



O‘Q OTISH SPORT TURIDA YOSHNING AHAMIYATI

Pardabayeva M.S.

Chirchiq davlat pedagogika universiteti

Jismoniy madaniyat fakulteti talabasi

Tayanch so‘zlar: o‘q otish sport tarixi va yosh sportchilar, o‘rta yosh va katta yoshli sportchilar, o‘rganish qobiliyati, sabirlilik, xotirjamlik hamda koordinatsiya.

Ключевые слова: история стрелкового спорта и юные спортсмены, спортсмены среднего и старшего возраста, обучаемость, терпение, хладнокровие и координация.

Key words: history of shooting sports and young athletes, middle-aged and older athletes, learning ability, patience, composure and coordination.

O‘q otish sporti-sport turi o‘q otish quroli va pnevmatik qurol (o‘yiq stvolli va silliq stvolli qurollar), shuningdek, kamondan otish. Sport atamashunosligida, odatda, o‘q otish Otish sporti deb ataladi. Otish sportida harakatlanmaydigan va harakatlanib turadigan nishonlarga qarab miltiq, pistolet yoki revolver (to‘pponcha)dan o‘q uziladi. Bu sport turi yuqori darajada diqqat-e’tibor, nozik koordinatsiya va ruhiy barqarorlikni talab qiladi.

O‘zbekistonda Otish sporti keng tarqalgan sport turlaridan biri hisoblanadi. 20-asrning 20-yillaridan ommalasha boshladi. Bugungi kunda bu sport turi keng tarqalgan bo‘lib o‘zbekistonning har bir viloyatlarida sport komplekslari mavjud. Toshkent shaxrining Chilonzor va Yunusobod tumanlarida sportchilar shug‘illanishi uchun sport komplekslarida sharoitlar mavjud hamda Toshkent viloyatining Qibray tumani, Chirchiq shahrida ham o‘q otish sporti o‘z faoliyatini yuritadi.

O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2013 yil 17 oktyabrdagi 284-sonli “O‘zbekiston Respublikasida o‘q otish sportini rivojlantirish choratadbirlari to‘g‘risida”gi Qarorida o‘q otish sport turini rivojlantirish bo‘yicha bir qancha yuklamalar yuklangan va bu yuklamalar amalga oshirilmogda.

Respublika sportchilarini o‘q otish va stendga o‘q otish bo‘yicha xalqaro musobaqalarga sifatli tayyorlash va ularda sportchilarning muvaffaqiyatli qatnashishi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, O‘zbekiston o‘q otish sporti



Federatsiyasining mashqlar o'tkazish bazasini rivojlantirish hamda sportning ushbu turini keng targ'ib qilish maqsadida Vazirlar Mahkamasi qaror qiladi:

1. Respublikaning mavjud o'q otish sporti bazasining maydoni va joylashgan joyi jihatidan xalqaro musobaqalar o'tkazish uchun yaroqli bo'lgan zamonaviy o'q otish kompleksini yaratish uchun yetarli emasligi ma'lumot uchun qabul qilinsin.

2. O'zbekiston Respublikasi Milliy xavfsizlik xizmati, Mudofaa vazirligi, O'zbekiston Kasaba uyushmalari Federatsiyasi Kengashi hamda O'zbekiston o'q otish sporti Federatsiyasining:

O'zbekiston Respublikasi Mudofaa vazirligining Toshkent viloyati, O'rta Chirchiq tumani, O'rtasaroy posyolkasi manzilida joylashgan 99-son harbiy shaharchasini O'zbekiston o'q otish sporti Federatsiyasiga bepul foydalanish uchun berish va uning negizida "Zamonaviy o'q otish sporti kompleksini qurish" loyihasini (keyingi o'rinlarda loyiha deb ataladi) amalga oshirish;

O'zbekiston Kasaba uyushmalari Federatsiyasi Kengashining tezkor boshqaruvida bo'lgan Toshkent shahri, Mirzo Ulug'bek tumani, Oqqo'rg'on ko'chasi, 34-uy manzilidagi 1 qavatli binoni O'zbekiston o'q otish sporti Federatsiyasi ma'muriyatini joylashtirish uchun O'zbekiston o'q otish sporti Federatsiyasiga bepul foydalanish uchun berish to'g'risidagi takliflariga rozilik berilsin.

O'q otish sporti har xil yoshdagi sportchilar uchun mos keladi, lekin har bir yosh guruhida o'ziga xos xususiyatlari mavjud.

O'q otish sportida ishtirokchilar turli yosh kategoriyalariga bo'linadi, jumladan bolalar (10-14 yosh), o'smirlar (15-18 yosh), yoshlar (19-21 yosh), kattalar (22 yosh va undan katta), va veteranlar (40 yosh va undan katta)

1. Yoshlar (19-21 yosh): Yosh kategoriyalari:

Jismoniy Faollik: Yosh sportchilar yuqori darajada jismoniy faollikka ega bo'lib, tez va samarali mashqlarni bajara oladilar.

O'rganish qobiliyati: Ushbu yoshda yangi ko'nikmalarni tezda o'rganish va moslashish qobiliyati yuqori bo'ladi, bu esa texnikani mukammal o'zlashtirishga yordam beradi.

Reflekslar va Muvofiqlik: Yoshlar reflekslari va koordinatsiyasi yaxshi rivojlangan bo'lib, bu nishonga aniq otish imkonini beradi.

Tajriba: bu yoshdagi sportchilar ko'p yillik tajribaga ega bo'lishadi, bu esa

Barqarorlik: bu yosh guruhidagi sportchilar barqarorlik va diqqatni uzoq muddat davomida saqlash qobiliyatiga ega.

Jismoniy Quvvat: Jismoniy quvvat va chidamlilik hali ham yuqori bo'lib, bu mashqlarning intensivligini oshiradi.



3. Katta Yosh (40 va undan yuqori)

Sabrlilik va xotirjamlik: Katta yoshdagi sportchilar sabr va xotirjamlik bilan ajralib turishadi, bu esa ruhiy bosimni engishga yordam beradi.

Tajriba va bilim: Ushbu yosh guruhida ko'p yillik tajriba va chuqur bilimlar to'plangan bo'lib, bu texnika va taktikani mukammal darajada qo'llash imkonini beradi.

Jismoniy cheklovlar: biroq, katta yoshda jismoniy cheklovlar paydo bo'lishi mumkin, bu esa mashg'ulot va musobaqalarda ba'zi qiyinchiliklarni keltirib chiqarishi mumkin.

O'q otish sportida xotirjamlik va sabrlilik juda muhim omillar hisoblanadi. Xotirjamlik deganda bu ruhan tinch bo'lish-lik, osoyishtalik tushuniladi, sabrlilik esa Sabr-bardoshli bo'lishli bo'lishni talab qiladi. Quyida o'q otish sportida xotirjamlik va sabrlilikning ahamiyati haqida batafsil ma'lumot beriladi. Xotirjamlik ruhiy barqarorlik o'q otishda muvaffaqiyatga erishish uchun sportchi ruhiy jihatdan barqaror bo'lishi kerak. Bu esa asosan xotirjamlik bilan bog'liq. Xotirjam sportchi musobaqa davomida stress va bosimni yengib o'tadi. Aniqlik va diqqat: xotirjamlik sportchiga o'z diqqatini nishonga maksimal darajada jamlashga yordam beradi. Bu aniq va muvaffaqiyatli o'q otishni ta'minlaydi. Mushaklar boshqaruvi xotirjam bo'lgan sportchi mushaklarni yaxshiroq boshqaradi. Bu nafaqat nishonga aniq otishni, balki ortiqcha kuch sarflamaslikni ham ta'minlaydi. Sabrlilik mashg'ulotlar davomida o'q otishda muvaffaqiyatga erishish ko'p vaqt va mehnat talab qiladi. Sportchi muntazam ravishda mashq qilib, texnikani mukammal o'zlashtirishi uchun sabrli bo'lishi kerak. O'zini nazorat qilish har bir otishdan keyin o'z natijalarini tahlil qilish va kamchiliklarni bartaraf etish uchun vaqt talab etiladi. Bu jarayonda sabrlilik muhim rol o'ynaydi. Musobaqalarda uzoq vaqt davomida diqqatni jamlab turish va muvaffaqiyatsizliklar yuz berganda ruhiy jihatdan tushkunlikka tushmaslik uchun ham sabr zarur. O'q otish sportida xotirjamlik va sabrlilik sportchining muvaffaqiyatga erishishida hal qiluvchi ahamiyatga ega. Xotirjam sportchi nishonga aniq va ishonchli otish imkoniyatiga ega bo'lsa, sabrli sportchi o'z mahoratini doimiy ravishda oshirib boradi. Shu sababli, o'q otish bilan shug'ullanishni maqsad qilgan kishi ruhiy barqarorlikni rivojlantirish va sabr-toqatni mustahkamlashga alohida e'tibor qaratishi lozim. 'q otish sporti - bu turli xil qurollar, masalan, miltiqlar, to'pponchalar va boshqa o'qotar qurollar yordamida nishonga o'q otish mashg'ulotlari va musobaqalarini o'z ichiga oladigan sport turidir. Ushbu sport turida sportchilar aniq va tez otish ko'nikmalarini namoyish etishlari kerak. o'q otish sporti ko'p turli xil



kategoriyalarga bo‘linadi, ular orasida pnevmatik va o‘q-dori qurollari bilan otish, harakatlanuvchi nishonga otish va boshqalar mavjud.

O‘q otish sportining turlari:

1. Pnevmatik qurollar bilan otish: Bu turda sportchilar havo miltiqlari va to‘pponchalari yordamida otishadi.

2. O‘q-dori qurollari bilan otish: Ushbu kategoriya miltiqlar va to‘pponchalardan foydalangan holda turli masofalarda otishni o‘z ichiga oladi.

3. Trap va skeet otish: Bu turlarda sportchilar harakatlanuvchi nishonlarga otishadi.

4.3-pozitsiyali otish: Bu usulda sportchilar yotgan, turgan va tiz cho‘kkan holatda otishadi.

O‘q otish sportining afzalliklari:

Diqqatni jamlash: Sportchilar nishonni aniq belgilash uchun katta diqqatni jamlashga o‘rganadilar.

Tinchlik va xotirjamlik: Otish vaqtida tinchlik va barqarorlikni saqlash muhim, bu sportchilarni ruhiy barqarorlikka olib keladi. Jismoniy ko‘nikmalar: o‘q otish sporti yaxshi jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi, ayniqsa qo‘l va ko‘z muvofiqlashtirishini. o‘q otish sporti Olimpiya o‘yinlarida ham tan olingan va u yerda ko‘plab xalqaro musobaqalar o‘tkaziladi. Bu sport turi nafaqat jismoniy, balki ruhiy intizomni ham rivojlantiradi va sportchilarga yuqori darajadagi diqqat va barqarorlikni ta‘minlaydi. o‘q otish sportida konsentratsiya (diqqatni jamlash) juda muhim ahamiyatga ega. Bu sport turi diqqatni yuqori darajada saqlashni talab qiladi, chunki har bir otishning muvaffaqiyati sportchining nishonga to‘g‘ri qaratilganligiga bog‘liq. Quyida o‘q otishda konsentratsiyani saqlash va yaxshilash uchun ba‘zi asosiy usullar keltirilgan:

O‘q otishda konsentratsiyani saqlash usullari:

1. Tinchlik va barqarorlikni saqlash:

– Har bir otishdan oldin chuqur nafas olish va tinchlanish kerak. Tinch va barqaror holatda bo‘lish konsentratsiyani oshiradi va har bir harakatni aniq bajarishga yordam beradi.

2. Asta-sekin nafas olish:

– Nafas olish texnikasi konsentratsiyani oshirishda muhim rol o‘ynaydi. Nafasni nazorat qilish orqali yurak urishini tinchlantirish va tanani barqarorlashtirish mumkin.

3. Maqsadga diqqatni jalb qilish:

– Nishonga diqqatni qaratish va boshqa barcha tashqi ta‘sirlardan chalg‘imaslik uchun vizual fokuslash kerak. Sportchilar nishonni aniq ko‘rishga va faqat unga e‘tibor berishga intilishlari lozim.



konsentratsiya va diqqatni rivojlantirish uchun meditatsiya va diqqatni jamlash uchun mashqlar yordam beradi. Texnikani rivojlantirishda otish vaqtida pozitsiyani saqlash va nishonni aniqlash kabi texnik ko'nikmalar sportchining natijasini oshirishga yordam beradi. Stessni boshqarish sportchiga otish davomida tinchlik va barqarorlikni saqlashga yordam beradi. Maqsadlarni belgilash va ularga erishish uchun strategiyalarni rivojlantirish sportchining motivatsiyasini oshiriadi va kamchiliklarni yo'qotishga yordam beradi. Kamchiliklarni bartaraf qilishda murojat qilish va muammolarga qarshi kurashishga tayyor bo'lish muhimdir

Adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2013 yil 17 oktyabrdagi 284-sonli "O'zbekiston Respublikasida o'q otish sportini rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori.
2. Abdullayev. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi, Farg'ona -2016 372, b.
3. R.S.Salomov. Jismoniy tarbiya nazaryasi va uslubiyati, Toshkent-2014 296 b.
4. F.A.Toshpulatov. Jismoniy tarbiya va sport o'quv qo'llanma "O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati" nashiryoti TOSHKENT-2019 196 b.
5. <https://lex.uz/docs/-2255036>

РЕЗЮМЕ

O'q otish sporti aniq nishonga olish va yuqori darajadagi diqqat - e'tiborini talab qiluvchi sport turi hisoblanadi. Ushbu sport turida yoshning ahamiyati katta bo'lib, har bir yosh davri o'ziga xos ustunlik va kamchiliklarga ega. Quyidagi o'q otish sportida yoshning ahamiyati haqida keltirilgan.

РЕЗЮМЕ

Стрелковый спорт – это вид спорта, требующий точного прицеливания и высокого уровня внимания. И даже когда дело касается спорта, это возраст, и у каждой возрастной группы есть свои преимущества и недостатки. Это еще важно для возраста и стрелкового спорта.

SUMMARY

Shooting sport is a sport that requires accurate aiming and high level of attention. Age is very important in this sport, and each age group has its own advantages and disadvantages. The following is about the importance of age in shooting sports.