ЎКУВ МАШҒУЛОТ ГУРУҲИДАГИ ТРИАТЛОНЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ

Зарнигор Дониёр қизи Рахимова
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
магистранти

АННОТАЦИЯ

Маколада триатлон спорт тури билан шуғулланувчи спортчиларнинг жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш борасидаги машғулотлар дастури кўриб чикилган. Ушбу спорт тури билан шуғулланувчи ёшлар учун моддий – техник база яратиш ва малакали мутахассислар тайёрлаш борасидаги фикрлар баён этилган. Дастур доирасидаги машғулотлар триатлончиларнинг куч-чидамкорлигини ривожлантиришда муҳим ўрин эгаллаши кўрсатиб ўтилган. Тадқиқотнинг моҳиятини очишда дастурда берилган назорат тестларидан ўзгартиришлар асосида фойдаланиш имкониятлари очиб берилган.

Калит сўзлар: триатлон, сузиш машғулоти, йиллик тайёргарлик, куч, чидамкорлик, жисмоний тайёргарлик, оммавий спорт, моддий-техник база, кўрсаткичлар динамикаси, нафас занжири

IMPROVEMENT OF THE PHYSICAL TRAINING OF TRIATHLONISTS IN THE TRAINING GROUP

Zarnigor Doniyor qizi Rakhimova
Master of Uzbek State University of Physical Culture and Sports

ABSTRACT

The article discusses a training program to improve the physical fitness of athletes in the sport of triathlon. Ideas for creating a material and technical base for young people involved in this sport and for training qualified specialists were expressed. Training within the program has been shown to play an important role in the development of strength and endurance in triathletes. In order to uncover the essence of the study, the programmed change-based control tests can be used.

Key words: triathlon, swimming, annual training, strength, endurance, physical training, social sports, material and technical base, indicator dynamics, respiratory chain.

КИРИШ

Тан олиш керакки, охирги пайтларда триатлон бўйича кўзга кўринадиган мақтагудек натижалар дейарли йуқ. Бу соҳада юртимизда малакали мутахассислар ҳам етарли даражада эмас. Шу боис Олимпия ўйинлари дастурига киритилган ушбу спорт турини янада ривожлантириш, спортчиларнинг шуғулланишлари учун замонавий моддий-техник база яратиш ва уларнинг жисмоний тайергарлиги даражасини ошириш,такомиллаштириш олдимизда турган асосий вазифаларимиздан бири ҳисобланади.

АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2015-йил 4-сентябрдаги ЎРҚ-394-сонли “Жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш тўғрисида”ги Қонуни, Ўзбекистон Республикаси 2017-йил 7-февралдаги ПФ-4947-сонли “2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги фармони, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018-йил 5-мартдаги ПФ-5368-сонли “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўрисида”ги фармони ҳамда мазкур соҳага тегишли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишда ушбу тадқиқот иши муайян даражада хизмат қилади.

Жаҳон микёсидаги триатлон мусобакаларида спорт натижаларининг тўхтовсиз ўсиб бориши натижасида спортчилар орасида кескин ва муросасиз рақобатни кўришимиз мумкин. Бу эса машғулот жараёни сифатини ва самарадорлигини мунтазам ошириб боришни тақозо этади. Триатлонда натижаларнинг янада ўсиши йирик мусобақаларда муваффақиятли қатнашиш имкониятини, юқори малакали ва захира спортчиларни тайёрлаш жараёнини такомиллаштиришни талаб қилмоқда. Триатлончиларнинг жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш учун машғулотларда воситаларни тўғри танлаш, кучни тўғри тақсимлаш, чидамкорлик жихатларини ошириш спортчиларнинг юқори натижаларга эришишидаги муҳим омиллардан бири ҳисобланади.

Албатта, моддий-техник база муҳим. Лекин натижани истеъдодли спортчи таъминлайди. Бундай ёшларни топиш учун эса кучли селекция тизими зарур. Аммо жойларда ташкил этилаётган мусобақалар сони ва савияси ҳозирча талабларга жавоб бермайди. Бу миллий терма жамоалар таркибига маҳоратли спортчиларни саралаб олишга салбий таъсир кўрсатмоқда.

Триатлон ташкилоти 2019 йилнинг 3 май куни нодавлат-нотижорат ташкилот сифатида рўйхатдан ўтказилган. Ташкилот ўз олдига иккита йўналиш: ҳаваскор ва профессионал триатлонни ривожлантиришни мақсад қилиб олган. Ушбу спортга оммавий қизиқиш ва унда иштирок этиш халқ саломатлигини кафолатлайди. Умуман олганда, оммавий спортни ривожлантириш мамлакатлар стратегияларининг устувор йўналишларидан бирига айланди, чунки оммавий спорт турлари бевосита ва билвосита давлатнинг кўплаб соҳаларига ижобий таьсир кўрсатади. Аҳолининг саломатлик кўрсаткичини, иш самарадорлиги оширади, сайёҳлик, инвеститсия муҳити ва бошка бир канча соҳаларнинг ривожланишига кўмакчи бўлади.

МУҲОКАМА

Машғулот давридаги куч-чидамкорлигини такомиллаштириш ва яхшилаш учун мўлжалланган машғулотлар дастурини куйидагича белгилаш мумкин:

- Сузиш- 1500 метр, 3000 метр, 2х(2х400) метр, 10х200метр, 3х800метр, 10х50 метр кўкракда крол.
- Вело- 30 дақика давомида тезликни максимал даражада ушлаган ҳолда харакатланиш.
- Югуриш- 1,3,10 км ва ярим марафон масофалари.

Тадқиқотда уларнинг сузиш машғулотлари давридаги чидамкорлигини аниқлаш учун триатлончилардан 3000 метр масофага назорат сузиш тестидан фойдаланилди. Бу тест уларнинг сувдаги махсус чидамкорлигини аниқлаб берувчи усуллардан бири хисобланади.

Шунинг учун сувдаги машғулотлар жараёни куйидагича белгилаб олинди:

- 4*200 метр кўкракда крол. Белгиланган режим- 2.40 сония. (Хар бир сериядан кейин йенгил сузиш).
- 400 метр кўкракда крол/ чалканча крол.
- 6*100 метр кўкракда крол махсус “лопатка” ёрдамида.
- 2*800 метр (25 метр кўкракда крол + 25 метр йенгил сузиш).
- 3*1000 метр кўкракда крол . Хар бир сериядан кейин 30 сония дам олиш.
- 1000 метр (200 метр комплекс + 200 метр кўкракда крол фақат кўл ҳаракати ёрдамида+100 чалқанча крол, оёқ ҳаракати).
- 3*(8*100 метр) кўкракда крол. Белгиланган режим - 1.30 сония. П-26-28. 3 серия махсус “лопатка” ёрдамида сузилади. Хар бир сериядан кейин 200 метр йенгил сузиш .

- 10*50 метр “нафас занжири” техника самарадорлигини ошириш (3x3, 5x5, 7x7, 9x9).
- 400 метр кўкракда крол (12.5 метр тез+12.5 метр секин).
- 2*(2*400) метр кўкракда крол. Дастлабки серия юқори тезликда, оралиқ сериялар ўрта тезликда, охирги серия ҳам юқори тезликда сузиб ўтилади.

Тадқиқотдан олдин ва тадқиқотдан кейин триатлончиларнинг сузишдаги чидамлилик даражасини аниқлаш учун тест олинди. Бунда 3000 метр масофага назорат сузиш тестидан фойдаланилди. Шу сабабли биз, триатлончиларнинг сузиш тайёргарлигини обьектив баҳолаш учун ушбу тестдан фойдаландик. Тест синови 25 метрлик ёпиқ сув ҳавзаси шароитида ўтказилди.

Триатлончилар учун сузиш машғулоти дастлабки тайёргарлик даври ҳисобланади. Сузиш машғулотлари даврида спортчиларнинг дастлабки тайёргарлигининг асосий вазифалари ҳал этилади. Мустаҳкам функсионал базага асос солинади. Кейинчалик бу эса махсус ишнинг катта ҳажмини бажаришга имкон беради. Бу масофани танлаб олинишига сабаб спортчининг тайёргарлигини ҳамда куч имкониятларини синовдан ўтказиш ва шу оркали мусобақага тайёрлашдан иборат. Чунки 3000 метр масофани сузиб ўтган спортчи мусобақа масофаси бўлган 1500 метр масофани кийинчиликсиз, кам куч сарфлаб босиб ўта олади.

НАТИЖАЛАР

Жадвал №1.

ТРИАТЛОНЧИЛАРНИНГ 3000 МЕТР МАСОФАГА СУЗИШДАГИ ТЕСТ НАТИЖАЛАРИ

Назорат гуруҳи				Тадқиқот гуруҳи		
№	Спортчининг Ф.И.Ш.	Тадқи-қотдан олдин	Тадқи-қотдан сўнг	Спортчининг Ф.И.Ш.	Тадқи-қотдан олдин	Тадқи-қотдан сўнг
1.	Очилов С	41,20	41.17	Решетников А	41,12	40,07
2.	Пономоренко В	41,31	41.25	Омонов Х	41,25	40,12
3.	Акбаров О	41,37	41.42	Ганиев К	41,43	40,27
4.	Мамасолиев Д	41,54	41.49	Юлдашев В	41,52	40,57
5.	Умаралиев Р	42,14	42.07	Ғаниев А	42,07	41,47
6.	Хакимов Й	42,40	42.47	Хошимов С	42,26	41,54
$\bar{X}$		41.66	41.64	$\bar{X}$	41.60	40.36

1-жадвалда келтирилган натижалардан шуни кўришимиз мумкинки, 3000 метр масофага сузиш тестида дастлабки натижалар тадқиқот гуруҳида ҳам назорат гуруҳида ҳам деярли бир хил эканлигини кўришимиз мумкин. Олиб борилган тадқиқотдан сўнг эса 3000 метрга сузиш тестида, тадқиқот гуруҳидаги спортчиларнинг натижалари назорат гуруҳидаги спортчиларга нисбатан деярли 3% га ўсганлигини кўришимиз мумкин. Бу фоиз сузишда юкори кўрсаткич ҳисобланади. Чунки биламизки, сузишда сониянинг хар бир улуши ғолибликни қўлга киритишда муҳим аҳамиятга эга. Унга кўра тажриба гуруҳидагиларнинг тадқикотдан олдинги натижалари ўртача 41.60 сонияни ташкил этган бўлса, тадқиқотдан кейинги натижалари эса ўртача 40.36 сонияни ташкил этди.

Тадикот гурухи иштирокчиси бўлган А.Решетников ўз натижасини- 1.05 дақиқага, Х.Омонов - 1.13 дакикага, К. Ганиев - 1.16 сонияга яхшиладилар.

Тадқиқот гуруҳининг натижалари уларнинг машғулот жараёнига киритилган сузиш тайёргарлигини оширувчи машқларнинг самарали таьсир кўрсатганлигидан далолат беради. Шу билан бирга сузиш босқичини мувафақиятли якунлаган иштирокчи мусобақанинг кейинги босқичларида ҳам ўзига бўлган ишонч билан ҳаракат қилиши мусобақанинг умумий кўрсаткичларида акс этиши ўз исботини топди.

ХУЛОСА

Триатлон спорт тури мавсумий спорт тури ҳисобланиб, ушбу спорт турида Ватанимиз спортчилари натижаларининг пастлиги спорт туридаги муаммолар кўплиги билан характерланади**:**

-Спорт турининг оммавий спорт турига айлантириш имконияти мавжуд эмаслиги;

-Спорт тури бўйича малакали мураббийларнинг етишмаслиги асосий муаммолар эканлиги адабиётларни таҳлил қилиш жараёнида аниқланди;

Триатлон спорт турида натижаларни баҳолаш сузиш тайёргарлиги билан боғлиқ бўлиб, ушбу босқичдан ҳам тезроқ, ҳам кам куч сарфлаб ўтсагина, юқори натижаларга эришишдаги дастлабки қадамни тўғри куйган бўлади. Биз Россияда ишлаб чиқилган дастурини Ўзбекистон шароитида қўллаб кўриш орқали натижаларнинг яхшиланганини кўришимиз мумкин.

Триатлончиларнинг жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш учун машғулотларда воситаларни тўғри танлаш ва улардан самарали фойдаланиши, кучни масофалар орасида тўғри тақсимлаши, спортчиларнинг юқори натижаларга эришишида муҳим омиллардан бири эканлигини кўришимиз мумкин. Натижаларнинг яхшиланганлигини асосий сабаби машғулотлар стандарт интервалларда олиб борилганлигидир. Ушбу дастур асосида

шуғулланиш триатлон спорт турида ривожланган давлатлар билан рақобатлашиш имкониятини беради. Шунингдек захира спортчиларни тайёрлаш учун ҳам самарали эканлиги тадқиқот жараёнида аниқланди.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

1. И.Сисоев,О.Кулиненков -”ТРИАТЛОН.Олимпийская дистанция”- 2012й.
2. Н.В.Клешнев, И.А.Тверяков - “Юқори малакали сузувчиларни тайёргарлик жараёнини режалаштириш хусусиятининг нуқтаи назари”- Жисмоний тарбия назарияси ва амалиёти. 2008.- №3. 62-66 б.
3.Ю.В.Верхошанский- “Спорт тайёргарлигининг назарияси ва методологияси: “Олий тоифадаги сузувчиларнинг блок тартибидаги машғулоти” // Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти–Москва, 2005й - №4. 2-14 б.
4. Джо Фрилл - “Библия триатлета” - 2012 й.
5. Алистер Браунли, Джонатан Браунли - “Плыть,ехать,бежать” - 2014й.

REFERENCES

1. И.Сисоев,О.Кулиненков -”ТРИАТЛОН.Олимпийская дистанция”- 2012й.
2. Н.В.Клешнев, И.А.Тверяков - “Юқори малакали сузувчиларни тайёргарлик жараёнини режалаштириш хусусиятининг нуқтаи назари”- Жисмоний тарбия назарияси ва амалиёти. 2008.- №3. 62-66 б.
3.Ю.В.Верхошанский- “Спорт тайёргарлигининг назарияси ва методологияси: “Олий тоифадаги сузувчиларнинг блок тартибидаги машғулоти” // Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти–Москва, 2005й - №4. 2-14 б.
4. Джо Фрилл - “Библия триатлета” - 2012 й.
5. Алистер Браунли, Джонатан Браунли - “Плыть,ехать,бежать” - 2014й.