

SCIENCE
PROBLEMS.UZ

ISSN 2181-1342

Actual problems of social and humanitarian sciences
Актуальные проблемы социальных и гуманитарных наук

Ijtimoiy-gumanitar fanlarning dolzarb muammolari

8/S-son (4-jild)

2024

SCIENCEPROBLEMS.UZ

**ИЖТИМОЙ-ГУМАНИТАР ФАНЛАРНИНГ
ДОЛЗАРБ МУАММОЛАРИ**

№ 5/8 (4) – 2024

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНО-
ГУМАНИТАРНЫХ НАУК**

ACTUAL PROBLEMS OF HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCES

ТОШКЕНТ-2024

BOSH MUHARRIR:

Isanova Feruza Tulqinovna

TAHRIR HAY'ATI:

07.00.00- TARIX FANLARI:

Yuldashev Anvar Ergashevich – tarix fanlari doktori, siyosiy fanlar nomzodi, professor, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti huzuridagi Davlat boshqaruvi akademiyasi;

Mavlanov Uktam Maxmasabirovich – tarix fanlari doktori, professor, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti huzuridagi Davlat boshqaruvi akademiyasi;

Xazratkulov Abror – tarix fanlari doktori, dotsent, O'zbekiston davlat jahon tillari universiteti.

Tursunov Ravshan Normuratovich – tarix fanlari doktori, O'zbekiston Milliy Universiteti;

Xolikulov Axmadjon Boymahmatovich – tarix fanlari doktori, O'zbekiston Milliy Universiteti;

Gabrielyan Sofya Ivanovna – tarix fanlari doktori, dotsent, O'zbekiston Milliy Universiteti.

Saidov Sarvar Atabullo o'g'li – katta ilmiy xodim, Imom Termiziy xalqaro ilmiy-tadqiqot markazi, ilmiy tadqiqotlar bo'limi.

08.00.00- IQTISODIYOT FANLARI:

Karlibayeva Raya Xojabayevna – iqtisodiyot fanlari doktori, professor, Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti;

Nasirxodjayeva Dilafruz Sabitxanovna – iqtisodiyot fanlari doktori, professor, Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti;

Ostonokulov Azamat Abdurkarimovich – iqtisodiyot fanlari doktori, professor, Toshkent moliya instituti;

Arabov Nurali Uralovich – iqtisodiyot fanlari doktori, professor, Samarqand davlat universiteti;

Xudoyqulov Sadirdin Karimovich – iqtisodiyot fanlari doktori, dotsent, Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti;

Azizov Sherzod O'ktamovich – iqtisodiyot fanlari doktori, dotsent, O'zbekiston Respublikasi Bojxona instituti;

Xojayev Azizxon Saidaloxonovich – iqtisodiyot fanlari doktori, dotsent, Farg'ona politexnika instituti

Xolov Aktam Xatamovich – iqtisodiyot fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti huzuridagi Davlat boshqaruvi akademiyasi;

Shadiyeva Dildora Xamidovna – iqtisodiyot fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent v.b, Toshkent moliya instituti;

Shakarov Qulmat Ashirovich – iqtisodiyot fanlari nomzodi, dotsent, Toshkent axborot texnologiyalari universiteti

09.00.00- FALSAFA FANLARI:

Hakimov Nazar Hakimovich – falsafa fanlari doktori, professor, Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti;

Yaxshilikov Jo'raboy – falsafa fanlari doktori, professor, Samarqand davlat universiteti;

G'aybullayev Otabek Muhammadiyevich – falsafa fanlari doktori, professor, Samarqand davlat chet tillar instituti;

Saidova Kamola Uskanbayevna – falsafa fanlari doktori, "Tashkent International University of Education" xalqaro universiteti;

Hoshimxonov Mo'min – falsafa fanlari doktori, dotsent, Jizzax pedagogika instituti;

O'roqova Oysuluv Jamoliddinovna – falsafa fanlari doktori, dotsent, Andijon davlat tibbiyot instituti, Ijtimoiy-gumanitar fanlar kafedrasini mudiri;

Nosirxodjayeva Gulnora Abdukaxxarovna – falsafa fanlari nomzodi, dotsent, Toshkent davlat yuridik universiteti;

Turdiyev Bexruz Sobirovich – falsafa fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent, Buxoro davlat universiteti.

10.00.00- FILOLOGIYA FANLARI:

Axmedov Oybek Saporbayevich – filologiya fanlari doktori, professor, O'zbekiston davlat jahon tillari universiteti;

Ko'chimov Shuxrat Norqizilovich – filologiya fanlari doktori, dotsent, Toshkent davlat yuridik universiteti;

Hasanov Shavkat Ahadovich – filologiya fanlari doktori, professor, Samarqand davlat universiteti;

Baxronova Dilrabo Keldiyorovna – filologiya fanlari doktori, professor, O'zbekiston davlat jahon tillari universiteti;

Mirsanov G'aybullo Qulmurodovich – filologiya fanlari doktori, professor, Samarqand davlat chet tillar instituti;

Salaxutdinova Musharraf Isamutdinovna – filologiya fanlari nomzodi, dotsent, Samarqand davlat universiteti;

Kuchkarov Raxman Urmanovich – filologiya fanlari nomzodi, dotsent v/b, Toshkent davlat yuridik universiteti;

Yunusov Mansur Abdullayevich – filologiya fanlari nomzodi, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti huzuridagi Davlat boshqaruvi akademiyasi;

Saidov Ulugbek Aripovich – filologiya fanlari nomzodi, dotsent, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti huzuridagi Davlat boshqaruvi akademiyasi.

12.00.00- YURIDIK FANLAR:

Axmedshayeva Mavlyuda Axatovna – yuridik fanlar doktori, professor, Toshkent davlat yuridik universiteti;

Muxitdinova Firyuza Abdurashidovna – yuridik fanlar doktori, professor, Toshkent davlat yuridik universiteti;

Esanova Zamira Normurotovna – yuridik fanlar doktori, professor, O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan yurist, Toshkent davlat yuridik universiteti;

Hamroqulov Bahodir Mamasharifovich – yuridik fanlar doktori, professor v.b., Jahon iqtisodiyoti va diplomatiya universiteti;

Zulfiqorov Sherzod Xurramovich – yuridik fanlar doktori, professor, O'zbekiston Respublikasi Jamoat xavfsizligi universiteti;

Xayitov Xushvaqt Saparbayevich – yuridik fanlar doktori, professor, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti huzuridagi Davlat boshqaruvi akademiyasi;

Asadov Shavkat G'aybullayevich – yuridik fanlar doktori, dotsent, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti huzuridagi Davlat boshqaruvi akademiyasi;

Ergashev Ikrom Abdurasulovich – yuridik fanlari doktori, professor, Toshkent davlat yuridik universiteti;

Utemuratov Maxmut Ajimuratovich – yuridik fanlar nomzodi, professor, Toshkent davlat yuridik universiteti;

Saydullayev Shaxzod Alixanovich – yuridik fanlar nomzodi, professor, Toshkent davlat yuridik universiteti;

Hakimov Komil Baxtiyarovich – yuridik fanlar doktori, dotsent, Toshkent davlat yuridik universiteti;

Yusupov Sardorbek Baxodirovich – yuridik fanlar doktori, dotsent, Toshkent davlat yuridik universiteti;

Amirov Zafar Aktamovich – yuridik fanlar bo'yicha falsafa doktori (PhD), O'zbekiston Respublikasi

Sudyalar oliy kengashi huzuridagi Sudyalar oliy maktabi;

Jo'rayev Sherzod Yuldashevich – yuridik fanlar nomzodi, dotsent, Toshkent davlat yuridik universiteti;

Babadjanov Atabek Davronbekovich – yuridik fanlar nomzodi, dotsent, Toshkent davlat yuridik universiteti;

Rahmatov Elyor Jumaboyevich — yuridik fanlar nomzodi, Toshkent davlat yuridik universiteti;

13.00.00- PEDAGOGIKA FANLARI:

Xashimova Dildarxon Urinboyevna – pedagogika fanlari doktori, professor, Toshkent davlat yuridik universiteti;

Ibragimova Gulnora Xavazmatovna – pedagogika fanlari doktori, professor, Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti;

Zakirova Feruza Maxmudovna – pedagogika fanlari doktori, Toshkent axborot texnologiyalari universiteti huzuridagi pedagogik kadrlarni qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish tarmoq markazi;

Kayumova Nasiba Ashurovna – pedagogika fanlari doktori, professor, Qarshi davlat universiteti;

Taylanova Shoxida Zayniyevna – pedagogika fanlari doktori, dotsent;

Jumaniyozova Muhayyo Tojiyevna – pedagogika fanlari doktori, dotsent, O'zbekiston davlat jahon tillari universiteti;

Ibraximov Sanjar Urunbayevich – pedagogika fanlari doktori, Iqtisodiyot va pedagogika universiteti;

Javliyeva Shaxnoza Baxodirovna – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), Samarqand davlat universiteti;

Bobomurotova Latofat Elmurodovna — pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), Samarqand davlat universiteti.

19.00.00- PSIXOLOGIYA FANLARI:

Karimova Vasila Mamanosirovna – psixologiya fanlari doktori, professor, Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti;

Hayitov Oybek Eshboyevich – Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti, psixologiya fanlari doktori, professor

Umarova Navbahor Shokirovna– psixologiya fanlari doktori, dotsent, Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti, Amaliy psixologiyasi kafedrasini mudiri;

Atabayeva Nargis Batirovna – psixologiya fanlari doktori, dotsent, Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti;

Shamshetova Anjim Karamaddinovna – psixologiya fanlari doktori, dotsent, O'zbekiston davlat jahon tillari universiteti;

Qodirov Obid Safarovich – psixologiya fanlari doktori (PhD), Samarkand viloyat IIB Tibbiyot bo'limi psixologik xizmat boshlig'i.

22.00.00- SOTSILOGIYA FANLARI:

Latipova Nodira Muxtarjanovna – sotsiologiya fanlari doktori, professor, O'zbekiston milliy universiteti kafedra mudiri;

Seitov Azamat Po'latovich – sotsiologiya fanlari doktori, professor, O'zbekiston milliy universiteti;

SodiqovaShohida Marxaboyevna – sotsiologiya fanlari doktori, professor, O'zbekiston xalqaro islom akademiyasi.

23.00.00- SIYOSIY FANLAR

Nazarov Nasriddin Ataqulovich –siyosiy fanlar doktori, falsafa fanlari doktori, professor, Toshkent arxitektura qurilish instituti;

Bo'tayev Usmonjon Xayrullayevich –siyosiy fanlar doktori, dotsent, O'zbekiston milliy universiteti kafedra mudiri.

OAK Ro'yxati

Mazkur jurnal Vazirlar Mahkamasi huzuridagi Oliy attestatsiya komissiyasi Rayosatining 2022-yil 30-noyabrda 327/5-son qarori bilan tarix, iqtisodiyot, falsafa, filologiya, yuridik va pedagogika fanlari bo'yicha ilmiy darajalar yuzasidan dissertatsiyalar asosiy natijalarini chop etish tavsiya etilgan ilmiy nashrlar ro'yxatiga kiritilgan.

“Ijtimoiy-gumanitar fanlarning dolzarb muammolari” elektron jurnali 2020-yil 6-avgust kuni 1368-sonli guvohnoma bilan davlat ro'yxatiga olingan.

Muassis: “SCIENCEPROBLEMS TEAM”
mas'uliyati cheklangan jamiyati

Tahririyat manzili:

100070. Toshkent shahri, Yakkasaroy tumani, Kichik Beshyog'och ko'chasi, 70/10-uy. Elektron manzil:

scienceproblems.uz@gmail.com

Bog'lanish uchun telefon:

(99) 602-09-84 (telegram).

**IJTIMOIIY-GUMANITAR FANLARNING
DOLZARB MUAMMOLARI**

4-jild, 8-maxsus son (Oktyabr, 2024). - 240 bet.

MUNDARIJA

07.00.00 – TARIX FANLARI

Maxmudov Bexzod Xamidovich

QORAXONIYLAR DAVLATINI XRONOLOGIK DAVRIGA OID FIKR-MULOHAZALAR 9-15

Yakubov O'tkir Shermamatovich

SOVET HOKIMIYATINING O'ZBEKISTONDA JAMOALASHTIRISH SIYOSATI VA

DEMOGRAFIK JARAYONLAR 16-20

Ahmedova Dilafruz Xusan qizi

МАКТУБЛАРДА ҚЎҚОН-ХИВА ХОНЛИКЛАРИ МУНОСАБАТЛАРИНИНГ

АКС ЭТИШИ (XIX АСР) 21-27

Xudayberdiyev Utkir Toshmuradovich

SOVET HOKIMIYATI YILLARIDA SURXON VOHASI IQTISODIY HAYOTIDA TEMIR YO'LLARNING

O'RNI 28-32

Mo'minov Xusanboy Madaminjonovich, Bo'ronov Ismoiljon A'zamjon o'g'li

КИТОБАТ SAN'ATI 33-36

08.00.00 – IQTISODIYOT FANLARI

Абдуллаев Алтинбек Янгибаевич, Машарипов Озод

ҚАЙТА ИШЛАШ КОРХОНАЛАРИДА КОМПЛЕКС ИШЛАБ ЧИҚАРИШ

ҲИСОБИНИНГ МЕТОДОЛОГИЯСИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ 37-51

09.00.00 – FALSAFA FANLARI

Rajabov Alisher Shavkatovich

MIRBOBO NAQSHBANDIY YASHAGAN DAVRDAGI IJTIMOIIY VA

MA'NAVIY MUHIT 52-55

Saidkulov Nuriddin Akramkulovich

BARQARORLIK MASALALARI: MUAMMOLAR, TALQINLAR VA YECHIMLAR 56-60

10.00.00 – FILOLOGIYA FANLARI

Джалилова Сарварой Мехрожовна

ХАРАКТЕРНЫЕ ЧЕРТЫ СЕМАНТИКИ ЦВЕТА В ФРАЗЕОЛОГИИ

УЗБЕКСКОГО ЯЗЫКА 61-66

Mirzakamolova Sadoqatxon Sayidaxmadovna,

SIYOSIY NUTQDA SAMIMIYLIK 67-72

Saidova Nodira Djahangirovna,

INGLIZ TILIDAGI YONG'IN XAVFSIZLIGIGA OID ATAMALARNI TASNIFLASH 73-77

Sulaymonov Bobir

ZAMONAVIY LUG'ATSHUNOSLIK YO'NALISHLARI VA TERMINOLOGIYASI 78-83

Faxriddinova Dilfuza

TABRIK NUTQIY AKTI HAQIDA 84-87

Xusainova Zebo Ikramovna

RUS, INGLIZ TILI MADANIYATINI TASHUVCHILARINING DIALOGIDA NUTQ ETIKETINING PRAGMATIK VA KOMMUNIKATIV XUSUSIYATLARNING NAMOYON BO'LISHI 88-94

Karimova Vasila Vahobovna

"GENDER" – UMUMILMIY VA LINGVISTIK KATEGORIYA 95-99

12.00.00 – YURIDIK FANLAR

Фазилов Фарход Маратович

АНАЛИЗ ВОПРОСОВ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ЛЕГАЛИЗАЦИИ ПРЕСТУПНЫХ ДОХОДОВ В НЕКОТОРЫХ ЗАРУБЕЖНЫХ СТРАНАХ 100-112

Bobomurodov Farxod Boymurotovich

TEZKOR-QIDIRUV FAOLIYATIDA INSON HUQUQLARI, ERKINLIK LARI VA QONUNIY MANFAATLARINI HUQUQIY TA'MINLASHNING RETROSPEKTIV TAHLILI 113-123

Халиқулов Комолиддин Носирович

ХОРИЖИЙ ДАВЛАТ СУДЛАРИНИНГ ҚАРОРЛАРИНИ ТАН ОЛИШ ВА ИЖРО ЭТИШДА ДАВЛАТ СУВЕРЕНИТЕТИ МАСАЛАЛАРИ 124-129

Салимова Диёрахон Бахтиёржон кизи

ЛИЦА, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИЕ ВОЗДУШНУЮ ПЕРЕВОЗКУ ПО ДОГОВОРУ ВОЗДУШНОЙ ПЕРЕВОЗКИ 130-135

Очилов Шермат Рашидович

ТЕРРОРИЗМГА ҚАРШИ КУРАШДА ХАЛҚАРО-ҲУҚУҚИЙ МЕХАНИЗМЛАРНИНГ ЭВОЛЮЦИЯСИ ВА САМАРАДОРЛИГИ: ЗАМОНАВИЙ ЁНДАШУВЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР ТАҲЛИЛИ 136-149

Abdullayeva Nodira Odil qizi

OILAVIY (MAISHIY) ZO'RAVONLIK DAN HIMOYALASH HUQUQINING IJTIMOIIY-HUQUQIY TUSHUNCHASI VA MANBALARI 150-156

Одилов Муҳаммадрашодхон

КОРРУПЦИЯВИЙ ЖИНОЯТЛАР ОБЪЕКТИ ҲАҚИДА АЙРИМ МУЛОҲАЗАЛАР 157-161

Ҳасанов Муҳриддин Ўроқбой ўғли

МЕҲНАТ ОРГАНЛАРИДА КОРРУПЦИЯГА ОИД ҲУҚУҚБУЗАРЛИКЛАРНИ БАРАТАРАФ ҚИЛИШ БЎЙИЧА НОРМАТИВ-ҲУҚУҚИЙ ҲУЖЖАТЛАР ТАҲЛИЛИ 162-170

Rahmonov Jaloliddin

XXI ASRDA INVESTORLAR HUQUQLARINI HIMOYA QILISHNING RIVOJLANISHI: DAVLAT SUVERENITETI VA INVESTORLAR MANFAATLARINI MUVOZANATLASH 171-176

Камилов Ойбек Хамиджонович

Глобальные тенденции студенческой мобильности в контексте теорий миграционных исследований 177-182

Азизов Ниғмонжон Пардаевич, Абдуллаев Ғайратбек Ғайбуллаевич

МАНУ ҚОНУНЛАРИДА ЖИНОЯТ ВА ЖАЗО МАСАЛАЛАРИНИНГ ИФОДАЛАНИШИ 183-187

13.00.00 – PEDAGOGIKA FANLARI

Абутова Зульфия Жадигеровна

ПРИМЕНЕНИЕ ПЛАТФОРМЫ КАНООТ! В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ: ПЛЮСЫ И МИНУСЫ 188-195

<i>Ниязова Регина Рустамовна</i> ПОСТРОЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ТРИАТЛОНИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ	196-202
<i>Jabborova Dilafro'z Ismatullo qizi</i> RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNING ESP TALABALARI YOZUV KO'NIKMALARINI RIVOJLANTIRISHGA TA'SIRI	203-206
<i>Tursunov Adizjon Nurali o'g'li</i> BO'LAJAK FIZIKA O'QITUVCHILARINING METODIK KOMPETENTLIGINI RIVOJLANTIRISH DARAJALARI VA BAHOLASH MEZONLARI	207-212
<i>Naimova Durdona Soxibovna</i> YANGI O'ZBEKISTONDA KO'ZI OJIZ VA ZAIF KO'RUVCHI BOLALAR TA'LIM TIZIMI	213-217
<i>Hamroyeva Sevara Nasriddinovna, Izbosarov Baxriddin Faxriddinovich</i> "BO'LAJAK FIZIKA O'QITUVCHILARINI STEM TA'LIMI DASTURI ORQALI O'QITISHDA EKSPERIMENT VA NAZARIY ASOSLARDAN FOYDALANIB O'QITISH METODIKASI" (MOLEKULALARNI TEZLIKLAR BO'YICHA TAQSIMOTI) MAVZUSI MISOLIDA)	218-222
<i>Shotemirov Sanjar Xolmo'min o'g'l</i> SHAXS NUTQIY FAOLIYATINING PEDAGOGIK VA METODOLOGIK TAHLILI	223-227
<i>Мустафоева Дурдона Асиловна</i> ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ НА ОСНОВЕ КЛАСТЕРНОГО ПОДХОДА	228-234
<i>Xoliqova Nargiza Abduvaliyevna</i> TALABALARNING TEXNIK KOMPETENTLIGINI RIVOJLANTIRISH ASOSLARI	235-239

Received: 10 October 2024
Accepted: 15 October 2024
Published: 25 October 2024

Article / Original Paper

CONSTRUCTION OF THE TRAINING PROCESS OF TRIATHLETES AT THE STAGE OF SPORTS IMPROVEMENT IN THE ANNUAL TRAINING CYCLE

Niyazova Regina Rustamovna,

Doctor of philosophy (PhD), Associate Professor

Alfraganus University, Tashkent, Uzbekistan

Email: regina.89@mail.ru

Abstract. This scientific article analyzes the specialized literature, which reveals the lack of scientifically sound recommendations on optimizing the planning and construction of training programs, the distribution of a special target training load of different directions in the annual cycle of training triathletes at the stage of sports improvement. The features of the construction of the segments of the training macrocycle planning are studied, taking into account the requirements of block periodization, and on their basis, software and methodological support for the training of triathletes is formed.

Keywords: triathlon, model, planning optimization, annual cycle, preparation, block periodization, software and methodological support.

ПОСТРОЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ТРИАТЛОНИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ

Ниязова Регина Рустамовна,

д.ф.п.н. (PhD), доцент

Alfraganus University, Ташкент, Узбекистан

Аннотация. В данной научной статье проанализирована специализированная литература, где выявлено отсутствие научно обоснованных рекомендаций по вопросам оптимизации планирования и построения тренировочных программ, распределению специальной целевой тренировочной нагрузки разной направленности в годичном цикле подготовки триатлонистов на этапе спортивного совершенствования. Изучены особенности построения сегментов планирования тренировочного макроцикла, с учетом требований блоковой периодизации и на их основе сформировано программно-методическое обеспечение подготовки триатлонистов.

Ключевые слова: триатлон, модель, оптимизация планирования, годичный цикл, подготовка, блоковая периодизация, программно-методическое обеспечение.

DOI: <https://doi.org/10.47390/SPR1342V4SI8Y2024N26>

Введение. Мировая практика триатлона демонстрирует, что для достижения высоких результатов на соревнованиях спортсменам высокой квалификации следует строить годичный цикл подготовки, основываясь на различных подходах к эффективному управлению учебно-тренировочным процессом. Особое внимание уделяется особенностям преодолевающих нагрузок в триатлоне и планированию

комплексных "брик" тренировок в мезоциклах. Это создает необходимость разработки научных рекомендаций по построению и распределению целевой тренировочной нагрузки различной направленности в годичном цикле подготовки триатлонистов.

Научно-методическая литература показывает недостаток исследований по рациональному построению тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования в триатлоне. В ней не хватает обоснованных рекомендаций по оптимизации плана тренировок и распределению нагрузки. Таким образом, существует потребность в дальнейшем изучении вопросов организации учебно-тренировочного процесса. [1,4,6,8,9].

Цель исследования разработать и научно обосновать модель построения годичного цикла подготовки триатлонистов на этапе спортивного совершенствования, основанной на блочной периодизации спортивной тренировки.

Результаты исследования. Анализ научно-методической литературы показал, что построение годичного цикла подготовки у спортсменов высокой квалификации, позволяющий достичь успехов на соревнованиях самого высокого уровня, реализуется на основе различных подходов к эффективному управлению учебно-тренировочным процессом, в том числе с включением блоковой периодизации в различных видах спорта [1,4,6,7,9].

Выявлено, что рассматривающие структурные особенности формирования тренировочного процесса на основе блоковой периодизации спортивной подготовки на этапе спортивного совершенствования в триатлоне недостаточно раскрыты [6,8,9]. Также анализ существующих технологий периодизации подготовки, таких как традиционная модель, волнообразная периодизация и концепция блоковой периодизации, свидетельствует о необходимости более глубокого изучения структурных особенностей тренировки на этапе спортивного совершенствования [3,5,7].

Нами разработаны материалы программно-методического обеспечения, учитывающие специфику подготовки триатлонистов, адаптируя программу обучения в соответствии с типовым планом и учебной программой для спортивных школ, однако отличающаяся распределением объема тренировочных часов, затрачиваемых на совершенствование видов подготовки и участие в соревнованиях (см.табл.1). Рекомендации составлены с ориентацией на передовой опыт тренеров и научные рекомендации.

При разработке оптимизированной структуры и содержания программно-методического обеспечения учитывались разделы, дифференцированные с учетом специфических особенностей развития и оптимизации физических качеств, порядка формирования и совершенствования фонда двигательных умений и навыков и морфофункциональных особенностей триатлонистов возрастной категории U23.

Relevance. The state educational standard of higher education of the Republic of Uzbekistan sets among many requirements for the educational process-the use of active and interactive forms of classes for the formation and development of professional skills of students [1, 2, 4].

Таблица 1

Оптимизированная структура и содержание программно-методического обеспечения подготовки триатлонистов в годичном цикле этапа совершенствования спортивного мастерства

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
1	ОФП	52	38	24	12	4	4	4	4	8	4	4	4	162
2	СФП	38	51	64	74	74	80	75	65	65	65	65	28	744
3	ТТП	40	30	34	30	28	26	24	22	22	22	22	22	322
4	Теоретическая подготовка	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	26
5	Психическая подготовка	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	26
6	Участие в соревнованиях					+	+	+	+		+	+	+	
7	Тренерская и судейская практика	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	22
8	Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	38
9	Контрольные нормативы	6											6	12
10	Медицинский осмотр		+					+						
	Недельная нагрузка													26
	Всего нагрузки	145	128	131	126	116	119	113	100	104	100	100	70	1352

Предложения по оптимизации программы способствуют созданию строгой последовательности и непрерывности обучения триатлонистов, обеспечивая плавный переход между задачами, методами и средствами тренировки для юниоров. Увеличивается общий объем как общей физической подготовки (ОФП), так и специальной физической подготовки (СФП), при этом соотношение между ними постоянно изменяется: с каждым годом доля СФП в общем объеме тренировочных нагрузок растет, а доля ОФП соответственно снижается. Важно также продолжать работу над улучшением технических и тактических навыков атлетов, постепенно увеличивая тренировочные нагрузки до предельно возможных уровней. Кроме того, акцентируется внимание на формировании психологической устойчивости, позволяющей справляться со стрессовыми ситуациями (см. рисунок 1).

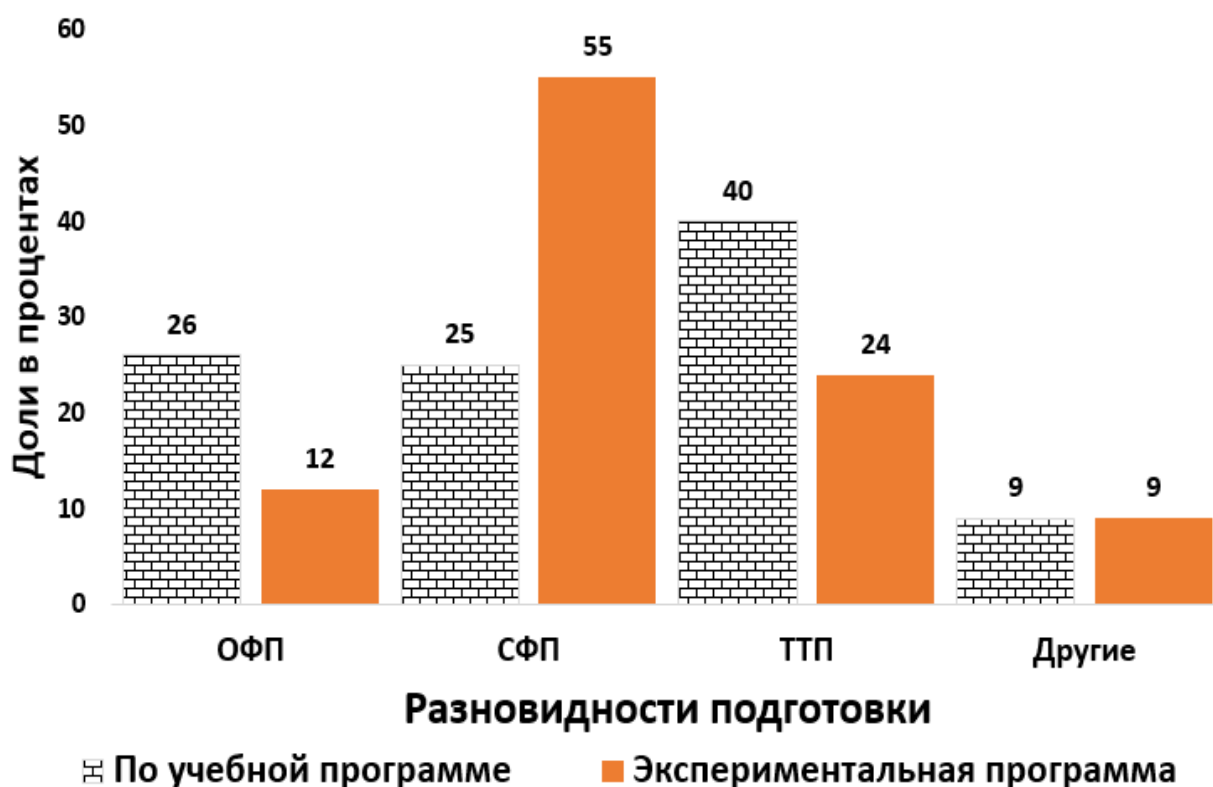


Рис.1. Предложения по оптимизации соотношения разделов подготовки в программе обучения по триатлону этапа совершенствования спортивного мастерства (2-го года обучения)

В ходе исследования было предложено рациональное распределение типовых тренировочных заданий в структуре мезоцикловых блоков, годичного цикла подготовки (см.табл.2).

Таблица 2

Рациональное распределение типовых тренировочных заданий в структуре мезоцикловых блоков триатлонистов этапа совершенствования спортивного мастерства в годичном цикле подготовки

Характеристика	Периоды подготовки		
	Накопительный	Трансформирующий	Реализационный
Соотношение объема ОФП и СФП	ОФП – 20 % СФП – 40 %	ОФП – 10 % СФП – 40 %	ОФП – 5 % СФП – 35 %
Объем ТТП (в % от общего тренировочного объема)	40 %	50 %	60%
Доминирующие методы специализированной тренировки	Повторный и интервальный Круговой тренировки Игровой	Метод изменения условий, непрерывный, равномерный, интервальный, прогрессивный.	Метод строго-регламентированного Упражнения, интервальный, соревновательный.

Вариативность программ подготовки	Широкий диапазон упражнений и тренировочных заданий	Ограниченный набор упражнений и тренировочных заданий	Преимущественно специализированные упражнения и тренировочные задания
Использование средств восстановления	Стрейчинг Дыхательная гимнастика Двигательная рекреация Гидротерапия	Физиотерапия Аутогенная тренировка Фармакология Массаж Парная баня	Спортивное питание Воздействия на биологически активные точки Вдыхание чистого кислорода при нормальном и повышенном атмосферном давлении (гипербарическая оксигенация) Криосауна
Моделирование прохождения гонок	Периодически	Систематически	Более высокий вклад в программу тренировки

При разработке годового плана подготовки в триатлоне основным принципом стало постепенное увеличение специализации тренировочных нагрузок и активизация скрытых резервов у спортсменов к началу ключевых соревнований сезона. В период накопления мы используем разнообразные упражнения и задания для совершенствования общей физической подготовки и технических навыков. На этапе реализации акцент смещается к специализированным упражнениям, выполняемым на максимальной интенсивности, чтобы эффективно подвести атлетов к их «пиковым кондициям». На завершающем этапе применяются самые продуктивные методы тренировок и восстановления, что способствует быстрому восстановлению физической формы триатлонистов и их подготовке к старту.

Для того чтобы поддерживать высокий уровень физической подготовки и работоспособности триатлонистов, мы создали специальные развивающие и подводящие комплексы упражнений, нацеленные на улучшение их специальной работоспособности. Эти комплексы были интегрированы в основную программу накопительного мезоциклового блока, что позволяет накапливать потенциал ключевых физических качеств с использованием средств общей и специальной физической подготовки, а также разнообразных вспомогательных упражнений и специализированных силовых тренировок.

С целью повышения эффективности оптимизации учебного плана и тренировочной программы по триатлону была создана модель подготовки триатлонистов в течение годового цикла с акцентом на блоковую периодизацию спортивной тренировки. Анализ показал, что в структуре годового макроцикла для триатлетов категории U23 основные соревнования происходят во второй половине сезона, что стало ключевым фактором при распределении тренировочных нагрузок и их сочетании с восстановительными микроциклами для достижения оптимальной спортивной формы в течение сезона. При разработке экспериментальной модели годового цикла подготовки триатлонистов учитывались индивидуальные уровни

подготовки спортсменов и их функциональные возможности, что основывалось на данных, полученных с помощью аппаратно-программного комплекса "Система интегрального мониторинга Симона 111" и системы мониторинга тренированности Garmin. Это позволило определить целевую направленность нагрузки и системно распределить её по мезоциклам в рамках годичного цикла подготовки триатлонистов. Модель построения годичного цикла подготовки триатлонистов этапа совершенствования спортивного мастерства на основе блоковой периодизации спортивной тренировки, продолжался с 9 ноября 2020 года по 25 октября 2021 года, составил тренировочных 306 дня и 7 соревновательных, не включая контрольных тренировок. Макроцикл был разделен на двух-цикловое планирование тренировочного процесса, каждый цикл в свою очередь состоял из трех периодов - переходный, подготовительный и соревновательный, включающий 7 этапов подготовки продолжительностью от 2 до 7 недель, которые входили в состав трех мезоцикловых блока: накопительный, трансформирующий и реализационный. Циклы подготовки заканчивались соревнованиями различного значения.

В ходе педагогического эксперимента на основе сопряженно-последовательной формы организации тренировочного процесса с учетом продолжительности остаточных тренировочных эффектов, необходимых для успешного выступления триатлонистов в главных стартах сезона, нами была внедрена экспериментальная модель построения годичного цикла подготовки триатлонистов этапа совершенствования спортивного мастерства на основе блоковой периодизации спортивной тренировки в тренировочный процесс триатлонистов U23, зачисленных в ГССМ РЮШВСМ по зимним и сложным техническим видам спорта, Школы Высшего Спортивного Мастерства по сложным техническим и зимним видам спорта, Академии Вооруженных Сил Республики Узбекистан. Результативность модели экспериментально обоснована достоверным повышением спортивного мастерства спортсменов экспериментальной группы. Из десяти триатлонистов ЭГ 2-е выполнили норматив мастера спорта, 3 – кандидата в мастера спорта и 5 спортсменов подтвердили норматив первого взрослого разряда.

Выводы. Результаты научной значимости настоящего исследования заключались в научном обосновании и реализации инновационных технологий в учебно-тренировочном процессе при разработке модели годичного плана подготовки спортсменов, позволяющих получать информативные данные о протекании адаптационно-восстановительных процессов и готовности организма спортсменов к эффективному выполнению тренировочной нагрузки. Практическая значимость исследования заключается в эффективной реализации программы подготовки и на ее основе рациональной организации учебно-тренировочного процесса, направленного на повышение спортивно-технического мастерства спортсменов, с четким распределением объема и интенсивности тренировочной нагрузки по сегментам триатлона. Полученные данные позволяют оптимизировать учебно-тренировочный процесс триатлонистов, тем самым повысить их соревновательную результативность.

Адабиётлар/Литература/References:

1. Антипина, Ю.В. Совершенствование подготовительного мезоцикла тренировок по триатлону / Ю.В. Антипина // Научная сессия ГУАП: сборник докладов: в 3-х частях.

Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения. - 2017. - С. 188-190.

2. Данилова И.К. Комплексная подготовка триатлонистов на олимпийской дистанции / И.К. Данилова // Педагогические проблемы в образовании: теория и практика: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - 2020. - С. 12-15.
3. Коробов А.Н. Целевая комплексная программа подготовки российских триспортсменов к Играм XXIX Олимпиады 2008 года в Пекине (Китай) / А.Н. Коробов, А.А. Логинов. – Пенза 2005. - 40 с.
4. Niyazova R.R. Application of the hardware and software complex functional preparedness of triathletes. Euroasian Journal of sport Science (EAJSS). Vol 1 No 2, 2023 ISSN:2181-127. - P.17-20. [13.00.00 №01-10/1103].
5. Ниязова Р.Р. Оценка уровня функциональной подготовленности триатлонистов на этапе совершенствования спортивного мастерства // ISSN: 2181-7804 "FAN – SPORTGA" ilmiy-nazariy jurnali. Chirchiq.: 2022/5. В. 38-41. [13.00.00 №16].
6. Сушков Д.Ю. Периодизация спортивной подготовки в годичном цикле на примере сборной команды Омской области по триатлону / Д.Ю. Сушков, А.П. Стромов // Сибирский ун-т физ. культуры и спорта. Научные труды: ежегодник. – Омск 2003. - С. 111-114.
7. Суслов Ф.П. О структуре (периодизации) годичного цикла подготовки и спортивной формы в современном спорте / Ф.П. Суслов // Наука в олимпийском спорте. – 2011. – № 1-2. – С. 41- 45.
8. Тихов В.В. Особенности макроструктуры многолетнего процесса подготовки высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в триатлоне на олимпийской дистанции / В.В. Тихов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. - 2017. - № 11 (153). - С. 248-255.

SCIENCEPROBLEMS.UZ

IJTIMOIIY-GUMANITAR FANLARNING DOLZARB MUAMMOLARI

№ S/8 (4) – 2024

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНО- ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

ACTUAL PROBLEMS OF HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCES

“Ijtimoiy-gumanitar fanlarning dolzarb muammolari” elektron jurnali 2020-yil 6-avgust kuni 1368-sonli guvohnoma bilan davlat ro'yxatiga olingan.

Muassis: “SCIENCEPROBLEMS TEAM”
mas'uliyati cheklangan jamiyati

Tahririyat manzili:

100070. Toshkent shahri, Yakkasaroy tumani, Kichik Beshyog'och ko'chasi, 70/10-uy. Elektron manzil:

scienceproblems.uz@gmail.com

Bog'lanish uchun telefon:

(99) 602-09-84 (telegram).