

**YILLIK TAYYORGARLIK SIKLIDA YOSH
TRIATLONCHILARNI MASHG'ULOT YUKLAMALARINI
OPTIMALLASHTIRISH**

Ortiqov M.M

O'zbekiston davlat sport akademiyasi

O'zbekiston, Toshkent

E-mail: marufortiqov64@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada yillik tayyorgarlik sikli davomida yosh triatlonchilarning mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish masalalari tahlil qilingan. Triatlon sport turi suzish, velosport va yugurish kabi uch xil yo'nalishni o'z ichiga olganligi sababli sportchilardan yuqori darajadagi jismoniy, funksional va psixologik tayyorgarlikni talab qiladi. Tadqiqotda yosh sportchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirishning nazariy hamda amaliy jihatlari yoritilgan. Shuningdek, yillik makrotsikl, mezotsikl va mikrosikllar doirasida yuklamalarni taqsimlashning samarali usullari ko'rib chiqilgan. Mashg'ulot hajmi va intensivligini muvozanatlashtirish orqali sport natijalarini oshirish, ortiqcha charchash va jarohatlanishlarning oldini olish imkoniyatlari tahlil etilgan.

Kalit so'zlar: triatlon, yosh sportchilar, yillik tayyorgarlik sikli, mashg'ulot yuklamasi, makrotsikl, mezotsikl, mikrosikl, sport tayyorgarligi, chidamlilik, funksional tayyorgarlik, sport natijalari, optimallashtirish.

Hozirgi kunda triatlon dunyoda jadal rivojlanayotgan sport turlaridan biri hisoblanadi. Ushbu sport turi suzish, velosiped poygasi va yugurish bosqichlarini o'z ichiga olgani sababli sportchilardan har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni talab etadi. Ayniqsa, yosh triatlonchilarni tayyorlash jarayonida mashg'ulot yuklamalarini to'g'ri rejalashtirish va optimallashtirish muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki sportchilar organizmi hali to'liq shakllanmagan bo'lib, ortiqcha yuklamalar

salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin. Yillik tayyorgarlik sikli sportchilarni musobaqalarga tayyorlashning asosiy shakli hisoblanadi. Mazkur siklda mashg'ulotlarning hajmi, intensivligi va yo'nalishi maqsadli ravishda o'zgartirib boriladi. Shu sababli yosh triatlonchilarning tayyorgarligini samarali tashkil etishda ilmiy asoslangan yondashuvlardan foydalanish zarur.

Triatlonchilarning yillik tayyorgarlik sikli odatda tayyorlov, musobaqa va o'tish davrlaridan iborat bo'ladi. Har bir davrning o'ziga xos vazifalari mavjud. Tayyorlov davrida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik rivojlantiriladi. Musobaqa davrida sport formasi yuqori darajaga yetkaziladi va musobaqalarda qatnashish ta'minlanadi. O'tish davrida esa organizmning tiklanishi hamda keyingi siklga tayyorgarlik ko'rish ishlari amalga oshiriladi [1].

Yosh triatlonchilar bilan ishlashda yuklamalarni optimallashtirishning asosiy tamoyillaridan biri bosqichma-bosqichlik hisoblanadi. Yuklama hajmi va intensivligi sportchining yoshi, funksional imkoniyatlari hamda tayyorgarlik darajasiga mos ravishda oshirib borilishi kerak. Bu esa organizmning moslashuv jarayonlarini samarali rivojlantirish imkonini beradi.

Mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirishda makrotsikl, mezotsikl va mikrosikllardan foydalanish muhim hisoblanadi. Makrotsikl bir yil davomida amalga oshiriladigan umumiy tayyorgarlik rejasini ifodalaydi. Mezotsikl bir necha haftadan iborat bo'lib, ma'lum bir vazifani bajarishga qaratiladi. Mikrosikl esa bir haftalik yoki qisqa muddatli mashg'ulotlar majmuasidan tashkil topadi. Yosh triatlonchilarda chidamlilik sifatini rivojlantirish ustuvor vazifalardan biri sanaladi. Suzish, velosiped va yugurish mashqlarining uyg'unligi yurak-qon tomir tizimi faoliyatini yaxshilaydi hamda aerob imkoniyatlarni oshiradi. Biroq chidamlilikni rivojlantirish jarayonida ortiqcha hajmdagi yuklamalardan qochish zarur. Chunki bu holat sportchining haddan tashqari charchashiga va natijalarning pasayishiga sabab bo'lishi mumkin.

Subyektiv his-tuyg'ularga yoki faqatgina murabbiyning qarashlariga tayanib yuklamani optimallashtirish zamonaviy sportda samara bermaydi. Shuning uchun mashg'ulot jarayonini boshqarishda ob'ektiv nazorat vositalaridan

foydalanish zarur. Har bir yosh sportchining individual yurak qisqarish chastotasi (puls) zonalari laboratoriya yoki dala testlari orqali aniqlanishi kerak. Mashg'ulotlar davomida pulsometrlar yordamida sportchining belgilangan zonada yugurayotgani yoki velosiped haydayotgani doimiy nazorat qilinadi.

Bundan tashqari, ertalabki xotirjamlik pulsi va yurak ritmining o'zgaruvchanligi (HRV) kabi ko'rsatkichlar sportchining kundalik tiklanish darajasini ko'rsatadi. Agar ertalabki puls odatdagidan yuqori bo'lsa, bu organizm hali tiklanmaganini yoki kasallik alomatini anglatadi va murabbiy o'sha kungi yuklama hajmini darhol kamaytirishi shart bo'ladi. Vaqti-vaqti bilan o'tkaziladigan pedagogik nazorat testlari (masalan, suzishda 400 metr yoki yugurishda 2000 metr sinovlari) yillik rejaning qanchalik to'g'ri ketayotganini baholashga yordam beradi.

Mashg'ulot jarayonida yuklamalarni nazorat qilish uchun zamonaviy monitoring vositalaridan foydalanish tavsiya etiladi. Yurak urish tezligi, tiklanish darajasi, umumiy holat va sportchining subyektiv baholari yuklama samaradorligini aniqlashda muhim ko'rsatkichlar hisoblanadi. Ushbu ma'lumotlar asosida murabbiy mashg'ulot rejasiga tegishli o'zgartirishlar kiritishi mumkin. Yosh sportchilar organizmida tiklanish jarayonlari mashg'ulot samaradorligining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Yetarli uyqu, oqilona ovqatlanish va faol dam olish vositalari organizmning tezroq tiklanishiga yordam beradi. Shuning uchun mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirishda tiklanish vositalariga alohida e'tibor qaratish lozim.

Mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish faqatgina mashq qilish tizimidan iborat emas, balki to'g'ri tashkil etilgan dam olishni ham o'z ichiga oladi. Sport fani qonuniyatlariga ko'ra, sportchi mashg'ulot paytida charchaydi, uning o'sishi va kuchayishi esa aynan dam olish hamda tiklanish jarayonida sodir bo'ladi. Yosh triatlonchilar uchun eng samarali tiklanish omillari bu to'g'ri va davomli uyqu, ratsional ovqatlanish hamda gidratatsiyadir. Yosh o'smir sportchilar kuniga kamida to'qqiz-o'n soat uxlashlari zarur, chunki asosiy o'sish va tiklanish gormonlari aynan chuqur uyqu fazasida ajralib chiqadi. Ovqatlanish ratsionida oqsil, murakkab uglevodlar va vitaminlarning yetarli miqdorda bo'lishi sarflangan energiyani o'z vaqtida qoplash imkonini beradi. Shuningdek, haftalik rejada kamida bir kun to'liq

mashg'ulotlarsiz dam olish kuni bo'lishi va yengil massaj muolajalari qo'llanilishi shart.

Yosh triatlonchilarning tayyorgarligida individual yondashuv alohida ahamiyatga ega. Har bir sportchining jismoniy rivojlanish darajasi, funksional imkoniyatlari va moslashuv xususiyatlari turlicha bo'ladi. Shu sababli mashg'ulot yuklamalarini belgilashda individual ko'rsatkichlarni hisobga olish zarur. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuklamalarni ilmiy asosda rejalashtirish sport natijalarining sezilarli darajada yaxshilanishiga olib keladi. Ayniqsa, aerob va anaerob imkoniyatlarni uyg'un rivojlantirish, texnik tayyorgarlikni takomillashtirish hamda tiklanish vositalaridan oqilona foydalanish yuqori natijalarga erishish imkonini beradi [12].

Xulosa qilib aytganda, yosh triatlonchilarni tayyorlash jarayonida mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish sport natijalarini oshirishning muhim omillaridan biri hisoblanadi. Yillik tayyorgarlik sikli doirasida yuklamalarni bosqichma-bosqich rejalashtirish, individual yondashuvni qo'llash, tiklanish vositalaridan samarali foydalanish hamda zamonaviy monitoring usullarini joriy etish yuqori samaradorlikni ta'minlaydi. Shuningdek, jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarlikning o'zaro uyg'unligini ta'minlash yosh sportchilarning sog'lom rivojlanishi va sport mahoratini oshirishga xizmat qiladi. Kelgusida triatlonchilar tayyorgarligini takomillashtirish bo'yicha ilmiy tadqiqotlarni kengaytirish sport natijalarini yanada yaxshilash imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Salomov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. – Toshkent: Iqtisod-Moliya, 2014. – 320 b.
2. Ortiqov M.M. Effectiveness of integrated training of young triathletes Mental enlightenment scientific – methodological journal. Jizzax davlat pedagogika universiteti. Vol. 7 No. 02 (2026): Vol 07, Issue 02, 2026 bet 233-240. [13.00.00 №22]. <https://mentaljournal-jspu.uz/index.php/mesmj/article/view/836/849>
3. Ortiqov M.M. Yillik tayyorgarlik siklida yosh triatlonchilarni mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish Namangan davlat universiteti ilmiy axborotnomasi,

- [2024-yil 12-son] ISSN:2181-1458 ISSN:2181-0427. [13.00.00 №25].
<https://journal.namdu.uz/archive/2024-issue-12>
4. Ortiqov M.M. Yosh triatlonchilarni jismoniy va antropometrik ko'rsatkichlarini dastlabki nazorat ko'rsatkichlari tahlili Ilmiy-naazariy jurnal. "Jismoniy tarbiya va sportda ilmiy tadqiqotlar insitituti" 2025-yil 5-son . [13.00.00 №26]. <https://uzjtsiti.uz/kutubxona/jurnal>
5. Ortiqov M.M. Yosh triatlonchilarni chidamliligini rivojlantirish. O'zbekistonda futbolni aholi o'rtasida rivojlantirishning dolzarb masalalari mavzusidagi respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to'plami. UzJTSITI 2024-yil 24-oktabr
6. Ortiqov M.M. Yosh triatlonchilarning mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish uslublari. O'zbekistonda futbolni aholi o'rtasida rivojlantirishning dolzarb masalalari mavzusidagi respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to'plami UzJTSITI 2024-yil 24-oktabr.
7. Ortiqov M.M. Optimizing of training loads of young triathletes in the annual training cycle ЭЛЕКТРОННОЕ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ПЕРИОДИЧЕСКОЕ ИЗДАНИЕ Выпуск "Экономика и социум" Россия №12(115) (декабрь, 2023). Сайт: <http://www.iupr.ru>. [13.00.00 №23].
<https://mentaljournal-jspu.uz/index.php/mesmj/article/view/741/759>
8. Ortiqov M.M. XIV международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физической культуры спорта» 14 ноября 2024 года чебоксары Эффективность развития физических качеств в триатлонном спорте
9. Ortiqov M.M. About the training of triathletes and their development ЭЛЕКТРОННОЕ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ПЕРИОДИЧЕСКОЕ ИЗДАНИЕ "Экономика и социум" Россия №11(113)-1 2023 www.iupr.ru [13.00.00 №24]. <https://cyberleninka.ru/article/n/about-the-training-of-triathletes-and-their-development/viewer>
10. Ortiqov M.M. Выявление преимуществ триатлона для Человеческого организма XIV международной научно-практической конференции

«Актуальные проблемы физической культуры и спорта» 14 ноября 2024 года
чебоксары [13.00.00 №27].

<https://portfolio.afu.uz/storage/documents/lruJQ3P2CKJ3gr4pjvyD9Hs0c1iV4PX80V8Po9II.pdf>

11. Ortiqov M.M. YOSH TRIATLONCHILARNING YURAK URISH TEZLIGINI KUZATISH VA SHIDDAT ZONALARI BO‘YICHA MASHG‘ULOTLARNI TASHKIL ETISH METODIKASI. PEDAGOGIK TADQIQOTLAR JURNALI 2025-YIL 5-DEKABR [https:// worldlyjournals.com](https://worldlyjournals.com)

12. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘zbekiston, 2020. – 410 b.