



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.)*

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 СРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БИАТЛАНИСТОВ 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.

3. Проверить эффективность разработанной методики совершенствования специальной стрелковой подготовленности биатлонистов 13-14 лет на этапе предварительной базовой подготовки в педагогическом эксперименте.

Научная новизна исследования заключается:

- определены требования к уровню специальной стрелковой подготовленности биатлонистов 13-14 лет, обеспечивающие успешные стабильные результаты в соревновательной деятельности;

- выявлен уровень специальной стрелковой подготовленности биатлонистов 13-14 лет на этапе предварительной базовой подготовки на основе разработанных тестов определяющих уровень стрельбы без ограничения времени из положения, лежа и стоя, и уровень стрельбы с ограничением времени из положения, лежа и стоя;

- выявлена зависимость результатов стрельбы биатлонистов от уровня развития функциональных показателей и координационных способностей;

- установлены критерии оценки биатлонистов: высокий (сохраняет систему «стрелок-оружие», соблюдает специальный режим дыхания при стрельбе, концентрирует внимание на прицельных приспособлениях во время выстрела при одновременном нажатии на спусковой крючок), средний (незначительные нарушения системы «стрелок-оружие» после физической нагрузки, нет полного контроля за специальным режимом дыхания при стрельбе, зацеливается, одновременно с прицеливанием не обрабатывает спуск курка), низкий (нарушена система «стрелок-оружие», нет контроля за специальным режимом дыхания, грубые ошибки в прицеливании, не равномерная обработка спуска курка);

- определены основные факторы (изготовка, прицеливание, специальный режим дыхания и обработка спуска курка) и второстепенные факторы (погодные условия, сложный рельеф трассы, наличие зрителей и прессы на соревнованиях, наличие сильных соперников и очная борьба), влияющие на уровень специальной стрелковой подготовленности биатлонистов на этапе предварительной базовой подготовки;

- определена последовательность совершенствования уровня стрелковой подготовленности биатлонистов в учебно-тренировочном процессе;

- определены средства воздействия на качество управления движениями в данном виде спорта, упражнения направленные на формирование координационных способностей, навыков изготовки специального режима дыхания, прицеливания и обработки спуска курка;

- обоснована и разработана методика совершенствования специальной стрелковой подготовленности биатлонистов на этапе предварительной базовой подготовки, основанной на использовании упражнений, формирующих навыки осознанного управления дыханием во время стрельбы, прицеливания, управления спуском курка с боевого взвода, и самостоятельной корректировки стрельбы, которая позволяет корректировать ошибки, допускаемые биатлонистами при стрельбе и повышать общий уровень стрелковой подготовленности.

Теоретическая значимость исследования заключается в научном обосновании и разработке методики совершенствования специальной стрелковой подготовленности биатлонистов на этапе предварительной базовой подготовки, способствующей дальнейшему развитию системы подготовки спортсменов различной квалификации, а также дополняющей известные теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки новыми научными фактами. Результаты показывают на то, что развитие координационных способностей, повышение функциональных показателей дыхания в совокупности с технической подготовкой наиболее эффективны в учебно-тренировочном процессе биатлонистов 13-14 лет. Была выявлена зависимость стрельбы от развития координационных способностей и функциональных показателей дыхания.

Практическая значимость исследования состоит в разработке методики, которая может применяться в тренировочном процессе для совершенствования специальной стрелковой подготовленности биатлонистов на различных этапах подготовки; создать

основу двигательного потенциала, обеспечивающего умение варьировать основными параметрами технического мастерства в зависимости от условий соревнований; улучшить спортивные результаты; развить навыки быстрого прицеливания, за счет быстрого принятия изготровки из положения лежа и стоя, концентрации внимания при стрельбе только на прицельных приспособлениях вне зависимости от внешних и внутренних факторов и сохранения системы стрелок-оружие; сформировать навыки специального режима дыхания во время стрельбы, восстановления дыхания при подходе к огневому рубежу, навыки ведения стрельбы во время задержки дыхания после динамической нагрузки, уменьшить рассеивание пуль за счет меньшего сокращения грудной клетки во время дыхания при стрельбе; усилить контроль за управлением спуском курка с боевого взвода с одновременным удержанием ровной мушки путем фокусировки взгляда в диоптри, что способствует быстрому ведению

стрельбы на огневом рубеже, так как одновременно выполняется два действия - обработка спуска курка и контроль за прицельными приспособлениями.

Практические результаты исследования могут быть использованы в непрерывном профессиональном образовании тренеров, преподавателей, специалистов, также в лекционных курсах студентов факультетов физической культуры и 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., Становленияб 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 сорования по биатлону. — Т.: 2018 г., 28

#### 13-14 YOSHLI O'G'IL BOLA SUZUVCHILARNI KO'KRAKDA KROL USULIDA QISQA MASOFAGA TAYYORLASH TEXNIKASINI RIVOJLANTIRISH

*Mirzakulov Sh.A., Valijonov X.O.  
Chirchiq davlat pedagogika universiteti  
O'zbekiston, Chirchiq  
E-mail: hamid.valijonov@gmail.com*

**Аннотация:** В данной статье речь пойдёт о методах развития техники подготовки мальчиков-пловцов 13-14 лет на короткие дистанции методом кроля на груди.

**Ключевые слова:** свойства воды, водонепроницаемость, водоворотное сопротивление, волновое сопротивление, статическое плавание, динамическое плавание, баланс тела, удельный вес, подъемная сила воды, смещение пловца, амплитуда, анатомическое строение, физиологические функции.

**Annatsiya:** Ushbu maqolada 13-14 yoshli o'g'il bola suzuvchilarni ko'krakda krol usulida qisqa masofaga tayyorlash texnikasini rivojlantirish usullari haqida so'z yuritiladn

**Kalit so'zlar:** Suvning hususiyatlari, suv qarshiligi, girdob qarshiligi, to'lqin qarshiligi, statik suzish, dinamik suzish, gavda muvozanati, solishtirma og'irlik, suvning ko'taruvchi kuch, suzuvchining siljishi, ampletuda, anatomik tuzilish, fiziologik funksiyalar.

**Annotation:** This article will focus on the methods of developing the technique of training boys' swimmers 13-14 years old for short distances using the chest crawl method.

**Key words:** water properties, water resistance, whirlpool resistance, wave resistance, static swimming, dynamic swimming, body balance, specific gravity, water lifting force, swimmer displacement, amplitude, anatomical structure, physiological functions.

**Dolzarbligi.** Suzish eng ommabop va jadal sur'atlar bilan rivojlanib borayotgan sport turlaridan biri hisoblanadi. Bu suzish mashqlarining inson organizmiga, ayniqsa, o'sib kelayotgan

<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 самарадорлиги</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 ўсқунаси 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 чидамқорлигини 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