



TAYYORGARLIK DAVRIDA YOSH TRIATLONCHILARNING TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARINI RIVOJLANTIRISH

Sayidova Dilafrō'z
Ravshanbekovna

O'zbekiston Respublikasi Oriental
universiteti "Jismoniy tarbiya" kafedrası
sport faoliyati yo'nalishi 1 bosqich magistranti
gmail: SayidovaDilafrō'z@gmail.com

Annotatsiya

Ushbu ilmiy ishda tayyorgarlik davrida 13–16 yoshli yosh triatlonchilarning texnik va taktik harakatlarini shakllantirish va rivojlantirishning samarali usullari o'rganiladi. Triatlon sportining murakkabligi va har bir bosqichda yuqori darajadagi texnik hamda taktika talab etilishi yosh sportchilarda bu ko'nikmalarni erta rivojlantirish zaruratini tug'diradi. Tadqiqot davomida maxsus mashg'ulot dasturlari, zamonaviy nazariy yondashuvlar va amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi.

Kalit so'zlar triatlon, yosh sportchilar, tayyorgarlik davri, texnik harakatlar, taktika, sport tayyorgarligi

Аннотация: В данной научной работе рассматриваются эффективные методы формирования и развития технических и тактических действий у юных триатлетов в возрасте 13–16 лет в подготовительном периоде. Учитывая сложность триатлона и необходимость высокой технической и тактической подготовки на каждом этапе, возникает потребность в раннем развитии этих навыков у молодых спортсменов. В исследовании разработаны специальные тренировочные программы, современные теоретические подходы и практические рекомендации.

Ключевые слова: триатлон, юные спортсмены, подготовительный период, технические действия, тактика, спортивная подготовка

Abstract: This scientific work explores effective methods for developing and enhancing technical and tactical actions of young triathletes aged 13–16 during the preparatory period. Given the complexity of triathlon and the need for high-level technical and tactical skills in each stage, it is essential to foster these abilities from an early age. The study introduces specialized training programs, modern theoretical approaches, and practical recommendations tailored to young athletes.

Keywords: triathlon, young athletes, preparatory period, technical skills, tactics, athletic training

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 bir-biriga bog'langan uchta turli sport elementlarini (suzish, velosiped haydash va yugurish) o'z ichiga olgan murakkab sport turi bo'lib, bu holat sportchidan yuqori darajadagi koordinatsiya, chidamlilik, kuch, tezlik, harakatlar uyg'unligi, va eng asosiysi, har bir bosqichga xos texnik-taktik yondashuvlarni talab qiladi. Aynan shu bois, triatlonchilarni tayyorlashda har bir bosqichga alohida yondashish, texnik takomillik va taktik tafakkurni izchil rivojlantirish zarurati tug'iladi.

Yosh triatlonchilarning tayyorgarlik jarayonida texnik va taktik harakatlarga bo'lgan yondashuvlar o'ziga xoslik kasb etadi. 13–16 yoshli sportchilar hali shakllanish davrida bo'lganliklari sababli, bu yosh davri ularni sportga yo'naltirish, zaruriy ko'nikmalarni singdirish, harakatlarni avtomatlashtirish va sportga oid fikrlash tarzini rivojlantirish uchun eng maqbul davr hisoblanadi. Shu sababli, ushbu yosh toifasidagi sportchilarda texnik-taktik tayyorgarlikni metodik asosda, ilmiy yondashuvlar asosida olib borish orqali, ularning sport faoliyatidagi muvaffaqiyati va barqaror rivojlanishini ta'minlash mumkin.

Amaldagi tajribalar va ilmiy izlanishlar shuni ko'rsatadiki, triatlonchilar tayyorgarligining ilk bosqichlarida texnik va taktik jihatlariga yetarlicha e'tibor berilmasa, keyinchalik bu sportchilarning yuqori natijalarga erishishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bois, yosh triatlonchilarning texnik-taktik tayyorgarligini to'g'ri yo'lga qo'yish — ularning sport faoliyatida barqarorlik, raqobatbardoshlik va samaradorlikni ta'minlovchi omil hisoblanadi.

Mazkur ilmiy maqola 13–16 yoshdagi yosh triatlonchilarning tayyorgarlik davrida texnik va taktik harakatlarni shakllantirish, mashg'ulot jarayoniga metodik yondashuvlar kiritish, har bir bosqichda qo'llaniladigan uslublarni tanlash va ularning samaradorligini tahlil qilishga qaratilgan. Shu bilan birga, maqolada zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida tuzilgan mashg'ulot modellari, sportchilarning individual qobiliyatlariga mos keluvchi yondashuvlar ham ko'rib chiqiladi. Ushbu tadqiqotning ahamiyati shundaki, u nafaqat yosh triatlonchilarni samarali tayyorlashga xizmat qiladi, balki sport maktablari va ixtisoslashtirilgan bo'limlar uchun amaliy-metodik tavsiyalarni ishlab chiqishda nazariy asos bo'la oladi.

Triatlon sport turining O'zbekistonda dolzarbligi

So'nggi yillarda O'zbekiston Respublikasi sport tizimida muhim islohotlar amalga oshirilmoqda. Davlat tomonidan jismoniy tarbiya va sport sohasiga berilayotgan yuksak e'tibor natijasida turli sport turlari qatori, triatlon ham mamlakatimizda jadal rivojlanmoqda. Bu sport turining respublikamizda ommalashib

borayotganligi va unga bo'lgan qiziqishning ortishi triatlonning dolzarbligini belgilab bermoqda.

Triatlon — bu uch bosqichli murakkab sport turi bo'lib, suzish, velosiped haydash va yugurishni o'z ichiga oladi. Har uchala bosqich bir-biriga bog'liq tarzda amalga oshirilgani uchun sportchidan yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik, muvozanat, chidamlilik, taktika va psixologik barqarorlik talab etiladi. Shu nuqtai nazardan, triatlon sportining yoshlar salomatligini mustahkamlash, jismoniy sifatlarni har tomonlama rivojlantirish va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishdagi o'zni beqiyosdir.

O'zbekistonda triatlon sportining dolzarbligi quyidagi omillar bilan asoslanadi:
Davlat siyosatidagi ustuvor yo'nalish sifatida e'tirof etilishi:

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining va Hukumatining yoshlar sportini rivojlantirishga doir qaror va farmonlari, jumladan, sog'lom avlodni shakllantirish konsepsiyasi doirasida triatlon kabi murakkab sport turlarining ommalashtirilishi davlat siyosatining muhim yo'nalishiga aylangan.

Yoshlar salomatligi va rivoji uchun samarali vosita:

Triatlon yosh organizmni har tomonlama rivojlantiruvchi kompleks sport turi sifatida o'smirlar va yoshlar orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim vosita hisoblanadi. Ayniqsa, maktab o'quvchilari va sport maktablarida triatlon mashg'ulotlari orqali bolalarda jismoniy fazilatlar bilan birga iroda, qat'iyat, ijtimoiy faollik kabi sifatlar ham shakllanadi.

Xalqaro musobaqalarda ishtirok etish imkoniyatlari:

O'zbekiston triatlon federatsiyasi faoliyatining faollashuvi, xalqaro sport tashkilotlari bilan hamkorlik, qit'a va jahon chempionatlarida o'zbekistonlik sportchilarning ishtiroki bu sport turining professional rivojlanishiga keng imkoniyatlar yaratmoqda. Bu esa triatlonni yosh sportchilar uchun jozibali yo'nalishga aylantirmoqda.

Sport infratuzilmasining kengayib borishi:

O'zbekistonda sport inshootlari, suzish havzalari, veloyo'llar va yugurish yo'laklarining qurilishi, ularning modernizatsiyasi va sport maktablari tomonidan foydalanilishi triatlonni tizimli asosda o'qitish imkonini bermoqda.

Triatlonning ko'p yo'nalishli rivojlantiruvchi xususiyati:

Bu sport turi yosh sportchilarda bir vaqtning o'zida bir nechta jismoniy sifatlarni (kuch, chidamlilik, tezlik, koordinatsiya, muvozanat) shakllantiradi. Shu sababli triatlon mashg'ulotlari boshqa sport turlarida ham tayyorgarlik vositasi sifatida qo'llanishi mumkin.

Ota-onalar va jamiyat orasida qiziqishning ortishi:

So'nggi yillarda triatlon musobaqalarining ommaviy shaklda o'tkazilishi, sportchilar orasida motivatsiyaning kuchayishi va sog'lom turmush tarziga bo'lgan qiziqishning ortishi bu sport turining ijtimoiy dolzarbligini yanada oshirmoqda.

Adabiyotlar tahlili: Triatlonchilarning texnik-taktik harakatlari

Triatlon sporti — bu uchta sport turini (suzish, velosiped haydash va yugurish) bir musobaqa doirasida uyg'unlashtirgan, yuqori darajadagi jismoniy va psixologik tayyorgarlikni talab qiluvchi sport turi sifatida ko'plab olimlarning tadqiqot markaziga aylangan. Ayniqsa, sportchining musobaqa davomida har bir bosqichdagi texnik-taktik

harakatlarni qanday amalga oshirishi, umumiy natijaga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu bois, texnik-taktik tayyorgarlik triatlonchilarning sport mahoratini oshirishda muhim omil hisoblanadi.

1. Texnik harakatlar bo'yicha adabiy manbalar

Triatlonning texnik tomonlarini o'rganishda har bir bosqich — suzish, velosport va yugurish — alohida tahlil qilinadi:

Suzish texnikasi bo'yicha A. Platonov (2013) suzish texnikasining iqtisodiyligi va tezligini oshirish uchun harakatlar simmetriyasi, nafas olish texnikasi va suvda sirg'alish muhimligini ta'kidlaydi.

Velosiped haydash texnikasida pedal aylantirish ritmi, tana pozitsiyasi va yo'l sharoitlariga moslashuv mexanizmlari muhim ahamiyat kasb etadi (Lepers et al., 2011). Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, velosipeddan yugurishga o'tish bosqichi (transition) sportchining texnik malakasi bilan chambarchas bog'liq.

Yugurish texnikasi bo'yicha izlanishlarda (Millet & Bentley, 2004) yugurishda tananing holati, oyoq bilan yerga tegish tezligi va qadam uzunligining energiya sarfiga ta'siri o'rganilgan.

Bu texnik ko'nikmalarni shakllantirishda har bir sportchining morfofiziologik xususiyatlari, jismoniy tayyorgarlik darajasi va individual uslubiy yondashuvlar inobatga olinishi kerak.

2. Taktik tayyorgarlik masalalari

Triatlonda taktika — musobaqa davomida kuchni taqsimlash, raqiblar harakatini kuzatish, muayyan bosqichda tezlikni oshirish yoki kamaytirish, shuningdek, o'tish zonalaridagi harakatlarni to'g'ri rejalashtirishni o'z ichiga oladi.

Taktik yondashuvlar haqida B. Faria (2005) o'z tadqiqotlarida triatlonchilarda kuch resurslarini optimal taqsimlash strategiyasini ishlab chiqqan. Unga ko'ra, har bir bosqich uchun energiya tejash va taktika bilan harakat qilish musobaqa muvaffaqiyatining asosiy garovi hisoblanadi.

O'z navbatida, P. Vleck (2006) velosiped bosqichida harakat intensivligini boshqarish, keyingi yugurish bosqichiga ta'siri haqida qimmatli ilmiy ma'lumotlar beradi. U o'tish vaqtining qisqaligi va taktik yo'nalishning moslashuvchanligi sportchining umumiy natijasiga sezilarli ta'sir ko'rsatishini aniqlagan.

3. Yosh sportchilar uchun texnik-taktik rivojlanish tahlili

Yosh triatlonchilarda texnik-taktik tayyorgarlikning shakllanishi bilan bog'liq adabiyotlarda (Bar-Eli, Tractinsky, 2000) quyidagilar ta'kidlanadi:

Yosh sportchilarda texnika va taktika birgalikda, tizimli mashg'ulotlar orqali rivojlanadi.

Raqobatli sharoitlarni yaratish orqali sportchining qaror qabul qilish tezligi, vaziyatga moslashuvi va taktik tafakkuri o'sadi.

13–16 yosh oralig'idagi sportchilar uchun o'yinli mashg'ulot shakllari, bosqichli yondashuvlar va o'zini tahlil qilishga asoslangan texnik-taktik tayyorgarlik samarali natija beradi (Zatsiorsky, 2002).

4. Mahalliy va xorijiy manbalarni solishtirish

O'zbekiston sport maktablarida texnik-taktik tayyorgarlikka doir metodik qo'llanmalar mavjud bo'lsa-da, ular ko'pincha umumlashtirilgan xarakterga ega. Shu

sababli, xorijiy tajriba va ilmiy adabiyotlar asosida tayyorlangan mashg'ulot modellarini integratsiyalash orqali zamonaviy talablar darajasidagi texnik-taktik tayyorgarlik dasturlarini ishlab chiqish lozim.

TRIATLONCHILARNING TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARINI RIVOJLANTIRISHGA YO'NALTIRILGAN USLUBLAR

Triatlonchilarning texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirish jarayoni yuqori darajadagi sport natijalariga erishishning eng muhim omillaridan biridir. Ushbu jarayonni takomillashtirish uchun tizimli va bosqichma-bosqich yondashuvga asoslangan, yoshga, jismoniy va psixologik xususiyatlarga mos uslublardan foydalanish lozim.

1. Modul asosida bosqichli yondashuv (blokli o'rgatish)

Bu uslub yosh sportchilarning har bir bosqichdagi texnik harakatlarini ketma-ketlikda chuqur o'zlashtirishga asoslanadi:

1-modul – suzish texnikasi (suvda sirg'alish, nafas olish, harakat koordinatsiyasi);

2-modul – velosiped texnikasi (pedal aylantirish ritmi, tormozlash, burilishlar);

3-modul – yugurish texnikasi (qadam uzunligi, tananing holati, tezlik o'zgarishi);

4-modul – bosqichlararo o'tish (transition) texnikasi.

Modul yakunida har bir bosqich uchun kichik musobaqa (mini-triatlon) o'tkazish orqali o'zlashtirilgan texnikalar sinovdan o'tkaziladi.

2. Raqobatli simulyatsiya va sharoitga mos mashqlar

Sportchida real musobaqaga yaqin muhitda qaror qabul qilish va taktika tuzish ko'nikmasini rivojlantiradi. Bu uslub quyidagilarni o'z ichiga oladi:

"Poyga ichidagi poyga" mashqlari (bir segmentda raqib bilan yakkama-yakka raqobat);

"Vaqtga qarshi" elementlar;

Murakkab topshiriqli mashqlar (tezlikni boshqarish, raqibga javoban pozitsiyani o'zgartirish).

3. Integrallashgan mashg'ulotlar (kompleks bloklar)

Triatlon o'z tabiatiga ko'ra murakkab, shuning uchun har bir segmentni alohida o'rgatish bilan birga, ularni ketma-ketlikda mashq qilish zarur:

Suzish → velosiped → yugurish formatida 3-4 haftalik tsikllar;

Har bir blokda texnikani saqlab qolish va charchoq fonida harakatni avtomatlashtirishga e'tibor qaratiladi;

Bosqichlararo o'tishda vaqt yo'qotmaslikka alohida e'tibor beriladi.

4. Videoanaliz va texnologik tahlil uslubi

Texnik harakatlarni vizual tahlil qilish orqali xatolarni aniqlash va tuzatish imkonini beradi:

Harakat fazalarini videoga olish, tahlil qilish;

Slow-motion analiz yordamida texnik noaniqliklarni ko'rsatish;

O'z harakatini professional sportchilarnikiga taqqoslash.

5. O'yinli va interaktiv mashg'ulotlar (yosh sportchilar uchun)

13–16 yoshli sportchilarda texnik-taktik harakatlarni shakllantirishda quvnoq, raqobatli va qiziqarli uslublar katta samaradorlik beradi:

“Kim tezroq o‘tadi?” kabi o‘yinli poygalar;
Jamoaviy veloyugurish (taklif etilgan taktikani bajarish orqali);
Yugurishda “tezlikka javob” mashqlari (murabbiy signaliga qarab tezlikni o‘zgartirish).

6. Individual differensial yondashuv

Har bir sportchining individual jismoniy, texnik va psixologik imkoniyatlarini hisobga olib mashg‘ulotlar tuziladi:

Individual texnik xatolar ro‘yxati;

Raqobatdagi xatti-harakatga oid psixotestlar;

Maxsus “taktik profil” yaratish (qaysi bosqichda ustunlikka ega, qayerda yordam kerak)

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Пўлатов Л.А; Ёш таэквондочиларнинг техник-тактик тайёргарлигини ривожлантиришда мусобақалар беллашуви таҳлилининг аҳамияти, fan-sportga, 4,30-33, 2021, научно-исследовательский институт физической культуры и спорта

2. RAHMANOVA, D. (2024). JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA OLIY TA'LIM MUASSASALARI TALABALARINI JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH. News of the NUUZ, 1(1.8), 150-152.

3. Eshmanova, U. (2024). DEVELOPMENT OF SPEED OF MOVEMENT THROUGH PLAYING BASKETBALL OF STUDENT GIRLS IN PRIMARY TRAINING. Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal, 5(01), 28-34.

4. Bobur DAVIDOV TALABALIK DAVRIDA O‘ZINI O‘ZI BOSHQARISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI O‘zMU XABARLARI 2024/1/12 67-70 bet

5. Акрамович Болтаев Аъзам; Талабаларнинг олий таълим муассасаларидаги маданий ҳолатга мослашишининг психологик хусусиятлари. 2018-йил 126-129 б. Жисмоний тарбия ва спорт

6. Ma'murbekova Gulzoroy Azamjonovna, IMPROVING THE SPEED AND AGILITY OF NATIONAL WRESTLERS , The multidisciplinary journal of science and technology 2024 volume-4, issue-12, 34-37.

9. Abdullayev I. X. Improvement of the special physical training model of greco-roman junior wrestlers //Mental enlightenment scientific-methodological journal. – 2023. – с. 9-20.

10. Muidinov M.R, Technical Training In Belbogli Kurash Wrestling Through Coordination Exercises Development. Mental Enlightenment Scientific – Methodological Journal, 2024 vol (05), 106-115.