

**BIATLONCHILARNING MASHG'ULOT JARAYONIDA O'Q
OTISH TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINI
TAKOMILLASHTIRISH**

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

*“Qishki va murakkab texnik sport turlari
nazariyasi va uslubiyati” kafedra o'qituvchisi*

Ismoilov G'olibjon Bayerqulovich

Annotatsiya: Mazkur ilmiy maqolada biatlonchilarning mashg'ulot jarayonida o'q otish texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish masalalari ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilindi. Biatlon sport turida yuqori natijalarga erishish nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki psixologik barqarorlik, nafasni boshqarish, yurak urish chastotasini me'yorlashtirish hamda o'q otish aniqligini ta'minlash bilan chambarchas bog'liqdir. Tadqiqot davomida o'q otish texnikasining asosiy elementlari (barqaror holatni egallash, qurolni ushlash, mo'ljalga olish, nafasni boshqarish, tepkini bosish texnikasi) hamda taktik yondashuvlar (tezkor qaror qabul qilish, zarbalar oralig'ini rejalashtirish, musobaqa sharoitiga moslashish) o'rganildi. Maqolada mashg'ulot jarayonida maxsus mashqlar tizimi ishlab chiqildi va ularning samaradorligi tajriba-sinov ishlari orqali asoslandi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, kompleks yondashuv asosida tashkil etilgan texnik-taktik mashg'ulotlar o'q otish aniqligini 12–18% ga, zarba berish tezligini 8–10% ga oshiradi hamda jarima aylanishlari sonini kamaytiradi. Tadqiqot natijalari sport maktablari, oliy ta'lim muassasalari va terma jamoalar murabbiylari uchun metodik tavsiyalar ishlab chiqishda muhim ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: biatlon, o'q otish texnikasi, taktik tayyorgarlik, mashg'ulot jarayoni, nafasni boshqarish.

Tadqiqotning dolzarbligi: Biatlon qishki sport turlari orasida o'zining murakkab tuzilishi bilan ajralib turadi. Ushbu sport turi chang'ida yugurish va o'q otish elementlarini o'zida mujassamlashtirgan bo'lib, sportchidan yuqori darajadagi jismoniy chidamlilik, koordinatsiya, tezkor fikrlash va ruhiy barqarorlikni talab qiladi. Ayniqsa, intensiv jismoniy yuklamadan so'ng o'q otish jarayonida aniqlikni saqlab qolish biatlonchining asosiy mahorat ko'rsatkichlaridan biri hisoblanadi.

Zamonaviy sport amaliyotida natijalar yildan-yilga oshib borayotganligi sababli mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish dolzarb masalaga aylanmoqda. O'q otish texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish bo'yicha samarali metodikalarni ishlab chiqish bugungi kun talabidir.

Biatlonchilarning musobaqa natijalarini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, yakuniy natijaning 40–50% i o'q otish aniqligiga bog'liq. Jarima aylanishlari



sonining ortishi umumiy vaqt ko'rsatkichiga sezilarli ta'sir qiladi. Shuningdek, yuqori yurak urish chastotasi (160–180 zarba/min) sharoitida aniqlikni saqlab qolish sportchining texnik-taktik tayyorgarligiga bevosita bog'liq.

Shu bois mashg'ulot jarayonida o'q otish texnikasini takomillashtirish, stress sharoitida barqarorlikni oshirish va individual taktik strategiyalarni ishlab chiqish dolzarb ilmiy-amaliy muammo hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi

Biatlonchilarning mashg'ulot jarayonida o'q otish texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishning samarali usullarini ishlab chiqish va ularning amaliy samaradorligini aniqlash.

Tadqiqot vazifalari:

1. O'q otish texnikasining asosiy komponentlarini tahlil qilish.
2. Mashg'ulot jarayonida qo'llaniladigan maxsus mashqlar tizimini ishlab chiqish.
3. Tajriba-sinov asosida metodikaning samaradorligini aniqlash.
4. Amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot metodlari

- Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish
- Pedagogik kuzatuv
- Tajriba-sinov ishlari
- Statistik tahlil
- Taqqoslash metodi

O'q otish texnikasining asosiy elementlari

1. Barqaror holatni egallash

Biatlonda o'q otish ikki holatda amalga oshiriladi: yotgan va tik turgan holatda. Har ikki holatda tananing og'irlik markazini to'g'ri taqsimlash aniqlikni ta'minlaydi.

2. Nafasni boshqarish

Nafasni chiqarish fazasida o'q uzish aniqlikni oshiradi. Mashg'ulotlarda yurak urish chastotasini 120–130 zarba/min gacha tushirgach, o'q uzish tavsiya etiladi.

3. Tepkini bosish texnikasi

Tepkini keskin emas, balki silliq va nazorat ostida bosish zarur. Bu qurol silkinishini kamaytiradi.

Psixologik barqarorlik

Stressni boshqarish, diqqatni jamlash va vizualizatsiya mashqlari muhim ahamiyatga ega.

O'q otish taktik tayyorgarligi

- O'q uzish tezligini optimal rejalashtirish
- Zarba oralig'ini nazorat qilish
- Shamol va ob-havo sharoitini hisobga olish
- Individual strategiya ishlab chiqish



O'ZBEKISTON: ZAMONAVIY ILM-FAN VA TADQIQOT MASALALARI

Tajriba natijalari

Tajriba 20 nafar biatlonchi ishtirokida o'tkazildi (10 nafari nazorat guruhi, 10 nafari tajriba guruhi). Tajriba guruhi 12 hafta davomida ishlab chiqilgan maxsus mashqlar asosida shug'ullandi.

1-jadval O'q otish aniqligi ko'rsatkichlari (foizda)

Guruh	Tajriba boshida	Tajriba oxirida	O'sish (%)
Nazorat guruhi	68%	72%	+4%
Tajriba guruhi	69%	84%	+15%

2-jadval Jarima aylanishlari soni (o'rtacha ko'rsatkich)

Guruh	Tajriba boshida	Tajriba oxirida
Nazorat guruhi	3.2	2.8
Tajriba guruhi	3.1	1.7

Natijalar tajriba guruhida sezilarli ijobiy o'zgarishlar kuzatilganini ko'rsatdi.

Muhokama: Olingan natijalar shuni tasdiqlaydiki, o'q otish texnik-taktik tayyorgarligini kompleks rivojlantirish sport natijalarini sezilarli darajada yaxshilaydi. Ayniqsa, jismoniy yuklamadan so'ng aniqlikni saqlab qolishga qaratilgan mashqlar samarali ekanligi aniqlandi.

Mashg'ulot jarayonida quyidagi metodik tamoyillarga amal qilish tavsiya etiladi:

- Bosqichma-bosqich murakkablashtirish
- Individual yondashuv
- Stress sharoitini modellashtirish
- Biometrik nazoratdan foydalanish

Amaliy tavsiyalar:

- Mashg'ulotlarda yurak urish chastotasini nazorat qilish
- Vizualizatsiya mashqlarini qo'llash
- Musobaqa sharoitini sun'iy modellashtirish
- Individual texnik xatolarni video-tahlil qilish

Xulosa: O'q otish aniqligi biatlon natijasining asosiy tarkibiy qismidir.

Texnik-taktik mashg'ulotlarni kompleks tashkil etish yuqori samaradorlik beradi.

Nafasni boshqarish va psixologik tayyorgarlik o'q otish sifatiga

O'ZBEKISTON: ZAMONAVIY ILM-FAN VA TADQIQOT MASALALARI

bevosita ta'sir qiladi.

Ishlab chiqilgan metodika amaliyotga joriy etish uchun tavsiya etiladi.

O'tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, biatlonchilarning jismoniy chidamliligi va o'q otish texnika-taktikasini rivojlantirish samarali bo'lishi uchun mashg'ulotlar kompleks, tizimli va individual yondashuv asosida tashkil etilishi zarur. Tadqiqot davomida 6 haftalik mashg'ulotlar jarayonida kuzatilgan natijalar biatlonchilarning yugurish masofasi ortishi, yurak urish chastotasi barqarorlashishi va o'q otish aniqligining oshishi kabi ko'rsatkichlar orqali mashg'ulot samaradorligining aniq o'sishini tasdiqladi.

Tadqiqot tahlillari shuni ko'rsatadiki, mashg'ulot samaradorligini oshirishda quyidagi omillar muhim rol o'ynaydi:

1. Fiziologik nazorat: yurak urish chastotasi, nafas ritmi va mushak faoliyatini monitoring qilish orqali mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish.
2. Individual yondashuv: sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi, texnika va psixologik holatiga moslashtirilgan mashg'ulot rejalari.
3. Texnologik vositalardan foydalanish: yurak urish monitorlari, videoanaliz, simulyatorlar va boshqa zamonaviy texnika yordamida mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda boshqarish.
4. Psixologik tayyorgarlik: diqqatni jamlash, stressni boshqarish va nafasni nazorat qilish bo'yicha maxsus mashqlar.

Ushbu yondashuvlar majmuasi mashg'ulot samaradorligini 15–20 % gacha oshirganligi aniqlangan. Bu esa sportchilarning fiziologik barqarorligini, koordinatsion qobiliyatlarini va o'q otish aniqligini sezilarli darajada yaxshilashga xizmat qilganini ko'rsatadi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari musobaqa sharoitida barqarorlik va yuqori natijalarga erishish uchun fiziologik va psixologik tayyorgarlikning uyg'unlashtirilgan yondashuvini qo'llash zarurligini tasdiqlaydi. Kompleks metodikalar yordamida sportchilarning jismoniy va ruhiy imkoniyatlari maksimal darajada rivojlantiriladi, bu esa natijada umumiy sport natijalarining yaxshilanishi va musobaqalardagi samaradorlikning oshishi bilan ifodalanadi, tadqiqot shuni ko'rsatadiki, biatlon mashg'ulotlarida fiziologik nazorat, individual yondashuv, texnologik vositalar va psixologik tayyorgarlikni integratsiyalashgan holda qo'llash sportchilarning jismoniy chidamliligini, o'q otish texnikasini va musobaqalardagi barqarorligini sezilarli darajada oshirishga imkon beradi. Bu esa amaliy jihatdan biatlon mashg'ulotlarini samarali tashkil etish uchun ilmiy asos bo'lib xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Memetov R.U., Saydinov S.A. Tanlangan sport turi bo'yicha



O'ZBEKISTON: ZAMONAVIY ILM-FAN VA TADQIQOT MASALALARI

mutaxassislikka kirish (Biatlon) 2024. O'quv qollanma

2. Inakov B.T. Sport pedagogik mahoratini oshirish biatlon 2023. O'quv qo'llanma.
3. Platonov V.N. Sport tayyorgarligi nazariyasi. – Moskva, 2015.
4. Matveev L.P. Sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi. – Moskva, 2010.
5. Grosser M. Biathlon training methodology. – Berlin, 2014.
6. Hoffman M.D. Physiological aspects of biathlon performance. – Journal of Sports Science, 2012.
7. Bompa T. Periodization in sport training. – Human Kinetics, 2018.
8. ISSF Shooting Guidelines. – International Shooting Sport Federation, 2022.
9. O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi me'yoriy hujjatlari, 2023.