

TRIATLON SPORTIDA SUZISH VA YUGURUSHNING AHAMIYATI

¹**Bakiyev Zafar Abdushukurovich**

Oriental Universititi p.f.n. dotsent

²**Kamolov Mahmud Ahmadjon o'g'li**

Oriental Universititi 1- kurs magistranti

Annotatsiya: Ushbu maqolada triatlonchilarni chidamliligini rivojlantirish usullari va metodlari haqida so'z boradi. Ironmen bu triatlon sport turining uzoq masofadagi shakli. Bu turdagi musobaqalarga qatnashishga yosh ahamiyatga ega emas, ammo sportchilar maxsus tibbiy ko'rikdan o'tishadi va bu masofalarni bosib utish uchun zarur sport anjomlari yaxshilab tekshiriladi. Suv harorati 14 gradusdan pas bo'lsa 5 mm qalinlikdagi gidrakastumlar kiyish shart buladi.

Kalit so'zlari: Triotlon, Suzish, Yugurish, Ironmen, yugurish, sakrash, irg'itish, tosh ko'tarish, suvda suzish.

Triatlon (uchkurash) – multisport turi bo'lib, unda ishtirokchilar uch bosqichdan uzluksiz ketma-ket o'tishi kerak bo'ladi: suzish, velopoyga va yugurish, ularning har biri mustaqil bosqichli sport turi sanaladi. Triatlonning turli xil modifikatsiyalari mavjud bo'lib, ular tashkil etuvchi sport turlari va ketma-ketligi bilan ajralib turadi, ammo hozirgi vaqtda eng ommabop va yagona Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgani suzish, velosiped va yugurish bosqichini o'z ichiga oladi. Musobaqalar bir nechta standart va ko'plab nostandart masofalarda o'tkaziladi.

Musobaqalar suzish bilan boshlanadi. Barcha ishtirokchilarning qirg'oqdan, pontondan yoki to'g'ridan-to'g'ri suvdan (uzoq triatlonda) ommaviy starti mavjud. Suv harorati past bo'lsa (odatda IRONMAN triatlon qoidalariga ko'ra +24,5 ° C dan yuqori bo'lmagan) qalinligi 5 mm gacha bo'lgan gidrokostyumlarga ruxsat beriladi. Odatda suzish suzish mozlama va arqonlar bilan tortilgan uchburchak marshrut bo'ylab boradi. Marshrut uzunligini har bir o'z istagicha qisqartirish uchun penalti belgilanadi yoki diskvalifikasiya qilish mumkin. Sportchilar o'zlari yoqtirgan har qanday suzish uslubidan foydalanishlari mumkin, ammo eng samaralisi erkin (krol) uslubidir.

Muntazam va izchil bajariladigan jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosini tashkil etadi. Jismoniy tarbiya amaliyotida tarkib topgan jismoniy mashqlar (odamning mehnat, turmush, harbiy faoliyatidan olingan harakat va amallar asosida - yugurish, sakrash, irg'itish, tosh ko'tarish, suvda suzish va boshqalar) gimnastika, yengil atletika, og'ir atletika, harakatli va sport o'yinlari, sport turizmi va hokazoni keltirib chiqardi.

Ilmiy asosda tanlangan jismoniy mashqlar barcha harakat organlarining faoliyatini yaxshilaydi, mehnat qobiliyatini oshiradi. jismoniy mashqlar turlari to'g'ri

va aniq tasnif qilinishni taqozo etadi. Shunda ulardan koʻzlangan samaraga erishish mumkin.

Masalan, har xil usullar bilan suzish mumkin (krol, chalqancha va boshqalar), biroq baʼzilar klassik usullarning birortasidan ham foydalanmasdan suzadilar. Bajarilish usullarining samaradorligining individual fazilatiga, jismoniy tayyorgarlik darajasiga hamda qoʻyilgan vazifalarga (masalan, agar uncha katta boʻlmagan balandlikka arqonda tez chiqish kerak boʻlganda “bir qoʻlda” usulini qoʻllaydilar, qattiq arqonda bitta usulni – kanatni oyoqlar bilan ushlash usulini qoʻllaydilar, yumshogʻida – boshqasini) bogʻliq. Jismoniy mashqlar texnikasi muntazam ravishda rivojlanadi: odatlangan texnika takomillashtiriladi, baʼzida esa usullar barham topadi, yangilari tuziladi. Bu jarayon qator sabablar bilan belgilanadi:

1. Sport tayyorligi darajasiga talablarning muntazam oʻsayotganligi.
2. Harakatlar bajarilishining mukammallashtirish usullarini uzluksiz izlash, muvofiq tekshirishlar natijasi va rolining oshishi.
3. Yangi sport anjom-jihozlarining yuzaga kelishi.

Jismoniy mashq texnikasi yetakchi sportchilarning (muayyan vaqt uchun) harakat bajarish usullarini amaliyotda tekshirish va ilmiy tahlil qilish, izlanish natijasidir. Bunday zamonaviy texnika harakatni bajaruvchilarning barchasi uchun teng darajada eng oqilona asosni aks ettiradi va shu sababli andozali texnika deb ataladi. Andozali texnika bajarilishning baʼzi usullarida individual tuzilishi jihatidan chetga chiqishni istisno qilmaydi. Texnikani individuallashtirish ikki yoʻnalish boʻyicha amalga oshiriladi: individuallashtirishning bir xil andozali yoʻli boʻyicha, u standart texnika chegarasida ayrim shaxslar guruhlar jismoniy tayyorgarligi va qomatning andozali fazilati bilan muvofiqlikda oʻzgarishlar kiritiladi; insonning shaxsiy fazilatlarini hisobga oluvchi maxsus individuallashtirish yoʻli boʻyicha sport-texnikaviy koʻnikma aynan maxsus individuallashtirishning yuqori darajasini ham aks ettiradi (amaliyotda uni “oʻz usuli” deb tavsiflaydilar). Texnikani individuallashtirishga asosiy eʼtiborni bolalarni harakatga oʻrgatayotgan vaqtda qaratish kerak.

Yugurish boshqichi boshlanishi vaqtida quloqchin, telefonlar va boshqa elektron qurilmalardan foydalanish qatʼiy taqiqlanadi. Masofa bosib oʻtish jarayonida boshqa odamlar yordam berishi, koʻp vaqt toʻxtab qolishi mumkin emas. Bu harakalar diskvalifikatsiya bilan tugaydi. Triatlon sport turi Oʻzbekistonga Mudofaga koʻmaklashuvchi “Vatanparvar” tashkiloti orqali 1994-yillar atrofida kirib kelgan va rivojlana boshlagan. Soʻngra triatlonda yana yangi boʻlim “Duatlon” sport turi joriy etildi. Unga koʻra sportchilar yugurishlari, velik haydashlari va yana yugurishlari kerak edi. Duatlon sport turini tashkel etishdan asosiy maqsan triatlon sport turi mavsumiy bulganligi tufayli 1 yil mobaynida musobaqalar soni kam bulishi, sportchilarni bu sport turiga qiziqishlani sussayishiga va ishtirokchilar soni kamayib ketishiga olib kelgani

sababli, duatlon har qanday ob-havo sharoitida o'tkaza olish mumkin bo'lgan sport turi.

Harakat tizimi Yugurish-depsinish-uchish-yerga tushish Harakat fazalari 1, 2, 3, 4 Harakat qismlari Tayyorgarlik Asosiy Yakunlovchi Jismoniy mashqlarning davom etishi va shiddatiga qarab organizmdagi o'zgarishlar jarayonini ko'rsatuvchi fazalar. SIQD- CHT - sport ish qobiliyati dinamikasi, charchash va uni tiklash. FFD - organizmning ayrim tizimlarini funksional faollik dinamikasi. BMS - bioenergetik moddalarning sarflash va tiklash dinamikasi. SS - superkompensatsiya samaradorligi. Tayyorgarlik fazasining ahamiyati harakatni bosh fazada bajarish uchun eng qulay sharoit yaratishdan iborat. Masalan, yugurib borib sakrashda tayyorgarlik fazasi yugurib borishdir. Joydan sakrashda – itarilish oldidan qo'llarni silkitib va oyoqlarni bukib depsinish asosiy faza harakatlaridan iborat, uning yordami bilan harakatning asosiy vazifasi echiladi. Masalan, depsinish, joydan sakrash, uchish. Asosiy fazadagi harakatlar bevosita asosiy harakat vazifalarini hal qilishga qaratilgan. Biodinamik nuqtai nazardan bu fazadagi eng muhim narsa harakatlantiruvchi kuchlardan tegishli joyda, tegishli yo'nalishda va zarur lahzada to'g'ri foydalanishdan iboratdir. Masalan, krol usuli bilan suzishda qo'llarni vaqtidan ilgari faol harakatlantirish gavdani suvdan ko'tarishga va to'lqin paydo bo'lishiga sabab bo'ladi. So'nggi fazada harakat tugallanadi, obrazli qilib aytganda, bu faza ishchi holatdan chiqishga imkon beradi. Sakrashlarda bu yerga qo'nish, yugurishda marradan keyin bir oz yugurish bo'ladi. Asosiy faza texnikaning asosini tashkil etuvchi harakatlar yordami bilan, qolgan ikkita faza esa texnikaning detalini tashkil etuvchi harakatlar yordami bilan amalga oshiriladi.

Ironmen bu triatlon sport turining uzoq masofadagi shakli. Bu sport turi 1987 – yilda John Collins yaratilga. Ironmen so'zi “ temir odam” degan ma'noni bildiradi. Rostan ham 3.86 km (2.4 mil) suzish, 180.25 km (112 mil) veloseped haydash, 42.195 km (26.2 mil) yugurish har qanday odam ham utolmaydi. Bu uchun juda ko'p chidamlilik, sabr-matонат zarurdir. Jahon miqyosida bo'lib utadigan sport turi hisoblanadi. Bu turdagi musobaqalarga qatnashishga yosh ahamiyatga ega emas, ammo sportchilar maxsus tibbiy ko'rikdan o'tishadi va bu masofalarni bosib utish uchun zarur sport anjomlari yaxshilab tekshiriladi. Suv harorati 14 gradusdan pas bo'lsa 5 mm qalinlikdagi gidrakastumlar kiyish shart buladi. Tarixda birinchi marotaba 2023 – yil O'zbekistonning Samarqand shaxrida “CHALLENGE SAMARKAND we are triathlon” nomli ironmen musobaqasi bulib utdi. Yurtdoshlarimiz faol ishtirok etishdi va kuchli o'ntalikdan joy olishdi. Triatlon sport turi bilan hozirda hobbi sifatida shug'ulanib keluvchilarning ham soni ortmoqda. Endilikda O'zbekiztonda triatlon ham ommabop sport turiga aylanib kelmoqda.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Vazirlar Mahkamasining 2020-yil 19-noyabrdagi 735-son qarori
2. 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.
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. K.B.Muxammadiyev R.R.Nijevyasova Jismoniy tarbiya va sport (suzish asoslari) TOSHKENT – 2020 Darslik
6. Nosirov Sardorjon. "Uzoq masofaga suzuvchilarda chidamlilikni oshirish uchun vosita va usullar." Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions". 2024.
7. Jalilov U., Olimjonov, I., & Anvarov, D. (2024). Jaxonda va O'zbekistonda og'ir atletika sport turining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi. Research and implementation, 2(7), 150-156.