



**YUQORI MALAKALI BIATLONCHILARNI YILLIK
MASHG'ULOTLARINI TAKOMILLASHTIRISH ORQALI SPORT
NATIJALARINI SAMARADORLIGINI OSHIRISH**

Aslonova Sabina Akmal qizi

Navoiy Davlat Universiteti

Jismoniy madaniyat fakulteti

Sport faoliyati(Kurash)yo 'nalishi talabasi

E-mail: aslonovasabina44@gmail.com

**ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ СПОРТИВНЫХ
РЕЗУЛЬТАТОВ ПУТЁМ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ГОДИЧНЫХ
ТРЕНИРОВОК ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ
БИАТЛОНИСТОВ**

Аслонова Сабина Акмал кизи

Навоийский государственный Университет

Факультет физической культуры

Студент направления Спортивная деятельность(Кураш)

E-mail: aslonovasabina44@gmail.com

**IMPROVING THE EFFEKTIVENESS OF SPORTS RESULTS
THROUGH THE IMPROVEMENT OF ANNUAL TRAINING SESSIONS
FOR HIGHLY QUALIFIED BIATHLETES**

Aslonova Sabina Akmal qizi

Navoiy State University

Faculty of Physical Culture

Student of the specialization "Sports Activity (Kurash)"



E-mail: aslonovasabina44@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada sport takomillashtiruv guruhi biatlonchilarning mashg'ulotlar yuklamalari va uning mazmunida ko'rsatilgan komponentlar hajmi, bajarilish metodikasi va mashg'ulot samaradorligi berib o'tilgan. Shuningdek, yillik yuklamalar taqsimotining qiyosiy varianti berib o'tilgan.

Kalit so'zlar: Biatlonchilar, sport takomillashuvi guruhi, mashg'ulot, mashg'ulot shakllari, aerob, aralash rejim, umumlashtirish.

Аннотация: В данной статье рассматриваются тренировочные нагрузки группы спортивного совершенствования биатлонистов, объем компонентов, представленных в их содержании, методика выполнения и эффективность тренировок. Также приведен сравнительный вариант распределения годовых нагрузок.

Ключевые слова: Биатлонисты, группа спортивного совершенствования, тренировка, формы тренировки, аэробный, смешанный режим, обобщение.

Annotation: This article discusses the training loads of the sports improvement group for biathletes, including the volume of components indicated in its content, the methodology of execution, and the effectiveness of training. Additionally, a comparative version of the annual load distribution is presented.

Keywords: Biathletes, sports improvement group, training, training forms, aerobic, mixed mode, generalization.

Kirish

Mavzuning dolzarbligi: Jahon sporti shiddat bilan rivojlanib borayotgan bir davrda, biatlonchilar tayyorgarligining zamonaviy tizimi, sportchilarni



musobaqalarga tayyorlashning tashkiliy-pedagogik jarayonini, ular eng yuqori sport ko'rsatkichlariga erishishni ta'minlovchi mashg'ulot vosita va usullari, tashkiliy shakllari, moddiy-texnik sharoitlar va boshqa jihatlarni mayda detallariga ham e'tibor qaratish joiz ekanini ijobatga olish zarur. Sport mashg'ulotlari ko'p omili jarayonlarni o'z ishiga olib, sport tayyorgarligi, sportchilar tayyorgarligini, yosh sportchilar uchun ham istiqboli ravishda rejalashtirish zarur bo'ladi. Bu holda yosh sportchilar musobaqa yoki mashg'ulot mobaynida o'zlarining maksimal imkoniyatlarini sarflashga intilishda pala-partish ish yuritadilar. Shu boisdan ularning mashg'ulotlarini tejamli boshqarishni barcha murabbiy va mutaxassislar e'tiborga olishni talab etadi. [2].

Tadqiqotning maqsadi: Demak, sport amaliyotida sportchilarning musobaqa tayyorgarligi mashg'ulot jarayonlarini rejalashtirish, ko'p yillik va yil bo'yi davom etadigan mashg'ulotlarni eng optimal rejalashtirish qonuniyatlarini hisobga olgan holda olib borish kelgusida o'z natijasini beradi. Bu esa, pirovard natijasida sportchining jismoniy rivojlanishini mustahkamlash, texnik va taktik mahoratini, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasiga erishishni ta'minlaydigan masalalarni hal etadi. Ushbu jarayonlarni mukammalligi, biatlonchilar tayyorlash jarayonida ham muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, musobaqa mashqlarni yugurish va o'q otishni mujassamlagan holda uzviyligini ta'minlash murabbiy va mutaxassislarning oldiga qo'ygan dolzarb masalalar sifatida sanalmoqda. Biatlonchilarni jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish borasida murabbiylar tomonidan olib borilayotgan mashg'ulot metodikasi, ayniqsa biatlonchilarni tayyorlashda bevosita sport natijalarga ta'sir ko'rsatuvchi mashg'ulotlar mazmuniga e'tibor qaratish lozim. Biatlon sport turida tayyorgarlik davrlarining va unda bajariladigan mashg'ulot yuklamalari hajmi va mazmuniga ham bog'liqdir. Shunga ko'ra sport tayyorgarligida nisbatan mustaqil jihatlarni, bir-biridan farqlovchi jiddiy belgilar: texnik, taktik, jismoniy, psixologik, nazariy va integral tafovutlarga ega bo'lgan mashg'ulot tayyorgarlik turlarini alohida



ajratib ko'rsatish mumkin. Bu sport mahoratining tarkibiy qismlari haqidagi tasavvurlarni tartibga soladi, ularni takomillashtirishning vosita va usullarini, o'quv-mashq jarayonini nazorat qilish va boshqarish yo'llarini tizimlashtiradi. Shu bilan birga hisobga olish kerakki, tayyorgarlik turlarining birortasi alohida holda namoyon bo'lmaydi, ular eng yuksak sport natijalariga erishishga yo'naltirilgan murakkab majmuani hosil qilib birlashadi.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi: Tashkil etilgan tadqiqot davomida biatlonchilarning berilgan yuklamalarning ta'siri jismoniy tayyorgarlik holatiga quyidagicha o'rganib chiqildi. Yillik yuklamalarning mazmuniga binoan sport takomillashtirish guruhi sportchilarning mashg'ulotlarida ko'proq yondashgan holda mashg'ulotlar olib borildi. Bunga ko'ra biatlonchilarning yugurish va funksional tayyorgarligiga katta e'tibor qaratildi. Masalan: biatlonchilarning masofani bosib o'tish, o'z imkoniyatlarini to'g'ri taqsimlash va energiya ta'minotini masofadagi harakatlarga mos ravishda tejamli ishlatish uchun yugurish texnikasi takomillashtirib borildi.

Zamonaviy sport mashg'ulotlarida mashg'ulot yuklamalarini bajariladigan ish hajmini mazmuniga muvofiq asta-sekin oshirib borib, maksimal mashg'ulot yuklamalari kattaliklariga intilishdan iborat. Bu takomillashuvning har bir keyingi bosqichida sportchining oldiga uning funksional imkoniyalari chegarasiga yaqin talablar qo'yish kerakligini bildiradi hamda moslashuv jarayonlarining jadal kechishida bu hal qiluvchi ahamiyatga ega. Mashg'ulot yuklamalarining asta-sekin oshirib borilishida ularni quyidagi o'lchamlari farqlanadi: yillik yuklamalari 1400kmdan 1800kmgacha oshirish, hafta davomidagi mashg'ulotlar miqdorini 12martadan 15martagacha va undan ham ko'p bo'lishi mumkin.

Umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalari nisbatini, sezdirmay, asta-sekin o'zgartirib, maxsus tayyorgarlik va texnik tayyorgarlik hissasini oshirib borish;



Maxsus sifatlarning rivojlanishiga yordam beruvchi “qattiq” rejimdagi ish hissasining umumiy hajmini oshirish, sportchi organizmining tegishli funksional imkoniyatlari chuqur safarbar etilishini ta'minlaydigan tanlab yo'naltirilgan mashg'ulotlar miqdorini ko'paytirish; musobaqalar miqdorini oshirish; Bir tomondan, mashg'ulot jarayoni shiddatini oshirishning yuqorida sanab o'tilgan imkoniyatlaridan oqilona foydalanish optimal yosh zonasida rejali taraqqiyotni va yuqori natijalarga erishishni ta'minlaydi. Boshqa tomondan, o'smir yoshdagi sportchilarni tayyorlashda katta mashg'ulot yuklamalari, maxsus tayyorgarlik mashqlari, jarayonlarini jadallashtirish vositalariga keragidan ortiq berilish ular organizmning jismoniy va ruhiy imkoniyatlari nisbatan tez tugashiga, sport natijalarining o'smay qolib ketishiga olib keladi.[5].

Biatlonchilarning yillik yuklamalarini tahlilga ko'ra sportchilar funksional tayyorgarligini takomillashtirish bo'yicha jamoaviy tarzda mashg'ulotlar olib borilgan. Shuningdek, o'q otish texnikasini takomillashtirish yuzasidan esa yondashilgan holda mashg'ulotlar olib borilgan.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokamasi: Olib borilgan tadqiqot davomida sport takomillashuv guruhi sportchilari bilan yondashilgan mashg'ulotlarni olib bordik. Unga ko'ra sportchilarning funksional tayyorgarligi va musobaqa mashqlari texnikasi takomillashtirish natijasida sportchilarning sport natijalari o'rtacha 2,9% yaxshilandi.

Tadqiqot yakunlari va sport natijalari tahlil qilganimizda quyidagicha xulosa keltirib chiqaradi. Sport takomillashtiruv guruhida biatlonchilar mashg'ulotlarini imkon darajasida va funksional tayyorgarlikda turli xildagi krosslar (bir xil tezlikda kross, uzoq muddatli kross, fartlek kross) tavsiya etiladi. Bu kross yugurishlari o'q otish tayyorgarligiga ham yordam berish kuzatildi. Umumiy yuklamalar hamda turli xildagi mashg'ulotlar yuqorida berilgan mashg'ulot taqsimotiga mos bo'ldi. Bu esa amaldagi yuklamalar hajmi



o'zgartirilmagan holda uning komponentlari hisobiga mashg'ulot samaradorligi oshirilganligi kuzatildi

Xulosa

Mashg'ulot jarayonida zamonaviy texnologiyalar, masalan, video tahlil, yurak urish tezligini monitoring qilish va boshqa elektron qurilmalar qo'llaniladi. Bu usullar sportchilarning mashg'ulotlarini yanada samarali va maqsadli tashkil etishga yordam beradi. Og'ir mashg'ulotlardan so'ng sportchilarning tiklanishini ta'minlash uchun maxsus reabilitatsiya dasturlari ishlab chiqilgan. Bu jarayonlar jarohatlanish xavfini kamaytiradi va sportchilarning umumiy salomatligini yaxshilaydi. Biatlonchilar mashg'ulot samaradorligini oshirishda ushbu yo'nalishlarga e'tibor qaratish global tajriba asosida samarali natijalarga erishishga yordam beradi. Har bir sportchining yondashuvchanlik xususiyatlarini inobatga olgan holda, ushbu usullarni qo'llash mashg'ulotlarning samaradorligini yanada oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1.I.A.Karimov. Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning asosiy yo'nalishlari. Tashkent: O'zbekiston nashriyoti.1992yil.

2.Sh.M.Mirziyoyev. Sportni rivojlantirish va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish. Tashkent:O'zbekiston nashriyoti. 2017yil.

3.Sh.M.Mirziyoyev. O'zbekistonda sportni rivojlantirish: ijtimoiy va iqtisodiy ahamiyati.Tashkent: O'zbekiston nashriyoti. 2017yil.

4.M.Sodiqov. Sportni rivojlantirishda davlat siyosati va ta'lim tizimi.Tashkent:Akademnashr.2018yil.



5.J.Umarov. Jismoniy tarbiya va sportning o‘zbek jamiyatida o‘rni. Tashkent: Sport nashriyoti. 2019yil.

6.A.Islomov. Sport va jismoniy tarbiya: O‘zbekistonning milliy sport turlari. Tashkent: O‘zbekiston nashriyoti. 1997yil.

7.I.R.Soliyev. Yuqori malakali uzoq masofaga yuguruvchi sportchilarni tayyorgarlik mashg‘ulotlari va musobaqa jarayoning qiyosiy tahlili. Toshkent. 2018-yil. 171-174-betlar.

8.I.Mirzatillayev. “O‘quv mashg‘ulot guruhlarida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik davrida jismoniy yuklamalarni me‘yorlashtirish”. 2021-yil. 298-303.

9.V.Z. Saidqulov. “Nayza uloqtiruvchilarni kuch qobiliyatini rivojlantirish”. 2021-yil. 363-368-betlar.

10.I.X.Turdiboyev. “O‘zgaruvchan vaziyatli mashqlar yordamida zarba berish harakatlarini shakllantirish samaradorligi”. 2022-yil. 434-440-betlar.