

TRIATLON

Sitora Elova

*Shahrisabz davlat peddagogika institute
Jismoniy madaniyat kafedrasi o'qituvchisi*

Toshpo'latova Malika

*Shahrisabz davlat pedagogika instituti, Ijtimoiy fanlar fakulteti,
"Jismoniy madaniyat" yo'nalishi talabasi*

Annotatsiya: Triatlon (uchkurash) – multisport turi bo'lib, unda ishtirokchilar uch bosqichdan uzluksiz ketma-ket o'tishi kerak bo'ladi: suzish, velopoyga va yugurish, ularning har biri mustaqil bosqichli sport turi sanaladi. Triatlonning turli xil modifikatsiyalari mavjud bo'lib, ular tashkil etuvchi sport turlari va ketma-ketligi bilan ajralib turadi, ammo hozirgi vaqtda eng ommabop va yagona Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgani suzish, velosiped va yugurish bosqichini o'z ichiga oladi. Musobaqalar bir nechta standart va ko'plab nostandart masofalarda o'tkaziladi.

Triatlon birinchi bo'lib Fransiyada 1920-1930 yillarda paydo bo'lgan. 1920-yil Triatlon sport turi bo'yicha "Les Trois Sports" musobaqa bo'lib o'tadi va Fransiyaning "L'Auto" gazetasida shu haqida ma'lumotlar qisqacha chop etib boriladi. Unga ko'ra ishtirokchilar 3km yugurishi, 12km velopoyga va Marna kanali bo'ylab suzib o'tishi lozim bo'lgan. Eng asosiy sharti shuki 3 qismni hech qanday uzilishlarsiz davom ettirishi kerak bo'lgan. Keyinchalik 1934-yilda xuddi shu musobaqa La-Roshel shahrida bo'ldi, unga ko'ra esa 200m suzish kanalni kesib o'tishi, La-Rosheli porti va Laleu parki atrofida 10 km velosiped haydashi hamda Andre Barbeau stadionida 1200 m yugurishi kerek bo'lgan. Agar e'tibor bergan bo'lsangiz triatlon sport turida birinchi musobaqalarda 3 bosqich ketma-ketligi o'zgargan ya'ni ilk bellashuvlarda yugurish, velosport, suzish. Keyinchalik esa suzish, velosport, yugurish ketma-ketligi tasdiqlandi. Bunda asosiy muamo sportchilik yugurish va velosportdan keyin oyoqlarida muskullar tortishishi, tomir tortishishlar vujudga kela boshlagan, keyinchalik bu sportchilar va musobaqa tashkilotchilariga turli noqulayliklar tug'dura boshlagan. Shu sababli suzish bosqichi 1-bo'lib bajariladigan bo'lingan.

Birinchi Mission Bay triatloni 1974-yil 25-sentabrda o'tkazilgan musobaqa Jek Jonstoun va Don Sanaan tomonida o'ylab topilgan va boshqarilgan. Ushbu musobaqaga 46 nafar sportchi ishtirok etgan. Bu sana zamonaviy qisqa Triatlon ning tug'ilgan kuni sifatida nishonlanadi.

Triatlonda suzish bosqichi ko'llar, kanal, daryolarda bo'lib o'tadi. Start ya'ni musobaqa boshlanishi suv ichidan va quruqlikdan beriladi. Suvda yo'nalish, burulish, qaytib olishlarni belgilash uchun buyok, disklar, arqonlar bilan chegaralanib qo'yish mumkin. Masafoni bosib o'tish jarayonida uzunlikni o'zi istagan holatda qisqartirishi

yoki to'xtashi mumkin emas, hamda bu holatda penalti belgilanadi yoki diskvalifikatsiya qilish mumkin. Ishtirokchilar suvda istalgan usulda suzishi ruxsat etiladi, ammo eng samarali usul bu erkin krol hisoblanadi.

Suvdan chiqqandan so'ng, sportchilar transit hududida kiyimlarini almashtiradilar, velosipedlariga o'tirishadi so'ngra velosiped bosqichi boshlanadi. Velosiped va yugurish masofalarini bosib o'tish jarayonida yo'l bo'ylab oziq-ovqat stansiyalari va favqulotda sozlash, qo'shimcha velosiped balon olish stansiyalari buladi. Ammo malakali mutaxassislarga texnik yordam ko'rsatish taqiqlanadi.

Velosipedlar musobaqa tashkilotchilari tomonidan qat'iy texnik ko'rikdan o'tkazilib, talabga javob bersa musobaqaga qatnashishga ruxsat beriladi. Sportchilar transit hududidan chiqishidan oldin velosiped uchun maxsus bosh kiyimi ya'ni shlemni kiyishlari velo bosqichi tugaganidan so'ng shlemni yechishga ruxsat beriladi, ungacha xatoga yo'l qo'yilsa shtraf yoki penalty beriladi.

Yugurish boshqichi boshlanishi vaqtida quloqchin, telefonlar va boshqa elektron qurilmalardan foydalanish qat'iy taqiqlanadi. Masofa bosib o'tish jarayonida boshqa odamlar yordam berishi, ko'p vaqt to'xtab qolishi mumkin emas. Bu haraklar diskvalifikatsiya bilan tugaydi. Triatlon sport turi O'zbekistonga Mudofaga ko'maklashuvchi "Vatanparvar" tashkiloti orqali 1994-yillar atrofida kirib kelgan va rivojlana boshlagan. So'ngra triatlonda yana yangi bo'lim "Duatlon" sport turi joriy etildi. Unga ko'ra sportchilar yugurishlari, velik haydashlari va yana yugurishlari kerak edi. Duatlon sport turini tashkel etishdan asosiy maqsan triatlon sport turi mavsumiy bulganligi tufayli 1 yil mobaynida musobaqalar soni kam bulishi, sportchilarni bu sport turiga qiziqishlani sussayishiga va ishtirokchilar soni kamayib ketishiga olib kelgani sababli, duatlon har qanday ob-havo sharoitida o'tkaza olish mumkin bo'lgan sport turi.

Triatlon-duatlon sport turi musobaqalarida ishtirokchilar „ELITA, YUNIOR“ yosh katigoryalariga bo'linishgan unga ko'ra:

ELITA – 1.5 km suzish, 40 km velosiped bosqichi, 10 km yugurish bo'lgan. Duatlonda esa 10 km yugurish 40 km velosiped bosqichi hamda 5 km yugurish bo'lgan. Bu masofada 20 yoshda yuqori bo'lgan xotin-qizlar va erkaklar qatnashgan.

YUNIYOR – 750 m suzish, 20 km velipoyga, 5 km yugurish bo'ladi. Duatlonda esa 5 km yugurish, 20 km veloseped bosqichi, 2,5 km yugurish. Bu masofada 14 yoshdan katta va 20 yoshdan kichkina o'g'il qizlar qarnashishgan.

Bora bora triatlon- duatlon sport turi buyicha "O'zbekiston kubogi 1 - bosqichi, O'zbekiston kubogi 2 – bosqichi, O'zbekiston kubogi final bosqichlari, O'zbekiston chempionati" musobaqalari utkazila boshlandi. Musobaqalarda yuqori natijalarni egalagan ishtirokchilar Toshkent shahriga sport yig'inlariga jalb qilina bushland. Unga ko'ra bu sportchilarga yuqori sifatli velosepedlar, triatlon maxsus kiyimlari, suzish uchun achke – shabkalar, yugurish uchun krasofkalar, vitaminlar bilan taminlanib

marshg'ulot uchun barcha shart- sharoitlar yaratib berilgan. Bu harakatlarni hammasi sportchilarning natijalari yanada yaxshilanishi va Jahon miqyosidagi musobaqalarda O'zbekiston bayrog'i ostida ishtirok etib yuqori natijalarni ko'rsatishlari hamda faxirli (birinchi, ikkinchi, uchunchi)o'rnlarni qo'lga kiritishlari uchun bo'lgan.

So'ngi yillarda O'zbekistonda sportga e'tibor kuchaygani sababli 2019 – yil "Triatlon Federatsiyasi " tashkil topdi. Federatsiyaning asosiy maqsadi triatlonsport turini yanada keng targ'ib qilish. Ko'proq insonlarni jalb qilish bo'lganligi sababli yana " Akvatlon " bo'limi tashkil qilindi, unga ko'ra 14 yoshdan kichik o'g'il – qizlar ishtiroki ko'zda tutildi. Federatsiyaning tashabusi bilan "havaskorlar" klubi ochildi. Triatlon havaskorlari asosan katta yoshli insonlardan tashkil topilgan. Undan tashqari yanada ko'plab o'zgarishlar va qulayliklar yaratila boshlandi. Yangi masofalar kiritildi. Ya'ni masofalar 2 tadan 4 taga ko'paydi, bular AGE, U23, U19, U16.

AGE – triatlon buyicha 1,5 km suzish, 40 km velopoyga, 10 km yugurish. Duatlon buyicha 10 km yugurish, 40 km velopoyga, 5 km yugurish.

U23 – triatlon buyicha 750 m suzish, 20 km velopoyga, 5 km yugurish. Duatlon buyicha 5 km yugurish, 20 km velopoyga, 2.5 km yugurish.

U19 – triatlon buyicha 750 m suzish, 20 km velopoyga, 5 km yugurish. Duatlon buyicha 5 km yugurish, 20 km velopoyga, 2.5 km yugurish.

U16 – triatlon buyicha 300 m suzish, 10 km velopoyga, 3 km yugurish. Duatlon buyicha 3 km yugurish, 10 km velopoyga, 1.5 km yugurish.

Havaskor sportchilar asosan chet davlatlarda bulib utadigan "IRONMEN" musobaqalariga qatnashishadi.

Ironmen bu triatlon sport turining uzoq masofadagi shakli. Bu sport turi 1987 – yilda John Collins yaratilga. Ironmen so'zi " temir odam" degan ma'noni bildiradi. Rostan ham 3.86 km (2.4 mil) suzish, 180.25 km (112 mil) veloseped haydash, 42.195 km (26.2 mil) yugurish har qanday odam ham utolmaydi. Bu uchun juda ko'p chidamlilik, sabr-matonat zarurdir. Jahon miqyosida bo'lib utadigan sport turi hisoblanadi. Bu turdagi musobaqalarga qatnashishga yosh ahamiyatga ega emas, ammo sportchilar maxsus tibbiy ko'rikdan o'tishadi va bu masofalarni bosib utish uchun zarur sport anjomlari yaxshilab tekshiriladi. Suv harorati 14 gradusdan pas bo'lsa 5 mm qalinlikdagi gidrakastumlar kiyish shart buladi.

Tarixda birinchi marotaba 2023 – yil O'zbekistonning Samarqand shaxrida "CHALLENGE SAMARKAND we are triathlon" nomli ironmen musobaqasi bulib utdi. Yurtdoshlarimiz faol ishtirok etishdi va kuchli o'ntalikdan joy olishdi.

Triatlon sport turi bilan hozirda hobbi sifatida shug'ulanib keluvchilarning ham soni ortmoqda. Endilikda O'zbekistonda triatlon ham ommabop sport turiga aylanib kelmoqda.