

**BIATLONCHILARNI TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINI
TAKOMILLASHTIRISH SAMARADORLIGINI OSHIRISH****Ismoilov Golibjon Bayrkulovich**<https://doi.org/10.5281/zenodo.15312564>

Dolzarbliqi. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar mahkamasi va Prezidentimiz tomonidan chiqarilayotgan jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish to‘g‘risidagi farmoni va qarorlari, yurtimizda ushbu sohaning siyosat darajasiga ko‘tarilayotganligidan dalolat beradi. Bugungi kunda sohani yanada rivojlanishida ushbu farmonlar mupabbiy ustozlap oldiga bir qancha ma’suliyatli vazifalar yuklaydi.

Yurtimizda yosh avlodning jismoniy tarbiya bilan muntazam shug‘ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o‘z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo‘lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg‘ularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo‘naltirilgan keng ko‘lamli ishlar amalga oshirilib kelinmoqda.

Xususan, davlatimiz rahbarining 2018 yil 5 martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5368-sonli Farmoni va 2020 yil 24 yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5924-sonli Farmonlarida ham yuqoridagi maqsadlarga erishishga qaratilgan qator vazifalar belgilab berilgan.

Yosh iqtidor egalarini jiddiy shug‘ullanishi uchun mamlakatimizda bugungi kunda yetarlicha sharoit va imkoniyatlar yaratilgan bo‘lib, jumladan, respublikamizda o‘tkazilib kelinayotgan yozgi biatlon turi musobaqalarida ishtirok etib yaxshi natijalarga erishmoqda.

Biatlonning mazkur turi bo‘yicha dunyo mamlakatlari orasida Rossiya, Qozog‘iston, Norvegiya, Germaniya va Daniya vakillari oxirgi yillarda yetakchilikni qo‘ldan bermasdan kelayotganligi sport mashg‘ulotlarini rejalashtirish, iqtidorli sportchilarni izlab topish va tor ixtisoslikka yo‘naltirish mexanizmlarini to‘g‘ri tashkil etganligidan dalolat beradi. Biatlonchilarni texnik-taktik tayyorgarligining oliy darajada shakllantirish to‘g‘ridan-to‘g‘ri yuqori sport natijasini namoyish etishga imkon yaratadi.

Hozirgi kunda jahon arenalarida o‘tkazilayotgan sport musobaqalaridagi natijalarini tahlil etganimizda Rossiya, Qozog‘iston, Norvegiya, Germaniya, Daniya va boshqa davlatlarni sportchilarini ko‘rishimiz mumkin lekin bizning sportchilarimiz hozirgi vaqtda ortda qolayotganligini ko‘rishimiz mumkin.

Demak, bundan shunday hulosa qilish kerakki, bizning biatlonchilarimizni texnik-taktik tayyorgarligini oshirish bilan birga o'tkaziladigan yillik, ko'p yillik tayyorgarlik mashg'ulotlar rejasini ilmiy asosda yangi tizimini yaratish va saralash me'zonlarini ishlab chiqishni taqozo etadi.

Bu esa bugungi kundagi sportchilar tayyorlash tizimidagi dolzarb masalalardan biri bo'lib, sohada ham ilmiy, ham amaliy ahamiyat kasb etadi.

Respublikamizda ishlab chiqilgan farmonlarni ijrocini taminlash joylarda sport mashg'ulotlarini samarali tashkil etish, rejalashtirish, o'ziga xos axamiyatga egadir. Chunki, ko'p yillik tayyorgarlik sikllariga sportchilarni har bir sport turlariga ushbu o'qib kelayotgan o'g'il qizlar ichidan saralab olish va sport turlariga yo'naltirilishi taqozo yetadi. Bu borada prezidentimiz tomonidan uch bosqichli tizimning joriy yetilganligi "Umid nixollari", "Barkamol avlod", Universiada musobaqalarida toblangan yoshlarimiz jahon chempionatlari kubok musobaqalari kabi xalqaro nufuzli musobaqalarga qolaversa Olimpiya o'yinlariga yo'l olish ko'zda tutilib o'tgan. Ushbu tizim uzilib nechog'lik to'g'ri ishlab chikilganligini sport musobaqalaridan bizga ma'lumdir. Shu boisdan biatlon sohasida. Bugungi kunda malakali biatlonchilarni mashg'ulot jarayonlarini takomillashtirish, mashg'ulot yuklamalarni taqsimlash, yillik mashg'ulotlarni rejalashtirish sportchilarni har xil vositalar yordamida tayyorlash usyllariga ko'pchilik olimlar e'tibor qaratishgan va ilmiy izlanishlar olib borishgan. Ulardan R.S.Salamov, T.S.Usmonxodjayev, A.Abdiyev, N.T.To'xtaboyev, S.V.Serebrekov, M.S.Olimovlar bir qancha ilmiy ishlarni olib borishgan. Ammo ular tomonidan olib borilgan ilmiy tadqiqotlarda biatlonchilarni musobaqalarga tayyorlashda aynan kross yugurish orqali ularni nafas olish ritmini shakllantirish, yurak qon-tomir tizimi faoliyatini yaxshilash, xarakat tayanch apparatlarini faoliyatini rivojlantirish masalariga kam e'tibor qaratganligini ko'rishimiz mumkin. Biatlonchilarni tayyorgarlik davrida umumiy jicmoniy tayyorgarlik darajasini oshirish, funksional tayyorgarlini rivojlantirish ularni musobaqalar jarayonida sport natijalarini yuksalishiga kross yugurishning o'ziga xos ijobiy xususiyatlari mavjud. Ammo bizning fikrimizcha malakali sportchilarni tayyorlashda kross yugurish masofalaridan foydalanish har bir sportchini jismoniy tayyorgarligini rivojlanishiga, funksional xolatini shakllanishiga ayniqsa texnik-taktik tayyorgarligini oshirishga asosiy zamin yaratib musobaqalarda yuqori sport natijalarini ko'rsatishga imkon beradi. Shu boisdan biatlonchilarni samarali tayyorlashda kross yugurish masofalaridan foydalangan holda mashg'ulotlarni tashkil qilish zarup. Chunki, sport musobaqalarida sportchilarni sport natijalarini tahlil etadigan bulcak, yoki musobaqa jarayonini kuzatganimizda yugurishning uzak masofalarga ixtisoclashgan sportchilapimizda maxsus chidamlilik sifatini yetishmayotganligini musobaqa faoliyatida ko'rishiz mumkin.

Bu xolat nafaqat sportchining sport natijaciga kolaversa funksional xolatiga, jismoniy tayyorgarligiga ham o'z ta'sirini kursatmasdan qolmaydi. Kross yuguish masofalaridan yuguruvchilap haftada ikki yoki uch marta mashg'ulotlarda ularning sport natijalari yuksalishiga texnik-taktik tayyorgarlikni oshishiga va funksional xolatini yaxshilashiga xizmat qiladi.

Shu boisdan biz tomonimizdan tanlangan ushbu Biatlonchilarni texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish samaradorligi oshirishga qaratilgan dissertatsiya ishi bugungi kunda dolzarb mavzylardan biri bo'lib o'ziga xos ilmiy ahamiyat kasb etadi.

Ishning maksadi: Biatlonchilarni kross yugurish orkali texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish.

Ishning yangiligi: Biatlonchilarni texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish samaradorligi.

Biatlon bilan shug'ullanuvchilarni texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirishda ularga haftasida ikki yoki uch marta kross yugurishning 5, 8, 10 km masofalarini bir maromli, o'zgarmay, uzoq muddatli usullarda yugurish orqali sportchilarda maxsus chidamlilik sifatini shakllantirish va texnik-taktik tayyorgarligini oshirish.

Ishning ilmiy farazi: Faraz qilindiki, biatlon bilan shug'ullanuvchilarni tayyorgarlik bosqichida kross yugurishning 5,8,10 km masofalardagi bir maromli, o'zgarmay va uzoq muddatli yugurish usullarini qo'llagan holda haftasiga ikki yoki uch marta qo'llab borilsa, ularning jismoniy tayyorgarligi va funksional holati shakllanib sport musobaqalarida yuqori sport natijalarini qayd etish imkonini beradi.

Tadqiqot vazifalari: Oldimizga ko'yilgan maqsadni amalga oshirishda quyidagi vazifalar hal etildi:

- Mavzuga oid ilmiy uslubiy adabiyotlarni o'rganish, tahlil etish va umumlashtirish;
- Biatlonchilarni jismoniy rivojlanganligi va jismoniy tayyorgarligini aniqlash;
- Biatlonchilarni tayyorgarlik bosqichida kross mashqlarini qo'llagan holda maxsus chidamliligini va texnik-taktik samaradorligini aniqlashdan iborat.

Tadqiqot ob'yekti: O'zDJTSU biatlon ixtisosligi 1-2 bosqich talaba sportchilari;

Tadqiqot predmeti: O'zDJTSU biatlon ixtisosligi 1-2 bosqich talaba sportchilari bilan o'tkaziladigan biatlon sport mashg'ulotlari jarayoni;

Tadqiqotning ilmiy amaliy ahamiyati: Olib borilgan tadqiqot natijalariga ko'ra biatlon bo'yicha ilmiy uslubiy adabiyotlar mavjud bo'lsa, lekin biatlon sport turi bilan shug'ullanuvchilarni texnik-taktik tayyorgarligini samaradorligini oshirishga kam e'tibor qaratilganligi aniqlandi.

Ushbu tadqiqotda biatlonchilarni jismoniy tayyorgarligini va funksional holatini shakllantirishda kross yugurish masofalari 5,8,10 kmdan foydalangan holda bir maromli

o'zgaruvchan va uzoq muddatli yugurish usullarini qo'llash orqali jismoniy tayyorgarlik va funksional holatini rivojlantirish masalasiga e'tibor qaratilgan bo'lib bu sportchilarni texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishda xam o'z samarasini berdi .Va bu biatlonchilarni tayyorlash tizimida ilmiy, amaliy ham nazariy ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy qobilyatlar	O'rtacha yillik		Umumiy o'sish	
	O'g'il bolalar	Qiz bolalar	O'g'il bolalar	Qiz bolalar
Chaqqonlik	1,5	0,2	3,1	0,5
Kuchlilik	14,0	9,0	28,0	18,0
Umumiy chidamlilik	2,1	0,7	6,4	2,1
Tezkor chidamlilik	2,1	0,6	6,3	1,8
Kuchli chidamlilik	8,5	2,0	26,7	6,0

Pedagogik tadqiqotni tashkil qilish

Biz pedagogik tadqiqotni uch bosqichda tashkil etdik. Tadqiqotning I-bosqichi 2023 yilning sentyabr-noyabr oylarida muammoning ilmiy nazariy asoslari adabiyotlar tahlili asosida o'rganildi, va tadqiqotni dolzarbligi, bugungi kundagi ilmiy ahamiyati ko'rsatib o'tildi.

Tadqiqotning II-bosqichi 2023 yilning nayaabr-dekabr oylarida O'zDJTSU biatlon ixtisosligi talaba sportchilari bilan o'tkaziladigan biatlon sport mashg'ulotlari jarayoni kuzatuvga olingan xolda murabbiy tomonidan qo'llanilgan vosita usullar, yuklamalar hajmi, takrorlanishlar soni o'rganildi va manbalarda berilgan malumotlar bilan qiyosiy tahlil etildi. Tadqiqotning III-bosqichi 2023 yilning yaanvar-febrl oylarida O'zDJTSU biatlon ixtisosligi 1-2 bosqich talaba sportchilari bilan pedagogik tajriba o'tkazildi.

REFERENCES

1. Niyozov I. Yengil atletika Farg'ona.: / O'quv qo'llanma / 2009 y.
2. Nikitushkin V.G., Chesnokov N.N., Zelichenok V.B., Prokudin B.F. Legkaya atletika: beg na korotkiye distansii. Izdatelstvo: Sovetskiy sport. 2004 g. 3. Nurmekivi A. Beg na 400 m: sovremennaya trenirovka. 2008.№ 10, s.
3. Ozolin N.G. Nastolnaya kniga trenera: Nauka pobejdat / N.G.Ozolin. – M.: OOO «Izdatelstvo Astrel»: OOO «Izdatelstvo AST», 2004.
4. Ter-Ovanesyan. I. Podgotovka legkoatleta: sovremennyy vzglyad. Terra-Sport. Moskva, 2000 god. «Bibloteka legkoatleta».
5. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. Uchebnik / Pod red. Prof. Yu.F.Kuramshina. – 2-ye izd. Ispr. – M. Sovetskiy sport,2004.

6. Гузь S.M. Структура и содержание тренировочных нагрузок на этапе предварительной подготовки в силовом троеборье. /Теория и практика физкультура/ 2008г.
7. Romashov A.V. Osobennosti razvitiya dvigatel'nykh sposobnostey /Aktual'nyye voprosy optimizatsii trenirovochnogo prosessa v vidax sporta: Mezhvuz sb. nauch. Tr./pod red. L.F.Kobzevoy – Smolensk :SGIFK, 2001.
8. Smur'gina L.V., Salixov M.S. Kontrol fizicheskogo razvitiya i fizicheskoy podgotovlennosti studentov v prosesse fizicheskogo sovershenstvovaniya. /pedagogika'tim/ Tashkent 2003.
9. To'xtaboyev N.T. Magistr.dis. T; 2003y. 13-15 yoshli sportchilarni chidamliliginitarbiyalash. 8,23bet.