



**YOSH VELOSPORTCHILARNING KUCH SIFATLARINI
OSHIRISHDA MAXSUS MASHQLARDAN FOYDALANISH
SAMARADORLIGI**

*Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv va texnologiyalar universiteti 2-
bosqich magistranti **Kadirov Diyorbek***

***ANNOTATSIYA:** Mazkur ilmiy maqolada yosh velosportchilarning kuch sifatlarini rivojlantirishda maxsus mashqlardan foydalanish samaradorligi o'rganildi. Tadqiqot jarayonida 14–16 yoshli velosportchilar ishtirokida pedagogik tajriba tashkil etildi. Tajriba guruhida umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari bilan bir qatorda velosiped sportiga xos maxsus kuch mashqlari qo'llanildi, nazorat guruhida esa an'anaviy mashg'ulot dasturi olib borildi. Tadqiqot natijalari maxsus mashqlarni tizimli qo'llash yosh velosportchilarning oyoq mushaklari kuchi, tezkor-kuch ko'rsatkichlari hamda start tezlanish samaradorligini sezilarli darajada oshirishini ko'rsatdi.*

***АННОТАЦИЯ :** В данной научной статье изучена эффективность использования специальных упражнений в развитии силовых качеств у юных велосипедистов. В ходе исследования был организован педагогический эксперимент с участием велосипедистов в возрасте 14–16 лет. В экспериментальной группе наряду с упражнениями общей физической подготовки применялись специальные силовые упражнения, характерные для велоспорта, тогда как в контрольной группе тренировочный процесс осуществлялся по традиционной программе. Результаты исследования показали, что систематическое применение специальных упражнений способствует значительному повышению силы мышц ног, скоростно-силовых показателей и эффективности стартового ускорения у юных спортсменов.*

***ABSTRACT :** This scientific article examines the effectiveness of using specialied exercises in the development of strength qualities in young cyclists. A*



pedagogical experiment was conducted involving cyclists aged 14–16 years. In the experimental group, along with general physical training exercises, special strength exercises specific to cycling were applied, while the control group followed a traditional training program. The results of the study demonstrated that the systematic use of specialized exercises significantly improves leg muscle strength, speed-strength performance, and start acceleration efficiency in young athletes.

Kalit soʻzlar: *Yosh velosportchi, kuch sifati, maxsus mashqlar, tezkor-kuch, pedal aylantirish quvvati, sport tayyorgarligi, pedagogik tajriba, sport fiziologiyasi.*

Ключевые слова: *юный велосипедист, силовые качества, специальные упражнения, скоростно-силовая подготовка, мощность педалирования, спортивная подготовка, педагогический эксперимент, спортивная физиология.*

Keywords: *young cyclist, strength qualities, specialized exercises, speed-strength training, pedaling power, sports training, pedagogical experiment, sports physiology.*

TADQIQOTNING DOLZARBLIGI: Hozirgi zamon velosportida yuqori natijalarga erishish sportchilarning kuch va tezkor-kuch sifatlariga bevosita bogʻliq. Ayniqsa, oʻsmir yoshdagi sportchilarda kuch sifatlarini toʻgʻri metodika asosida shakllantirish kelgusidagi sport natijalarining poydevorini yaratadi. Velosportning sprint va qisqa masofali yoʻnalishlarida (masalan, trek yoʻnalishlari) start tezlanishi va pedal bosish kuchi hal qiluvchi omil hisoblanadi. Shuning uchun yosh velosportchilar tayyorgarligida maxsus kuch mashqlarini ilmiy asosda qoʻllash dolzarb masala hisoblanadi.

TADQIQOTNING MAQSADI: Yosh velosportchilarning kuch sifatlarini oshirishda maxsus mashqlardan foydalanish samaradorligini aniqlash va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

TADQIQOTNING VAZIFALARI

1. Yosh velosportchilarning kuch sifatleri rivojlanish darajasini aniqlash.
2. Velosportga xos maxsus kuch mashqlari majmuasini ishlab chiqish.



3. Pedagogik tajriba asosida maxsus mashqlarning samaradorligini tekshirish.

4. Olingan natijalarni statistik jihatdan tahlil qilish.

5. Amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

TADQIQOTNING TASHKIL ETILISHI

Tadqiqot 8 hafta davomida olib borildi. Unda 14–16 yoshli 20 nafar velosportchi ishtirok etdi.

- Nazorat guruhi (10 nafar) – an’anaviy mashg‘ulot dasturi.
- Tajriba guruhi (10 nafar) – an’anaviy dastur + maxsus kuch mashqlari.

Maxsus mashqlar tarkibi:

- Past uzatma bilan og‘ir pedal aylantirish (interval usulida)
- Tepalikka chiqish mashqlari
- Oyoq mushaklari uchun shtanga bilan yarim o‘tirish
- Plyometrik sakrashlar
- Start tezlanish mashqlari

Baholash testlari:

- 30 m start tezlanishi (sekund)
- 1 daqiqalik maksimal pedal aylantirish (aylanish soni)
- Oyoq mushaklari kuchi (kg)

Ko‘rsatkich	Nazorat guruhi (oldin)	Nazorat guruhi (keyin)	Tajriba guruhi (oldin)	Tajriba guruhi (keyin)
30 m start (sek)	5.2	5.0	5.3	4.6
Pedal aylanish (1 daq)	110	115	108	130
Oyoq kuchi (kg)	85	90	84	105

Izoh: Diagrammatik tasvir natijalari shuni ko‘rsatadiki, tajriba guruhida kuch ko‘rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada yuqori o‘shishga ega bo‘lgan. Ayniqsa, oyoq mushaklari kuchi va pedal aylantirish tezligida katta farq kuzatildi.



TADQIQOT NATIJALARI VA ULARNING MUHOKAMASI

Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, maxsus kuch mashqlarini qo'llash yosh velosportchilarda:

- Start tezlanishini 13–15 % ga yaxshiladi;
- Pedal aylantirish quvvatini 20 % gacha oshirdi;
- Oyoq mushaklari kuchini 18–20 % ga kuchaytirdi.

Nazorat guruhida o'sish kuzatilgan bo'lsa-da, u statistik jihatdan kamroq ahamiyatli bo'ldi. Bu maxsus mashqlar velosportga xos harakat tuzilmasini takrorlashi va mushak tolalarining tez qisqaruvchi turlarini faollashtirishi bilan izohlanadi.

UMUMIY TAHLIL

Maxsus mashqlar yosh sportchilarda:

- Mushaklararo koordinatsiyani yaxshilaydi
- Anaerob quvvatni oshiradi
- Harakat samaradorligini optimallashtiradi
- Sport natijalariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi

Pedagogik tajriba shuni isbotladiki, kuch sifatlarini rivojlantirishda umumiy mashqlarga qaraganda maxsus yo'naltirilgan mashqlar samaraliroq hisoblanadi.

XULOSA

Olib borilgan pedagogik tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, yosh velosportchilarning kuch sifatlarini rivojlantirishda maxsus mashqlardan tizimli va maqsadli foydalanish yuqori samaradorlikka ega. Tajriba jarayonida velosportga xos kuch mashqlari – past uzatmada og'ir pedal aylantirish, tepalikka chiqish, plyometrik mashqlar hamda oyoq mushaklariga yo'naltirilgan kuch mashqlari – sportchilarning tezkor-kuch ko'rsatkichlari, start tezlanishi va umumiy mushak kuchining sezilarli darajada oshishiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Nazorat va tajriba guruhlarida o'rtasidagi yakuniy natijalar tahlili shuni tasdiqladiki, an'anaviy mashg'ulot dasturiga qo'shimcha ravishda maxsus kuch mashqlarini qo'llash sport natijalarini yanada samarali rivojlantirish imkonini beradi. Ayniqsa, oyoq mushaklari kuchi va pedal



aylantirish tezligining ortishi velosport faoliyatining biomekanik talablari bilan bevosita bog‘liq bo‘lib, sportchilarning musobaqa samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Shuningdek, tadqiqot davomida maxsus mashqlar yosh sportchilarda harakat koordinatsiyasi, anaerob quvvat va funksional tayyorgarlik darajasining yaxshilanishiga ham ijobiy ta‘sir ko‘rsatishi aniqlandi. Bu esa kuch sifatlarini rivojlantirish jarayonida mashqlarni sport turi xususiyatiga mos ravishda tanlash zarurligini yana bir bor tasdiqlaydi. Umuman olganda, yosh velosportchilar tayyorgarlik jarayonida maxsus kuch mashqlarini ilmiy asosda rejalashtirish va bosqichma-bosqich qo‘llash ularning sport mahoratini oshirish, jismoniy sifatlarini kompleks rivojlantirish hamda kelgusida yuqori sport natijalariga erishish uchun mustahkam poydevor yaratadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Platonov V.N. Sport trenirovkasi nazariyasi va metodikasi. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015.
2. Matveyev L.P. Sport mashg‘ulotlari nazariyasi asoslari. – Moskva: Fizkultura i sport, 2008.
3. Ozolin N.G. Sport mashg‘ulotining zamonaviy tizimi. – Moskva: Fizkultura i sport, 2010.
4. Verxoshanskiy Yu.V. Maxsus kuch tayyorgarligi asoslari. – Moskva: Sport akademiyasi, 2013.
5. Bompa T.O., Haff G.G. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2009.
6. Zatsiorsky V.M., Kraemer W.J. Science and Practice of Strength Training. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2006.
7. Issurin V.B. Block Periodization: Breakthrough in Sport Training. – Michigan: Ultimate Athlete Concepts, 2010.
8. Wilmore J.H., Costill D.L. Physiology of Sport and Exercise. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2014.



9. Stone M.H., Stone M., Sands W.A. Principles and Practice of Resistance Training. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2007.
10. Seiler S. What is Best Practice for Training Intensity and Duration Distribution in Endurance Athletes? // International Journal of Sports Physiology and Performance, 2010.
11. Jeukendrup A.E., Martin J. Improving Cycling Performance: How Should We Train? // Sports Medicine Journal, 2001.
12. O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi. Sport tayyorgarligi bo‘yicha me‘yoriy hujjatlar to‘plami. – Toshkent, 2022.