



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.)

Вывод: У каждого структурного компонента выполнения техники боулинга (подачи мяча) есть свои последовательности. Если правильно выполнять эти последовательности, это может послужить большим шагом к достижению поставленной цели и высоким результатам.

АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ДЕТСКО ЮНОШЕСКОГО БИАТЛОНА В УЗБЕКИСТАНЕ

*Меметов Р., Ортиқов М., Сайдинов С., Носиров С.
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Узбекистан, г. Чирчиқ
э-mail: memetovrustam532@gmail.com*

Annotatsiya. Maqolada O'zbekistonda yoshlar biatlonining hozirgi holati tahlil qilindi, bolalar va o'smirlar biatlonining rivojlanishining asosiy muammolari va yosh biatlonchilarning tayyorgarligini optimallashtirish yo'llari ko'rsatilgan. Pnevmatik qurollardan foydalangan holda ommaviy va maktab biatlonini rivojlantirishning yangi formati taklif qilindi, bu bolalar va o'spirinlarning biatlonga bo'lgan qiziqishini oshiradi va uning rivojlanishini ommaviy qiladi.

Kalit so'zlar: biatlon, biatlon bo'yicha sport muassasalari, biatlon bo'yicha sport mashg'ulotlari bosqichlari, yosh biatlonchilar.

Аннотация. В статье проведен анализ современного состояния юношеского биатлона в Узбекистане, показаны основные проблемы развития детско-юношеского биатлона и пути оптимизации подготовки юных биатлонистов. Предложен новый формат развития массового и школьного биатлона с использованием пневматического оружия, что позволит повысить интерес детей и подростков к занятиям биатлоном и сделает его развитие массовым.

Ключевые слова: биатлон, спортивные учреждения по биатлону, этапы спортивной подготовки по биатлону, юные биатлонисты.

Annotation. The article analyzes the current state of youth biathlon in the Russian Federation, showing the main problems of development of the children's and youth biathlon and ways to optimize the preparation of young biathletes. A new format for the development of mass and school biathlon using air weapons is proposed, which will increase the interest of children and biathlon will be of mass character.

Keywords: biathlon, sports institutions for biathlon, stages of sports training in biathlon, young biathletes.

Актуальность темы. Детско-юношеский биатлон является основой для подготовки резерва и в конечном итоге для формирования спортивных сборных команд Узбекистане по биатлону. На современном этапе биатлон развивается быстрыми темпами, завоевывая популярность среди всех слоев населения, но при этом остается малодоступным для детей и подростков. В Узбекистане строятся большие стадионы, есть хорошие биатлонные базы, но нет спортивных сооружений в шаговой доступности для занятий биатлоном.

Цель исследования. Современные биатлонные комплексы, даже самого высокого уровня, не решают проблем подготовки спортивного резерва и массовости биатлона.

Задачи исследования. Это связано с тем, что использование мелкокалиберного оружия для стрельбы в биатлоне предполагает ряд ограничений по установке стрельбища и возрасту участников. В этой связи вопрос развития массового и школьного биатлона до настоящего времени был практически закрыт.

Методы исследования. С появлением газобаллонных пневматических винтовок и улучшенных пневматических винтовок нового образца появилась реальная возможность развития массового и школьного биатлона.

Задачи исследования. 1. Проанализировать состояние развития детско-юношеского биатлона Узбекистане. 2. Определить основные проблемы развития детско-юношеского

биатлона. 3. Предложить основные пути развития детско-юношеского биатлона в Узбекистане.

Исследования проводились в период с 2020 по 2022 гг. К направлению детско-юношеский биатлон относится деятельность спортивных школ и отделений биатлона – детско-юношеских школ (Ватанпарвар), и других учреждениях на следующих этапах спортивной подготовки: начальной подготовки (НП), учебно-тренировочном (УТ) и частично совершенствования спортивного мастерства (ССМ). Всего в Узбекистане функционирует 167 отделений биатлона. Наибольшее количество отделений биатлона функционирует в “Ватанпарвар”.

Вместе с тем, недостаточно решенными являются вопросы оборудования мест занятий для полноценных тренировок по гоночной и стрелковой подготовке, что снижает интерес детей и подростков к занятиям биатлоном. Организационные сложности использования мелкокалиберного оружия не позволяют полноценно планировать и проводить тренировочные занятия по стрелковой подготовке. Из общего количества занимающихся биатлоном Узбекистане (300 человека) женщины составляют 120 человек (33,1%) (таблица 2). В возрасте 6-15 лет биатлоном занимается 90 человек (50,6%). Эти дети занимаются, в основном, в “ВАТАНПАРВАР”. Данные отчетов свидетельствуют о росте численности занимающихся биатлоном детей и подростков в возрасте 6–15 лет. В возрастной группе 16–22 года наблюдается незначительное снижение численности занимающихся. Существует проблема организации тренировочного процесса биатлонистов при поступлении в учебные заведения ввиду отсутствия условий для тренировок в этих учреждениях и большой загруженностью учебным процессом. Основными проблемами развития детско-юношеского биатлона являются: –недостаточное финансирование и слабая материально-техническая база для занятий биатлоном: стрельбищ для мелкокалиберного и пневматического биатлона, лыжных и лыжероллерных трасс, залов для ОФП и СФП, специальных тренажеров.

Практически полное отсутствие системы искусственного оснежения (кроме основных биатлонных центров), что затрудняет или делает невозможным проведение лыжной подготовки в регионах с теплой зимой;

высокая стоимость спортивного инвентаря для занятий биатлоном: лыж, лыжероллеров, летней и зимней экипировки, что ограничивает приток детей с низкими финансовыми возможностями. Высокая стоимость мелкокалиберных винтовок и патронов в совокупности с жесткими требованиями к оружейным комнатам ограничивают их широкое использование в тренировочном процессе;

– недостаточное количество тренеров, работающих в системе детско-юношеского биатлона и недостаточный уровень их профессиональной компетенции. Вопросы технической и стрелковой подготовленности юных биатлонистов в научно-методической литературе рассмотрены фрагментарно;

– приоритетность краткосрочных результатов, а не долгосрочной перспективы (поскольку основная мотивация тренера

– премии за высокие места в соревнованиях, для их достижения зачастую используются тренировочные нагрузки значительно превышающие адаптационные возможности организма юных спортсменов). Значительные по объему и интенсивности тренировочные нагрузки приводят к быстрому росту спортивных результатов и на первых порах эти спортсмены выгодно смотрятся на фоне своих сверстников, однако в силу разных причин не являются перспективными в долгосрочном отношении; – отсутствие специализированных стандартизированных тестов на всех этапах многолетней подготовки.

Обоснование путей и вариантов решения проблем развития детско-юношеского биатлона: – широкое внедрение пневматического биатлона, что позволит охватить стрелковой подготовкой детей 10–15 лет, занимающихся по программам спортивной подготовки и которым до 15 летнего возраста, нельзя стрелять из мелкокалиберного оружия. Если в подготовке детей 10-15 лет не использовать стрельбу из пневматических

винтовок, то это резко снижает их интерес к занятиям биатлоном. Стрельбище для пневматического биатлона можно устанавливать практически в любом месте, а само оружие с дульной энергией меньше 7 Дж не требует специальных условий для хранения и разрешений на его транспортировку.

- разработка годовых тренировочных планов юных биатлонистов с детализацией по объему и интенсивности физических нагрузок, что повысит эффективность управления тренировочным процессом и даст четкий вектор в дозировании тренировочных нагрузок;

- разработка нормативов по стрелковой подготовке и тактико-технических действий биатлонистов на огневых рубежах из пневматического и мелкокалиберного оружия на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

- проработка с руководством регионов вопросов строительства лыжероллерных трасс с привязкой к стрельбищам для стрельбы из пневматического (мелкокалиберного оружия) и возможности искусственного оснежения основных лыжных трасс на лыжных и биатлонных комплексах (стрельбищах);

- изменение системы мотивации тренеров с целью улучшения качества подготовки биатлонистов: премирование тренеров за попадание спортсменов в основной и резервный состав спортивных сборных команд России по биатлону, а не только за призовые места в соревнованиях;

- разработка методики комплексного тестирования как основы управления тренировочным процессом биатлонистов в аспекте многолетней подготовки. Регулярное использование тестов для определения функциональных возможностей мышц плечевого пояса, а также мышц ног, позволит тренерам оценить динамику скоростно-силовых и аэробных возможностей мышц, сопоставить эти изменения с ожидаемой динамикой и, при необходимости, своевременно внести коррекции в тренировочный процесс.

- создание базы перспективных биатлонистов на основе системы мониторинга физической, функциональной и стрелковой подготовленности, задачей которых является поиск и сбор информации о динамике становления спортивного мастерства этих спортсменов.

Выводы. 1. Узбекистане создана и успешно функционирует система подготовки спортивного резерва по биатлону. Спортивную подготовку юных биатлонистов осуществляют 167 отделений биатлона, в которых на 31 декабря 2020 года занималось 100 человека. 2. Основными проблемами развития детско-юношеского биатлона Узбекистане является недостаточное финансирование детско-юношеского биатлона, слабая материально-техническая база для проведения тренировок и соревнований, высокая стоимость спортивного инвентаря, оружия и патронов. 3. Перспективы развития массовости биатлона и его популяризация будут определяться широким использованием пневматического оружия в Ватанпарвар, центрах спортивной подготовки по биатлону.

Цена пулька для пневматики примерно в 10-15 раз меньше по сравнению с мелкокалиберным патроном, что делает возможным проведение регулярных стрелковых тренировок со стрельбой из пневматического оружия. Отсутствие ограничений по возрасту делает этот вид биатлона массовым для подготовки юных спортсменов. 4. развитие школьного биатлона на основе пневматического оружия способно стать основой для поиска одаренных детей и подростков. Кроме того, школьный биатлон в силу своей привлекательности для детей и подростков способен стать одним из массовых видов школьного спорта, наряду с игровыми видами спорта.

Список литературы

1. Зубрилов Р.А., Стрелковая подготовка биатлониста: [Монография]— 2 издание, дополненное и переработанное. - М.: 2013 г., 296 с.

2. Зубрилов Р.А., Становление и развитие и совершенствование техники стрельбы в биатлоне. [Монография] — 2 издание, дополненное и переработанное - М.:2013 г., 352 с.

3. Черникова Е.А., Каримов И.И., Меметов Р.У. Теория и методика биатлона 2022 г
4. Правила соревнований по биатлону. — Т.: 2018 г., 28

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БИАТЛНИСТОВ 13-14 ЛЕТ НА ЭТАПЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ

*Memetov R., Ortiqov M., Saydinov S., Nosirov S.
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
O'zbekiston, Chirchiq shahri
e-mail: memetovrustam532@gmail.com*

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

Kalit so'zlar. Nishonni poylash, yurak urushlar sony, jariyma maytoni, biatlonchilarni yurak urush sony.

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.

Введение. Актуальность темы. Исследования обусловлена современными тенденциями развития биатлона, характеризующимися возросшей скоростью передвижения спортсменов на дистанции, повышением точности стрельбы и уменьшением общего времени на ее выполнение. Это делает необходимым осуществление дальнейшего поиска резервов роста мастерства и результативности соревновательной деятельности биатлонистов.

Цель исследования. Стремительный рост достижений в мировом спорте требует постоянного поиска новых, все более эффективных средств и методов организации подготовки спортивного резерва, так как в структуре соревновательной деятельности на уровне высшего спортивного мастерства значимыми нередко оказываются компоненты, которые на ранних этапах многолетней подготовки часто выпадают из поля зрения тренера и спортсмена.

Задачи исследования. При создании функционального фундамента у биатлонистов на ранних этапах подготовки необходимо ориентироваться на те составляющие, которые обеспечивают успех на уровне высших спортивных достижений.

Методы исследования. Допущенные ошибки очень трудно компенсировать на этапе максимальной реализации индивидуальных особенностей.

Цель исследования: теоретическое обоснование и экспериментальная проверка эффективности методики совершенствования специальной стрелковой подготовленности биатлонистов 13-14 лет на этапе предварительной базовой подготовки.

Задачи исследования: 1. Изучить уровень специальной стрелковой подготовленности биатлонистов 13-14 лет на этапе предварительной базовой подготовки и определить пути совершенствования.

2. Обосновать методику специальной стрелковой подготовленности биатлонистов 13-14 лет для этапа предварительной базовой подготовки.

<i>Xayotov A.X. JTSMQTMOI. Xalqaro sportda sportchilar sog'ligini muhofaza qilish va ularning pensiya ta'minoti</i>	205
<i>Эшонкулов Ў.Р. ГулДШИ. Спорт фаолиятида мотивацияни пайдо қилиш ва шакллантириш</i>	208
<i>Юлдашев А.М. ЎзМГ. Мактабгача ёшдаги болаларни сузишга ўрганишнинг ташкилий ва педагогик асослари</i>	211

IV SHO'BA. ZAMONAVIY SPORT MASHG'ULOTLARIDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR

<i>Ганпаров З.Г., Иштаев Ж.М., Хасанов О.Х. ЎзДЖТСУ. Ёш футболчиларни тактик қобилиятини компьютер дастури ёрдамида ривожлантириш самардорлиги</i>	214
<i>Yoldashov Sh.S. IPhESSR. Further strengthening of the scientific and methodological base of equestrian sports is a guarantee of progress</i>	216
<i>Ziyayev F.Ch., Xudayberganov O.K. O'zDJTSU. Bosqon uloqtiruvchi sportchilarni tayyorlashda mashg'ulot jarayonini modellashtirish</i>	218
<i>Ibraximov S.U. O'zPFITI. Bo'lajak murabbiylarda ziddiyatlarni bartaraf etish yo'llarining asosiy omillari</i>	221
<i>Ismoilov Y.Q., Vaxobov G'D., Amirov A.S. O'zFinPI. Methods of development of sweeping methods and techniques in wrestlers in children's and youth sports schools</i> ...	224
<i>Qurbonova N.T. O'zDJTSU. Futbolchilarning musobaqa faoliyatini nazorat qilish</i> ...	227
<i>Matkarimov R.M., Abdiev B.B. JTSIII. Bowling (to'pni uloqtirish) haqida umumiy tushunchalar va kriketda uning texnikasini ijro etishning tuzilish komponentlari</i>	229
<i>Меметов Р., Ортиқов М., Сайдинов С., Носиров С. ЎзГУФКС. Анализ состояния и перспективы развития детско юношеского биатлона в узбекистане</i> ..	233
<i>Memetov R., Ortiqov M., Saydinov S., Nosirov S. O'zDJTSU. Совершенствование специальной стрелковой подготовленности биатлонистов 13-14 лет на этапе предварительной базовой подготовки</i>	236
<i>Mirzakulov Sh.A., Valijonov X.O. ChirDPU. 13-14 yoshli o'g'il bola suzuvchilarni ko'krakda krol usulida qisqa masofaga tayyorlash texnikasini rivojlantirish</i>	238
<i>Мирзанов Ш.С. ЎзДЖТСУ. Малакали белбоғли курашчиларда беллашув усулларига хос куч турлари ва уларни айланма ҳаракат таъсирида ўзгариш динамикасини электрон ўлчов ускунаси ёрдамида баҳолаш</i>	241
<i>Musayev I.S. O'zDJTSU. Zamonaviy sport terminologiyasi: muammo va yechimlar</i> ...	242
<i>Мусулмонов Х.Е. ЎзДЖТСУ. Белбоғли курашчиларнинг чидамкорлигини ривожлантириш</i>	244
<i>Нормуродов Н.Б. ЎзДЖТСУ. Ўрта масофаларга югурувчиларнинг умумий ва махсус чидамлигини оширишда янги педагогик технологиялардан фойдаланиш</i> .	248
<i>Раимов Д.И. НИИФКС. Особенности технической подготовки юных футболистов</i>	251
<i>Saydahmedov J.S. O'zDJTSU. O'rta masofaga yuguruvchi sportchilarni jismoniy tayyorgarligini shakllantirish</i>	253
<i>Satipov B.A. JTSIII. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yosh erkin kurashchilarning texnik-taktik harakatlarini tahlili</i>	255
<i>Умаров М.Н., Ералиева Ш. ЎзГУФКС. Методические особенности развития скоростно-силовых качеств гимнасток – художниц</i>	260
<i>Умаров Х.Х., магистр Юлдашев Д. ЎзГУФКС. Взаимосвязь физической подготовленности и ритмо-темповой структуры двигательного навыка со спортивными результатами у гимнастов</i>	262
<i>Xasanov D.X. O'zDJTSU. Yoshlarda chidamlilik qobiliyatini shakllantirish bosqichlari</i>	267