

**16-18 YOSHLI BIATLONCHILARNING TOG'RI NAFAS OLISH
VA CHIDAMKORLIGINI OSHIRISH**

Saydinov Sardor Alisherovich

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Qishki va murakkab-texnik sport turlari nazariyasi va uslubiyati
kafedrasi o'qituvchisi Uzbekistan, Chirchik
sadorsaydinov4741@gmail.com*

To'rabekov Alijon Oybek o'g'li

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Qishki va murakkab-texnik sport turlari nazariyasi va uslubiyati
kafedrasi BT-51-24 guruh talabasi Uzbekistan, Chirchik
ali.torabekov@mail.com*

Annotatsiya: *Ushbu tadqiqotda 16-18 yoshdagi biatlonchilar uchun nafas olishni boshqarish va chidamkorlikni oshirish, to'g'ri nafas olish texnikalari sportchilarga energiyani tejash hamda o'q otish paytida barqarorlikni saqlash tartibi bo'yicha samarali mashg'ulot usullari ko'rib chiqiladi.*

Kalit so'zlar: *Nafas olish, chidamlilik, sportchilar, anaerob, aerob, interval mashg'ulot, psixologik tayyorgarlik, stressni kamaytirish, vizualizatsiya, oksigen samaradorligi, tiklanish, laktat, kislorod ta'minoti, jismoniy tayyorgarlik.*

Annotation: *This study examines effective training methods for 16-18-year-old biathletes in terms of breathing control and increasing endurance, correct breathing techniques to save energy for athletes, and maintain stability during shooting.*

Key words: *Breathing, endurance, athletes, anaerobic, aerobic, interval training, psychological preparation, stress reduction, visualization, oxygen efficiency, recovery, lactate, oxygen supply, physical fitness.*

Kirish: Biatlon changʻi yurish va oʻq otishdan iborat murakkab sport turi boʻlib, sportchilardan yuqori jismoniy chidamlilik va psixologik barqarorlikni talab qiladi. Hozirgi kunda biatlon sport turi dunyo miqyosida shiddat bilan ommalashib bormoqda, ushbu sport turi bilan shugʻullanuvchi sportchilarning safi kengayib, yosh avlodni yetuk mutaxassislar qilib tarbiyalash uchun bir qancha noqulay va muammoli vaziyatlar ham yetarli darjada kelib chiqmoqda. Shulardan biri belgilangan masofani bosib oʻtish uchun funksional holatning zaifligi, chidamlilik sifatining yuqori darajada emasligi yetachi orʻinlarni egallashga toʻsqinlik qilmoqda. Biatlonchilarning musobaqalarda munosib oʻrinlarni egallashlari uchun yuqorida keltirilgan kamchiliklarni bartaraf etish dolzarb hisobalanadi.

Hozirgi kunda 16-18 yoshdagi biatlonchilarning nafas olishi bilan bogʻliq muammolar quyidagicha boʻlishi mumkin

1. Nafas olish ritmi va chuqurligini boshqarishda qiyinchiliklar

Yosh sportchilarda yuqori intensivlikda mashq qilish yoki musobaqalar davomida nafas olishni ritmik va chuqur boshqarish qiyin boʻlishi mumkin. Bu yoshda organizm hali oʻzining maksimal nafas olish samaradorligini rivojlantirmagan boʻlishi sababli, sportchilar tezda charchashadi va nafas olishni toʻgʻri boshqarishda muammolarga duch kelishadi.

2. Nafas olish tizimining yetarlicha rivojlanmaganligi-16-18 yoshdagi sportchilarning nafas olish tizimi toʻliq rivojlanmagan. Oʻpka sigʻimi va nafas olish quvvati hali yuqori darajaga erishmagan boʻlishi mumkin. Bu ularning uzoq muddatli va yuqori intensivlikdagi faoliyatlarda kislorodni samarali tarzda olishiga xalaqit beradi.

3. Anaerobik holatga tez oʻtish-Yosh sportchilar yuqori intensivlikda mashq qilishda tezda anaerobik (kislorodsiz) holatga oʻtishadi. Anaerobik holatga oʻtish jarayonida mushaklarda laktat (sut kislotasi) toʻplanishi kuchayadi, bu esa nafas olishni boshqarishni qiyinlashtiradi va charchashni tezlashtiradi.

4. Qondagi kislorod darajasining pastligi-Yosh sportchilarda yuqori intensivlikdagi mashqlar yoki uzoq masofalarga yugurish paytida qondagi

kislorod darajasi tezda pasayishi mumkin. Bu organizmning kislorodga bo'lgan ehtiyojini to'liq qondira olmaslikka olib keladi, bu esa nafas olishni boshqarishda qiyinchiliklarga sabab bo'ladi.

5. Psixologik stress va xotirjamlikning yo'qligi-Nafas olishni boshqarishda psixologik stress va xavotir ham katta rol o'ynaydi. Yosh sportchilar musobaqa paytida yoki yuqori stressli vaziyatlarda nafas olishni boshqarishda qiyinchiliklarga duch kelishlari mumkin. Otish yoki yuqori tezlikda yugurish paytida xavotir va stress nafas olishni to'g'ri tartibga solishga xalaqit beradi.

6. Tiklanish jarayonida qiyinchiliklar-Yosh sportchilarning tiklanish jarayoni ham muammo bo'lishi mumkin. Mashq yoki musobaqa so'nggi bosqichida nafas olishni normallashtirish, o'pkani tozalash va kislorodni qayta taqsimlash jarayoni kechikishi mumkin. Bu, sportchining tez tiklanishiga xalaqit beradi.

7. Charchoq va oksigen yetishmovchiligi-Yosh sportchilarda yuqori intensiv mashqlar davomida oksigen yetishmovchiligi va charchoq tezroq yuzaga kelishi mumkin. Oksigenning yetarli darajada yetkazilmasligi, nafas olishni boshqarishdagi samaradorlikni pasaytiradi va bu sportchilarning jismoniy va psixologik holatini yomonlashtiradi.

8. Yosh organizmning adaptatsiya jarayonida qiyinchiliklar-16-18 yoshdagi sportchilarning organizmi jismoniy mashqlar va intensivlikka bo'lgan moslashuv jarayonida ba'zan qiyinchiliklarga duch keladi. Nafas olish tizimi yuqori

darajali intensivlikdagi mashqlarga to'g'ri moslashmagan bo'lishi mumkin, bu esa yuqori intensivlikdagi mashqlar davomida nafas olishni samarali boshqarishni qiyinlashtiradi.

9. Jismoniy va psixologik yetishmovchiliklar-Yosh sportchilarning umumiy jismoniy va psixologik holatiga qarab nafas olishni boshqarishdagi qiyinchiliklar bo'lishi mumkin. Ba'zilar sportning har ikki aspektida ham rivojlanmagan bo'lishi mumkin, bu esa nafas olish tizimining samaradorligini pasaytiradi.

1- Jadval

Nafas olish va chidamkorlikni muamolarni hal qiluvchi jismoniy mashqlar ushbu jadvalda keltirilgan.

Kun	Mashq turi	Mashqlar	Izoh
Dushanba	Aerobik mashg'ulotlar	20-30 daqiqa oson yugurish (60-70% maksimal yurak urish tezligi)	Aerobik chidamlilikni rivojlantirish uchun past intensivlikda uzoq muddatli mashqlar.
		10-15 daqiqa suvda suzish yoki velosipedda oson yurish	Nafas olishni boshqarish va kislorod yetkazib berishni yaxshilash uchun yordam beradi.
	Nafas olish mashqlari	Chuqur nafas olish (Diaphragmatik nafas olish): 3-4 soniya nafas olish, 4-5 soniya ushlab turish, 6-7 soniya chiqarish. 4-5 takrorlash.	Nafas olishni tartibga solish va kislorod samaradorligini oshirishga yordam beradi.
Seshanba	Intervallik mashg'ulot	30 soniya yuqori intensivlikda yugurish (90-95% maksimal yurak urish tezligi), 1 daqiqa past intensivlikda (60% maksimal yurak urish tezligi)	Anaerobik chidamlilikni oshirish va kislorod ta'minotini boshqarish uchun intervallik mashqlar.
		8-10 marta takrorlash	Nafas olishni boshqarish va tiklanishni tezlashtirishga yordam beradi.
Chorshanba	Chidamlilik va tiklanish	10 daqiqa oson yugurish, keyin 2 daqiqa to'liq tiklanish	Nafas olishni boshqarishni yaxshilash va jismoniy holatni tiklashga yordam beradi.

		Nafas olishni normallashtirish: 4-7-8 texnikasini bajarish (4 soniya nafas olish, 7 soniya ushlab turish, 8 soniya nafas chiqarish) 5-6 marta.	Chuqur nafas olish orqali tiklanishni tezlashtirish.
	Psixologik stressni kamaytirish	Vizualizatsiya mashqlari: Musobaqa yoki mashg'ulot jarayonini xayol bilan tasavvur qilish, stressni kamaytirish.	Psixologik bosimni kamaytirish va otish yoki yuqori intensiv yugurish uchun xotirjamlikni oshirish.
Payshanba	Kuchaytiruvchi chidamlilik	3-4 daqiqa yuqori intensivlikda yugurish (85-90% maksimal yurak urish tezligi), 3 daqiqa oson yurish (60% maksimal yurak urish tezligi)	Chidamlilikni oshirish va kislorodni samarali ravishda olishga yordam beradi.
		5-6 marta takrorlash	Yuqori intensivlikdagi mashqlarda nafas olishni boshqarish va maksimal samaradorlikni oshirish.
Juma	Anaerobik chidamlilik (HIIT)	30 soniya yuqori intensivlikda yugurish (95% maksimal yurak urish tezligi), 1 daqiqa oson yurish (60-70% yurak urish tezligi)	Yuqori intensivlikda qisqa vaqt davomida ishlash va tiklanish uchun intervallik mashqlar.
		10-12 marta takrorlash	Anaerobik holatga tez o'tishni boshqarish va tiklanishni tezlashtirishga yordam beradi.
Shanba	Tiklanish va mobilizatsiya	10-15 daqiqa sekin yugurish, mushaklarni cho'zish	Nafas olishni normallashtirish va organizmni tiklash uchun past

			intensivlikdagi mashqlar.
		Nafas olishni tiklash mashqlari: 3-5 daqiqa chuqur nafas olish (diaphragmatik nafas olish), 5-7 marta takrorlash.	Chuqur nafas olish orqali tiklanish jarayonini tezlashtirish.
Yakshanba	Dam olish va tiklanish	Mushaklarni bo'shashtirish va yengil cho'zish	Mushaklarni tiklash va nafas olishni normallashtirish.
		Stressni kamaytirish uchun nafas olish mashqlari (4-7-8 texnikasi): 5-7 marta takrorlash.	Psixologik tiklanish va nafas olishni yaxshilash.

Izoh: Ushbu mashqlarni muntaz ravishda bajarish yoli bilan muamolarni hal qilish mumkin.

Mashg'ulot maqsadi va usullari:

1. Aerobik chidamlilikni oshirish: Past intensivlikdagi uzun muddatli yugurish, suzish va velosiped mashqlari yordamida nafas olish tizimini mustahkamlash va umumiy chidamlilikni oshirish.

2. Anaerobik chidamlilik va intervallik mashg'ulotlar: Yuqori intensivlikda qisqa vaqt davomida mashq qilish va keyin past intensivlikda tiklanish, bu esa oksigen yetishmovchiligi va laktat to'planishiga qarshi yordam beradi.

3. Tiklanish va nafas olishni normallashtirish: Nafas olishni boshqarish texnikalari, stressni kamaytirish va tiklanish jarayonini tezlashtirish uchun nafas olish mashqlari (masalan, 4-7-8 texnikasi, diaphragmatik nafas olish) muhimdir.

4. Psixologik tayyorgarlik: Xavotirni kamaytirish, vizualizatsiya mashqlari va stressni boshqarish sportchilarning xotirjamligini oshiradi va ularning musobaqa paytida samarali faoliyat ko'rsatishiga yordam beradi.

Mashqni bajarish usullari va tavsiyalar: Mashg'ulot davomida nafas olishni doimiy ravishda kuzatib boring. Yuqori intensivlikda yugurish yoki otishdan oldin va keyin chuqur nafas olishni o'rgatish zarur.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak: Nafas olish mashqlari muntazam ravishda bajarilishi kerak. Bu organizmning kislorodga bo'lgan ehtiyojini samarali ravishda qondirishga yordam beradi. Mashg'ulotlarda tiklanish mashqlari muhim ahamiyatga ega, chunki ularning to'g'ri bajarilishi orqali sportchilar tezda tiklanadi va keyingi mashqlarga tayyor bo'ladi. Ushbu mashqlar yordamida nafas olishni boshqarish va chidamlilikni oshirish orqali 16-18 yoshdagi biatlonchilar nafaqat o'z natijalarini yaxshilaydi, balki musobaqalarda yuqori samaradorlikka erishadilar.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Дунаев, К. С. "Состояние Российского студенческого биатлона и перспективы его развития." Теория и практика физической культуры 11 (2013): 77-79.
2. Корягина, Ю. В., and Н. С. Загурский. "Лыжные гонки и биатлон: актуальные проблемы функциональной и технической подготовки (аналитический обзор зарубежной литературы)." ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ УЧЕБНОГО И УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССОВ В УСЛОВИЯХ ВУЗА (2016): 120-123.
3. Загурский, Николай Степанович, et al. "Современные тенденции развития мирового биатлона." Олимпийский спорт и спорт для всех. 2016.
4. Nurmatova, Sarvinoz. "Development of coordination skills in figure skating." Академические исследования в современной науке 2.11 (2023): 107-110.