

TRIATLON BO‘YICHA YOSH SPORTCHILAR UCHUN YUGURISH MASHG‘ULOTINI REJALASHTIRISH

Ortiqov M.M

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

O‘zbekiston, Chirchiq

E-mail: marufortiqov64@gmail.com

ANNOTATSIYA

Maqolada triatlona ixtisoslashgan yosh sportchilarni tayyorlash muammosi muhokama qilinadi. Yosh triatlonchilar uchun yugurish o‘quv fondining shakli keltirilgan. O‘quv jarayonida telemetriya uskunalaridan foydalanishga qaratilgan ish yukining tasnifi keltirilgan. Tadqiqotning ushbu bosqichida olingan natijalar triatlon bo‘yicha ixtisoslashgan yosh sportchilar uchun yugurish mashg‘ulotlarini rejalashtirish texnologiyasini yanada rivojlantirish uchun asos bo‘lib xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: triatlon, yosh triatlonchilar, yugurish mashg‘ulotlarini rejalashtirish.

ПЛАНИРОВАНИЕ БЕГОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ТРИАТЛОНЕ

Ортиков М.М.

Узбекский Государственный университет

физической культуры и спорта, г.Чирчик

E-mail: marufortiqov64@gmail.com

АННОТАЦИЯ

В статье рассматривается проблема подготовки юных спортсменов, специализирующихся в триатлоне. Представлена форма фонда тренировочных средств беговой подготовки юных триатлонистов. Представлена классификация беговой нагрузки, ориентированная на применение телеметрического оборудования в процессе подготовки. Полученные на данном этапе исследования результаты являются основой для дальнейшей разработки технологии планирования беговой подготовки юных спортсменов, специализирующихся в триатлоне.

Ключевые слова: триатлон, юные триатлонисты, планирование беговой подготовки.

PLANNING RUNNING TRAINING FOR YOUNG ATHLETES SPECIALIZING IN TRIATHLON

Ortikov M.M.

Uzbek State University

physical culture and sports, Chirchik

E-mail: marufortiqov64@gmail.com

ABSTRACT

The article discusses the problem of training young athletes specializing in triathlon. The form of the running training fund for young triathletes is presented. A classification of running load is presented, focused on the use of telemetry equipment in the training process. The results obtained at this stage of the study are the basis for the further development of technology for planning running training for young athletes specializing in triathlon.

Key words: triathlon, young triathletes, planning running training.

KIRISH

Bir qator ilmiy ishlar triatlon muammolariga bag'ishlangan bo'lishiga qaramay [1, 2], hozirgi vaqtda triatlonchilarning turli motor qobiliyatlarini rivojlantirishning yagona usullari deyarli yo'q. (shu jumladan chidamlilik), in Shu sababli, uchta turdagi dasturlarda bir vaqtning o'zida o'quv yuklarini optimallashtirish qiyin. Mavjud triatlonchilarni tayyorlash usullari asosan ma'lum bir sport turi sportchilari uchun mo'ljallangan bo'lib, bu Rossiya triatlonchilarining natijalariga salbiy ta'sir qiladi [2].

Bu borada, ayniqsa, yosh triatlonchilarni tayyorlash masalalari dolzarbdir.

TADQIQOTNING MAQSADI VA TASHKIL ETILISHI

Tadqiqotning ushbu bosqichining maqsadi yosh triatlonchilarning yugurish mashg'ulotlari uchun o'quv vositalari fondini ishlab chiqish va bu vositalarni intensivlik zonalari bo'yicha tasniflash edi. Ushbu maqsadga erishish uchun quydagi vazifalar hal qilindi:

1. Triatlonchilar uchun yugurish mashg'ulotlarini o'tkazish usullari va vositalari haqidagi mavjud nazariy g'oyalarni o'rganish.
2. Raqobat mashqlarining xususiyatlariga to'liq mos keladigan o'quv vositalarini tanlanlash.
3. Telemetrik monitoring ma'lumotlari asosida triatlonchilarning yugurish yukining yangilangan tasnifini taqdim eting.

4. Yosh triatlonchilarni yugurish bo'yicha o'qitish vositalarining tizimli fondini shakllantirish.

Muammolarni hal qilish uchun quyidagi usullardan foydalanildi: ilmiy va uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish; instrumental monitoring va diagnostika usuli (Forerunner 735XT telemetriya qurilmasi yordamida); grafik tahlil usuli.

TADQIQOT NATIJALARI

Tadqiqotlar natijasida triatlonchilarni uzoq muddatli tayyorlashning eng samarali modellaridan biri quyidagilar ekanligi aniqlandi: suzish bo'yicha dastlabki tayyorgarlik - kompleks tayyorgarlik - triatlon bo'yicha dastlabki ixtisoslik.

Ushbu parametr imkon beradi:

- optimal vaqt oralig'ida (sezgir davrlar) suzish bo'yicha, ko'pchilik mutaxassislarning fikriga ko'ra, eng qiyin bo'lgan vosita mahoratini shakllantirish;
- erta bosqichlarda istiqbolli sportchilarni aniqlash, chunki boshqa sport turlari bo'yicha boshlang'ich tayyorgarlik guruhlariga jalb qilish biroz kechroq sodir bo'ladi (masalan: yengil atletika - 9-10 yosh va boshqalar).

Kelajakdagi triatlonchilarni tayyorlashning navbatdagi bosqichi murakkab tayyorgarlik elementlariga o'tishdir, ya'ni. tayyorgarlik musobaqa mashqlarini (yugurish, velosipedda) tashkil etuvchi boshqa sport turlaridan vositalarni o'z ichiga oladi.

Shunday qilib, triatlonchilarni uzoq muddatli tayyorlash jarayoni doirasida boshlang'ich ixtisoslashuv bosqichida yosh sportchilar uchun tayyorgarlikni qurish va tashkil etishning bir qancha jihatlari dolzarb bo'lib qoladi: mos keladigan tayyorgarlik vositalarini tanlash; ushbu vositalarni triatlonchilarni tayyorlash jarayonining umumiy sxemasiga kiritish; o'quv yukining dozasi, uning barcha turlarini hisobga olgan holda; turli yo'nalishdagi yuklarni qo'llashda o'quv effektlari (treningda, mikrotsiklda va hokazo) o'rtasidagi antagonistik munosabatlardan qochish.

Yengil atletika bo'yicha sport zaxiralarini uzoq muddatli tayyorlashni takomillashtirish bo'yicha uslubiy tavsiyalar [3] asosida biz yosh triatlonchilarni yugurish bo'yicha o'quv qurollarining tizimlashtirilgan fondini ishlab chiqdik.

Ishlab chiqilgan fondning bir qismi 1-jadvalda keltirilgan. O'quv vositalari ro'yxati keyingi tadqiqotlar jarayonida to'ldirilishi va kengaytirilishi mumkin.

1-jadval – Yosh triatlonchilarni yugurish bo'yicha o'qitish vositalarining tizimlashtirilgan fondi fragmenti.

| Aerobik 1 (Intensivlik 40–60%) | Aerobik 2 (Intensivlik 60–80%) | Aralash 1 (Intensivlik 80–90%) | Aralash 2 (Intensivlik 90–95%) | Anaerob (Intensivlik 95–100%) |
|---|--|---|--|--|
| Uzluksiz uzoq muddatli 14–16 km (yurak urishi 140–150 zarba/min, qonda laktat konsentratsiyasi 2 mmol/l gacha) (Juda qo‘pol erlarda) | 5–15 km masofaga yugurish musobaqasi | Anaerob chegaradan yuqori tezlikda 3-5 km yugurish (surat Yugurish bir xil, yurak urishi 170 dan 190 gacha urish/min) | 2000, 3000 m ga yugurish musobaqalari | Submaksimal tezlikda yugurish 5–10×400 m/400 m m.b. (interval, takroriy) |
| Uzluksiz uzoq muddatli 10-15 km (yurak urishi 140–150 urish/min, qonda laktat konsentratsiyasi 2 mmol/l gacha) (ko‘ra juda qo‘pol) | Tez yugurish 3–5 km anaerob chegara tezligida (temp teng yugurish, Yurak urishi 170-180 urish / min) | 2×3000 m/1000–400 m b.m yugurish. (yurak urishi tezligi daqiqada 170 dan 190 gacha va laktat konsentratsiyasi 8-10 gacha mmol/l) | Yugurish 5–10×400 m (yurak urishi 200 zarba/min gacha)/400vm m.b. (o‘zgaruvchan, oraliq, takroriy) | Submaksimal tezlikda yugurish 5–10×200 m/200 m m.b. (interval, takroriy) |
| Fartlek 12-15 km (yurak urishi 140-150 urish / min, qonda laktat konsentratsiyasi 2 mmol / l gacha), Ходу 50-150 m masofada 6-10 o‘zgartirishlarni amalga oshirish (yurak urishi 170 urish / min gacha) (ko‘ra Qattiq qattiq er | Uzluksiz rejimda ishlaydigan o‘zgaruvchan 3–5 × 1000 m (tezlikda PANOGa yaqin, yurak urish tezligi 170-185) /1000 m (yurak urishi 150–155 zarba/min) 5–6×1000 m/200 mm.b.ga yugurish. (tezlik bilan PANOGa yaqin) (o‘zgaruvchan, intervalli) | 2000 m/400 m m.b.+ 1000 m/2 seriyali yugurish; (yurak urishi tezligi daqiqada 170 dan 190 gacha va konsentratsiya bilan). laktat 8-10 mmol / l gacha) | 10×200 m yugurish (yurak urishi 200 zarba/min gacha)/200 m m.b. (o‘zgaruvchan, oraliq, takroriy) | Submaksimal bilan yugurish hajmi 5–10×150 m/100 m m.b. (interval, takroriy) |
| Fartlek 8-12 km (yurak urishi 140-150 urish / min), yo‘lda 100-200 m dan 6-10 ta o‘tishni amalga oshiring (yurak urishi 170 gacha).urish/min) | Yugurish 3×2000 m/400 m m.b. ("kislotasiz" - tezlikda PANOGa yaqin) | Yugurish 3×2000 m/1000–400 m.b. (yurak urishi tezligi daqiqada 170 dan 190 gacha va laktat konsentratsiyasi 8-10 gacha mmol/l) (interval, takroriy) | Yugurish 5×400 m (yurak urishi 200 zarba/min gacha)/400 m m.b. (o‘zgaruvchan, intervalli) | Submaksimal bilan yugurish tezligi 5×100m/100 m m.b. / 1-2 epizod (interval, yana) |

Mashg‘ulot jarayonida telemetrik monitoring vositalaridan foydalanganda yurak urish tezligi ko‘rsatkichlari asosida jismoniy faollikning beshta zonasini aniqlash eng

maqbul ekanligi aniqlandi. Taqdim etilgan yuklarning tasnifi aerob va aralash zonalarni ikkita kichik zonaga bo'lishni o'z ichiga oladi.

2-jadval - Triatlon bo'yicha ixtisoslashgan yosh sportchilarning mashg'ulot jarayonida yugurish yukining tasnifi

| Intensivlik zonalari yurak tezligiga asoslangan jismoniy faoliyat | Intensivlik subzonalari yurak tezligiga asoslangan jismoniy faoliyat | |
|---|---|-------------------------|
| Sport turi: Triatlon (yugurish segmenti 2000–5000 m) | | |
| Aerobik (A) | A1 (Intensivlik 40–60%) | A2 (intensivlik 60–80%) |
| Aralash (C) | C1 (intensivlik 80–90%) | C2 (intensivlik 90–95%) |
| Anaerob (An) | An (intensivlik 95–100%) | |

Hozirgi vaqtda triatlonga ixtisoslashgan yosh sportchilar uchun yugurish mashg'ulotlarini rejalashtirish algoritmi ishlab chiqilgan bo'lib, u mashg'ulot ta'sirini tanlash va ularning mashg'ulotlarning makro, mezo va mikrosikllarida ketma-ketligini aniqlash uchun o'zaro bog'liq harakatlar majmuasini o'z ichiga oladi. Foydalanish mumkin bo'lgan MS Excel platformasidan foydalanish triatlonchilarning yugurish mashg'ulotlarini rejalashtirish jarayonini qisman avtomatlashtirishga imkon beradi..

XULOSA

Bir qator ilmiy ishlar triatlon muammolariga bag'ishlangan bo'lishiga qaramay, qo'shimcha amaliy tadqiqotlar olib borish zarur bo'lib, unda triatlonchilarni tayyorlashning tegishli texnologiyasi, jumladan, qulay va ishonchli pedagogik vositalar ishlab chiqiladi. Shu nuqtai nazardan, triatlon bo'yicha boshlang'ich ixtisoslik bosqichida yosh sportchilarni tayyorlash masalalari ayniqsa dolzarbdir, chunki ushbu sportchilar kontingenti bilan ishlashda turli xil uslubiy xatolar va noto'g'ri hisob-kitoblar tufayli ularning muhim qismi yuqori malakaga ega emas va malakali emas. individual sport salohiyatini to'liq ro'yobga chiqarish. Keyingi tadqiqotlarning dolzarb yo'nalishi - triatlon bo'yicha ixtisoslashgan yosh sportchilar uchun yugurish mashg'ulotlarini rejalashtirish texnologiyasini ishlab chiqish.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI: (REFERENCES)

1. Аикин, В.А. Современные аспекты спортивной тренировки в триатлоне за рубежом / В.А. Аикин, Ю.В. Корягина ; Сибирский гос. ун-т. физ. культуры – Омск : [б.и.], 2015. – 23 с.
2. Антипина, Ю.В. Исследование динамики результатов соревновательной деятельности и роста спортивного мастерства в триатлоне / Ю.В. Антипина, В.М.

- Башкин, Ю.В. Шулико // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 3 (157). – С. 22-25.
3. Солиев И. Р. и др. Ўрта масофага югурувчиларни мусобақаларга тайёрлаш технологияси //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2021. – Т. 1. – №. 2. – С. 100-109.
4. Xo‘jamkeldiyev G. S. et al. KICHIK RAZRYADLI O‘RTA MASOFALARGA YUGURUVCHILARNING MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIGI //Central Asian Research Journal For Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2021. – Т. 1. – №. 3. – С. 270-274.
5. Ziyayev F. C. et al. YENGIL ATLETIKA SPORT TURINI RIVOJLANTIRISHDA UMUMIY O‘RTA T‘ALIM MAKTABLARINING JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA YENGIL ATLETIKA TURLARINI O‘RGATISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH SAMARADORLIGI //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2021. – Т. 1. – №. 3. – С. 348-355.
6. Ортиқов М. и др. Биатлончиларни мусобақаларга тайёрлашда машғулот юкламалари воситаларининг оптималлаштириш //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2021. – Т. 1. – №. 4. – С. 156-163.
7. Каримов Ф. М. и др. БОШЛАНГИЧ ИХТИСОСЛИК ГУРУҲИДАГИ УЗУНЛИККА САКРОВЧИ ҚИЗЛАРНИНГ ДЕПСИНИШ КУЧИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2021. – Т. 1. – №. 4. – С. 119-125.
8. Ziyayev F. C. et al. O‘RTA MASOFAGA YUGURUVCHI YENGIL ATLETIKACHILARNI MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIGI SAMRADORLIGINI OSHIRISH //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2021. – Т. 1. – №. 4. – С. 78-90.
9. Ch Z. F. YENGIL ATLETIKACHILARNI UZUNLIKKA SAKROVCHANLIGINI MAXSUS MASHQLAR YORDAMIDA RIVOJLANTIRISH //PEDAGOGS jurnali. – 2022. – Т. 18. – №. 1. – С. 183-185.
10. Karimov F. M. UZUNLIKKA SAKROVCHILARNI CHIDAMLIK SIFATINI RIVOJLANTIRISH ME‘ZONLARI //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – Т. 2. – №. 1 SPECIAL. – С. 269-273.
11. G‘aniboyev I. D. et al. UZUNLIKKA SAKROVCHILARNI CHIDAMLIK SIFATINI RIVOJLANTIRISH ME‘ZONLARI //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – Т. 2. – №. 10. – С. 306-312.
12. Ziyayev F. C. et al. BOSQON ULOQTIRUVCHI SPORTCHILARNI TAYYORLASHDA MODELLASHTIRISH ORQALI SAMARADORLIGINI ANIQLASH //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – Т. 2. – №. 10. – С. 280-285.

13. Yusupov I. A. et al. O‘ZBEKISTONDA YENGIL ATLETIKA BO‘YICHA YOPIQ INSHOATLARDA O‘TKAZILGAN 2021-2022-YILDAGI O‘ZBEKISTON SHEMPIONATI MUSOBAQALARINING TAHLILI //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – T. 2. – №. 10. – С. 293-300.
14. Ганибоев И. Д. и др. МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ЕНГИЛ АТЛЕТИКА МАШҚЛАРИНИ ЎЗИДА МУЖАССАМЛАШТИРГАН ХАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ ОРҚАЛИ БОЛАЛАРНИ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ ТАРБИЯЛАШ //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – Т. 2. – №. 10. – С. 286-293.
15. Хо‘jamkeldiyev G. S. et al. АНОЛИ О‘РТАСИДА ОММАВИЙ YUGURISHNING АНАМИЯТИ //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – Т. 2. – №. 10. – С. 120-125.