



MINISTRY OF SPORTS
DEVELOPMENT OF
THE REPUBLIC OF
UZBEKISTAN



SCIENTIFIC
RESEARCH INSTITUTE
OF PHYSICAL
CULTURE AND SPORTS

**“JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA ILMIY
TADQIQOTLAR: MUAMMOLAR, YECHIMLAR VA
ISTIQBOLLAR” MAVZUSIDAGI XALQARO
ILMIY-AMALIY ONLAYN ANJUMANI**

TO‘PLAMI

(29-noyabr 2022 y.)

БИАТЛОНЧИЛАРНИ ТЕХНИК-ТАКТИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ

*Меметов Р., Ортиқов М., Сайдинов С., Носиров С.
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳари
e-mail: memetovrustam532@gmail.com*

Annotsatsiya. Ushbu maqolada biatlon bilan shug'ullanuvchi yosh sportchilarni jarima maydonida yugurish, nishonni aniq maljalga olishni takomillashtirish va yurak urishi sonini nazorat qilish yuqori puldsda o'q otish hamda yuklamalarni rejalashtirish kabi muommolar yoritilgan.

Kalit so'zlar. Nishonni poylash, yurak urushlar soni, jarima maydoni, biatlonchilarni yurak urush soni.

Аннотация. В данной статье освещены такие проблемы, как бег в штрафной площади для юных биатлонистов, повышение точности прицеливания и контроль частоты сердечных сокращений, стрельба на высоком пульсе и планирование нагрузок.

Ключевые слова. Пристрелка, количество инфарктов, штрафная площадь, количество инфарктов у биатлонистов.

Annotation. This article highlights issues such as running in the box for young biathletes, improving aiming accuracy and heart rate control, shooting at a high heart rate and planning loads.

Keywords. Shooting, the number of heart attacks, the penalty area, the number of heart attacks in biathletes.

Мавзунинг долзарблиги. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар маҳкамаси ва Президентимиз томонидан чиқарилаётган жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш тўғрисидаги фармони ва қарорлари, юртимизда ушбу соҳанинг сиёсат даражасига кўтарилаётганлигидан далолат беради.

Бугунги кунда соҳани янада ривожланишида ушбу фармонлар мураббий устозлар олдига бир қанча маъсулиятли вазифалар юклайди.

Тадқиқотнинг мақсади. Юртимизда ёш авлоднинг жисмоний тарбия билан мунтазам шугулланиши учун замон талабларига мос шарт-шароитлар яратиш, спорт мусобақалари орқали ёшларда ўз иродаси, кучи ва имкониятларига бўлган ишончни мустаҳкамлаш, мардлик ва ватанпарварлик, она Ватанга садоқат туйғуларини камол топтириш, шунингдек, ёшлар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш ишларини тизимли ташкиллаштириш ҳамда жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантиришга йўналтирилган кенг кўламли ишлар амалга оширилиб келинмоқда.

Хусусан, давлатимиз раҳбарининг 2020 йил 24 январдаги “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5924-сонли Фармонида ҳам юқоридаги мақсадларга эришишга қаратилган катор вазифалар белгилаб берилган.

Тадқиқотнинг вазифалари. Ёш иқтидор эгаларини жиддий шугулланиши учун мамлакатимизда бугунги кунда етарлича шароит ва имкониятлар яратилган бўлиб, жумладан, республикамизда ўтказилиб келинаётган ёзги биатлон тури мусобақаларида иштирок этиб яхши натижаларга эришмоқда. Биатлоннинг мазкур тури бўйича дунё мамлакатлари орасида Россия, Қозоғистон, Норвегия, Германия ва Дания вакиллари охириги йилларда етакчиликни кўздан бермасдан келаётганлиги спорт машғулотларини режалаштириш, иқтидорли спортчиларни излаб топиш ва тор ихтисосликка йўналтириш механизмларини тўғри ташкил этганлигидан далолат беради.

Тадқиқотнинг услублари. Биатлончиларни техник-тактик тайёргарлигининг олий даражада шакллантириш тўғридан-тўғри юқори спорт натижасини намойиш этишга имкон яратади.

Тадкикотнинг муҳокамаси. Ҳозирги кунда жаҳон ареналарида ўтказилаётган спорт мусобақаларидаги натижаларини таҳлил этганимизда Россия, Қозоғистон, Норвегия, Германия, Дания ва бошқа давлатларни спортчиларини кўришимиз мумкин лекин бизнинг спортчиларимиз ҳозирги вақтда ортда қолаётганлигини кўришимиз мумкин. Демак, бундан шундай хулоса қилиш керакки, бизнинг биатлончиларимизни техник-тактик тайёргарлигини ошириш билан бирга ўтказиладиган йиллик, кўп йиллик тайёргарлик машғулотлар режасини илмий асосда янги тизимини яратиш ва саралаш меъзонларини ишлаб чиқишни тақозо этади.

Бу эса бугунги кундаги спортчилар тайёрлаш тизимидаги долзарб масалалардан бири бўлиб, соҳада ҳам илмий, ҳам амалий аҳамият касб этади. Республикамызда ишлаб чиқилган фармонларни ижросини таъминлаш жойларда спорт машғулотларини самарали ташкил этиш, режалаштириш, ўзига хос аҳамиятга эгадир.

Чунки, кўп йиллик тайёргарлик циклларида спортчиларни ҳар бир спорт турларига ушбу ўқиб келаётган ўғил қизлар ичидан саралаб олиш ва спорт турларига йўналтирилиши тақозо этади. Бу борада президентимиз томонидан уч босқичли тизимнинг жорий этилганлиги “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод”, Универсиада мусобақаларида тобланган ёшларимиз жаҳон чемпионатлари кубок мусобақалари каби халқаро нуфузли мусобақаларга қолаверса Олимпия ўйинларига йўл олиш кўзда тутилиб ўтган. Ушбу тизим узилиб нечоғлик тўғри ишлаб чиқилганлигини спорт мусобақаларидан бизга маълумдир. Шу боисдан биатлон соҳасида.

Бугунги кунда малакали биатлончиларни машғулот жараёнларини такомиллаштириш, машғулот юктамаларни тақсимлаш, йиллик машғулотларни режалаштириш спортчиларни ҳар хил воситалар ёрдамида тайёрлаш усулларига кўпчилик олимлар эътибор қаратишган ва илмий изланишлар олиб боришган. Улардан Р.С.Саламов, Т.С.Усмоноҳоджаев, А.Абдиев, Н.Т.Тўхтабоев, С.В.Серебреков, М.С.Олимовлар бир қанча илмий ишларни олиб боришган.

Аммо улар томонидан олиб борилган илмий тадқиқотларда биатлончиларни мусобақаларга тайёрлашда айнан кросс югуриш орқали уларни нафас олиш ритминини шакллантириш, юрак қон-томир тизими фаолиятини яхшилаш, ҳаракат таянч аппаратларини фаолиятини ривожлантириш масаларига кам эътибор қаратганлигини кўришимиз мумкин. Биатлончиларни тайёргарлик даврида умумий жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш, функционал тайёргарлини ривожлантириш уларни мусобақалар жараёнида спорт натижаларини юксалишига кросс югуришнинг ўзига хос ижобий хусусиятлари мавжуд.

Аммо бизнинг фикримизча малакали спортчиларни тайёрлашда кросс югуриш масофаларидан фойдаланиш ҳар бир спортчини жисмоний тайёргарлигини ривожланишига, функционал ҳолатини шаклланишига айниқса техник-тактик тайёргарлигини оширишга асосий замин яратиб мусобақаларда юқори спорт натижаларини кўрсатишга имкон беради. Шу боисдан биатлончиларни самарали тайёрлашда кросс югуриш масофаларидан фойдаланган ҳолда машғулотларни ташкил қилиш зарур.

Чунки, спорт мусобақаларида спортчиларни спорт натижаларини таҳлил этадиган бўлсак, ёки мусобақа жараёнини кузатганимизда югуришнинг узок масофаларга ихтисослашган спортчиларимизда махсус чидамлилиқ сифатини етишмаётганлигини мусобақа фаолиятида кўришимиз мумкин. Бу ҳолат нафақат спортчининг спорт натижасига қолаверса функционал ҳолатига, жисмоний тайёргарлигига ҳам ўз таъсирини курсатмасдан қолмайди. Кросс югуриш масофаларидан югурувчилар ҳафтада икки ёки уч марта машғулотларда уларнинг спорт натижалари юксалишига техник-тактик тайёргарликни оширишга ва функционал ҳолатини яхшиланишига хизмат қилади.

Шу боисдан биз томонимиздан танланган ушбу Биатлончиларни техник-тактик тайёргарлигини такомиллаштириш самарадорлиги оширишга қаратилган тадқиқот иши бугунги кунда долзарб мавзулардан бири бўлиб ўзига хос илмий аҳамият касб этади.

Биатлончиларни кросс югуриш оркали техник-тактик ва жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш.

Олдимизга қўйилган мақсадни амалга оширишда қуйидаги вазифалар ҳал этилди:

- мавзуга оид илмий услубий адабиётларни ўрганиш, таҳлил этиш ва умумлаштириш;

- Биатлончиларни жисмоний ривожланганлиги ва жисмоний тайёргарлигини аниқлаш;

- Биатлончиларни тайёргарлик босқичида кросс машқларини қўллаган ҳолда махсус чидамлилигини ва техник-тактик самарадорлигини аниқлашдан иборат.

Тадқиқотни ташкил қилиш Биз педагогик тадқиқотни уч босқичда ташкил этдик. Тадқиқотнинг I-босқичи 2021 йилнинг сентябр-ноябр ойларида муаммонинг илмий назарий асослари адабиётлар таҳлили асосида ўрганилди, ва тадқиқотни долзарблиги, бутунги кундаги илмий аҳамияти кўрсатиб ўтилди.

Тадқиқотнинг II-босқичи 2022 йилнинг март-май ойларида ЎзДЖТСУ биатлон ихтисослиги талаба спортчилари билан ўтказилган биатлон спорт машғулоти жараёни кузатувга олинган ҳолда мураббий томонидан қўлланилган восита усуллар, юкламалар ҳажми, такрорланишлар сони ўрганилди ва манбаларда берилган малумотлар билан қиёсий таҳлил этилди. Тадқиқотнинг III-босқичи 2020 йилнинг сентябр-ноябр ойларида ЎзДЖТСУ биатлон ихтисослиги 1-2 босқич талаба спортчилари билан педагогик тажриба ўтказилди.

Тадқиқот натижалари Олиб борилган тадқиқот натижаларига кўра биатлон бўйича илмий услубий адабиётлар мавжуд бўлсада, лекин биатлон спорт тури билан шуғулланувчиларни техник-тактик тайёргарлигини самарадорлигини оширишга кам эътибор қаратилганлиги аниқланди.

Биатлончиларни тайёргарлигининг энг муҳим қисмларидан бири ҳаракат сифатларини ривожлантириш ва тарбиялашга қаратилган жисмоний тайёргарлик саналади. Одатда, биатлончиларда ҳар томонлама жисмоний ривожланишга эга бўлган спортчилар юқори кўрсаткичларни намоён қила оладилар.

Adabiyotlar royxati:

1. Олимов М.С., Шакиржанова К.Т., Рафиев Х.Т., Тухтабоев Н.Т., Смурыгина Л.В. ва бошқалар. / Дарслик. Енгил атлетика назарияси ва услубияти. / - Тошкент, 2018 й.
2. Иванова-Тюрина В.В., Смурыгина Л.В. / Учебно-методическое пособие. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. – Ч.; 2019 г. 80 с.
3. Черникова Е.Н., Каримов И.И., Меметов Р.У., Теория и методика биатлона.

ТАЯНЧ-ҲАРАКАТ АППАРАТИ ШИКАСТЛАНГАН ТАЛАБАЛАРНИНГ ЎҚУВ МАШҒУЛОТ ЖАРАЁНИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ ХУСУСИЯТЛАРИ

Миржамолов М.Х., Ўринбоев Э.А.
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри
E-mail: urinboyeveldoreldor@gmail.com

Аннотация. Ушбу мақолада таянч-ҳаракат аппарати шикастланган талабаларнинг ўқув машғулоти жараёни ва унинг тавсифи, машғулоти олиб бориш методикаси, машғулотларнинг қисмлари, дарсларни шакллантириш воситалари ҳақида сўз боради.

Калит сўзлар: жисмоний тарбия, машғулоти, ҳаракат фаолияти, психомотир.

Аннотация. В данной статье рассказывается о тренировочном процессе студентов с травмами опорно-двигательного аппарата и его описании, о методике обучения, частях обучения, инструментах для создания уроков.

<i>Хојиев М.Р. О'зДЖТСУ. Каноэда eshkak eshuvchilarning mashg'ulotlar jarayonida kuch tayyorgarligi</i>	270
<i>Хожиев Ш.С. УзГУФКС. Возможности применения технических средств в практике комплексного педагогического контроля подготовки спортсменов</i>	273
<i>Чанкаев У.А., Шарипова С.Н., Авезова Г.С. УзГУФКС. Сравнительная оценка физического развития и категорий соматотипов, у спортсменов специализирующихся в велоспорте и в плавании</i>	276
<i>Шаймарданов Д.Б. УзДЖТСУ. 12-14 ёшли футболчиларнинг ўйин давомида бажарадиган техник-тактик харакатларининг тахлили</i>	280

V-SHO'BA. OLIMPIYA VA PARALIMPIYA SPORT TURLARINI RIVOJLANISHIDAGI MUAMMO VA YECHIMLAR

<i>Алиев И.В. О'зМУ. Kurash bilan shug'ullanuvchi sportchilarda ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarini rejalashtirish uslublari</i>	284
<i>G'animboyev I.D. O'zDJTSU. Yengil atletika sport turini rivojlantirishda maktab o'quvchilarini jismoniy tarbiya darslarida yengil atletika turlariga yo'naltirish va jalb qilish yo'llari</i>	287
<i>G'ofurov Sh.X. O'zDJTSU. Imkoniyati cheklangan bolalar hayotida adaptiviy jismoniy tarbiyaning o'rni</i>	290
<i>G'ulotov Z.V. NamDU. O'smir kurashchilar sport mashg'ulotlarini o'tkazishda umumiy va maxsus tayyorgarligining birligi tamoyilini ahamiyati</i>	293
<i>Давлатова Л.Т., Гареева Г.Р. УзДЖТСУ. Жисмоний имконияти чекланган талабаларни пара волейболга ўргатишда махсус машқларни кўлланилиши</i>	297
<i>Djo'rabayev A.M., Bo'g'iyev B.O', M.Raximboyeva, Lidfulina Kumiya. O'zDJTSU. Paradzudochilarni tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantirishda dinamik mashqlardan foydalanish</i>	300
<i>Епифанова Е.С. УзГУФКС. Проблема профессиональной подготовка специалистов и спортсменов по тяжелой атлетике</i>	303
<i>Иботов Ж.Х. УзДЖТСУ. Ёш дзюдочиларнинг техник ва жисмоний тайёргарлигини ошириш хусусиятлари</i>	306
<i>Левина И.Д. УзГУФКС. Изучение динамики результатов высококвалифицированных бегуньей на 400м</i>	308
<i>Левина И.Д. УзГУФКС. Анализ роста результативности бегуний на 400м категории U 20</i>	310
<i>Махмудова М.М. ИИВ Академияси. Ички ишлар вазирлиги академик лицей ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлигини ошириш воситалари ва методлари</i>	312
<i>Меметов Р., Ортиқов М., Сайдинов С., Носиров С. УзДЖТСУ. Биатлончиларни техник-тактик тайёргарлигини такомиллаштириш</i>	315
<i>Миржамолов М.Х., Ўринбоев Э.А. УзДЖТСУ. Таянч-харакат аппарати шикастланган талабаларнинг ўқув машғулот жараёнини шакллантириш хусусиятлари</i>	317
<i>Ниязова Р.Р., Лозовой Д.А. УзГУФКС. Особенности применения системы мониторинга частоты сердечных сокращений Garmin в оценке уровня функциональной подготовленности триатлонистов</i>	320
<i>Ортиқов М.М., Меметов Р.У. О'зДЖТСУ. Yozgi biatlonga sporchilarni tayyorlash yo'llari</i>	323
<i>Raximov V.Sh. O'zMU. Yosh basketbolchilarda texnik harakatlar aniqligini shakllantirish samaradorligi</i>	325
<i>Rahimova Z. O'zDJTSU. O'quv mashg'ulot guruhi triatlonchilarining yillik tayyorgarlik bosqichlarida jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish samaradorligi</i>	328