqadi va tegishli choralarni ko'radi. Kollektiv qarorlar ko'pchilik ovoz bilan qabul qilinadi. Ovozlar teng bo'lgan taqdirda, musobaqa rahbari hal qiluvchi ovozga ega.

O'q otish yoki sportchilarning xatti -harakatlariga oid savollar hakamlar bilan kechiktirmasdan hal qilinishi kerak va har holda taqdirlash marosimidan oldin hal qilinadi. Hakamlar va apellyatsiya a'zolariining qarori yakuniy hisoblanadi.

Sportchilar va musobaqaga javobgar xodimlar qoidalarga va hakamlarning qarorlari va ko'rsatmalariga muvofiq harakat qilishlari kerak. Agar sportchining qoidalarni qasddan buzganligi isbotlansa, u g'olib bo'lgan deb topilishi va yutilgan barcha pozitsiyalarini yo'qotishi bilan musobaqadan chetlatilishi mumkin.

### **III.9. SAVOL VA MUROJAATLAR**

Har qanday ishtirokchi natijalarni sportchining kartochkasiga kiritmasdan oldin va o'qlarni orqa paneldan olib tashlashdan oldin, hakamdan o'q otishning qadr -qimmati haqida so'rashi mumkin. Hakamning qarori yakuniy hisoblanadi. O'q otuvchi kartasidagi tuzatishlar hakam tomonidan sportchining huzurida amalga oshiriladi va o'qlar nishondan olinmasidan oldin u tomonidan imzolanadi.

Kartaga kiritilgan natijalar bilan bog‘liq boshqa bahsli masalalar ham hakam tomonidan hal qilinadi. Saralash bosqichi, o‘yin oxirida, sportchilar mas‘uliyatni o‘z zimmlariga olishlarini va ko‘rsatilgan ball, va o‘yin natijalari bilan rozi bo‘lishlarining belgisi sifatida xujjatlarga imzo chekishadi.

Agar nishon yaroqsiz yoki joyidan chiqib ketsa, shuningdek, maydon jihozlariga boshqa da‘volar bo‘lsa, sportchi yoki jamoa sardori hakamlardan uskunani almashtirishni yoki kamchilikni tuzatishni so‘rashga haqli.

Sportchilarning o‘q otishi yoki o‘zini tutishi haqidagi savollar musobaqa keyingi bosqichga o‘tgunga qadar hakamlar bilan birgalikda hal qilinishi kerak.

Kundalik e‘lon qilingan natijalarga oid masalalar hakamlar hay‘ati bilan darhol hal qilinadi va har qanday holatda ham da‘volar yakuniy ballarni to‘g‘irlashga imkon berish uchun mukofot topshirish marosimidan oldin ko‘rib chiqiladi.

Agar sportchi hakamlik sifatidan qoniqmasa (12.1 -moddan tashqari), u 2.3.1.2 -bandga muvofiq apellyatsiya sudiga murojaat qilish huquqiga ega. hakamlar hay‘ati yakuniy qarori qabul qilinmaguncha mukofotlanmaydi.

### **III.10. OTISHNI NAZORAT QILISH VA XAVFSIZLIK**

Musobaqa tashkilotchisi musobaqa raxbarini tayinlaydi, u barcha hollarda hakam bo‘ladi. U otishmada qatnashmaydi va uning vazifalariga quyidagilar kiradi:

Zarur deb hisoblaydigan xavfsizlik choralarini ko‘rish;

ularning to‘g‘ri ishlashini nazorat qilish;

otish jarayonini umumiy kuzatib borish;

har bir seriya uchun vaqtni va sportchilar o‘q otish chizig‘ini egallash tartibini nazorat qiling;

Har-xil ovoz chiqaruvchi moslamalar, fotograflar va boshqalarning ishlashini kuzatib, ularning raqobatchilarini chalg‘itmasligini oldini olish;

Tomoshabinlar belgilangan joylarda qolishini va tortishish maydoniga kirmasligini ta‘minlash; Tashkilot organining xohishiga ko‘ra, bu vazifalarni

bajarishda suratga olish direktoriga yordam berish uchun yordamchilar tayinlanishi mumkin.

Rasmga olishni darhol to'xtatish uchun kamida beshta intervalgacha ovoqli signal beriladi. Agar biron -bir sababga ko'ra, suratga olish seriya o'rtasida to'xtatilgan bo'lsa, uni davom ettirish uchun bitta ovoqli signal beriladi.

Hech bir sportchiga o'q bilan yoki o'qsiz kamon cho'zishga ruxsat berilmaydi va jamoaviy musobaqalarda o'q otish chizig'ida pozitsiyani egallashdan oldin miltiqdan o'qni olib tashlang. Kamon va kamonni chozishda sportchi nishonga qarab harakat qilishi kerak, maydonda odamlar yo'qligiga ishonch hosil qiling.

Agar sportchi mashqlar orasidagi tanaffus paytida yoki o'q otishdan oldin kamon va o'qni chizgan bo'lsa, o'qni qasddan yoki bexosdan otib tashlagan bo'lsa, bu o'q keyingi gollar seriyasining bir qismi hisoblanadi. Hisobchi hakam bu haqda sportchining kartasiga yozib qo'yadi va ushbu ketma -ketlikdagi barcha kamon o'qilarni qayd etadi (3 yoki 6 o'q), lekin eng yuqori qadriyatli teshik o'chiriladi, shundan so'ng kartaga hakam va sportchining o'zi imzo qo'yadi. .

Otish chizig'ida faqat keyingi smenadagi sportchilar turadi; qolganlari kutish joyida. Seriyadagi otishma tugagach, sportchilar zudlik bilan otish chizig'ini tark etishlari va ushlab turish joyiga o'tishlari kerak. Vizual asboblarni boshqa sportchilarga xalaqit bermasligi sharti bilan, to'plamlar orasidagi o'q otish chizig'ida shtativlarda qoldirishga ruxsat beriladi.

Jamoalarning final bosqichida bir vaqtning o'zida faqat bitta sportchi otish chizig'ida bo'lishi mumkin, qolgan ikkitasi esa 1 metr orqada bo'lib, uning 1 metrlik chiziqqa qaytishini kutmoqda. (6.3 -banddan tashqari - nogironlar aravachalari)

Sportchilarning hech biri boshqa sportchilarning asbob -uskunalariga, agar ularning roziligisiz tegmasin. Og'ir holatlarda sanksiyalar qo'llanilishi mumkin.

O'q otish maydonining hududida va uning oldidagi hududda chekish taqiqlanadi.

O'yin boshlanishiga kech qolgan sportchi, u kelgunga qadar boshqa sportchilar tomonidan o'qqa tutilgan o'qlar sonini yo'qotadi. Agar hakam o'q otuvchi unga bog'liq bo'lmagan holatlar tufayli kechikkanidan qoniqsa, bu qoidadan istisno qilinadi. Bu holda, hamma masofadan o'q otishni tugatgandan so'ng, o'tkazib yuborilgan o'qlarni (lekin 12 tadan ko'p bo'lmagan) otishga ruxsat beradi. Saralash va final bosqichlarida sportchilarga o'tib ketgan o'qlarni otish taqiqlanadi.

O'q otish bo'yicha raxbar, hakamlar bilan maslahatlashganidan so'ng, alohida holatlarda, otish uchun ajratilgan vaqtni uzaytirish huquqiga ega. Har qanday bunday qaror sportchilarga oldindan e'lon qilinishi kerak. Bunday holda, yakuniy protokolda bu qaror to'g'risida, sababini ko'rsatuvchi eslatma qo'yiladi. Agar biron -bir vizual signal ishlatilsa, "vaqt chegarasi tugashidan 30 soniya oldin" indikatorini o'zgarmaydi.

Kamon chozishda sportchi, hakamlarning fikriga ko'ra, to'satdan o'q otilganda, o'qning xavfsizlik zonasidan va himoya inshootlaridan (xavfsizlik zonasi, to'r, devor, qirg'oq). Agar sportchi bunday texnikadan foydalanishni talab qilsa, xavfsizlik nuqtai nazaridan, hakamlarning iltimosiga binoan, u o'q uzishni to'xtatib, maydonni tark etishi kerak bo'ladi.

### ***NATIJALARNI YOZIB OLISH***

Har bir shitiga hisoblash hakami birlashtirilishi kerak. Hisobchi hakamlar ishtirokchilar orasidan bo'lishi mumkin, agar shitida o'q otuvchilar soni bir nechta bo'lsa. Har bir nishon shitiga bitta hakam-to'purar tayinlanadi. 70, 60 m masofalarda, otilgan o'qlar har uch sonli o'qdan yoki oltita o'qning har bir seriyasidan keyin qayd etiladi. 50, 40 va 30 m masofalarda uchta o'qning har bir seriyasidan keyin otilgan o'qlar qayd etiladi.

Yakuniy saralash bosqichida otishmachilar o'z ochkolarini nomlaydilar. Agar nishonda faqat bitta otuvchi bo'lsa, u hakam nazoratidagi ballarni aytadi.



Jamoalarning final bosqichida jamoaning barcha olti kamondan o‘ otuvchi (jami) qayd etiladi, har qanday sportchi hakam nazorati ostidagi ballarni nomlashi mumkin). Raqib jamoa a‘zosi chaqirilgan kamon o‘qlarning ahamiyatini tekshiradi va kelishmovchilik bo‘lgan taqdirda hakamni chaqiradi, u yakuniy ballni beradi.

Hisoblagichlar o‘qlar egasi bo‘lgan o‘q otuvchining so‘zlaridan kamon o‘qining qadr -qimmati kamayib, kartochkaga xitlar yozadilar. Xuddi shu nishonda qolgan boshqa o‘q otuvchilar, to‘g‘ri urishganiga ishonch hosil qilishadi.

Yakuniy nokaut raundi final uchrashuvlarida o‘q ko‘rsatkichlari hakamlar tomonidan nishonga tegish tartibida belgilanadi. Bu norasmiy e‘lon qilingan natijalar, agar kerak bo‘lsa, natijalarni nishonga yakuniy yozib olish paytida politsiya hakami tomonidan tekshiriladi va tuzatiladi.

Nishonga barcha kamon o‘qilarni yozib olish tugagunga qadar siz o‘q va nishonga tegmasligingiz kerak.

Agar nishonda yoki yerda bir xil o‘q otuvchining uchta (yoki boshqa hollarda oltita) o‘qi yoki jamoaning oltita o‘qi topilsa, faqat uchta (oltita) eng past kamon

o‘qi qayd qilinadi. Agar bu uning (lar) da sodir bo‘lsa, ular diskvalifikatsiya qilinishi mumkin.

Vurilishning qadr - qimmati o‘q naychasining (korpusining) nishondagi joylashuvi bilan belgilanadi. Agar o‘q naychasi bir vaqtning o‘zida ikkita rangga yoki maqsadli joylar orasidagi bo‘linishga tegsa, u eng ko‘p zararlangan hududda baholanadi.

Nishonning bir bo‘lagi yirtilib ketganda va bo‘linish chizig‘i yoki ikkita rang uchrashadigan joy yoki bo‘linish chizig‘i o‘q bilan siljiganida, kamon o‘qini baholash uchun nishonda xayoliy chiziq qo‘llanilishi kerak.

Xitlar qayd etilganidan va barcha o‘qlar nishon shitidan olib tashlanganidan so‘ng, barcha teshiklar tegishli tarzda belgilanishi kerak.

Agar o‘q nishon shitiga kirs va nishon yuzasida ko‘rinmasa, uning qiymatini faqat hakam baholaydi.

Agar o‘q tegsa:

Agar nishonga tegsa va nishonga olinsa, u nishonga qo‘yiladi, agar bu nishonda belgilanmagan teshikdan tashqari, boshqa belgilanmagan teshiklar bo‘lmasa.

Agar tiklanish bo‘lsa:

Bir vaqtning o‘zida faqat bitta sportchi o‘q otadigan shitida, uch yoki oltita o‘qni ketma-ket o‘qqa tutganidan so‘ng, u o‘q uzish chizig‘ida qoladi va hakamlarga bayroq ko‘tarilgan holda tiklanish haqida signal beradi.

Bir nechta sportchi o‘q otayotgan shitida, ularning hammasi o‘q otishni darhol to‘xtatishi va chiziqda qolganda, hakamlarga bayroq bilan signal berishlari kerak.

Bu ketma - ketlikdagi barcha sportchilar tomonidan ketma-ket suratga olish ishlari tugagach, o‘q otish direktori otishni to‘xtatadi. O‘qi o‘q bilan sakrab tushgan sportchi, hakam bilan birgalikda nishonga yaqinlashadi, u kamon o‘qining qiymatini aniqlaydi, uni tuzatadi, bu teshikni belgilaydi va keyinchalik ushbu nishon shitiga kamon o‘qilarni yozishda ishtirok etadi. O‘tkazilgan o‘q, bu gollar seriyasidagi natijalar qayd etilgunga qadar nishon shiti orqasida qoldirilishi kerak.



Dalada hech kim qolmaganda, o‘q otish direktori o‘qni qayta boshlash haqida signal beradi. Birinchidan, orqaga qaytish sodir bo‘lgan orqa shitidagi sportchilar uzilgan seriyani yakunlaydilar, so‘ngra umumiy otishni davom ettiradilar. Ungacha otish chizig‘ida boshqa sportchi bo‘lmasligi kerak.

Nishon va osilgan holatda, bu shitidagi sportchilar o‘q otishni to‘xtatib, bayroqqa signal berishlari kerak. Qolgan sportchilar o‘q otishni tugatgandan so‘ng, sportchi hakam bilan birga shitiga chiqib, teshikning qiymatini baholaydi, o‘qni nishondan chiqaradi, teshikni belgilaydi va o‘qni nishon shiti orqasida qoldiradi. Shundan so‘ng, orqaga qaytish sodir bo‘lgan orqa shitidagi sportchilar uzilgan seriyani tugatishadi, so‘ngra umumiy otishni davom ettiradi. Sportchini shitilarga kuzatib borgan hakam keyinchalik natijalarni shu shitiga yozib olishda ishtirok etadi.

Nishonda va nishon shiti bilan teshilganida, yangi teshikning qadr -qiymati, agar barcha eski teshiklar qayd etilgan bo‘lsa, hakam nishonga qarab baholanadi.

Agar o‘q nishon shiti ichida yoki orqasida topilsa va nishon shitini teshgan yoki teshgan deb da’vo qilinsa, u maqsadli direktor tomonidan hakamtomonidan baholanadi. Agar teshilgan yoki teshilgan o‘qlarga qaraganda ko‘proq teshiklar topilsa, o‘qlar eng past teshikka baholanadi.

Agar u boshqa bomning shoxiga tegsa, bumdagi bomning qadr -qiymati shikastlangan bum uchun qayd etiladi.

Boshqa o‘qdan qaytish va o‘q nishonga tegsa, teshikning qiymati nishondagi o‘q o‘qining joylashuvi bilan qayd qilinadi.

Bom kamondan o‘ otuvchi, shikastlanishi va keyin qayta tiklanishi holatida, sakrash bomining qadr - qiymati, agar bu zarar aniqlansa, shikastlangan bumning holati bilan baholanadi.

Agar o‘q noto‘g‘ri nishonga tegsa, u seriyaning bir qismi hisoblanadi va o‘tkazib yuborilgan hisoblanadi.

Yakuniy bosqich bosqichida nishon shiti o‘qlar bilan qaytgan yoki kirgan taqdirda musobaqa to‘xtamaydi.

Hay'at hakamlari natijalarni yozgandan so'ng, o'qlar nishonda qolmasligini ta'minlashi kerak. Agar shunga qaramay, ba'zi o'qlar qolsa, tortishish to'xtatilmaydi. Ko'rsatilgan sportchi boshqa o'qlar seriyasini ham o'qqa tutishi mumkin, yoki u shu masofada o'q otishni tugatgandan so'ng, bu ketma - ket o'q otishni tugatishi mumkin. Bunday sharoitda, hakam, o'qlar nishondan olib tashlanishidan oldin, sportchining kartochkasidagi oldingi otilgan o'qlar bilan orqa panelda qolgan o'qlar aniqlanganligiga ishonch hosil qilish uchun, ketma - ketlikdan so'ng, bu o'q otuvchining natijalarini qayd etishda ishtirok etishi kerak.

O'qlarni qoldiradigan yoki yo'qotadigan sportchi, masalan, nishonga olingan joyda, o'q otishdan oldin politsiyachini ogohlantirish orqali boshqalardan foydalanishi mumkin.

O'q uzuvchi, agar u shitalarga o'zi bormasa (nogironlar aravachasidagi sportchilar) o'z kamon o'qilarini yozib, o'z jamoasining sardori (murabbiy) yoki boshqa o'q otuvchi o'qlarini olib kelishni so'rashi mumkin.

Balli kartalarga har bir kamon o'qining maqomini baholagan holda, to'purar va sportchining o'zi imzo chekadi. Agar musobaqada sanab o'tuvchi hakamning o'zi ishtirok etsa, uning rekord kartasiga orqa panelda o'q otgan boshqa sportchi imzo qo'yishi kerak.

Natijalar teng kelganda g'oliblar quyidagicha aniqlanadi:

Har qanday turda natijalar teng bo'lganda (8.19.2 -bandda ko'rsatilganidan tashqari):

Yakka va jamoaviy:

eng ko'p o'nlikka ega (10), shu jumladan X (X).

ochiq maydonda o'tkaziladigan musobaqalarda eng ko'p X (X) soniga ega bo'lish;

zalda o'tkaziladigan musobaqalarda eng ko'p to'qqiztaga (9) soniga ega agar bundan keyin sportchilar natijada farq qilmasa, ular teng deb e'lon qilinadi, lekin sportchilarning saralash bosqichida taqsimlanishi qur'a bo'yicha belgilanadi.

Saralash bosqichiga chiqish natijalari teng boʻlgan taqdirda, musobaqaning keyingi bosqichiga oʻtish yoki medalni taqsimlash gʻolibni aniqlash uchun otishma oʻtkaziladi. oʻn va X (toʻqqiz):

**Yakka tartibda kamondan otish:**

har bir natijaga bitta oʻq otish (maksimal uchta oʻq);

Agar nizo uchinchi oʻq bilan hal qilinmasa, markazga eng yaqin boʻlgani gʻolibni aniqlaydi;

Markazga yaqinroq boʻlgan bitta oʻq otish gʻolib aniqlanmaguncha davom etadi.

**Jamoaviy tartibda kamondan otish:**

uch oʻqdan iborat ketma - ket otish (har bir jamoa aʼzosidan bittadan) uch martadan koʻp boʻlmagan;

Uchinchi seriyada oʻzaro natijalar (ballar) hal qilinmasa, markazga eng yaqin oʻqi boʻlgan jamoa gʻalaba qozonadi;

agarda natijalarni shunda ham aniqlash imkoni boʻlmasa, gʻolibni aniqlashda markazga eng yaqin ikkinchi (uchinchi) oʻq belgilanadi;

natija uchun uchta oʻq bilan otish (har bir jamoa aʼzosidan bittadan), soʻngra markazga yaqinroq aniqlanadi va gʻolib aniqlanmaguncha takrorlanadi.

Saralash bosqichining oxirgi natilalari hisoblanib. Saralash bosqichidagi bahslar hisoblanib yakuniy natijalar eʼlon qilingandi.

Sportchilar otishma haqida rasmiy maʼlumot eʼlon qilinmaguncha musobaqa maydonida qolishlari kerak.

Jahon chempionatidagi reyting uchrashuv uchrashuvidagi natijaga qarab belgilanadi. Agar natijalar teng boʻlsa, "oʻnliklar" va "xes" lar hisobga olinadi (yoki zallardagi musobaqalarda "toʻqqiz")

Boshqa musobaqalarda reyting yuqoridagi tartib boʻyicha amalga oshiriladi, lekin final bosqichida teng natija bilan yutqazgan sportchilar teng deb hisoblanadi va ularga teng pozitsiyalar beriladi (oʻn ) va (toʻqqiz) sonini hisobga olmaganda).

Tanlov yakunida Tashkiliy qo'mita barcha ishtirokchi tashkilotlarga to'liq protokollarni taqdim etishi shart. Natijalar rasmiy veb - saytda e'lon qilinadi yoki elektron shaklda umumiy tabloda taqdim etiladi.

### **III.11. KAMONDAN O'Q OTISH MUSOBAQALARINING TURLARI.**

Yakka tartibdagi musobaqalarda faqat ishtirokchilarning shaxsiy natijalari aniqlanadi. Jamoaviy musobaqalarda individual ishtirokchilarning natijalari faqat umumiy jamoa hisobida hisoblanadi.

Shaxsiy yoki jamoaviy musobaqalarda natijalar musobaqalar to'g'risidagi nizomiga muvofiq yakka ishtirokchilar uchun ham, umumjamoalar uchun ham natijalar birdek hisoblanadi.

Kamondan o'q otish musobaqalari quyidagi tartibni o'z ichiga oladi:

#### ***nishonga o'q otish***

CL<sup>1</sup> - 12 m (30 + 30 kamon o'qi)

CL - 18 m (30 + 30 kamon o'qi) + final

CL - 50 m, 30 m (72 kamon o'qi)

CL - 60 m (36 + 36 kamon o'qi) + final

CL - 60 m, 50 m, 40 m, 30 m (144 ta o'q) +60 m final

CL - 70 m (36 + 36 kamon o'qi) + final

CL - 70 m (72 kamon o'qi)

CL - 70 m, 60 m, 50 m, 30 m (144 ta o'q) + 60 m final

CL - 70 m, 60 m, 50 m, 30 m (144 ta o'q) + 70 m final

CL - 70 m, 50 m, 30 m (144 ta o'q) + 70 m final

CL - jamoaviy musobaqa (saralash + final 60 m)

CL - jamoaviy musobaqa - aralash (saralash + final 60 m)

CL - jamoaviy musobaqa (saralash + final 70 m)

CL - jamoaviy musobaqa - aralash (saralash + final 70 m)

CL - jamoaviy musobaqa 18 m (saralash + final)

BL<sup>2</sup> - 12 m (30 + 30 kamon o'qi)

BL - 18 m (30 + 30 kamon o‘qi) + final  
miloddan avvalgi - 50 m (36 + 36 kamon o‘qi) + final  
BL - 50 m, 30 m (72 kamon o‘qi)  
BL - 60 m (36 + 36 kamon o‘qi) + final  
BL - 60 m, 50 m, 40 m, 30 m (144 ta o‘q) + 60 m final  
BL - 70 m (36 + 36 kamon o‘qi) + final  
BL - 70 m (72 kamon o‘qi)  
BL - 70 m, 60 m, 50 m, 30 m (144 ta o‘q) + 60 m final  
BL - 70 m, 60 m, 50 m, 30 m (144 ta o‘q) + 70 m final  
BL - 70 m, 50 m, 30 m (144 ta o‘q) + 70 m final  
BL - jamoaviy musobaqa (saralash + final 50 m)  
BL - jamoaviy musobaqa (saralash + final 60 m)  
BL - jamoaviy musobaqa (saralash + final 70 m)  
BL - jamoaviy musobaqa 18 m (saralash + final)  
BL - jamoaviy musobaqa - aralash (saralash + final 50m)

**CL<sup>1</sup> - klassik kamon (qaytadigan)**

**BL<sup>2</sup> - murakkab kamon**

### ***Yosh guruhlari***

Ishtirokchilar tug‘ilgan yili bo‘yicha quyidagi yosh guruhlariga bo‘linadi:

yoshlar - 17 yoshdan katta bo‘lmagan o‘g‘il va qizlar;

kichik - 20 yoshdan katta bo‘lmagan o‘g‘il va qizlar;

kattalar - yosh chegarasi bo‘lmagan erkaklar va ayollar;

faxriylar - 50 yoshdan oshgan erkaklar va ayollar.

## KAMONDAN OTISH BO‘YICHA OLIMPIADA G‘OLIBLARI RO‘YXATI

### Yakka tartibdagi musobaqalarda

O‘yinlar	Oltin	Kumush	Bronza
1972 yil Myunxen	 Jon Uilyams AQSh	 Gunnar Yervill Shvetsiya	 Kjosti Laasonen Finlyandiya
1976 yil Monreal	 Darrell Peys AQSh	 Xiroshi Mitinaga Yaponiya	 Jankarlo Ferrari, Italiya
1980 yil Moskva	 Tomi Poikolainen Finlyandiya	 Boris Isachenko SSSR	 Jankarlo Ferrari, Italiya
1984 yil Los - Anjeles	 Darrell Peys AQSh	 Richard MakKinni AQSh	 Xiroshi Yamamoto Yaponiya
1988 yil Seul	 Jey Barrs AQSh	 Park Sung Su Janubiy Koreya	 SSSR Vladimir Yesheev
1992 yil Barselona	 Sebastyan Flut Frantsiya	 Jung Chje Xon Janubiy Koreya	 Buyuk Britaniya Saymon Terri

1996 yil - Atlanta	 Jastin Xvish AQSh	 Magnus Petersson Shvetsiya	 Oh Kyo Mun Janubiy Koreya
2000 yil Sidney	 Saymon Feyveyzer, Avstraliya	 Vik Vanderl AQSh	 Witse van Alten Niderlandiya
2004 yil Afina	 Italiya Marko Galyasso	 Xiroshi Yamamoto Yaponiya	 Tim Kuddixi, Avstraliya
2008 Pekin	 Viktor Ruban, Ukraina	 Park Kyung Mo Janubiy Koreya	 Bair Badyonov, Rossiya
2012 yil London	 Oh Jin Hyuk Janubiy Koreya	 Takaharu Furukava Yaponiya	 Dai Xiaoxiang Xitoy
2016 yil Rio - de -Janeyro	 Ku Pong Chan Janubiy Koreya	 Jan-Charlz Valladon, Frantsiya	 Bred Ellison AQSh
2020 yil Tokio	Mete Gazoz kurka	Mauro Nespoli  Italiya	Takaharu Furukava  Yaponiya

## JAMOAVIY MUSOBAQALARDA



O'yinlar	Oltin	Kumush	Bronza
1988 yil Seul	 Janubiy Koreya Jung In Soo Li Xan Seop Park Sung Su	 AQSh Jey Barrs Richard Makkinni Darrel Peys	 Buyuk Britaniya Stiven Xollard Richard Priestman Leroy Uotson
1992 yil Barselona	 Ispaniya Xuan Xolgado Alfonso Menendez Antonio Vaskes	 Finlyandiya Ismo Falk Jari Lipponen Tomi Poikolainen	 Buyuk Britaniya Stiven Xollard Richard Priestman Saymon Terri
1996 Atlanta	 AQSh Jastin Xvish Butch Jonson Rod Uayt	 Janubiy Koreya Jan Yong Xo Kim Bo Bo Ram Oh Kyo Mun	 Italiya Matteo Biziani Mishel Frangilli Andrea Parenti
2000 yil Sidney	 Janubiy Koreya Oh Kyo Mun Chan Yon Xo Kim Chen Ta	 Italiya Matteo Biziani Mishel Frangilli Xilario Di Buo	 AQSh Butch Jonson Rod Uayt Vik Vanderl
2004 yil Afina	 Janubiy	 Tayvan	 Ukraina



	Koreya Lim Dong Xyun Chan Yang Xo Park Kyung Mo	Chen Shiyuan Liu Mingxuang Van Zhengbang	Dmitriy Grachev Viktor Ruban Aleksandr Serdyuk
2008 Pekin	 Janubiy Koreya Lim Dong Xyun Li Chan Xvan Park Kyung Mo	 Italiya Xilario Di Buo Marko Gagliazso Mauro Nespoli	 Xitoy Jiang Lin Li Wengqian Xu Haifeng
2012 yil London	 Italiya Marko Galyaszo Mauro Nespoli Mishel Frangilli	 AQSh Bred Allison Jeyk Kaminski Jeykob Vuki	 Janubiy Koreya Lim Dong Xyun Kim Bop Min Oh Jin Xyuk
2016 yil Rio -de - Janeyro	 Janubiy Koreya Kim Vu Jin Koo Pong Chan Li Seung Yun	 AQSh Zaxari Garret Jeyk Kaminski Bred Ellison	 Avstraliya Alek Potts Rayan Tyak Teylor Uort
2020 + 1 Tokio	 Janubiy Koreya Kim Vu-jin Oh Jinxek Kim Jae-deok	Xitoy Taypeyi Deng Yu-cheng Tang Chi-chun Vey Chun Xen	 Yaponiya Takaharu Furukava Yuki Kavata Xiroki Muto

## AYOLLAR









### YAKKA TARTIBDAGI MUSOBAQALARDA

O‘yinlar	Oltin	Kumush	Bronza
1972 yil Myunxen	 Dorin Uilber AQSh	 Irena Szydłowska Polsha	 Emma Gapchenko SSSR
1976 yil Monreal	 Leanne Rion AQSh	 Valentina Kovpan SSSR	 Zebiniso Rustamova SSSR
1980 yil Moskva	 Ketevan Losaberidze SSSR	 Natalya Butuzova SSSR	 Paivi Meriluoto Finlyandiya
1984 yil Los - Anjeles	 Seo Xyang Sun, Janubiy Koreya	 Li Lingjuan Xitoy	 Kim Jin Xo Janubiy Koreya
1988 yil Seul	 Kim So Nyon Janubiy Koreya	 Van Xi Kyung Janubiy Koreya	 Yoon Young Suk Janubiy Koreya
1992 yil Barselona	 Jo Yung Jung Janubiy Koreya	 Kim So Nyon Janubiy Koreya	 Natalya Valeeva qo‘shma jamoasi
1996 Atlanta	 Kim Kyung Vuk Janubiy Koreya	 U Xitoy	 Elena Sadovnichaya, Ukraina

2000 yil Sidney	 Yoon Mi Jin Janubiy Koreya	 Kim Nam Sun Janubiy Koreya	 Kim So Nyon Janubiy Koreya
2004 yil Afina	 Park Sung Xyun Janubiy Koreya	 Li Sung Jin Janubiy Koreya	 Alison Uilyamson Buyuk Britaniya
2008 Pekin	 Chjan Xuanjuan Xitoy	 Park Sung Xyun Janubiy Koreya	 Yun Ok Xi Janubiy Koreya
2012 yil London	 Ki Bo Bae Janubiy Koreya	 Aida Roman Meksika	 Mariana Avitia Meksika
2016 yil Rio -de - Janeyro	 Chan Xe Jin Janubiy Koreya	 Liza Unrux Germaniya	 Ki Bo Bae Janubiy Koreya
2020 + 1 Tokio	 Janubiy Koreya San	OKB Elena Osipova	 Italiya Lucilla Boari

## JAMOAVIY MUSOBAQALARDA

Janubiy Koreya kamonchilari ketma - ket 8 ta oltin medalni qo‘lga kiritib, 1988 yildan buyon mag‘lubiyatni bilishmagan. Xitoylik sportchilar 8 ta o‘yinda 4 marta ikkinchi o‘rinni egallashdi.

O‘yinlar	Oltin	Kumush	Bronza
1988 yil Seul	 Janubiy Koreya Kim So Nyong Van Xi Kyung Yun Yong Suk	 Indoneziya Lilles Xandayani Nurfitriyana Saymon Kusuma Vardxoniy	 AQSh Debora Oaks Denis Parker Melani Skillman
1992 yil Barselona	 Janubiy Koreya Jo Yun Jung Kim So Neong Li Yun Kyung	 Xitoy Ma Xiangjun Van Xong Vang Syaojzyu	 Yunayted jamoasi Lyudmila Arjannikova Xatuna Kvirishvili Natalya Valeeva
1996 yil - Atlanta	 Janubiy Koreya Kim Jo Soon Kim Kyung Vuk Yun Xe Yon	 Germaniya Barbara Mensing Korneliya Pfolli Sandra Vagner- Saks	 Polsha Iwona Marcinkiewicz Katarzyna Klata Ioanna Nowicka

2000 yil Sidney	 Janubiy Koreya Kim So Neong Kim Nam Sun Yun Mi Jin	 Ukraina Elena Sadovnichaya Natalya Burdeina Katerina Serdyuk	 Germaniya Barbara Mensing Korneliya Pfolll Sandra Vagner- Saks
2004 yil Afina	 Janubiy Koreya Li Sung Jin Park Sung Xyun Yun Mi Jin	 Xitoy He Ying Lin San Chjan Xuanjuan	 Tayvan Chen Liju Wu Huizu Yuan Shuqi
2008 Pekin	 Janubiy Koreya Chu Xyon Jung Park Song Xyun Yon Ok Xi	 Xitoy Chen Ling Gu Dan Chjan Xuanjuan	 Frantsiya Virjiniya Arnold Sofi Dodemon Beranger Shue
2012 yil London	 Janubiy Koreya Ki Bo Ba Li Li Sung Jin Choy Xyon Ju	 Xitoy Cheng Ming Fang Yuting Xu Jing	 Yaponiya Mikie Kani Ren Xayakava Kaori Kavanaka

<p>2016 yil Rio -de -Janeyro</p>	<p> Janubiy Koreya Ki Bo Bae Chan Xe Jin Choi Mi Sun</p>	<p> Rossiya Tuyana Dashidorjieva Kseniya Perova Inna Stepanova</p>	<p> Tayvan Tan Yating Lin Shijia Lei Qianying</p>
<p>2020 + 1 Tokio</p>	<p> Janubiy Koreya San Jang min-xi Kang cha-yosh</p>	<p>OKB SvetlanaGomboev a Elena Osipova Kseniya Perova</p>	<p> Germaniya Mishel Kropen Charlene Shvarts Liza Unrux</p>

# GLOSSARIY

- **Anchor darajasi** - Ipni o'qni qo'yib yuborishdan oldinroq tegizish nishoni.
- **Archer ning Paradoks** - Kamondan chiqib ketganda o'qni bukish natijasida hosil bo'lgan zarba.
- **Kamondan baliq ovlash** - Baliq ovlash uchun kamondan foydalanish.
- **Broadhead** - Uchburchakli ko'rinadigan bosh o'qga bog'langan holati.
- **bullsee** - Darvozani urish eng ko'p omil bo'lgan markaz.
- **Kamondan o'q otish** - Bayroqqa o'q uzish uchun kamondan otishda o'zini o'zi boshqarish. Yaqinroq o'q ko'p omillarni belgilaydi.
- **Crest** - Loyihalash yoki identifikatsiyalash uchun ishlatiladigan o'qga belgi qo'yish.
- **toj** - Strelka tugmachasi, rangli joy.
- **Daikyu** - Yaponiyaliklar uzoq yoy uchun foydalanadigan vaqt davri.
- **Chizish** - Yo'lni haddan tashqari cho'zishga tortish.
- **Quruq yo'qotish** - kamonga zarar etkazadigan holati.
- **Inglizcha Longbow** - O'rta asrlar oralig'ida kuchli kamon.
- **Fistmele** - Yaxshi yo'l yoki kamon bilan kamon o'rtasidagi muvozanat cho'qqisi.
- **Grippga qarshi o'q** - Amaliyot uchun maxsus ishlab chiqilgan farqli o'q.
- **Oyoqli strelka** - Yog'ochning ikkita shaklidagi o'q bilan birga o'q.
- **Gungdo** - Kamondan otish sporti uchun Koreyada qabul qilingan amaliyot.
- **Tovuq tuklari** - Xo'roz tuklari uchun noto'g'ri tushunilgan mil tuklarini aniqlang.
- **Ot otish** - Ot ustida o'tirgan kamonchi.
- **Indeksni o'chirish** - Oqlarni to'g'ri tekislashini ko'rsatish uchun rangli fletch.
- **Kisser** - vertikal masofani ko'rsatadigan tugma, kamon esa chizilgan.
- **Oyoq -qo'l** - Kamonning yuqoriga ko'tarilishi va ko'tarilishi.

- **Longrod** - Tebranishlarni ushlab turish uchun kamon ustidagi tayoq.
- **Nock** - Yoyga o'qni o'rnatish uchun.
- **Ortga tortish** - Kamon kamon uchun juda katta bo'lgan stsensariy.
- **Plunger / kuchlanish tugmasi** - o'qni uchirishda uning egilishini to'g'rilash uchun mashina.
- **Zaharlar** - Tashqi ta'sirni kuchaytirish uchun o'q boshlariga zaharli moddalar qo'shilishi.
- **Ishga tushirish** - o'qni bo'shatish uchun qo'l barmoqlarini chizish uchun.
- **Riser** - kamon bilan ishlash uchun qism.
- **Xavfsizlik o'qi** - Keng ko'lamlı uchi yoki to'ldirilgan bosh o'qi, odatda qayta namoyish qilish uchun ishlatiladi.
- **O'zini egish** - bitta materiallardan yasalgan kamon.
- **Shaft** - Okdagi barcha tarkibiy elementlarning ahamiyati.
- **Stave** - Kamon yasashda ishlatiladigan piket materiallari.
- **tab** - Ushbu charmga asoslangan mandal barmoqlarning xavfsizligi uchun kiyiladi.
- **uchi** - Oq darajasidan farqli o'laroq, kamonning asosiy tugashi.
- **qanot** - harakatni barqarorlashtiradigan o'qning finishi.
- **Tayoq otish** - Geymerlar 6 balandlikdagi va bir necha kattalikdagi yumshoq yog'och chiziqlarga o'q otishadi.
- **Yumi** - Yaponcha kamon, asosan bir tekis emas va har bir tezkor va uzun turlardan iborat



## NAZORAT UCHUN SAVOLLAR

1. Kamondan otishning vujudga kelishi va rivojlanishi
2. Bugungi kunda mamlakatimizda kamondan o‘q otish bo‘yicha qanday musobaqalar o‘tkazilib kelinmoqda.
3. Kamondan o‘q otish sport turi sifatida musobaqalar qachondan beri o‘tkazilib kelinmoqda.
4. Kamonlarning turlari, ko‘rinishi, shakllari va tuzilishi haqida ma’lumotlar.
5. Olimpiya kamoni haqida ma’lumotlar
6. Murakkablashgan kamon haqida ma’lumotlar
7. Kamondan o‘q otishning asosiy qoidalari haqida tushunchalar.
8. Kamondan otish sport turining hozirgi holati (ommaviy xarakter, sport mahorati darajasi, inventar va jihozlar).
9. Kamondan otish sport turining hozirgi holati (ommaviy xarakter, sport mahorati darajasi, inventar va jihozlar).
10. Kamondan otishda salomatlikni saqlash va mustahkamlash omili sifatidagi ahamiyati va kunlik ovqatlanishining taxminiy normalari
11. Asosiy modda almashinuvi va uni hisoblash
12. Kamonning mustahkamligi va kuchi. Zamonaviy kamonga qo‘yiladigan talablar
13. Kamonni tanlash. O‘qni o‘rnatishning eng oddiy texnikasi va kamonni qayta yig‘ish.
14. Kamon ipi. o‘qlar va ularni turlari
15. Kamonchilarning jihozlari
16. Kamondan otish texnikasi va taktikasi asoslari. Balistika.
17. Otuvchining kamonni tortib olishga tayyor holati haqida tushunchalar
18. Ta’lim va tarbiya metodlarining umumiy asoslari
19. Sportning fiziologik asoslari haqida qisqacha ma'lumot
20. Sport mashg‘ulotlarini rejalashtirish

21. Kamondan otish sport turida sportchilarni tarbiyalash va tayyorlashning psixologik xususiyatlari

22. Sportchining axloqiy va irodali qiyofasi. Psixologik tayyorlash

23. Zamonaviy Olimpiya o'yinlari haqida ma'lumotlar

24. Kamondan o'q otish holatidagi xatolar

25. kamondan otish xatoliklarni bartaraf etish usullari

26. Musobaqa qoidalari, musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish

27. Ishtirokchilar tug'ilgan yili bo'yicha qanday yosh guruhlariga bo'linadi

28. Kamondan otish sport musobaqalarida hakamlik

29. Natijalarni yozib olish qoidalari to'g'risida umumiy ma'lumotlar

30. Kamondan otishda xavfsizlik qoidalari haqida umumiy ma'lumotlar.

## ADABIYOTLAR RO'YXATI

### I. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining asarlari:

1. Mirziyoyev Sh.M. Milliy taraqqiyot yo'limizni qat'iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko'taramiz – Toshkent: “O'zbekiston”, 2017. – 592 b.
2. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob halqimiz bilan birga quramiz. – Toshkent: “O'zbekiston”, 2017. – 488 b.
3. Mirziyoyev Sh.M. Milliy taraqqiyot yo'limizni qat'iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko'taramiz. 1-jild / Sh.M. Mirziyoev. – Toshkent: “O'zbekiston”, 2018. – 592 b.
4. Mirziyoyev Sh.M. Xalqimizning roziligi bizning faoliyatimizga berilgan eng oliy bahodir. 2-jild / Sh.M. Mirziyoyev. – Toshkent: “O'zbekiston”, 2019. – 400 b.
5. Mirziyoyev Sh.M. Niyati ulug' xalqning ishi ham ulug', hayoti yorug' va kelajagi farovon bo'ladi. 3-jild / Sh.M. Mirziyoyev. – Toshkent: “O'zbekiston”, 2019. – 592 b.
6. Mirziyoyev Sh.M. Milliy tiklanishdan – milliy yuksalish sari. 4-jild / Sh.M. Mirziyoyev. – Toshkent: “O'zbekiston”, 2020. – 400 b.

## II. NORMATIV-HUQUQIY HUJJATLAR

7. O‘zbekiston Respublikasining 2020-yil 23-sentabrdagi O‘RQ-637-son “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni // <https://lex.uz/docs/-5013007>.
8. O‘zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentabrdagi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Qonuniga o‘zgartish va qo‘shimchalar kiritish haqida”gi O‘RQ-394-son Qonuni // <http://www.lex.uz/docs/2742233>.
9. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 7-fevraldagi “O‘zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo‘yicha Harakatlar strategiyasi to‘g‘risida”gi PF – 4947-sonli farmoni // <https://lex.uz/pdfs/3107036>.
10. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 6-apreldagi PF – 6199-son “Turizm, sport va madaniy meros sohalarida davlat boshqaruvi tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni. QMMB, 07.04.2021 y., 06/21/6199/0301-son.
11. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 17-iyundagi PQ – 5149-son “Kamondan otish sport turini yanada rivojlantirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori. <https://lex.uz/docs/-5460671>

### III. MAXSUS ADABIYOTLAR

12. Аскэм Роджер Токсофилус. Книга В. Вторая книга школы стрельбы / Наставление по стрельбе из традиционного лука. Москва. «Либроком».2015

13. Левашов И.Путь лука. Традиционная стрельба из лука (Англия, Япония, Индия, Китай, Корея). Москва.«Либроком».2014

14. Арзикулов Д.Н. , Гаппаров З.Г. , Вахабова Д.Б. Психология ва спорт психологияси. Ўқув қўлланма / – Тошкент: “ИТА-Пресс”, 2017. – 307 б.

15. Шилин, Ю. Н. Спортивная стрельба из лука. Теория и методика обучения [текст]: Учебное пособие / Ю.Н. Шилин, Е.Н. Белевич. – М.: ТВТ Дивизион, 2014. – 280 с

16. Gapparov Z.G. Sport psixologiyasi. Jismoniy tarbiya instituti talabalari uchun darslik / O‘z.Res oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi. – Toshkent: “Mexridaryo”, 2011. – 345 b.

17. Gaziyeva Z. Sport tibbiyoti [Matn]: darslik / Z.Gaziyeva, M.Sh Ismailova, R.K. Islamova, Sh.X. Xudaykulov / Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi. – Toshkent: Cho‘lmon nomidagi NMIU, 2019. – 232 b.

18. Костецкий В.А. Стрельба из лука. – Ташкент: “Узбекистан”, 2016. – 64 с.

19. Mamatov M. Tatbiqiy sport psixologiyasi: Darslik / M. Mamatov; Mas’ul muharrir A.I. Rasulov; O‘zR OO‘MTV, M.Ulug‘bek nomidagi O‘zbekiston Milliy un-ti. – Toshkent: “MUMTOZ SO‘Z”, 2019. – 284 b.

20. Матвеев Л.П. Учебник. Общая теория спорта. - М., 1997.

21. Mitchell H.Q. “Traveller” B1, B2, MM Publiciations, 2015. – 183 p.

22. Mitchell H.Q., Marileni Malkogianni “PIONEER”, B1, B2, MM Publiciations, 2015.

23. Saidov B.M. Sport tibbiyoti. – Toshkent: “Fan va texnologiya”, 2013.

24. Sobirova L. Olimpiya va paralimpiya tarixi va o‘yin qoidalari. o‘quv

qo‘llanma / L. Sobirova. – Toshkent: “O‘zkitobsavdonashriyoti”, 2020. – 140 b.

25. Сорреллс Брайн Стрельба из лука для начинающих. АСТ, Астрель. 2006

26. Xolmurodov L.Z. Bolalar va o‘smirlar sporti asoslari [Matn]: o‘quv qo‘llanma / L.Z. Xolmurodov. – Toshkent: “O‘zkitobsavdonashriyoti”, 2020. – 276 b.

27. Yoqubova D., Dusanov N. Yosh davrlari pedagogikasi [Matn]: o‘quv qo‘llanma / D. Yoqubova, N. Dusanov. – Toshkent: “O‘zkitobsavdonashriyoti”, 2020. – 482 b.

28. Устюжанин Б.А. Наставление по стрельбе из традиционного лука. Роджер Аскэм. Книга В. Вторая книга школы стрельбы. Москва. «Либроком».2012

## **Elektron talim resurslari**

29. <http://edu.uz>
30. <http://lex.uz>
31. <http://senat.uz>
32. <http://stat.uz>
33. <http://uza.uz>
34. <http://uzdjtsu.uz>
35. <http://www.openinfo.uz>
36. <http://ziyonet.uz>
37. <https://minsport.uz>
38. <https://president.uz>
39. <https://sportedu.uz>

## MUNDARIJA

<b>KIRISH</b> .....	2
<b>I - BOB. KAMONDAN OTISH SPORT TURINING RIVOJLANISH</b>	
<b>TARIXI</b> .....	6
I.1 KAMONDAN OTISH JIHOZ VA ANJOMLARI .....	9
I.2 KAMONLARNING TURLARI, KO'RINISHI, SHAKLLARI VA TUZILISHI.	12
I.3 KAMONDAN OTISHGA TAYYORLASH BO'YICHA O'QITISH MEODIKASI .....	16
I.4 TUTISH, (KAMONNI USHLAB TURISH) O'LGA OLISH USLUBIYATI.....	21
I.5 KAMONCHILAR UCHUN OTISH USULLARI VA MASHQLAR MAJMUASI .....	22
<b>II - BOB. KAMONDAN O'Q OTISHNING ASOSIY QOIDALARI</b> .....	25
II.1 OTISH TEXNIKASI .....	27
II.2. O'QNI O'RNATISH .....	29
II.3. TUTISH TURLARI:.....	35
II.4. KAMONDAN OTISHDAGI XATOLIKLAR. KAMONDAN OTISH XATOLIKLARNI BARTARAF ETISH .....	43
II.5. KAMONDAN O'Q OTISHDAGI MOTOR XATOLARINING TASNIFI VA ULARNING PAYDO BO'LISH SABABLARI.....	46
II.6. NISHONGA OLISH, ISHLOV BERISH VA O'Q OTISH PAYTIDA YUZAGA KELADIGAN XATOLAR .....	50
II.7. XATOLARNING AHAMIYATI VA CHASTOTASI .....	52
II.8. KAMONDAN O'Q OTISHDA XATOLARINI OLDINI OLISH.....	54
II.9. KAMONCHILAR UCHUN XAVFSIZLIK QOIDALARI .....	58
II.10. NISHON, ASBOB - USKUNALAR VA HAKAM USKUNALARI .....	60
II.11. HAR XIL MASOFADAGI NISHON O'LCHAMLARI .....	62
II.12. VAQTNI BOSHQARISH USKUNALARI .....	63
II.13. BOSHQA USKUNALAR .....	64



<b>III-BOB. KAMONDAN OTISH SPORT TURIDA SPORTCHILARNI TARBIYALASH VA TAYYORLASHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI.....</b>	<b>66</b>
III.1. MUSOBAQALARGA RUHIY TAYYORGARLIK KO'RISH.....	70
III.2. SPORTCHILARNING RATSIONAL OZIQLANISHINI TASHKIL ETISHNING TARTIBI.....	71
III.3. KAMONDAN O'Q OTISH BO'YICHA MUSOBAQALARNI O'TKAZISH QONUN QOIDALARI.....	76
III.4. KAMONDAN O'Q OTISH BU'YICHA YIRIK MUSOBAQALAR VA OLIMPIYA O'YINLARI KO'RSATKICHLARI.....	85
III.5. MUSOBAQA ISHTIROKCHILARINI KIYIMI.....	86
III.6. ISHTIROKCHILARNING HUQUQ VA MAJBURIYATLARI.....	86
III.7. TEXNIK HARAKATLARNI BAHOLASH, MUSOBAQADAGI BELLASHUV VA QUR'A TASHLASH.....	88
III.8. KAMONDAN OTISH SPORT MUSOBAQALARIDA HAKAMLIK.....	90
III.9. SAVOL VA MUROJAATLAR.....	91
III.10. OTISHNI NAZORAT QILISH VA XAVFSIZLIK.....	92
III.11. KAMONDAN O'Q OTISH MUSOBAQALARINING TURLARI.....	100
<b>GLOSSARIY.....</b>	<b>111</b>
<b>NAZORAT UCHUN SAVOLLAR.....</b>	<b>113</b>
<b>ADABIYOTLAR RO'YXATI.....</b>	<b>115</b>





**Nazirov Qudrat Yuldashevich**

# **KAMONDAN OTISH**

Muxarrir: *M. Bekqulova*  
Texnik muxarrir: *U. Asadov*  
Saxifalovchi: *M. Xamitov*

**Nashriyot litsenziyasi № 001734, 12.04.2021 y.**

Bosishga 27.07.2022 ruxsat etildi  
Bichimi 60x84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>, «Times New Roman » garniturasida, Ofset qogʻozida  
Bosma tabogʻi 7, 75 p.l. Adadi 50 nusxa. Buyurtma № 169  
«UMID DESIGN» nashriyoti  
«UMID DESIGN» XK bosmaxonasida chop etildi.  
Oʻzbekiston Respublikasi, Toshkent shahri  
Navoiy koʻchasi 22-uy