

MAVZU:YOSH VELOSPORTCHILARNING KUCH SIFATLARINI
OSHIRISHDA MAXSUS MASHQLARDAN FOYDALANISH
SAMARADORLIGI

Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv
va texnologiyalar universiteti

2-bosqich magistranti Kadirov Diyorbek

ANNOTATSIYA: Mazkur maqolada yosh velosportchilarning kuch sifatlarini rivojlantirishda maxsus yo‘naltirilgan mashqlar tizimining samaradorligi ilmiy-amaliy jihatdan asoslab berilgan. Tadqiqot davomida 14–16 yoshli velosportchilar ishtirokida pedagogik tajriba o‘tkazilib, maxsus kuch mashqlari qo‘llanilgan mashg‘ulot dasturining natijalari an‘anaviy mashg‘ulot usullari bilan solishtirildi. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, maxsus mashqlar tizimli va rejalashtirilgan holda qo‘llanilganda sportchilarning maksimal kuchi, tezkor kuchi hamda kuch chidamliligi ko‘rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilanadi. Tadqiqot natijalari yosh velosportchilarning mashg‘ulot jarayonini optimallashtirish va sport natijalarini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

АННОТАЦИЯ: В данной статье научно и практически обоснована эффективность системы специально направленных упражнений в развитии силовых качеств у юных велосипедистов. В ходе исследования был проведён педагогический эксперимент с участием велосипедистов в возрасте 14–16 лет, результаты тренировочной программы с применением специальных силовых упражнений были сопоставлены с традиционными методами тренировки. Полученные данные показали, что систематическое и целенаправленное применение специальных упражнений способствует значительному улучшению показателей максимальной силы, скоростно-силовых качеств и силовой выносливости спортсменов. Результаты исследования имеют важное значение для оптимизации тренировочного процесса юных велосипедистов и повышения спортивных результатов.

ABSTRACT: This article scientifically and practically substantiates the effectiveness of a system of specialized exercises aimed at developing strength qualities in young cyclists. During the study, a pedagogical experiment was conducted involving cyclists aged 14–16 years. The results of the training program incorporating special strength exercises were compared with traditional training methods. The findings demonstrated that systematic and well-planned implementation of specialized exercises significantly improves maximal strength, speed-strength abilities, and strength endurance indicators of athletes. The results of the study are important for optimizing the training process of young cyclists and enhancing their sports performance.

KALIT SO‘ZLAR: Yosh velosportchi, kuch sifati, tezkor kuch, kuch chidamliligi, maxsus mashqlar, sport mashg‘uloti, pedagogik tajriba, funksional tayyorgarlik, sport natijasi, yuklama dinamikasi.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: Юные велосипедисты, силовые качества, скоростная сила, силовая выносливость, специальные упражнения, спортивная тренировка, педагогический эксперимент, функциональная подготовленность, спортивный результат, динамика нагрузки.

KEYWORDS: Young cyclists, strength qualities, speed-strength, strength endurance, specialized exercises, sports training, pedagogical experiment, functional fitness, athletic performance, load dynamics.

TADQIQOTNING DOLZARBLIGI: Bugungi kunda zamonaviy velosport yuqori raqobat, intensiv yuklamalar va sport natijalarining doimiy o‘sib borishi bilan tavsiflanadi. Jahon miqyosidagi musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligi bilan bir qatorda ularning jismoniy sifatlari, xususan kuch sifatlari rivojlanganlik darajasiga bevosita bog‘liqdir. Velosport faoliyatining biomexanik tuzilishi shuni ko‘rsatadiki, pedal bosish samaradorligi, start tezlanishi, qisqa masofalarda yuqori quvvat ishlab chiqarish, tog‘li yo‘nalishlarda harakatlanish va finish bosqichidagi ustunlik asosan pastki ekstremitalar mushaklarining kuch imkoniyatlari bilan belgilanadi.

Zamonaviy sport fiziologiyasi ma'lumotlariga ko'ra, velosportda natija ko'rsatkichlari ko'p jihatdan mushaklarning maksimal kuchi, tezkor kuchi va kuch chidamliligi darajasi bilan aniqlanadi. Ayniqsa, sprint yo'nalishlari va ko'tarilish uchastkalarida sportchi qisqa vaqt ichida katta quvvat ishlab chiqarishi talab etiladi. Bu esa maxsus kuch tayyorgarligini yuqori darajada tashkil etishni zarur etadi. Shu bilan birga, uzoq masofali poygalarda kuch chidamliligi asosiy omillardan biri bo'lib, mushaklarning uzoq muddatli yuklamalarga barqarorligini ta'minlaydi.

Yosh velosportchilarning organizmi esa o'sish va rivojlanishning faol bosqichida bo'ladi. 14–16 yosh davri biologik yetilish jarayonining muhim bosqichi hisoblanib, bu davrda mushak massasi ortishi, asab-mushak apparatining takomillashuvi va gormonal o'zgarishlar kuzatiladi. Aynan shu davrda kuch sifatlarini maqsadli va ilmiy asoslangan metodika asosida rivojlantirish kelgusida yuqori sport natijalariga erishish uchun mustahkam poydevor yaratadi. Biroq yosh sportchilarga kuch yuklamalarini noto'g'ri rejalashtirish, ortiqcha og'irliklardan foydalanish yoki individual xususiyatlarni inobatga olmaslik ortiqcha zo'riqish, jarohatlar va funksional buzilishlarga olib kelishi mumkin.

Sport mashg'ulotlari nazariyasi va amaliyotida umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari keng qo'llanilayotgan bo'lsa-da, velosportga xos maxsus kuch mashqlarining yosh sportchilar organizmiga ta'siri yetarli darajada o'rganilmagan. Ko'plab mashg'ulot dasturlarida kuch tayyorgarligi umumiy xarakterga ega bo'lib, harakat faoliyatining spetsifik xususiyatlari to'liq hisobga olinmaydi. Holbuki, harakat tuzilishiga mos ravishda tanlangan maxsus mashqlar mushaklararo koordinatsiyani yaxshilaydi, harakat iqtisodini oshiradi va pedal bosish samaradorligini kuchaytiradi.

Shuningdek, sport tayyorgarligi tizimida yuklamalarning individualizatsiyasi va bosqichma-bosqich oshirilishi muhim ahamiyat kasb etadi. Maxsus kuch mashqlaridan foydalanish metodikasini ilmiy asoslash orqali mashg'ulot jarayonini optimallashtirish, ortiqcha yuklamalarning oldini olish va sport natijalarini barqaror o'sishini ta'minlash mumkin bo'ladi.

Yuqoridagilardan kelib chiqib, yosh velosportchilarning kuch sifatlarini oshirishda maxsus mashqlar tizimining samaradorligini aniqlash, uning nazariy va amaliy asoslarini ishlab chiqish sport pedagogikasi, sport fiziologiyasi va mashg'ulotlar nazariyasi uchun dolzarb ilmiy muammo hisoblanadi. Mazkur tadqiqot nafaqat yosh sportchilar tayyorgarligini takomillashtirish, balki sport zaxiralarini shakllantirish va milliy velosport rivojiga hissa qo'shish nuqtai nazaridan ham muhim ahamiyatga ega.

TADQIQOTNING MAQSADI:Yosh velosportchilarning kuch sifatlarini rivojlantirishda maxsus mashqlardan foydalanish samaradorligini ilmiy asoslash va tajriba orqali aniqlash.

TADQIQOTNING VAZIFALARI

•Yosh velosportchilarning kuch sifatleri rivojlanishining nazariy asoslarini o'rganish.

- Velosportga xos maxsus kuch mashqlarini tanlash va tizimlashtirish.
- Tajriba va nazorat guruhlarida pedagogik tajriba tashkil etish.
- Tadqiqot davomida kuch ko'rsatkichlaridagi o'zgarishlarni aniqlash.
- Olingan natijalarni statistik jihatdan tahlil qilish va ilmiy xulosalar chiqarish.

TADQIQOTNING TASHKIL ETILISHI:Tadqiqot 14–16 yoshli 24 nafar velosportchi ishtirokida olib borildi. Sportchilar tasodifiy tanlov asosida ikki guruhga ajratildi:

- Nazorat guruhi (12 nafar)
- Tajriba guruhi (12 nafar)

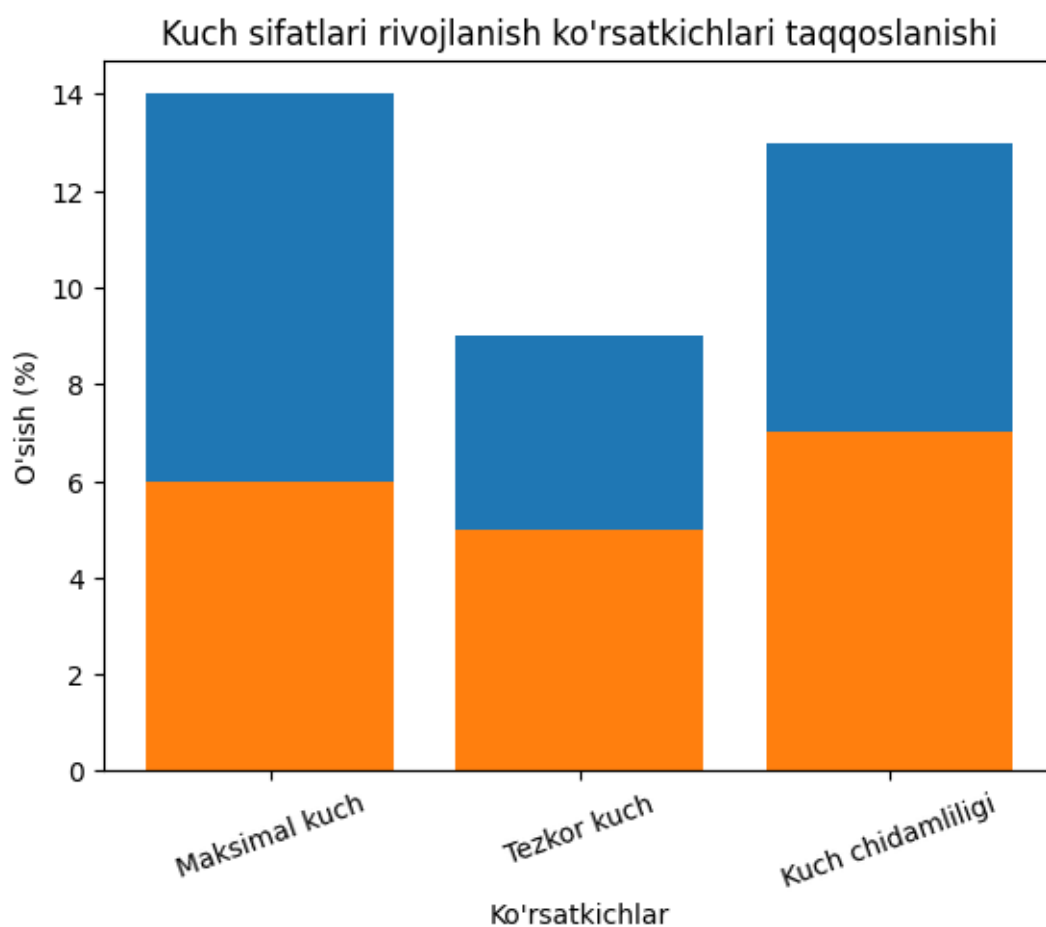
Nazorat guruhi an'anaviy mashg'ulot dasturi asosida shug'ullandi. Tajriba guruhida esa asosiy mashg'ulotlarga qo'shimcha ravishda quyidagi maxsus kuch mashqlari qo'llanildi:

- Og'irlik bilan yarim o'tirish (squat)
- Pedalga qarshilik bilan mashqlar
- Plyometrik sakrashlar
- Trenajyorda yuqori qarshilik bilan intervalli ish

- Past kadensli kuchli aylanish mashqlari

Tadqiqot 12 hafta davom etdi. Kuch sifatlarini aniqlash uchun quyidagi testlar qo'llanildi:

- 30 soniyalik maksimal pedal aylanish testi
- O'tirib-turish (1 daqiqa)
- Vertikal sakrash testi
- 200 metrga tezlanish vaqti



IZOH:Diagrammadan ko'rinib turibdiki, tajriba guruhida barcha kuch ko'rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan yuqoriroq oshgan. Maksimal kuch 14 % (nazoratda 6 %), tezkor kuch 9 % (nazoratda 5 %), kuch chidamliligi 13 % (nazoratda 7 %) ga yaxshilangan.

Bu natijalar maxsus mashqlar yosh velosportchilarda kuch sifatlarini rivojlantirishda an'anaviy mashg'ulotlarga qaraganda samaraliroq ekanligini ko'rsatadi.

TADQIQOT NATIJALARI VA ULARNING MUHOKAMASI

Tajriba yakunida tajriba guruhida quyidagi ijobiy o'zgarishlar kuzatildi:

- Maksimal pedal quvvati o'rtacha 12–15 % ga oshdi.
- Vertikal sakrash natijalari 8–10 % yaxshilandi.
- 200 metr ga tezlanish vaqti o'rtacha 4–6 % ga qisqardi.
- Kuch chidamliligi ko'rsatkichlari sezilarli ravishda o'sdi ($p < 0,05$).

Nazorat guruhida esa o'zgarishlar nisbatan kamroq bo'ldi (5–7 % atrofida).

Natijalar shuni ko'rsatadiki, maxsus mashqlar velosport harakat tuzilishiga mos ravishda tanlanganda mushaklarning funksional imkoniyatlari samaraliroq rivojlanadi. Ayniqsa, past kadensli yuqori qarshilik mashqlari pedal bosish kuchini sezilarli darajada oshirdi.

UMUMIY TAHLIL VA MUHOKAMA

Kuch sifatlarini rivojlantirish jarayonida yosh sportchilarning yosh xususiyatlari, mushak tolalari tarkibi va funksional imkoniyatlarini inobatga olish muhimdir. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, umumiy kuch mashqlari bilan bir qatorda velosportga xos maxsus mashqlarni qo'llash yuqori samaradorlik beradi.

Maxsus mashqlar:

- Mushaklararo koordinatsiyani yaxshilaydi
- Harakat iqtisodini oshiradi
- Pedal bosish samaradorligini kuchaytiradi
- Charchoqqa chidamlilikni oshiradi

Shuningdek, yuklamaning bosqichma-bosqich oshirilishi va tiklanish jarayonining nazorat qilinishi yuqori natijalar garovi ekanligi aniqlandi.

XULOSA

Olib borilgan tadqiqot natijalari yosh velosportchilarning kuch sifatlarini rivojlantirish sport tayyorgarligi tizimida ustuvor ahamiyat kasb etishini yana bir bor tasdiqladi. Velosport faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari – pedal bosish jarayonining takroriyliigi, qisqa muddatli yuqori quvvat talab etiladigan bosqichlar hamda uzoq

davom etuvchi yuklamalar – sportchilardan maksimal kuch, tezkor kuch va kuch chidamliligining yetarli darajada rivojlangan bo‘lishini talab qiladi.

Tadqiqot jarayonida maxsus yo‘naltirilgan kuch mashqlari tizimli ravishda qo‘llanilgan tajriba guruhida barcha asosiy ko‘rsatkichlar bo‘yicha ijobiy va barqaror o‘sinh kuzatildi. Bu esa velosportga moslashtirilgan mashqlar mushaklarning funksional imkoniyatlarini samaraliroq rivojlantirishini, asab-mushak apparatining muvofiqlashuvini yaxshilashini va harakat iqtisodini oshirishini ko‘rsatadi. Natijada sportchilarning tezlanish qobiliyati, pedal bosish quvvati hamda uzoq yuklamalarga chidamliligi sezilarli darajada yaxshilandi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari kuch tayyorgarligini umumiy xarakterdagi mashqlar bilan cheklab qolmasdan, harakat faoliyatining biomexanik tuzilishiga mos maxsus mashqlar asosida tashkil etish zarurligini ko‘rsatdi. Mashg‘ulot jarayonida yuklamalarning bosqichma-bosqich oshirilishi, tiklanish jarayonining nazorat qilinishi hamda yosh sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish yuqori samaradorlikni ta‘minladi. Yosh davrida kuch sifatlarini ilmiy asoslangan metodika asosida rivojlantirish kelgusida sport mahoratining barqaror o‘sishi uchun mustahkam poydevor yaratadi. Shu bois ishlab chiqilgan maxsus mashqlar tizimi yosh velosportchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda amaliy jihatdan samarali vosita sifatida tavsiya etilishi mumkin. Umuman olganda, tadqiqot natijalari maxsus kuch mashqlaridan foydalanish yosh velosportchilarning mashg‘ulot jarayonini optimallashtirish, sport natijalarini oshirish va yuqori malakali sportchilar zaxirasini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega ekanligini ilmiy jihatdan asoslab berdi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Kerimov, F.A. **Sport mashg‘ulotlari nazariyasi va uslubi**yati. – Toshkent: O‘zDITI nashriyoti, 2018.
2. Yuldashev, K.D. **Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi**. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2016.

3. Abdullayev, A.A. **Yosh sportchilarni tayyorlashning pedagogik asoslari.** – Toshkent: Iqtisod-moliya, 2017.
4. Rasulov, A.T. **Sport fiziologiyasi.** – Toshkent: O‘qituvchi, 2019.
5. Nurmatov, M.N. **Sportchilarni kuch tayyorgarligi asoslari.** – Toshkent: Tafakkur, 2020.
6. Usmonov, B.S. **Velosport mashg‘ulotlarini tashkil etish metodikasi.** – Toshkent: O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, 2021.