

TRIATLON SPORT TURINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI VA RIVOJLANISH BOSQICHLARI.

Sayidova Dilafro'z Ravshanbekovna

O'zbekiston Respublikasi Oriental universiteti "Jismoniy tarbiya" kafedrasida sport faoliyati yo'nalishi 2 bosqich magistranti
gmail: SayidovaDilafro'z@gmail.com

Annotatsiya: Triatlon sport turi uchta asosiy qismdan — suzish, velosipedda yurish va yugurishdan iborat bo'lib, jismoniy chidamlilik, tezlik va strategik rejalashtirishni talab qiladi. Ushbu maqolada triatlonning o'ziga xos xususiyatlari, texnikasi va sport turining rivojlanish bosqichlari batafsil tahlil qilinadi. Shuningdek, triatlonning jahon va O'zbekiston miqyosidagi taraqqiyoti haqida ham ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: triatlon, sport turi, suzish, velosiped, yugurish, chidamlilik, rivojlanish bosqichlari, strategiya.

Аннотация: триатлон — это спортивный вид, включающий три основные дисциплины: плавание, велосипед и бег, требующий физической выносливости, скорости и стратегического планирования. В статье подробно рассматриваются особенности триатлона, техника выполнения и этапы развития данного вида спорта. Также приводится информация о развитии триатлона в мире и Узбекистане.

Ключевые слова: триатлон, вид спорта, плавание, велосипед, бег, выносливость, этапы развития, стратегия.

Abstract: triathlon is a sport consisting of three main disciplines: swimming, cycling, and running, which demands physical endurance, speed, and strategic planning. This article provides a detailed analysis of the unique characteristics,

techniques, and development stages of triathlon. Additionally, information about the global and Uzbekistan-specific progress of the sport is included.

Keywords: triathlon, sport, swimming, cycling, running, endurance, development stages, strategy.

Sportning jamiyatdagi oʻrni va ahamiyati yildan-yilga ortib bormoqda. Ayniqsa, jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi aholining sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda muhim omil hisoblanadi. Oʻzbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan 2017-yilda qabul qilingan “Sogʻlom avlod – kelajagimiz” Davlat dasturi ham yoshlar oʻrtasida sportning keng targʻib qilinishini, shuningdek, xalqaro sport turlarini rivojlantirishni ustuvor vazifa sifatida belgilagan.

Triatlon — suzish, velosipedda yurish va yugurishdan iborat uch bosqichli sport turi boʻlib, jismoniy chidamlilik, tezlik va strategiyani talab qiladi. Bu sport turi dunyoda keng tarqalgan boʻlsa-da, Oʻzbekistonda ham soʻnggi yillarda rasmiy ravishda qoʻllab-quvvatlanmoqda va unga oid normativ-huquqiy hujjatlar ishlab chiqilmoqda.

Oʻzbekiston Respublikasi Sport va jismoniy tarbiya vazirligi tomonidan triatlonni rivojlantirishga oid strategiyalar ishlab chiqilgan boʻlib, mamlakatda sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish, yoshlarni sportga jalb qilish va xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishni taʼminlash maqsad qilingan.

Oʻzbekiston Respublikasi Sport va jismoniy tarbiya vazirligi tomonidan triatlon sportini rivojlantirishga qaratilgan chora-tadbirlar ishlab chiqilgan, va bu sport turining mamlakatimizda keng tarqalishi uchun normativ-huquqiy asoslar yaratilmoqda.

Triatlon sportida turli masofalar va formatlarda musobaqalar oʻtkaziladi. Musobaqalar turi va masofalari sportchilar tayyorligi va maqsadlariga qarab farq qiladi. Eng koʻp uchraydigan va mashhur boʻlgan musobaqa turlari sprint triatloni, standart yoki Olimpiya masofasi triatloni, yarim Ironman, toʻliq Ironman, cross triatlon, jamoaviy rels va duatlon hisoblanadi. Sprint triatloni qisqa va tezkor boʻlib, suzish 750 metr, velosipedda yurish 20 km va yugurish 5 km masofalarida oʻtkaziladi va koʻproq boshlovchilar uchun moʻljallangan. Standart yoki Olimpiya masofasida

suzish 1,5 km, velosipedda yurish 40 km va yugurish 10 km bo‘lib, bu masofa xalqaro musobaqalar va Olimpiya o‘yinlarida asosiy hisoblanadi. Yarim Ironman musobaqasida suzish 1,9 km, velosipedda yurish 90 km va yugurish yarim marafon masofasida 21,1 km bo‘ladi va bu yuqori darajadagi chidamlilikni talab qiladi. To‘liq Ironman esa eng murakkab va mashhur masofa bo‘lib, suzish 3,8 km, velosipedda yurish 180 km va yugurish to‘liq marafon 42,2 km masofalarida o‘tkaziladi. Cross triatlon tog‘ yoki tabiiy notekis joylarda o‘tkazilib, suzish ko‘llarda yoki daryolarda, velosipedda yurish tog‘ velosipedlari yordamida va yugurish tog‘ yo‘llarida amalga oshiriladi. Jamoaviy rels formatida esa jamoa tarkibidagi har bir sportchi faqat bitta bosqichni bajaradi, bu esa ko‘proq jamoaviy ruhni rivojlantirishga xizmat qiladi. Duatlon esa suzish bosqichisiz, faqat yugurish va velosipedda yurishdan iborat bo‘lib, triatlondan oldingi tayyorgarlik uchun ham keng qo‘llaniladi. Shu tariqa, triatlon musobaqalari sportchilar tayyorgarligi, yosh va maqsadlariga qarab turli formatlarda o‘tkazilib, sport turining ko‘p qirraliligi va ommaviyligini ta’minlaydi.

Triatlon — bu uchta turli jismoniy faollikni o‘z ichiga olgan sport turi bo‘lib, suzish, velosipedda yurish va yugurish bosqichlaridan iborat. Ushbu sportning o‘ziga xos xususiyatlari quyidagilardan iborat:

1. **Uch bosqichli kombinatsiya**

Triatlon suzish, velosiped va yugurishni ketma-ket bajarishni talab qiladi. Har bir bosqich o‘ziga xos texnika va jismoniy qobiliyatlarni talab etadi, bu esa sportchini har tomonlama rivojlangan holda bo‘lishini talab qiladi.

2. **Jismoniy chidamlilik va ko‘p qirrali tayyorgarlik**

Triatlon sportchisi uzoq vaqt davomida harakatda bo‘lishi kerak, shu sababli yuqori darajadagi chidamlilik, kuch va moslashuvchanlik zarur. Har bir bosqich uchun maxsus tayyorgarlik jarayoni amalga oshiriladi.

3. **Strategik rejalashtirish**

Musobaqa davomida energiyani oqilona taqsimlash, har bir bosqichni optimal darajada bajarish uchun reja tuzish muhimdir. Sportchi o‘z imkoniyatlarini to‘g‘ri baholab, tezlik va chidamlilikni muvozanatlashga intiladi.

4. **Texnik vositalar va uskunalar muhimligi**

Suzish uchun maxsus kiyimlar, velosiped va velosiped jihozlari, yugurish uchun qulay poyabzal triatlon natijasiga ta'sir ko'rsatadi. Uskunalar va jihozlar sifatiga e'tibor berish sportchining samaradorligini oshiradi.

5. **Har bir bosqich o'rtasida o'tish (tranzitsiya)**

Triatlon musobaqasining o'ziga xosligi shundaki, bosqichlar orasida tez va samarali o'tish (masalan, suzishdan velosipedga o'tish) sportchining umumiy natijasini belgilaydi. O'tish vaqtini minimallashtirish uchun maxsus ko'nikmalar zarur.

6. **Psixologik chidamlilik**

Triatlon – bu nafaqat jismoniy, balki ruhiy chidamlilikni ham talab qiladigan sport turi. Musobaqalar davomida stress va charchoqqa qarshi turish, o'z-o'zini boshqarish muhim ahamiyatga ega. Triatlonning o'ziga xosligi uning murakkabligi va sportchidan yuqori darajadagi jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarlik talab qilishidir. Shu sababli triatlon sportchisi har tomonlama kuchli, chidamli va aqlli bo'lishi zarur.

Triatlonning rivojlanishi tarixan va zamonaviy sharoitda bir necha muhim bosqichlardan o'tgan. Har bir bosqich sport turining global va mahalliy miqyosda rivojlanishiga katta ta'sir ko'rsatgan.

1. Boshlang'ich davr (XX asr boshidan 1970-yillargacha)

- Triatlon sport turi g'oyasi va birinchi namunalari 1900-yillar boshida Yevropada paydo bo'lgan.
- Ushbu davrda musobaqalar tartibsiz, kichik maydonlarda o'tkazilgan va ko'proq eksperimental xarakterga ega bo'lgan.
- Sportchilarning turli sport turlarini birlashtirishga intilishi triatlonning shakllanishiga zamin yaratgan.

2. Rasmiylashtirish va qoidalarning standartlashuvi (1970-yillar)

- 1974-yilda Kaliforniyada birinchi rasmiy triatlon musobaqasi o'tkazildi.
- Musobaqalarning qoidalari, bosqichlar masofalari va texnik talablari aniqlandi.
- Triatlon sport turi ommaviylashib, ko'plab mamlakatlarda sport klublari va federatsiyalari tashkil topdi.

3. Xalqaro tashkilotlarning tashkil etilishi va tan olinishi (1980–1990-yillar)

- 1989-yilda Xalqaro Triatlon Ittifoqi (ITU) tashkil etildi.
- ITU triatlon sportining rivojlanishi uchun umumiy qoidalar, musobaqalar formatlari va reyting tizimlarini ishlab chiqdi.
- 2000-yilda triatlon Olimpiya o‘yinlariga kiritildi, bu sport turi global miqyosda tan olinishining eng yuqori bosqichi bo‘ldi.

4. Mamlakatlarda rivojlanish va mahalliyashtirish (2000-yildan hozirgi vaqtgacha)

- Ko‘plab mamlakatlarda, jumladan O‘zbekistonda, triatlon sport turi rasmiy sport turlari qatoriga kirdi.
- O‘zbekiston Respublikasi Sport va jismoniy tarbiya vazirligi tomonidan triatlonni rivojlantirishga qaratilgan davlat dasturlari ishlab chiqildi.
- Yoshlarni sportga jalb qilish, murabbiylarni tayyorlash va milliy musobaqalar tashkil etish orqali triatlonning ommaviyligi oshdi.
- O‘zbekiston sportchilari xalqaro musobaqalarda ishtirok etmoqda va natijalar ko‘rsatmoqda.

5. Innovatsiyalar va professional rivojlanish bosqichi (2020-yildan keyin)

- Triatlon sportida texnologiyalar va jihozlar doimiy rivojlanmoqda: maxsus kiyimlar, yengil va aerodinamik velosipedlar, elektron trening tizimlari.
- Sportchilarning tayyorgarligi yuqori ilmiy va tibbiy asoslangan holda olib boriladi.
- O‘zbekiston sport tizimida triatlon uchun maxsus markazlar va o‘quv dasturlari joriy qilinmoqda.

Triatlon xalqaro miqyosda yanada ommalashib, professional ligalar va musobaqalar ko‘paymoqda. Triatlon sportining rivojlanish bosqichlari uning birinchi bosqichdagi eksperimental shakldan tortib, hozirgi kunda xalqaro standartlar asosida professional sport turiga aylanishigacha davom etdi. Har bir bosqich sport turining texnik, tashkiliy va strategik jihatdan yanada takomillashuviga xizmat qildi.

O'zbekistonda ham triatlonni rivojlantirish uchun zarur huquqiy va infratuzilma asoslari yaratilib, sport turi asta-sekin ommalashmoqda.

Xulosa qilib aytganda, triatlon sport turi jismoniy chidamlilik, tezlik va strategiyani talab qiluvchi murakkab va ko'p qirrali sport hisoblanadi. Ushbu sport turi suzish, velosipedda yurish va yugurish bosqichlarini o'z ichiga oladi va har bir bosqich o'ziga xos tayyorgarlik hamda texnikani talab qiladi. Triatlonning rivojlanish bosqichlari tarixiy jihatdan shakllanib, bugungi kunda xalqaro miqyosda keng tan olingan va Olimpiya o'yinlarida o'z o'rnini egallagan. O'zbekistonda ham triatlon sportini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda, davlat dasturlari va qonunlari orqali sportning ommaviyligi va sifatini oshirish yo'lga qo'yilmoqda. Turli masofalar va musobaqa turlari sportchilarga o'z salohiyatini namoyish etish uchun keng imkoniyatlar yaratadi. Shu bilan birga, triatlon sporti nafaqat jismoniy, balki psixologik chidamlilikni ham oshiradi, yoshlar orasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda muhim ahamiyat kasb etadi. Kelajakda triatlonning O'zbekistonda yanada rivojlanib, xalqaro sport maydonlarida muvaffaqiyatli ishtirok etishi kutilmoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI.

1. Anderson, T. (2018). *The Science of Triathlon Training*. Human Kinetics.
2. ITU (International Triathlon Union). (2023). *Official Rules and Regulations*. <https://triathlon.org>
3. Pritchard, H., & Johnson, M. (2019). *Triathlon: Training, Technique, and Performance*. Sports Publishing.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Farmoni. (2017). *Sog'lom avlod – kelajagimiz* Davlat dasturi. Toshkent.
5. O'zbekiston Respublikasi Sport va jismoniy tarbiya vazirligi. (2022). *Triatlonni rivojlantirish bo'yicha strategiya*. Toshkent.
6. Seiler, S. (2016). *Training for Endurance Sports*. Meyer & Meyer Sport.
7. Smith, J. (2020). *Triathlon: From Beginner to Champion*. Fitness Press.

8. O‘zbekiston Respublikasi qonunlari to‘plami. (1999). *Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida qonun*. Toshkent.
9. Wilson, K., & Thompson, R. (2017). *The Triathlon Training Bible*. Peak Performance Publishing.
10. Zaycev, V. (2021). *Razvitie triatlona v Rossii i mire*. Moscow Sports Academy Press.