



YOSH TRIATLONCHILARDA FUNKSIONAL TAYYORGARLIK KO'RSATKICHLARINI BAHOLASH VA RIVOJLANTIRISH USULLARI.

Sayidova Dilafró‘z Ravshanbekovna

*O‘zbekiston Respublikasi Oriental universiteti “Jismoniy tarbiya” kafedrası sport
faoliyati yo‘nalishi 1 bosqich magistranti
gmail: SayidovaDilafro'z@gmail.com*

Annotatsiya: Ushbu ilmiy maqola triatlonchilarda funksional tayyorgarlik ko'rsatkichlarini baholash va rivojlantirishga oid zamonaviy yondashuvlarni tahlil qiladi. Triatlonning uchta sport turi — suzish, velosipedda poyga qilish va yugurish — o'ziga xos jismoniy talablar va yuksak chidamlilikni talab qiladi, shuning uchun tayyorgarlikning har bir jihatini chuqur o'rganish muhimdir. Maqolada sportchilarni tayyorlashda funksional ko'rsatkichlarni o'lchashda qo'llaniladigan metodologiyalar (masalan, maksimal kislorod iste'moli, anaerobik quvvat va boshqa fiziologik testlar) batafsil ko'rib chiqilgan.

Yuqori natijalarga erishish uchun triatlonchilarning jismoniy, psixologik va texnik tayyorgarlik darajalari muntazam baholanib, ularning individual kuchli va zaif tomonlari aniqlanadi. Ushbu bilimlar asosida, individual tayyorlov dasturlari ishlab chiqiladi. Tayyorlovda interval treninglari, kuch va chidamlilikni rivojlantiruvchi usullar, shuningdek, kros-trening va texnik ko'nikmalarni oshirishning ahamiyati ko'rsatilgan. Maqolada shuningdek, psixologik yondashuvlar, stressni boshqarish va motivatsiyani oshirishning sportchi natijalariga ta'siri ham alohida o'rganilgan.

Kalit so‘zlar: Triatlon, chidamlilik, trening metodlari, anaerolik quvvat,



tezlik va kuch, interval trening, psixologik tayyorgarlik, testlash metodlari, trening dasturlari.

Аннотация: Данная научная статья анализирует современные подходы к оценке и развитию функциональной подготовки триатлетов. Триатлон, состоящий из трех видов спорта — плавания, велосгонок и бега — предъявляет специфические физические требования и требует высокой выносливости, что делает важным глубокое изучение каждого аспекта подготовки. В статье подробно рассматриваются методологии оценки функциональных показателей спортсменов, такие как максимальное потребление кислорода, анаэробная мощность и другие физиологические тесты.

Для достижения высоких результатов регулярно оцениваются физическая, психологическая и техническая подготовка триатлетов, выявляются их сильные и слабые стороны. На основе этих данных разрабатываются индивидуальные тренировочные программы. В статье также акцентируется внимание на важности интервальных тренировок, методов развития силы и выносливости, кросс-тренинга и совершенствования технических навыков. Кроме того, исследуется влияние психологических подходов, управления стрессом и повышения мотивации на результаты спортсменов.

Ключевые слова: Триатлон, выносливость, Тренировочные методы, Анаэробная мощность, Скорость и сила, Интервальные тренировки, Психологическая подготовка, Методы тестирования, Тренировочные программы.

Abstract: This scientific article analyzes modern approaches to the assessment and development of functional training for triathletes. Triathlon, consisting of three sports—swimming, cycling, and running—imposes specific



physical demands and requires high endurance, making it essential to deeply study each aspect of training. The article details methodologies for assessing athletes' functional indicators, such as maximum oxygen consumption, anaerobic power, and other physiological tests.

To achieve high results, triathletes' physical, psychological, and technical training are regularly evaluated, and their strengths and weaknesses are identified. Based on this data, individualized training programs are developed. The article also emphasizes the importance of interval training, strength and endurance development methods, cross-training, and the improvement of technical skills. Additionally, it explores the impact of psychological approaches, stress management, and motivation enhancement on athletes' performance.

Keywords: *triathlon, endurance, training methods, anaerobic power, speed and strength, interval training, testing method, training programs.*

KIRISH

Jahon sporti rivojlanishining hozirgi bosqichida yuqori natijalarga erishish uchun sportchilarni tayyorlash tizimi tobora takomillashib bormoqda. Ayniqsa, o'smirlik davrida sportchilarni har tomonlama tayyorlash, ularning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulot jarayonini tashkil etish, texnik-taktik ko'nikmalarni shakllantirish va ularni psixologik jihatdan barqarorlashtirish muhim omil hisoblanadi. Shu nuqtai nazardan, triatlon sporti yoshlar orasida tobora ommalashib borayotgan, yuqori darajadagi tayyorgarlikni talab etuvchi ko'p tarmoqli sport turi sifatida dolzarblik kasb etmoqda.

Triatlon — bu uchta sport turidan iborat bo'lib, ular: suzish, velosipedda poyga va yugurish. Ushbu sport turi yuqori darajada chidamlilik va mukammal jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi. Triatlonchilarning muvaffaqiyatli natijalarni ko'rsatishi uchun ularning funksional tayyorgarligi, ya'ni organizmning jismoniy



va psixologik holati, yuqori darajada rivojlanishi lozim. Yosh triatlonchilar uchun tayyorgarlikni boshqarish va rivojlantirish, ayniqsa, ularning uzoq muddatli natijalari va sportga bo'lgan qiziqishlari uchun juda muhimdir.

Ushbu maqolada, yosh triatlonchilarda funksional tayyorgarlik ko'rsatkichlarini baholash va rivojlantirish usullari tahlil qilinadi. Shuningdek, intervall mashg'ulotlari, anaerobik quvvatni oshirish, psixologik tayyorgarlik va sportchilarning umumiy rivojlanishi uchun samarali metodikalar taqdim etiladi. Maqola yosh triatlonchilarni muvaffaqiyatli tayyorlash va sportdagi yuqori natijalar uchun zarur bo'lgan ilmiy asoslangan yondashuvlarni o'rganishga qaratilgan.

O'ZBEKISTONDA TRIATLON SPORT TURIGA QARATILGAN ISLOHATLAR.

O'zbekistonda triatlon sportining rivojlanishi so'nggi yillarda sezilarli darajada o'sdi. 2019-yilda Toshkentda o'tkazilgan "Indoor-triatlon" musobaqasi mamlakatda triatlon sportining ommalashuvi yo'lidagi ilk qadamlardan biri bo'ldi. Ushbu musobaqada ishtirokchilar yopiq sport majmualarida suzish, velosipedda poyga va yugurish bosqichlarini bajarishdi, bu esa triatlonni keng ommaga tanishtirishga xizmat qildi .

2023-yilda esa Samarqand shahrida "Challenge Samarkand" xalqaro triatlon musobaqasi tashkil etildi. Ushbu musobaqa "Challenge Family" xalqaro brendi ostida bo'lib, Rossiya, Belarus, Bolgariya, Yevropa, Osiyo va Amerika mamlakatlaridan 1700 dan ortiq sportchilar ishtirok etdi. Musobaqa Samarqandning tarixiy joylarida, jumladan, Registon maydoni va Bibixonim maqbarasi atroflarida o'tkazildi, bu esa sport va madaniyatni birlashtirishga xizmat qildi .



O'zbekiston Triatlon Federatsiyasi tomonidan yoshlar o'rtasida triatlonni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Yoshlar siyosati va sport vazirligi, Milliy olimpiya qo'mitasi va federatsiya vakillari tomonidan o'tkazilgan matbuot anjumanlarida triatlonning ahamiyati va rivojlanish istiqbollari muhokama qilindi. Musobaqalarda professional va havaskor sportchilar, ayollar va bolalar o'rtasida turli toifalarda bellashuvlar tashkil etilmoqda. Trenerlar malakasini oshirishga ham katta e'tibor qaratilmoqda. O'zbekiston triatlon federatsiyasi tomonidan trenerlar uchun maxsus o'quv kurslari va seminarlar tashkil etilmoqda. Bu orqali trenerlar zamonaviy trening metodikalarini o'zlashtirib, yosh sportchilarni tayyorlashda samarali yondashuvlarni qo'llashmoqda.

YOSH TRIATLONCHILARDA FUNKSIONAL TAYYORGARLIK KO'RSATKICHLARINI BAHOLASH

Yosh triatlonchilarda funksional tayyorgarlik ko'rsatkichlarini baholash — bu sportchining jismoniy, psixologik va texnik tayyorgarlik darajasini aniqlashga yordam beruvchi muhim jarayon. Triatlon sporti uchta asosiy komponentdan iborat bo'lib, har biri o'ziga xos jismoniy va funksional talablarni qo'yadi: suzish, velosipedda poyga va yugurish. Yosh sportchilarda bu uchta elementning har birini baholash va rivojlantirish, ularning umumiy chidamliligi va sportdagi muvaffaqiyatini ta'minlash uchun juda muhimdir. Quyida yosh triatlonchilarda funksional tayyorgarlik ko'rsatkichlarini baholash uchun asosiy usullar va metodlar keltirilgan:

1. Maksimal kislorod iste'moli (VO2 max)

Maksimal kislorod iste'moli, yoki VO2 max, triatlonchilarning aerobik quvvatini o'lchashda muhim ko'rsatkichdir. VO2 max sportchining maksimal darajadagi kislorod iste'mol qilish qobiliyatini ifodalaydi va bu ko'rsatkich sportchining chidamliligini va uzoq masofalarda qanday ishlashini aniqlashga yordam beradi.



2. Anaerobik quvvat va laktat darajasi

Anaerobik quvvat sportchining yuqori intensivlikdagi mashg'ulotlar davomida energiya ishlab chiqarish qobiliyatini o'lchashga yordam beradi. Triatlonchilarda bu ko'rsatkichning yuqori bo'lishi zarur, chunki triatlonning ba'zi qismlarida (ayniqsa, yugurish va velosipedda) yuqori intensivlikda ishlash talab etiladi.

3. Chidamlilik va tezlikni baholash

Triatlonchilarning chidamliligi nafaqat umumiy masofa uchun, balki har bir etapda (suzish, velosiped, yugurish) qanday tezlikda ishlashini ham baholash zarur. Tezlik va chidamlilikni baholash uchun interval treninglari va uzun masofali poygalar o'rganiladi.

4. Psixologik tayyorgarlik

Yosh triatlonchilarda psixologik tayyorgarlik ham muhim ahamiyatga ega. Sportchilarni stressni boshqarish, raqobatni yengish va motivatsiyani saqlashni o'rgatish, ularning natijalarini yaxshilashga yordam beradi.

5. Texnik ko'nikmalar va mashqlar

Triatlon sportida texnik ko'nikmalar juda muhimdir, chunki har bir etapda (suzish, velosipedda poyga va yugurishda) sportchining texnikasi uning umumiy vaqtiga va samaradorligiga ta'sir qiladi. Yosh sportchilarni har bir sport turiga mos texnik ko'nikmalarga o'rgatish zarur.

6. Fiziologik testlar va o'lchovlar

Yosh triatlonchilarda fiziologik ko'rsatkichlar ham muhimdir, chunki ular sportchining salomatligi va tayyorgarligini to'liq baholashga yordam beradi. Bunga yurak urish tezligi, qon bosimi va tana massasi kabi ko'rsatkichlar kiradi.



7. Trening va tiklanish jarayonlarini baholash

Triatlonchilarning samarali tayyorgarligi uchun trening va tiklanish jarayonlarini tahlil qilish juda muhimdir. Yosh sportchilarni trening va tiklanishning to'g'ri balansini topishga o'rgatish kerak.

Yosh triatlonchilarda funksional tayyorgarlikni baholash jarayoni har bir sportchining individual ehtiyojlariga qarab moslashtirilishi kerak. Bu baholashlar sportchining jismoniy va psixologik holatini yaxshilashga, muvaffaqiyatli trening dasturlarini ishlab chiqishga va ularning sportdagi yutuqlarini oshirishga yordam beradi.

YOSH TRIATLONCHILARDA FUNKSIONAL TAYYORGARLIK KO'RSATKICHLARINI RIVOJLANTIRISH USULLARI.

Yosh triatlonchilarda funksional tayyorgarlik ko'rsatkichlarini rivojlantirish — bu ularning jismoniy, psixologik va texnik tayyorgarligini mustahkamlashga qaratilgan muhim jarayon. Triatlon sporti uchta asosiy komponentdan iborat bo'lib, har birining o'ziga xos talablari mavjud: suzish, velosipedda poyga va yugurish. Yosh sportchilarni ushbu uchta komponentda ham yuqori natijalar ko'rsatish uchun barcha asosiy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini rivojlantirish zarur.

Quyida yosh triatlonchilarda funksional tayyorgarlik ko'rsatkichlarini rivojlantirish usullari keltirilgan:

1. Aerobik quvvatni oshirish: Triatlonchilarning asosiy tayyorgarlik ko'rsatkichlaridan biri aerobik quvvatdir, chunki triatlon uzoq masofaga mo'ljallangan sport turi hisoblanadi. Aerobik quvvatni oshirish orqali sportchilar uzoq masofalarni yuqori samaradorlik bilan qamrab olishlari mumkin.



2. Anaerobik quvvatni rivojlantirish: Anaerobik quvvat sportchining yuqori intensivlikdagi qisqa muddatli mashg'ulotlar davomida energiya ishlab chiqarish qobiliyatini baholash uchun zarur. Triatlonchilarda anaerobik tizimni rivojlantirish, ayniqsa, velosiped poygasi va yugurish etaplarida juda muhim.

3. Chidamlilikni oshirish: Triatlonning barcha komponentlari chidamlilikni talab qiladi, shuning uchun yosh sportchilarda umumiy chidamlilikni oshirish juda muhimdir. Uzoq masofalarni samarali yengib o'tish uchun sportchi jismonan yaxshi tayyor bo'lishi kerak.

4. Tezlik va kuchni oshirish: Yosh triatlonchilarda tezlik va kuchning rivojlanishi, ayniqsa, velosipedda va yugurishda muvaffaqiyatga erishishda muhim ahamiyatga ega. Bu sportchilarga yuqori tezlikda harakat qilish va mushaklarni kuchaytirish imkonini beradi.

5. Texnik ko'nikmalarni takomillashtirish: Triatlon sportida texnik ko'nikmalar juda muhimdir, chunki har bir etapda (suzish, velosipedda poyga, yugurish) to'g'ri texnikalarni qo'llash sportchining umumiy natijalariga ta'sir qiladi.

6. Psixologik tayyorlov va motivatsiyani rivojlantirish: yosh sportchilarni psixologik jihatdan tayyorlash, ularning raqobatga tayyorligini oshirish uchun muhimdir. Raqobatga qaratilgan tayyorgarlik motivatsiyani, o'z-o'zini boshqarishni va stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantiradi.

7. Tiklanish va dam olish: Jismoniy mashg'ulotlarning samarali bo'lishi uchun to'g'ri tiklanish muhimdir. Yosh sportchilar uchun tiklanish jarayonini boshqarish, mushaklarning qayta tiklanishiga yordam beradi va shikastlanishlarni kamaytiradi.

Yosh triatlonchilarda funksional tayyorgarlik ko'rsatkichlarini rivojlantirish, ularning sportdagi muvaffaqiyatlarini ta'minlash uchun muhimdir. Har bir sportchi uchun trening jarayonlari individual ravishda moslashtirilishi



kerak, shunda har birining kuchli tomonlari rivojlanadi va zaif tomonlari ustida ishlashga imkon beriladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. **Bompa, T. O., & Haff, G. G.** (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.

- o Sportchilarni tayyorlashda periodizatsiya, funksional tayyorgarlik ko'rsatkichlarini rivojlantirishning ilmiy asoslari haqida tushuncha beradi.

2. **Helgerud, J., Høydal, K., Wang, E., Karlsen, T., & Berg, P.** (2007). "Aerobic High-Intensity Intervals Improve VO₂max More than Moderate Training." *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39(4), 665-671.

- o Triatlonchilarda aerobik quvvatni oshirish uchun intervallarni bajarishning samaradorligi haqida ilmiy maqola.

3. **Jones, T., & Carter, H.** (2000). "The Physiology of Triathlon: The Role of Training and Preparation." *Sports Medicine*, 29(5), 359-375.

- o Triatlon sportining fiziologiyasi va tayyorgarlik metodlari, yosh triatlonchilarda funksional tayyorgarlik ko'rsatkichlarini rivojlantirish haqida ma'lumotlar.

4. **Mujika, I., & Padilla, S.** (2001). "Physiological Characteristics of Triathletes." *Sports Medicine*, 31(3), 181-189.

- o Triatlonchilarda jismoniy va psixologik tayyorgarlikni rivojlantirish uchun zarur bo'lgan fiziologik xususiyatlarni yoritadi.

5. **Reilly, T., & Secher, N. H.** (2003). *Physiology of Sports Training*. Oxford University Press.

- o Sportchilarni tayyorlashda ilmiy yondashuvlar, trenirovka metodikasi va funksional tayyorgarlikni rivojlantirish usullari.



6. **Rønnestad, B. R., & Mujika, I.** (2014). "Optimizing Strength Training for Endurance Athletes." *Sports Medicine*, 44(5), 701-711.

○ Endurance sportchilari uchun kuchni rivojlantirish usullari va bu orqali umumiy funksional tayyorgarlikni oshirishni tahlil qiluvchi ilmiy maqola.

7. **Toner, J., & Barlett, J.** (2005). *Psychological Aspects of Triathlon Training and Performance*. Human Kinetics.

○ Triatlonchilarning psixologik tayyorgarligi va stressni boshqarish usullari, motivatsiya va ijtimoiy tayyorgarlik haqida.