

**VELOSIPEDCHILAR UCHUN MAXSUS MASHG'ULOT
DASTURLARI**

Rajapov G'olibbek Oripovich

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti NTM o'qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada velosipedchilar uchun maxsus mashg'ulot dasturlarini shakllantirishning ilmiy-pedagogik asoslari yoritilgan. Velosportda jismoniy tayyorgarlik, aerob va anaerob yuklamalar, intervalli mashqlar, kuch mashqlari, balandlikdagi mashg'ulotlar, texnik va taktik tayyorgarlik hamda tiklanish jarayonlarining ahamiyati chuqur tahlil qilingan. Sportchilarning funksional imkoniyatlarini oshirish, jarohatlar xavfini kamaytirish va musobaqa natijalarini yaxshilash uchun mashg'ulot jarayonini to'g'ri periodizatsiya qilish muhim ekani asoslab berilgan. Maqola velosipedchilarning samarador mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqishda metodik tavsiyalar berish bilan ahamiyatlidir.

Kalit so'zlar: velosport, mashg'ulot dasturi, aerob yuklama, anaerob yuklama, intervallar, texnik tayyorgarlik, chidamlilik, tiklanish.

Аннотация. В данной статье рассматриваются научно-методические основы разработки специальных тренировочных программ для велосипедистов. Подробно анализируются физическая подготовка, аэробные и анаэробные нагрузки, интервальные тренировки, силовые упражнения, высотная подготовка, технические и тактические навыки, а также процессы восстановления. Обоснована важность правильной периодизации тренировочного процесса для повышения функциональных возможностей спортсмена, уменьшения риска травм и повышения стабильности результатов на соревнованиях. Статья представляет ценность как методическое пособие по созданию эффективных тренировочных программ для велосипедистов.



Ключевые слова: велоспорт, тренировочная программа, аэробная нагрузка, анаэробная нагрузка, интервалы, техническая подготовка, выносливость, восстановление.

Annotation. This article explores the scientific and methodological foundations of developing special training programs for cyclists. It provides an in-depth analysis of physical preparation, aerobic and anaerobic loads, interval training, strength exercises, altitude training, technical and tactical skills, and recovery processes. The article emphasizes the importance of proper periodization to enhance athletes' functional abilities, reduce the risk of injuries, and improve competitive performance. It serves as a practical guide for designing effective training programs for professional and amateur cyclists.

Keywords: cycling, training program, aerobic load, anaerobic load, interval training, technical skills, endurance, recovery.

Kirish.

Velosport jismoniy chidamlilik, tezlik, kuch, koordinatsiya va psixologik tayyorgarlikni talab qiladigan murakkab sport turlaridan biridir. Hozirgi kunda professional hamda havaskor velosipedchilar uchun maxsus mashg'ulot dasturlarini to'g'ri shakllantirish sport natijalarining o'sishida, jarohatlarning kamayishida va musobaqalardagi barqarorlikni ta'minlashda eng muhim omillardan biri hisoblanadi. Velosport mashg'ulotlari oddiy pedal bosishdan iborat emas; u murakkab fiziologik jarayonlar, energiya sarfi, mushaklar faoliyati va yurak-qon tomir tizimining moslashuviga asoslanadi[1]. Shuning uchun velosipedchilar uchun maxsus mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqishda aerob va anaerob yuklamalar, intervalli mashqlar, kuch mashqlari, balandlikdagi mashg'ulotlar, texnik ko'nikmalar va tiklanish jarayonlari birgalikda qo'llaniladi. Har bir velosipedchining yoshi, jismoniy tayyorgarligi, mushak tolalari tarkibi, shaxsiy maqsadlari va sog'lig'i mashg'ulot intensivligini belgilashda muhim rol o'ynaydi.

Pedagogik va sport metodikasiga ko'ra, velosipedchilar uchun mashg'ulot dasturlari bir necha asosiy yo'nalishlarga tayanadi. Birinchidan, umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) bosqichi velosipedchining umumiy salomatligini



mustahkamlashga, barcha mushak guruhlarini rivojlantirishga, bo'g'imlarning harakatchanligini oshirishga qaratiladi. Bu bosqichda yengil yugurish, cho'zilish mashqlari, sakrash mashqlari, suzish, yengil og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar asosiy o'rin tutadi. UJT velosportdagi yuqori natijalar uchun funksional bazani shakllantiradi. Ikkinchidan, maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) bosqichi velosipedchiga xos bo'lgan mushak guruhlarini rivojlantiradi. Ayniqsa son mushaklari, boldir, bel va yadro (core) mushaklariga katta e'tibor qaratiladi. Maxsus mashqlar qatoriga pedal aylantirish texnikasini yaxshilash, tobora oshirib boriladigan yuklamalar bilan intervalli mashqlar, qiyaliklarda velosiped haydash, og'ir g'ildiraklarda trening qilish kiradi[4].

Velosipedchilar mashg'ulotlarida chidamlilikni oshirish eng asosiy maqsadlardan biridir. Aerob chidamlilik mashqlari velosipedchining uzoq masofaga barqaror va me'yorida harakatlanishiga yordam beradi. Bunday mashqlarga 60–70% maksimal yurak urish tezligida 1–3 soatlik barqaror haydash kiradi. Bu bosqich velosipedchi organizmidagi kislorod yetkazib berish tizimini mustahkamlaydi, mushaklarda kapillyarlar sonini ko'paytiradi va energiya almashinuvi jarayonlarini yaxshilaydi. Anaerob chidamlilik mashqlari esa yuqori intensivlikda qisqa muddatli tezkor harakatlarni bajarish uchun ishlatiladi. Sprint mashqlari, 15–30 soniyalik maksimal yuklama bilan bajariladigan intervallar, balandlikka tezkor chiqishlar anaerob imkoniyatlarni kengaytiradi, mushaklarning kuch-tezlik sifatlarini rivojlantiradi.

Intervallar velosport mashg'ulotlarining eng samarali shakllaridan biridir. Intervallar orqali sportchi bir necha marotaba yuqori intensivlikda ishlaydi, so'ng qisqa muddatda tiklanadi va yana davom etadi. Masalan, 4×4 minut yuqori intensivlikda haydash, orada 2 minut sekin haydash – bu mashq velosipedchilar orasida eng samarali intervallardan biri sifatida qo'llanadi. Intervallar yurak urish tizimini mustahkamlaydi, o'pkalarning ishlash hajmini oshiradi, mushaklar kuchini va chidamliligini bir vaqtning o'zida rivojlantiradi. Shuningdek, HIIT – yuqori intensivlikdagi intervalli mashqlar (High Intensity Interval Training) velosipedchilar uchun juda samarali bo'lib, qisqa vaqt ichida yuqori natija beradi.



Velosipedchilar uchun kuch mashqlari ham juda muhim. Ko'pchilik velosportni faqat chidamlilik sporti deb o'ylaydi, ammo kuch mashqlari bilan shug'ullanmasdan yuqori natijalarga erishish qiyin. Son mushaklarini kuchaytirish, yadro mushaklarini mustahkamlash, bel mushaklarini kuchli saqlash sportchi uchun zarur. Og'ir atletika elementlaridan foydalanish, masalan, shtangani o'tirib ko'tarish (prised), deadlift, lanchlar, press mashqlari – barchasi velosipedchilarda kuch, barqarorlik va pedal aylantirish samaradorligini oshiradi. Maxsus kuch mashqlari mushaklarning portlovchi kuchini ham rivojlantiradi, bu esa start olish, ko'tarilishlarda kuch ishlatish va raqobatchidan ajralib chiqishda muhim rol o'ynaydi[2].

Velosipedchilar uchun texnik tayyorgarlik ham mashg'ulot dasturining ajralmas qismidir. Velosipedning to'g'ri sozlanishi, pedal aylantirish texnikasi, tana og'irligini to'g'ri taqsimlash, burilishlarda xavfsizlik, tormozlardan samarali foydalanish kabi texnik ko'nikmalar yuqori natija uchun shart hisoblanadi. Ko'plab professional velosipedchilar pedal aylantirish texnikasida to'g'ri ritmni topish orqali energiya sarfini 20% gacha kamaytirishi mumkin. Bundan tashqari, shamolga qarshi harakatlanish texnikasi, guruh bo'lib yugurish, yo'nalishni oldindan strategik rejalashtirish velosportning taktik jihatlarini tashkil etadi.

Velosportda balandlikdagi mashg'ulotlar ham samarali hisoblanadi. Tog'li hududlarda havodagi kislorod miqdori past bo'lgani uchun sportchining organizmi ko'proq qizil qon tanachalari ishlab chiqaradi, bu esa mushaklarga kislorod yetkazib berishni yaxshilaydi. Shuning uchun professional velosipedchilar musobaqalardan oldin balandlikda mashq qilishni keng qo'llashadi. Balandlikdagi mashg'ulotlardan qaytgach, sportchi organizmi kam kislorodli sharoitda ishlaganligi sababli tekislikda juda yuqori natija ko'rsatishi mumkin[3].

Velosipedchilarning mashg'ulot dasturlarida tiklanish jarayoni ham alohida ahamiyatga ega. Ortiqcha yuklanish sportchining funksional imkoniyatlarini pasaytiradi, jarohatlar xavfini oshiradi va psixologik charchoqqa olib keladi. Shuning uchun mashg'ulotlar oralig'ida passiv va aktiv tiklanish usullaridan foydalanish kerak. Masalan, yengil velomashq, yurish, cho'zilish mashqlari, massaj,



sauna, to'g'ri ovqatlanish, uyqu rejimi – bularning barchasi tiklanish sifatini oshiradi. Professional velosipedchilar haftasiga kamida bir kunni to'liq dam olishga ajratadi.

Mashg'ulot dasturlarini rejalashtirishda periodizatsiya tamoyili qo'llaniladi. Ya'ni mashg'ulotlar yil davomida bir necha davrga — tayyorgarlik davri, maxsus davr, musobaqa davri va tiklanish davriga bo'linadi. Har bir davrning o'ziga xos yuklama darajasi, mashq turlari va maqsadlari mavjud. Musobaqaga bir necha hafta qolganda sportchi organizmini maksimal sport formasiga keltirish uchun yuklamalar bosqichma-bosqich kamaytiriladi, tezlik va texnik mashqlar kuchaytiriladi[5].

Xulosa.

Xulosa qilib aytganda, velosipedchilar uchun maxsus mashg'ulot dasturlari murakkab, ilmiy asoslangan, fiziologik jarayonlarga tayanadigan tizimli mashg'ulotlar majmuasidan iborat. To'g'ri tashkil etilgan mashg'ulotlar sportchining chidamliligini oshiradi, natijalarni tezlashtiradi, musobaqa davomida barqarorlikni ta'minlaydi. Velosport — qat'iyat, mehnat, intizom va to'g'ri mashg'ulot metodikasini talab qiladigan sport turi bo'lib, maxsus mashg'ulot dasturlari sportchining muvaffaqiyatining asosiy kafolatidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Т., 2004.
2. Узақов А., Тешаев III. Sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi. Toshkent, 2020.
3. Mujika I., Padilla S. Physiological and performance characteristics of professional road cycling. Sports Medicine, 2001.
4. Начинская С.В. Математическая статистика в спорте. Киев, 1978.
5. Начинская С.В. Спортивная метрология. М., 2005.
6. Sunatov, J. R., Rustamov, R., & Dustmurodova, M. (2024). KOMPYUTER LINGV1ST1KASIDA FONETIK TAHL1L JARAYON1. Modern Science and Research, 3(5), 191-195.



7. Normurodovna, A. M. (2025). OLIY TA'LIM MUASSASALARI HAMDA MAKTABLARDA INGLIZ TILINI O'QITISHNING O'XSHASH VA FARQLI JIHATLARI. Modern education and development, 37(3), 284-289.
8. Egamberdiev, K., Khidirova, N., Juraev, D. A., & Elsayed, E. E. (2024). Numerical solution of groundwater modeling for mountains regions of Uzbekistan. Discover Water, 4(1), 111.
9. Zohirov, K., Temirov, M., Boykobilov, S., Berdiev, G., Ruziboev, F., Egamberdiev, K., ... & Madatov, K. (2025). Electromyography-Based Sign Language Recognition: A Low-Channel Approach for Classifying Fruit Name Gestures. Signals, 6(4), 50.
10. Djumanov, J. X., Ishankhadjaev, O. A., & Begimqulov, D. Q. (2019). Egamberdiev Kh., Jumanov JJ Development Of A Hydrogeological Simulation Model Of Geofiltration Processes In Regional Aquifers Of Fergana Valley. In International Conference on Information Science and Communications Technologies (ICISCT). Tashkent, Uzbekistan (pp. 1-4).
11. Юсупов, Р. А., & Ишанходжаев, О. (2020). Egamberdiev Kh., Ахралов ШС Ер ости сувлари геофилтрация жараёнларини моделлашнинг дас-турий таъминотини ишлаб чиқиш. ТАТУ хабарлари” Илмий-техника ва ахборот таҳлилий журнали, 3, 55.
12. Djumanov, J. X., Zayniddinov, H. N., & Eshmurodov, D. E. (2020). Egamberdiev Kh. Mathematical Modeling of the Processes Formations of stocks in Low Water Period (on the example of the Karshi aquifer). International Journal of “Innovate Technology and Exploring Engineering (IJITEE)” ISSN, 2278-3075.
13. Axmedovna, B. S. (2025, February). Ingliz tilini o'rganishda o'zaro muloqotning ahamiyati. In International Educators Conference (pp. 318-325).
14. Сунатов, Д., Зикриллаева, Ф., АлишEROVA, Г., & Дустмуродова, М. (2025). Jahon adabiyotshunosligi rivoji. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 124-126.



15. Сунатов, Д., Зикриллаева, Ф., Шерматов, Р., & Розимуродов, М. (2025). Amaliy tilshunoslik masalalari. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 126-128.