



## TRIATHON BO'YICHA O'TKAZILADIGAN MASHG'ULOTLARDA SUZISH MASHQI BO'YICHA JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH.

**Axmedova Gulnor Ismailovna**

*TerDUPI Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari  
nazaryasi va metodikasi yo'nalishi II bosqich magistranti*

**Annotatsiya:** *Ushbu maqolada Triotlon sport turi , tarixini bilish qanday vujudga kelganligi va O'zbekistonda triotlon sport turi rivojlanishi yoshlarni triotlon sport turiga qiziqish ilmiy darajada o'rganishlar bilishlari haqida so'z boradi.*

**АННОТАЦИЯ:** *В данной статье горится об истории возникновения Триотлона развитие этого вида спорта в Узбекистане заинтересовании молодежи к данному виду спорта и обуения их на науном уровне.*

**Annotation:** *This article illustrates a bout type of triotlon sport, knowing history hov come info and youngers is Interested in this triotlon sport and it's developing in degree of scientifie learnings in Uzbekistan.*

**Kalit so'zlari:** *Triotlon ,Suzish, Velosport, Yugurish jismoniy tarbiya, Olimpiya, Paralimpiya.*

**Ключевые слово:** *триотлон, плавание, велло спорт, бег, физическая культура, олимпиада, паралимпийские игры.*

**Keywords:** *Triotlon, swimming, cycling, run, Physical Education Olympic Paralympic.*

O'zbekistonda birinchi bor katta masshtabda tashkil qilingan mazkur sport bellashuvi «Indoor-triatlon» ya'ni, klassik triatlondan farqli tarzda, yopiq sport majmualarida o'tkazildi.Unga ko'ra, musobaqa ishtirokchilari triatlon bellashuvlaridan o'rin olgan suzish bosqichini suv havzasida, velopoyga shartini – velosiped mashq uskunasi va yugurish bosqichini yugurish yo'lakhasida bajarishdi. Bellashuvda o'ttiz nafar havaskor triatlet, jumladan, taniqli mahalliy va xalqaro kompaniyalarning top menejyerlari ham ishtirok etdi.

Triatlon bu chidamlilik multisport poygasidan iborat suzish, velosipedda harakatlanish va yugurish turli masofalarda. Triatlonchilar har bir segmentni ketma-ket poyga bo'yicha intizomlar orasidagi vaqt o'zgarishi bilan poyga bilan yakunlash uchun eng tez yakunlanish vaqti uchun raqobatlashadi. Bu So'z Yunoncha so'zdan kelib chiqib, τρῆς yoki treis (uch) va ατλος yoki atlos (musobaqa) degan manolarni anglatadi.

Umuman olganda, triatlonda ishtirok etish uchun sportchidan haqiqiy poyga oldidan ro'yxatdan o'tishni va ro'yxatdan o'tishni talab qiladi. Ro'yxatdan o'tgandan so'ng, poygachilarga ko'pincha poyga raqami beriladi, rangli suzish uchun shapka, va agar musobaqa elektron tarzda belgilanayotgan bo'lsa, vaqt oralig'i manitorda ko'rib boriladi.



Triatlonning boshqa qoidalarini irqdan irqga qarab farq qiladi va odatda ruxsat etilgan joylarda suzish tavsifini o'z ichiga oladi (masalan, suv harorati  $78.1^{\circ} - 25.6^{\circ}$  dan past bo'lganida, ba'zi musobaqalarning suzish bosqichida USAT tadbirlarida wetsuitsga ruxsat beriladi), va sportchilar o'rtasidagi aralashuvni taqiqlaydi. Bundan tashqari, uchburchakda plyonkalardan yoki suzish uchun harakatlantiruvchi va boshqa flotatsion vositalardan foydalanish noqonuniy hisoblanadi va diskvalifikatsiyaga olib kelishi mumkin.

Velosiped oyog'ini o'z ichiga olgan bitta qoida shundan iboratki, raqobatchining dubulg'asi raqobatchiga minishdan oldin (yoki hatto ma'lum bir yurisdiksiyalarda egalik qilishidan oldin) taqilishi kerak) velosiped va raqib otdan tushguncha yoniq turishi kerak; velosipedda bo'lmaganida raqobatchidan dubulg'a kiyish talab etilmasligi mumkin (masalan, mexanik muammoni bartaraf etishda). Ushbu qoidaga rioya qilmaslik diskvalifikatsiyaga olib keladi. Bunga qo'shimcha ravishda, velosipedda harakatlanayotganda barcha velosipedlar faqat inson kuchi va inson kuchi bilan harakatga keltirilishi kerak. Velosipedni itarishdan tashqari, qo'llar yordamida qo'zg'atuvchi harakatlar taqiqlanadi. Agar raqobatchining velosipedida nosozlik bo'lsa, ular velosipedni ushlab turgan holda poyga davom etishi mumkin. "Velosiped o'rnatish" liniyasiga nisbatan qat'iy qoidalar ham mavjud. Raqobatchilar velosipedlarini o'tish joyidan o'tishni boshlashlari mumkin, ular aniq belgilangan chiziqdan o'tmaguncha. Bungacha velosipedni o'rnatish jarimaga tortilishi mumkin.

Triatlon ishtirokchilari ko'pincha sportni yaxshilash yoki saqlab qolish uchun foydalanadilar jismoniy tayyorgarlikni kuchaytirib uni yuqori natijalarga erishishiga yordam beradi. Har bir sport turi chidamlilik hodisasi bo'lganligi sababli, triatlon uchun mashg'ulotlar olib boriladi yurak-qon tomir jismoniy mashqlar imtiyozlar va h. Bundan tashqari, triatlonchilar kam zarbali suzish va velosiped mashg'ulotlarini o'z ichiga olganligi sababli yugurishni odatdagidek mashq qilishning bir qismi sifatida ishlatadiganlarga qaraganda kamroq jarohat olishadi.

Triatlonda belgilangan masofalar uzluksiz birin-ketin bosib o'tiladi. Triatlonning boshlang'ich bosqichi bu – suzish. Bu bosqichda ommaviy tarzda barchaga start beriladi, tugallanish bosqichi yugurish hisoblanadi. Bosqichlarning o'zgarishi tranzit zonasida amalga oshiriladi, bu yerda har bir sportchida jihozlarni saqlash uchun ajratilgan joylari mavjud. Triatlon masofalarini shartli ravishda ikki turga bo'lish mumkin: "qisqa" masofalari (Olimpiya va sprint masofalari).

Bu musobaqalarning o'ziga xosligi masofaning velosiped bosqichida "drafting" ta'qiqlangan va uzoq masofalar (Ironman, Half-Ironmen)dan iborat. (Plant Mike, Williams Pete, I.Sisoyev).

Ko'pchilik olimlar tomonidan berilgan ma'lumotlarda birinchi triatlon musobaqalari qachon va qayerda bo'lib o'tganligi haqida turlicha fikrlar mavjud. Triatlon yosh sport turlaridan biri bo'lib, dunyoda tobora ommalashib bormoqda va ko'plab musobaqalar o'tkazilib kelinmoqda.



Bugungi kunda dunyoning turli mamlakatlarida triatlonning turli xil masofalari doirasida musobaqalar o'tkazib kelinmoqda. Standart yetib belgilangan masofa "Olimpiyskaya" yo'nalish (1.5 km/ 40 km/ 10km) Jim Kerl tomonidan belgilangan. Asosan mana shu masofada musobaqalar o'tkazib kelingan.

1980-yillardan boshlab triatlon Yevropaga kirib keldi. Yevropa mamlakatlarida esa triatlon bo'yicha musobaqalar dastlab 1981-yilda Chexoslavakiyada o'tkazilgan. Triatlon bilan qiziquvchilar soni oshib bordi va 1985 yilda Yevropa Triatlon Ittifoqi tashkil etildi. Shu yining o'zida Yevropa chempionati tashkil qilindi va milliy federatsiyalar tashkil etildi. Masalan, Frantsiya triatlon federatsiyasi 1989 yilda tashkil etilgan. Asta-sekin, triatlon ommaviylashib bordi va musobaqalar ko'lami kengaydi. Musobaqadagi masofalar Xalqaro Federatsiya tomonidan standartlashtiriladi va hozirgi vaqtda tashkil etilgan poygalarning aksariyati ushbu standartlarga amal qiladi.

1989-yilda Xalqaro triatlon birlashmasi (ITU) ga asos solingan. Birlashmaning tashkil topishidan asosiy maqsad triatlonni olimpiya dasturiga kiritish bo'lgan. Bugungi kunda ITU ga 68 ta mamlakat a'zo bo'lgan. Uning asosiy vazifasi musobaqalarni tashkil qilish, qoidalarini tasdiqlash va ularning bajarilishini nazorat qilish, sportchilar reytingini shakllantirish va triatlonni dunyoda ommalashtirishdir. Shuningdek, dunyoda triatlon bo'yicha milliy federatsiyalar mavjud. Ular musobaqalarni tashkil qilish, qoidalarga rioya etilishini nazorat qilish, sportchilar reytingini shakllantirish va ushbu sport turini har biri o'z mamlakatida targ'ib qilish va ommaviylashtirish bilan shug'ullanadi.

**1998 - yilga kelib Osiyo triatlon konfederatsiyasi tashkil topdi (ASTC).**

**2000-yilda triatlon sport turi Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan .**

Triatlonda yuqori sport natijalariga erishish uchun yuqori darajadagi har tomonlama jismoniy tayyorlikka, g'alabaga intiluvchanlik, matonat va boshqa irodaviy fazilatlarga ega bo'lishi hamda triatlon tarkibidagi sport turlari texnikasini mukammal egallagan bo'lishi zarur. Triatlonda umumiy natija har bir turda erishilgan yutuqlar bilan aniqlanadi. Shuning uchun har bir turga yetarli darajada e'tibor berish kerak.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1.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.

2.Avanesov V. Vosstanovleniye: "Влияние физических средств восстаговления на спец. Работаспособность спринтеров в процессе выполнения тренер,заданий скоростью направленности" / Vitaliy Avanesov // Легкая атлетика. - 2007. - N 11-12. - B. 48-

3.A.M. Achilov, J.A. Akramov, O.V.Goncharova – "Bolalarning jismoniy jismoniy sifatlarini tarbiyalash" -O'zDJTI- 2004y.

4. N.J. Bulgakova Suzish.-M.: FiS , 2001y.



5.N.V. Kleshnev, I.A. Tveryakov- Yuqori malakali suzuvchilarni tayyorgarlik jarayonini rejalashtirish xususiyatining nuqtai nazari // Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyoti. 2008.- №3. 62-66 b.

6.Yu.V.Verxoshanskiy- "Sport tayyorgarligining nazariyasi va metodologiyasi: "Oliy toifadagi suzuvchilarning blok tartibidagi mashg'uloti" // Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati-Moskva, 2005.- №4. -2-14 b.

7.Djo Frill- "Bibliya triatleta"2012.

8. Alister Braunli,Djonatan Braunli-"Плыт,ехат,бежат"-2014.

9. Richard Xoad,Pol Mur-"Самые сложные гонки на выносливость"-2012.