

TRIATLON - UCH BOSQICHLI TIZIMLASHTIRILGAN SPORTNING, AHOLI SALOMATLIGINI MUSTAHKAMLASH VA OLIMPIYA HARAKATINING ASOSIY BO‘G‘INI SIFATIDA

Tilavov Shaxboz, Qulmurodov Ro‘zibek, Odilov Ibrohim

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya sport universiteti

E-mail: shaxboz19960705@gmail.com; odilovibrokhim09@gmail.com

Annotatsiya. Maqolada triatlon sportining aholi salomatligi mustahkamlashdagi o‘rni va oxalqaro va Osiyo musobaqalarida erishilgan yutuqlar va sportda yangi texnologiyalarning qo‘llanilishi yoritilgan.

Kalit so‘zlar: Triatlon sporti, sog‘lom turmush madaniyati, jismoniy faollik, Osiyo o‘yinlari, sportda yangi texnologiyalar.

Аннотация. В статье описывается роль триатлона в оздоровлении населения, достижения на международных и азиатских соревнованиях, использование новых технологий в спорте.

Ключевые слова: Триатлонный спорт, здоровый образ жизни, двигательная активность, Азиады, новые технологии в спорте.

Annotation. The article describes the role of triathlon in improving public health, achievements in international and Asian competitions, and the use of new technologies in sports.

Keywords: Triathlon sport, healthy lifestyle, physical activity, Asian Games, new technologies in sports.

Jismoniy tarbiya va sport yosh avlod shaxsining jismoniy-axloqiy, ma'naviy-huquqiy sifatlarini rivojlantirish muammosi milliy-tarixiy ildizlarga ega bo'lgan qudrat sifatida milliy urf-odatlar, an'analar, qadriyatlarda o'z ifodasini topgan. Shu boisdan mamlakatimizda demokratik o'zgarishlarni yanada chuqurlashtirish va fuqarolik jamiyati asoslarini shakllantirish jadal sur'atlar bilan borayotgan hozirgi davrda yoshlarimizni ham ma'naviy, ham jismoniy, ham axloqiy jihatdan kamolotga yetkazish masalasi respublikamizda ustuvor vazifa qilib belgilangan. Bugungi kunda olimpiya harakati jadal rivojlanib borayotgan bir davrda triatlon sport turini rivojlantirishga ham davlat tomonidan alohida e'tibor qaratilmoqda. Dunyoning ko'pgina davlatlari tajribasi shuni ko'rsatadiki, triatlonsport turlarini rivojlantirish aholi, ayniqsa, yoshlar o'rtasida

sogʻlom turmush madaniyatini shakllantirishga, salomatlikni muhofaza qilishga xizmat qilmoqda. Inson salomatligiga salbiy taʼsir koʻrsatayotgan omillar kun, soat sayin ortib bormoqda. ... Triatlon sportining yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlari bilan shugʻullangan har bir insonning butun organizmidagi aʼzo va tizimlarining ishi yaxshilanadi, buzilgan faoliyatlar tiklanadi, aqliy va jismoniy faollik oshadi. Triatlonning yurish va yugurish mashqlar bilan muntazam shugʻullanish natijasida suyaklar tuzilmasi mustahkamlanadi, boʻgʻimlar harakatchan boʻladi, mushak kuchini oshirib, modda almashinuvi yaxshilanadi.

Triatlon — hozir kunning sportning eng ommaviy turlaridan biri. Bundan tashqari, triatlon sporti zamonaviy beshkurash va biatlon sport turlarining bir mashqini tashkil etadi, barcha sport turlarining mashgʻulot, taʼlim muassasalarining oʻquv, harbiy-tayyorgarlik, salomatlik mashqlari, oʻquvchi-yoshlarning «Alpomish» va «Barchinoy» sport sinovlari dasturidan joy olgan. Gomerning «Iliada», Ibn Sinoning «Tib qonunlari» va boshqa kitoblarda Triatlon sporti tizimlashtirilgan sport turlarining mashqlariga oid maʼlumotlar uchraydi.

Oʻzbekistonda triatlonga qiziqish 1996 - yilda Toshkentda Mudofaaga koʻmaklashuvchi tashkilotning negiziga kiritilib majburiy sport turi boʻlgandan soʻng shu turga moslashtirilgan keyin kuchaydi. Toshkentda shu yilning oʻzida 1996 - yildan Triatlon musobaqalari, 1997 yildan mamlakat birinchiliklari 1998 - yildan, dastlabki xalqaro musobaqaga ishtirok eta boshlagan. Oʻzbekistonda hozirda mingdan ziyod kishi 20 dan ortiq murabbiy qoʻl ostida Triatlon sporti bilan shugʻullanadi. Oʻzbekistonlik triatlonchilar 1998 - yildan Osiyo chempionatida ishtirok etishni boshladi va halqaro musobaqalarda sovrindorlar qatoridan oʻrin ola boshladi. 1991-yili mustaqillikka erishganimizdan soʻng suv sport turlari boʻyicha Respublika sport-texnik klubining Toshkent bolalar-oʻsmirlar sport-texnik maktabida triatlon seksiyasi tashkillashtirildi.

1993 - yildan Toshkent shahrining jismoniy tarbiya va sport qoʻmitasi Toshkent shahar chempionatini oʻtkazib kelmoqda. Oʻsha vaqtlardan boshlab Oʻzbekiston sportchilari yuqori malakali ekanliklarini namoyon etib kelishmoqda. 1996 - yili Oʻzbekiston Respublikasi Mudofaasiga koʻmaklashuvchi “Vatanparvar” tashkilotida triatlon sport turining ochilishi uning jadallik bilan rivojlanishiga olib keldi. SHu yilning oʻzida Oʻzbekiston triatlon federatsiyasi ochildi va 1996 - yilda Oʻzbekiston Xalqaro Triatlon Federatsiyasi (ITU) va ASTC (Osiyo triatlon konfederatsiyasi) faxrli aʼzosiga aylandi. Oʻzbekistonda triatlonni rivojlanishi jarayonida 10dan ortiq XTSU, 30dan ortiq sport ustalari va yuzlab sportchilar ommaviy razryadlarga ega boʻlishdi. 2003 - yildan boshlab Oʻzbekiston yirik xalqaro musobaqalarda erishgan medallar sonini yurita boshladi. Birinchi boʻlib 2003 - yili Osiy chempionatida (Mumbay,

Hindiston) bronza medalini xalqaro toifadagi sport ustasi Ivan Morozov (murabbiyi V.M.Zadorov) egalladi. 2007 - yili triatlon bo'yicha Osiyo chempionatida (Tong-Yon, Janibiy Koreya) triatlonning eng obro'yli Elita Men yo'nalishida Ivan Morozov bronza medaliga, U-23 yo'nalishida sport ustasi Artyom Mixeev (murabbiyi V.M.Zadorov) kumush medalga sazovor bo'lishdi. Triatlon bo'yicha Osiyo kubogi musobaqalaridan o'nlab medallarni Xalqaro toifadagi sport ustalari Evgeniy Alekseev, Pavel Rastrigin, Nikolay Ilin, Dmitriy Tishaev, Nikolay Dikuras, Konstantin Danshin, Andrey Nikoforov, Artyom Cherepanov, Andrey Gnatik (barchasi Toshkent shahridan), Shoxrux Yunusov, Javoxir Yunusov, Diyor Mo'minov (Andijon), Dmitriy Zaysev (Samarqand). O'zbekistonda triatlonni rivojlanishiga sport ustalari Aleksandr Dyoxin, Vladimir Lobanov, Dmitriy Semyonov, Aleksandr Ryazanov, Aleksandr Litvinov, Alla Safonova, Ekaterina Kandakova, Ilya Yagov va boshqalar katta hissa qo'shishdi. O'zbekiston Respublikasida triatlonni o'sishiga murabbiylar: Xalqaro toifali murabbiylar Bloxin L.S., Rastrigin V.V., Pashchenko V.A., murabbiylar Babushkin V.G., Sharov G.I., Sharov V.I., Bikmaev I.M. va Zadorov V.M.lar katta hissa qo'shib kelishmoqda.

Triatlon - Olimpiya sport turi bu har tomonlama murakkab sport turi bo'lib, uning maqsadi chidamlilik va kuchni rivojlantirishdir. Musobaqalar uch bosqichda o'tkaziladi: birinchidan, suzish - barcha ishtirokchilarni qirg'oqdan, pontondan yoki to'g'ridan-to'g'ri suvdan, ko'pincha ommaviy boshlash tinch suvli ko'llar, daryolarda o'tkaziladi, keyin velosiped poygasi, ko'pincha bir nechta doiralardan iborat bo'lib, undan keyin yugurish, ko'pincha boshqa turlar singari aylana bo'ylab o'tkazilib - uning uzunligi masofaga bog'liq. Bosqichlar orasidagi o'zgarish tartibiga rioya qilish qat'iy tartibga solinadi, sportchilar boshqa ishtirokchilarga xalaqit qilmasliklari kerak (velosipedlarini tayyorlash yoki kiyimlarini almashtirish paytida). Sportchi har bir bosqich uchun belgilangan vaqt oralig'ida mashqni (suzish, velopoyga, yugurish) bajarishga ulgurishi kerak.

Triatlon 2000 - yilda Sidney Olimpiya o'yinlarida Olimpiya dasturida o'zining birinchi debyutini Olimpiya triatlon masofasida (1500 metrga suzish, 40 km velosipedda velopoyga, 10 km yugurish) boshladi. Triatlon - bu Olimpiya sport turi bo'lib, u ko'p qirrali sport turlari bo'lib, unda chidamlilik va kuch fazilatlarini rivojlantiradi va so'nggi paytlarda erkaklar va ayollar, professional va havaskor sportchilar orasida juda mashhur bo'lib bormoqda. Bulardan tashqari zamonaviy sportda mashg'ulot va musobaqa jarayonida sportchining jismoniy holatini aniqlab turuvchi texnologiyalar keng qo'llanilmoqda. Triatlonchilar uchun soatga yoki oyoq kiyimiga o'rnatilgan kardiograf va akseleometrlar. Tennischilar uchun tennis

raketkasiga o'rnatilgan zarba kuchini va yo'nalishni ko'rsatadigan qurilmalar. Hozirda barcha sport turlarida qo'llanayotgan pulsometrlar bularga misol bo'la oladi.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, hozirgi davrda sportchilarning tayyorgarlik jarayonlari rivojlanib va mukammallashib borayapti. Yangi texnologiyalarning kirib kelishi sportda juda katta o'zgarishlarga olib keldi. Hozirgi davr sporti qadimgi Gretsiyadagi sportdan juda katta farq qiladi. Sportchilarning ko'rsatadigan natijalari faqatgina jismoniy tayyorgarlika bog'liq bo'lmay qoldi. Oxirgi yuz yillikda qilingan ixtirolar sport sohasida yangi zamoniviy chizgilarni qoldirdi. Hozirda bunday qurilmalarga shunchalik darajada o'rganib qolganmizki millimetr va millisekundlarni hisoblaydigan qurilmalarning sportda ishlatilishiga oddiy holat deb qaraymiz. Bu faqatgina televideniya yoki sport musobaqalarini namoyish qilishgina emas balki sportchilar va murabbiylar uchun sport mashg'ulotlarini samarali boshqarish va mashqlar texnikasini yaxshi o'zlashtirish uchun yaratilgan kompyuter programmalari faol rivojlanib borayapti.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Ниязова Р.Р., Кун Е., Маткаримов Р.М. Теория и методика триатлона (основы спортивной подготовки) учебное пособие – Т.: 2020г-207 С.
2. Narbaeva T.K., Chernikova E.N., Karimov I.I. VELOSPORTI, o'quv qo'llanma, O'zjti nashriet-matboa bo'limi, Toshkent, 2016 yil. ego sm. — 291 b.
3. By Kristina Henderson The Beginner's Race Day Guide to Triathlon: 2004 e., 296
4. Triathlon Insider Secrets. – 2015 y., 39 c.