

## “YOSH TRIATLONCHILARINING KUCH-CHIDAMKORLIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH”

*Tilavov Shaxboz Sidiqul o‘g‘li*

*O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti,*

*O‘qituvchi Chirchiq shahri, O‘zbekiston*

[\*tilavovshaxboz395@gmail.com\*](mailto:tilavovshaxboz395@gmail.com)

**Annotatsiya.** Maqolada o‘quv mashg‘ulot guruhi, 14-15 yoshli triatlonchilarning kuch va chidamkorlik tayyorgarligi takomillashtirish va rivojlantirish ko‘rsatkichlari yoritilgan.

**Kalit so‘zlar:** Triatlon sporti, jismoniy sifatlar, kuch-chidamkorlik tayyorgarlik, maqshlar kompleksi, o‘quv-mashg‘ulot guruhi.

**Аннотация.** В статье описаны показатели совершенствования и развития силовой и выносливости тренировочной группы триатлонистов 14-15 лет.

**Ключевые слова:** триатлон, физические качества, тренировка выносливости, спортивный комплекс, тренировочная группа.

**Abstract.** The article describes indicators of improvement and development of strength and endurance training of training group, 14-15-year-old triathletes.

**Key words:** Triathlon sport, physical qualities, endurance training, sports complex, training group.

**Mavzuning dolzarbligi.** Mamlakatimiz kelajagi uchun sog‘lom avlodni tarbiyalash hamda voyaga yetkazishda jismoniy tarbiya va sportni ahamiyati juda katta. Shu o‘rinda mamlakatimizda yoshlarning jismoniy tayyorgarligining rivojlanishi va sport turlari bo‘yicha qobiliyatlarini shakllantirishda jismoniy tarbiyaning o‘rni beqiyosdir. Bolalarning sport bilan shug‘ullanishi ularning xarakterini toblaydi, kuchli, mard va jasur bo‘lib kamol topishiga xizmat qiladi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2015-yil 4-sentyabrdagi O‘RQ-394 sonli “Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish to‘g‘risida”gi qonuni, O‘zbekiston Respublikasi 2017-yil 7-fevraldagi PF-4947-sonli “2017-2021 yillarda O‘zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo‘nalishi bo‘yicha Harakatlar strategiyasi to‘g‘risida”gi farmoni, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi PF-5368-sonli “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora tadbirlari to‘g‘risida” gi farmoni, 2020-yil 24-yanvarda «Jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida» gi 5924-sonli farmoni mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish masalalarini yanada takomillashtirish borasida muhim hujjatlardan bo‘ldi. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan chiqarilayotgan

jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish to‘g‘risidagi farmoni va qarorlari, yurtimizda ushbu sohaning siyosat darajasiga ko‘tarilganidan dalolat beradi. Bugungi kunda sohani yanada rivojlanishida ushbu farmonlar murabbiylar va ustozlar oldiga bir qancha ma’sulyatli vazifalar yuklaydi.

Jahon miqyosidagi triatlon musobaqalarida sport natijalarining to‘xtovsiz o‘sib borishi natijasida sportchilar orasida keskin, murosasiz raqobatni ko‘rishimiz mumkin. Triatlonchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish uchun mashg‘ulotlarda vositalarni to‘g‘ri tanlash, kuch imkoniyatlarini to‘g‘ri taqsimlash, chidamkorlik jihatlarini oshirish sportchilarning yuqori natijalarga erishishdagi muhim omillardan biri hisoblanadi. Bu esa mashg‘ulot jarayoni undagi jismoniy tayyorgarlikning sifatini va samaradorligini muntazam oshirib borishni taqazo etadi. Triatlonda natijalarning yanada o‘shishi sport musobaqalarida muvaffaqiyatli qatnashish imkoniyatini, malakali va zaxira sportchilarni tayyorlash jarayonini takomillashtirishga qaratilgan tadqiqotlarni o‘tkazishni talab qiladi. O‘zbekistonda triatlon so‘nggi ikki yil ichida sezilarli darajada rivojlandi. Triatlon federasiyasi tomonidan nafaqat professional sportchilar uchun balki havaskor triatlonchilar uchun ham keng imkoniyat va sharoitlar yaratilib berilmoqda. Bu esa aholining turli qatlam vakillarini jalb qiladi va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib etishdagi muhim qadamlardan biri bo‘lib xizmat qilishi shubhasiz.

**Tadqiqot maqsadi:** O‘quv mashg‘ulot guruhidagi, 14 – 15 yoshli triatlonchilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini umumiy va maxsus mashqlar yordamida takomillashtirishdan iborat.

**Tadqiqot vazifalari:**

1.Mavzuga oid ilmiy – uslubiy adabiyotlarni o‘rganish, tahlil qilish va umumlashtirish;

2.O‘quv mashg‘ulot guruhidagi 14 – 15 yoshli triatlonchilarning jismoniy tayyorgarligi va kuch-chidamkorligi holatini aniqlash;

3.O‘quv mashg‘ulot guruhidagi triatlonchilarning tayyorgarligini oshirishga yo‘naltirilgan mashg‘ulot dasturini va maxsus mashqlar kopleksni ishlab chiqish, tadqiqot orqali samaradorligini asoslab berish;

**Tadqiqotning obyekti:** Mudofaaga ko‘maklashuvchi “Vatanparvar” tashkilotidagi o‘quv-mashg‘ulot guruhi triatlonchi sportchilarning o‘quv mashg‘ulot jarayoni.

**Tadqiqotning predmeti:** O‘quv mashg‘ulot guruhidagi triatlonchilarning jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlarini oshirishga qaratilgan umumiy va maxsus mashqlar majmuasi va ularning o‘ziga xos xususiyatlari tanlab olingan.

**Ilmiy yangiligi:**

- O‘quv-mashg‘ulot guruhi triatlonchilarining jismoniy tayyorgarligini suzish, yugurish va velosipedni boshqarish vositalari asosida takomillashtirildi.

- O‘quv-mashg‘ulot guruhi triatlonchilarining jismoniy tayyorgarligining asosi bo‘lgan tezkor- kuch- chidamliligi rivojlantirildi.

- Triatlonchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlashga qaratilgan nazorat mashqlari majmuasi eksperimental ravishda sinovdan o‘tkazildi. (Sisoyev Igor Vladimirovich hamda Kulinenkov Oleg Semenovich bo‘yicha)

**Tadqiqotning amaliy natijalari:** Tadqiqotning amaliy natijalari quyidagilardan iborat: O‘quv mashg‘ulot guruhi triatlonchilarining jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish, kuch - chidamkorlik sifatlarini tarbiyalash ilmiy asoslangan xaftalik dasturlari ishlab chiqildi. Ushbu reja dasturi asosida shug‘ullangan O‘MG triatlonchilari yuqori sport ko‘rsatkich natijalariga erishdilar.

**Tadqiqot natijalarining ishonchliligi:** Olib borilgan tadqiqot ishda qo‘llanilgan yondashuv, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi chet el hamda respublikamiz olimlarining fikr-muloxazalariga asoslanganligi; tadqiqot vazifalariga mos keluvchi o‘zaro bir-birini to‘ldirib boruvchi tadqiqot uslublarining qo‘llanilganligi; tajriba-sinov ishlarining o‘zaro taqqoslangan yakuniy natijalari bilan asoslanadi.

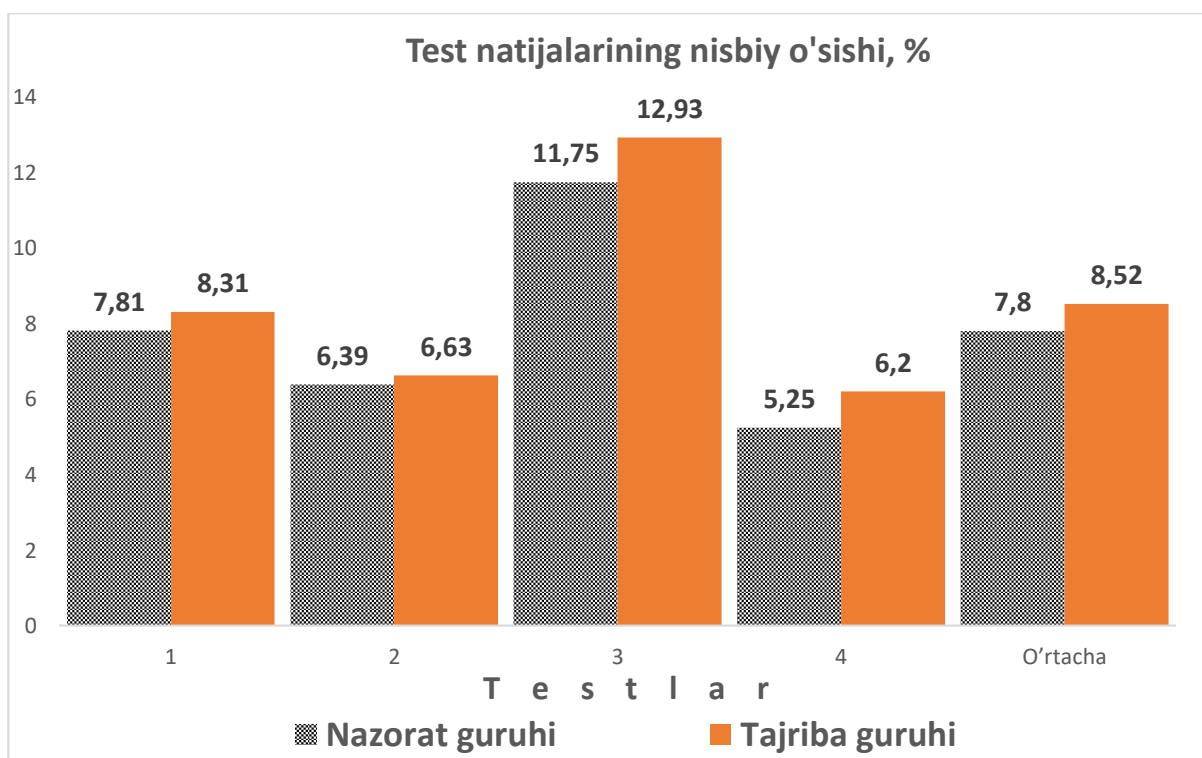
**Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati:** Ilmiy ahamiyati o‘quv mashg‘ulot guruhi triatlonchilar uchun tanlangan maxsus mashqlar orqali oqilona mashg‘ulot dasturi ishlab chiqilgan. Tadqiqotlar davomida olingan materiallar o‘quv mashg‘ulot guruhi sportchilarni umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish orqali natijaga erishishi hamda nazariy bilimlarni boyitish va kengaytirishga imkon bergan. Amaliy ahamiyati qish mavsumi (dekabr, yanvar oylari)da davomida triatlonchilar sport unvonlarini bajarish bo‘yicha me‘yoriy jihatlarini xisobga olib rejalashtirilgan namunaviy mashg‘ulot dasturi ishlab chiqildi. Maxsus tanlab olingan mashqlar orqali O‘MG triatlonchilarni (14-15 yoshli) MM (maxsus mashqlar) orqali kuch-chidamkorlik sifatini rivojlantirish bo‘yicha mashg‘uloti Mudofaaga ko‘maklashuvchi Vatanparvar tashkilotidagi triatlon bo‘limlari, BO‘SM hamda IBO‘SM, triatlonchilarning natijadorlik ko‘rsatkichlari bilan o‘tishga xizmat qiladi.

**Jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini shakllanishi dinamikasi (n-12)**

№	25 m ko‘krakda krol usulida suzish (son)		200 m ko‘krakda krol usulida suzish (daq/son)		1000m masofaga yugurish (daq/son)		5 km - Velosipedda harakatlanish (daq/son)	
	TO	TK	TO	TK	TO	TK	TO	TK
TG n=12								
$\bar{X}$							1,57	
$\sigma$								

V, %	0,09	7,47	7,22	6,39	12,89	12,75	6,34	5,25
t	1,84	3,43	2,29	2,67	2,02	2,58	1,48	3,22
P	<0,001		< 0,01		< 0,01		<0,001	
NG n=12								
$\bar{X}$				6	4,37			
$\sigma$					2,18			
V, %		8,31	7,11	6,63		12,93		6,20
t	1,30	2,91	1,76	1,41	1,82	2,55	1,03	1,68
P	< 0,05		<0,05		>0,05		<0,05	

Triatlonchilarning asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirish (jismoniy tayyorgarlik) - eng avvalo sportchining xar tomonlama va maxsus jismoniy rivojlanish prossesidir. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikda kuchni, tezkorlik, chidamkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar asosiy rol o'ynaydi. Xuddi shu jismoniy fazilatlarida triatlonchining butun organizmidagi organlar va sistemalar ish qobilyatiga asoslanib, uning xarakat qilish imkoniyati aks etadi.



## XULOSA

1. Mashg‘ulot jarayonini takomillashtirish muammosini hal etish mashg‘ulot jarayonini dasturlash va tashkil etish, tanlab yo‘naltirilgan mashg‘ulot yuklamalarining jamlashishi bilan ko‘p jihatdan bog‘liq. Ushbu holda dasturlash deganda, mashg‘ulot jarayonining mazmunini sportchilar tayyorlashning maqsadli vazifalariga va o‘ziga xos tamoyillarga muvofiq tartibga solishdir. Mashg‘ulotni dasturlash metodlarining qullanilishi blokli mashg‘ulot tizimidagi hamda modulli o‘qitishdan foydalanish bilan bog‘liq. Blokli mashg‘ulot tizimi harakatchan mushak faoliyatiga nisbatan organizmning uzoq vaqt moslashish jarayonini, sport jarayonining hosil bo‘lish jarayoni qonuniyatlarini yuklamalarining qoldirilgan mashg‘ulot samarasi fenomenini o‘rganish asosida quriladi.

2. Mashg‘ulotning qancha davom etishi triatlonchining tayyorgarlik darajasiga qarab belgilanadi. Umumiy chidamlilikni rivojlantiradigan davomli suzish, yugurish va velosiped boshqarishning tezligi yurak-qon tomir va nafas olish sistemalariga og‘irlik tushmaydigan darajada bo‘lishi kerak. Umumiy chidamlilikni oshirishning dastlabki vaqtida suzish va yugurish tezligi doimiy bo‘lib faqat uning davom etish vaqti oshiriladi. Lekin tayyorgarlik darajasi o‘sishi bilan triatlotchining o‘ziga sezilmasdan tabiiy ravishda tezlik ortib borishi mumkin.

### Foydalanilgan adabiyotlar:

#### I. O‘zbekiston Respublikasi Qonunlari

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi PF-4947-sonli Farmon. Toshkent sh., 2017 yil 7 fevral.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Qarori, jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risidagi PQ-3031-son Qarori. Toshkent sh., 2017 yil 3 iyun.

3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston sportchilarini 2020 yil Tokio (Yaponiya) shahrida o‘tkaziladigan XXXII Olimpiya o‘yinlari va XVI Paralimpiya o‘yinlariga tayyorlash haqida”gi PQ-2821-sonli Qarori 2017 yil 9 mart.

#### II. Asosiy adabiyotlar

1. Bobomuratov I.B. «Triatlon nazariyasi va uslubiyati». Darslik. Chirchiq: O‘zDJTSU, 2022.

2. Ниязова Р.Р. «Повышение спортивного педагогического мастерства (триатлон)». Учебное пособие. УГУФКС - Ч., -2023.

3. Raximova .Z.D., Niyazova R.R. Sport pedagogik mahoratini oshirish (triatlon) o‘quv qo‘llanma Chirchiq-2023

4. Z.D.Rahimova, R.R.Niyazova, Sh.S.Tilavov, D.A.Lofovoy-“Tanlangan sport turi bo‘yicha mutaxassislikka kirish. triatlon”. \_O‘quv qo‘llanma. Chirchiq -2023. 195b