

**YOSH TRIATLONCHILARNING YILLIK TAYYORGARLIK
JARAYONIDA CHIDAMLILIK SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH
METODIKASI**

Ortiqov M.M

O'zbekiston davlat sport akademiyasi

O'zbekiston, Toshkent

E-mail: marufortiqov64@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada yosh triatlonchilarning yillik tayyorgarlik jarayonida chidamlilik sifatlarini rivojlantirishning ilmiy-metodik asoslari yoritilgan. Triatlon sport turi suzish, velosport va yugurish mashqlarini o'z ichiga olganligi sababli sportchilardan yuqori darajadagi umumiy va maxsus chidamlilikni talab etadi. Tadqiqotda yosh sportchilarning yillik tayyorgarlik sikli bosqichlarida chidamlilikni rivojlantirishning samarali usullari, mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish tamoyillari hamda tiklanish jarayonlarini tashkil etish masalalari tahlil qilingan. Shuningdek, aerob imkoniyatlarni oshirish, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faoliyatini takomillashtirishga qaratilgan mashqlar tizimi tavsiflangan. Maqolada yosh triatlonchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulotlarni tashkil etishning amaliy tavsiyalari berilgan. Olingan natijalar yillik tayyorgarlik jarayonida chidamlilik sifatlarini bosqichma-bosqich rivojlantirish sport natijalarining barqaror o'sishini ta'minlashini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: triatlon, yosh sportchilar, chidamlilik, yillik tayyorgarlik sikli, aerob imkoniyatlar, mashg'ulot yuklamasi, maxsus chidamlilik, funksional tayyorgarlik, sport natijasi, tiklanish.

Hozirgi kunda triatlon dunyoda eng tez rivojlanayotgan sport turlaridan biri hisoblanadi. Ushbu sport turi suzish, velosiped poygasi va yugurish bosqichlaridan iborat bo'lib, sportchilardan yuqori darajadagi jismoniy, funksional va psixologik tayyorgarlikni talab qiladi. Ayniqsa, yosh triatlonchilarni tayyorlash jarayonida chidamlilik sifatlarini rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Chidamlilik

sportchining uzoq vaqt davomida yuqori ish qobiliyatini saqlab qolishi hamda charchoqqa qarshi samarali kurashish imkoniyatini belgilaydi. Yosh sportchilarning organizmi rivojlanish bosqichida bo'lganligi sababli mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asosda rejalashtirish zarur. Chidamlilikni rivojlantirish jarayonida yoshga oid fiziologik xususiyatlarni hisobga olish sport natijalarining barqaror o'sishini ta'minlaydi. Triatlonda sport natijasi ko'p jihatdan umumiy va maxsus chidamlilik darajasiga bog'liq. Umumiy chidamlilik organizmning uzoq muddatli jismoniy faoliyatni bajarish qobiliyatini ifodalasa, maxsus chidamlilik triatlonning alohida bosqichlari va ularning ketma-ket bajarilishiga moslashishni anglatadi.

Yosh triatlonchilarda chidamlilikni rivojlantirish quyidagi vazifalarni hal etishga xizmat qiladi: yurak-qon tomir tizimi faoliyatini yaxshilash; nafas olish tizimining funksional imkoniyatlarini kengaytirish, mushaklarning kisloroddan foydalanish qobiliyatini oshirish, energetik ta'minot mexanizmlarini takomillashtirish va musobaqa faoliyatida ish qobiliyatini uzoq vaqt saqlash. Yosh triatlonchilarni tayyorlashda yillik sikl odatda tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlariga bo'linadi. Bu bosqich yillik siklning eng uzun qismi bo'lib, umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantirishga qaratiladi. Dastlabki bosqichda uzoq muddatli past va o'rta intensivlikdagi mashqlar ustunlik qiladi. Suzish, velosiped haydash va yugurish mashqlari hajmi asta-sekin oshiriladi [1].

Yosh triatlonchilarning tayyorgarlik jarayonida har bir davr uchun tanlangan mashg'ulot usullari o'ziga xos ahamiyatga ega. Tayyorgarlik davrida asosiy maqsad poydevor yaratish bo'lganligi sababli, uzluksiz mashq usuli, o'zgaruvchan mashq usuli, aylanma mashg'ulotlar hamda aerob yo'nalishdagi kross yugurishlari eng samarali vositalar hisoblanadi. Musobaqa davriga o'tilganda esa asosiy e'tibor maxsus chidamlilikni rivojlantirishga qaratiladi. Bu davrda umumiy mashg'ulotlar hajmi biroz kamaytiriladi, ammo ularning intensivligi sezilarli darajada oshiriladi. Suzish, velosiped va yugurish turlarining kombinatsiyalashgan mashqlari keng qo'llanilib, sportchilar musobaqa sharoitiga maksimal darajada yaqinlashtirilgan maxsus mashg'ulotlarda qatnashadilar. Bu yondashuv yosh organizmning yuqori

musobaqa yuklamalariga moslashuvini kuchaytiradi. O'tish davrining bosh maqsadi esa sportchilar organizmini jismoniy va ruhiy jihatdan qayta tiklashdan iboratdir.

Yosh triatlonchilarda chidamlilik sifatlarini tizimli shakllantirish uchun bir nechta asosiy metodlar uyg'unlikda qo'llaniladi. Birinchi galda, uzluksiz mashq metodi umumiy chidamlilikni rivojlantirishning eng samarali va xavfsiz vositalaridan biri bo'lib xizmat qiladi. Bunda mashqlar uzoq muddat davomida, bir xil va o'rtacha sur'atda bajariladi. Masalan, muntazam ravishda tashkil etiladigan 30–60 daqiqalik uzluksiz yugurish yoki velosiped mashg'ulotlari sportchining yurak-qon tomir hamda nafas olish tizimlarini tubdan mustahkamlaydi. Ikkinchi muhim usul — interval mashq metodidir. Bu usulda yuqori jismoniy yuklama va dam olish davrlari navbatma-navbat, reja asosida qo'llaniladi. Masalan, 400 metr masofaga yuqori tezlikda yugurish va undan keyin qisqa vaqtli maqsadli tiklanish davrini berish orqali sportchining ham aerob, ham anaerob imkoniyatlari birdek rivojlantiriladi.

Uchinchi navbatda, takroriy mashq metodi qo'llaniladi. Takroriy mashqlar juda yuqori intensivlikda bajarilib, har bir takrorlash orasida sportchining organizmi to'liq tiklanib olishi uchun yetarli vaqt beriladi va mashq shundan keyingina qayta bajariladi. Ushbu usul yosh triatlonchining musobaqa chidamliligini va tezkorligini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Nihoyat, triatlon sportining o'ziga xosligini aks ettiruvchi kombinatsiyalashgan mashqlar, ya'ni xalqaro amaliyotda "brick training" deb ataluvchi mashg'ulotlar tizimi keng qo'llaniladi. Bunda velosiped poygasi mashqidan keyin sportchi hech qanday uzoq tanaffussiz darhol yugurish vazifasini bajarishga o'tadi. Ushbu kombinatsiyalashgan usul sportchining mushak tizimini musobaqa davridagi o'tish jarayonlariga va real start sharoitiga moslashishini keskin kuchaytiradi.

Yosh sportchilarning yillik va oylik rejalarida yuklamalarni to'g'ri taqsimlash uchun ma'lum bir fundamental tamoyillarga qat'iy amal qilish lozim. Bularga mashg'ulotlarning izchilligi, yuklamalarning bosqichma-bosqich oshib borishi, har bir sportchining jismoniy holatidan kelib chiqqan holda

individuallashtirish, jismoniy o'sishni muntazam nazorat qilib borish hamda maxsus tiklanish vositalaridan unumli foydalanish kiradi. Ayniqsa, haftalik mikrotsikllarda yuklama kunlari bilan dam olish kunlarining to'g'ri va oqilona nisbatda taqsimlanishi yosh sportchilarning surunkali charchashining hamda jarohat olishining oldini oladi. Har qanday sharoitda ham berilayotgan mashg'ulot hajmi va uning intensivligi yosh sportchilarning ayni paytdagi funksional imkoniyatlariga to'liq mos kelishi shart. Triatlonda yuqori sport natijalariga erishish va unga poydevor qo'yish faqatgina og'ir mashqlar bilan emas, balki tiklanish jarayonining qanchalik to'g'ri tashkil etilganligi bilan belgilanadi [12].

Xulosa qilib aytganda, yosh triatlonchilarning yillik tayyorgarlik jarayonida chidamlilik sifatlarini to'g'ri tizim asosida rivojlantirish ularning kelajakdagi sport mahoratini shakllantirishning bosh omilidir. Chidamlilikni shakllantirishda yillik siklning barcha bosqich va davrlarida mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asoslangan holda rejalashtirish hal qiluvchi ahamiyatga ega. Mashg'ulotlar davomida uzluksiz, interval, takroriy va kombinatsiyalashgan mashq metodlaridan oqilona va tabaqalashtirilgan holda foydalanish yosh sportchilarning aerob hamda anaerob funksional imkoniyatlarini maksimal darajada kengaytiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubi. – Toshkent: O'zbekiston, 2020. – 412 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 и 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>
12. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2018. – 276 b.