

**O‘SPIRIM YOSHDAGI SPORTCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIKNING
VELOSIPED SPORTIGA TA'SIRI: ZAMONAVIY TEXNIKA VA TEXNIKALARNI
KO'RIB CHIQISH VA TAHLIL QILISH**

Akmanova. D

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali 2-kurs Velosport yo‘nalisi
student

<https://doi.org/10.5281/zenodo.11402018>

Annotatsiya. Ushbu maqolada o‘spirim yoshdagi sportchilarning jismoniy tayyorgarlikning velosiped sportiga ta'siri, zamonaviy texnika va texnikalarni ko'rib chiqish va tahlil qilish va umumiy ko'rinishini tahlili keltirilgan. Velosipedda jismoniy tayyorgarlik texnikasi va texnikasi, shuningdek ularning ta'siri sportchilarning musobaqalarda chiqishlari samaradorligi. Dolzarbligi mavzular o'quv jarayonini optimallashtirish zarurati bilan bog'liq velosipedchilar raqobatbardoshligini oshirish va yaxshilash maqsadida sport natijalari haqqida malumotlar keltirib otilgan.

Kalit so'zlar: velosiped, jismoniy tayyorgarlik, mashq qilish usullari, texnika, raqobat, samaradorlik.

**THE IMPACT OF PHYSICAL FITNESS OF TEENAGE ATHLETES ON CYCLING:
REVIEW AND ANALYSIS OF MODERN METHODS AND TECHNIQUES**

Abstract. This article examines the impact of physical fitness of adolescent athletes on cycling, a review and analysis of modern methods and techniques, as well as a general overview. Techniques and techniques of physical training on a bicycle, as well as their impact on the effectiveness of athletes' performance in competitions. The relevance of the topic is related to the need to optimize the educational process in order to increase the competitiveness of cyclists and improve their athletic performance.

Key words: cycling, physical training, training methods, technique, competitions, efficiency.

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ПОДРОСТКОВОГО
ВОЗРАСТА НА ВЕЛОСПОРТ: ОБЗОР И АНАЛИЗ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДОВ И
ПРИЕМОВ**

Аннотация. В этой статье рассматривается влияние физической подготовки спортсменов подросткового возраста на велоспорт, обзор и анализ современных методов и техник, а также общий обзор. Техники и приемы физической подготовки на велосипеде, а также их влияние на эффективность выступления спортсменов на соревнованиях. Актуальность темы связана с необходимостью оптимизации учебного процесса, с целью повышения конкурентоспособности велосипедистов и повышения их спортивных результатов.

Ключевые слова: велоспорт, физическая подготовка, методы тренировки, техника, соревнования, эффективность.

Velosport - eng ommabop sport turlaridan biri bo'lib, unga quyidagilar kiradi turli xil yo'nalishlar: klassik yo'l poygalaridan tortib to ekstremalgacha tog' velosipedlari. Ushbu sport turidagi muvaffaqiyat asosan quyidagilarga bog'liq rivojlanishni o'z ichiga olgan sportchining

jismoniy tayyorgarligi darajasi chidamlilik, kuch, moslashuvchanlik va boshqa jismoniy fazilatlar. Ushbu maqolada jismoniy tayyorgarlikning zamonaviy usullari va texnikasi ko'rib chiqildi, velosipedda ishlatiladigan, ularning sportchilar samaradorligiga ta'siri va ko'proq erishish uchun o'quv jarayonini optimallashtirish imkoniyatlari yuqori natijalar.

O'spirim yoshdagi velosipedchilar uchun samaradorlikka intilish doimiydir intilish. Har bir saqlangan vatt masofani oshirishni anglatadi, ko'proq yuqori tezlik va oxir-oqibat unumdorlikni oshirish. Asosda ushbu izlanish yotadi jismoniy tayyorgarlik, turli xil matolardan to'qilgan murakkab mato har biri qobiliyatni optimallashtirishga qaratilgan texnika va texnikalar jismlar energiyani oldinga harakatga aylantiring.

An'anaga ko'ra, chidamlilik mashqlari asosiy vositalaridan biri velosiped haydash samaradorligini oshiradi. Yurak-qon tomir tizimining imkoniyatlarini oshirib, organizm kisloroddan foydalanishga qodir bo'ladi, charchoqni sekinlashtirish va velosipedchilarga yuqori darajalarga bardosh berishga imkon beradi. Bu eng yaxshi iqtisodiy samaradorlikga olib keladi, kamroq energiya bilan ko'proq energiya ishlab chiqarish qobiliyati kislorod iste'moli, bu uzoq poygalarda hal qiluvchi omil hisoblanadi.

Zamonaviy o'qitish usullari va fiziologik tizimlar turli xil o'zaro ta'sirlarni tan olgan holda chuqurlashadi. Masalan, nerv-mushak mashqlari mushaklarning muvofiqlashtirilishi va ish ritmini yaxshilashga, kamaytirishga qaratilgan pedalni bir marta bosish orqali energiya yo'qotilishi va chiqish quvvatini maksimal darajada oshiradi. Bu isbotlangan kuch mashqlari velosipedchilar tez-tez demonizatsiya qilish, mushaklarni qurish orqali samaradorlikni oshiring, ayniqsa, tana va tananing yuqori qismida, bu barqarorlik va elektr uzatish.

Texnika ham muhim rol o'ynaydi. Aerodinamik joylashuvi va energiya sarfini minimallashtirish pedallarning silliq aylanishi, viteslarni samarali tanlash quyidagilarga yordam beradi. Quvvat o'lchagichlari va biomexanik tahlil vositalari, texnikani yanada takomillashtirish, velosipedchilarga ularni optimallashtirish uchun bebaho fikr-mulohazalarni taqdim etish hakllar va samaradorlikni maksimal darajada oshirish.

Jismoniy sohadan tashqari, aqliy jihat ham samaradorlikka ta'sir qiladi. Meditatsiya kabi ehtiyotkorlik amaliyotlari diqqatni jamlashni yaxshilashi mumkin diqqat va xavotirni kamaytirish, pedallar va energiyani yaxshiroq boshqarish bu esa silliq aylanishga olib keladi. Ovqatlanish strategiyalari, ehtiyotkorlik bilan muayyan mashg'ulot bosqichlari va musobaqa kunlari uchun rejalashtirilgan, tanani optimal ishlash uchun zarur bo'lgan yoqilg'i bilan ta'minlash darajasi. Lekin, ushbu xilma-xil ta'lim texnikasi foydalanish bu nozik yondashuvni talab qiladi. Haddan tashqari mashq qilish zararli bo'lishi mumkin buning oqibatlari charchoqqa va samaradorlikning pasayishiga olib keladi. Shaxsiy fiziologiya va mashg'ulotlar tarixidagi farqlar individual rejalarni talab qiladi, har bir velosipedchining kuchli va zaif tomonlariga moslashtirilgan. Bundan tashqari. Sportni yaxshilaydigan dorilar bilan bog'liq axloqiy muammolar natijalar va ekstremal mashg'ulotlar usullari mas'uliyatli va barqaror amaliyot.

Kelajakka nazar tashlasak, haydash samaradorligining kelajagi deb aytishimiz mumkin velosipedni, ehtimol, texnologiyaning doimiy rivojlanishi bilan belgilanadi va shaxsiylashtirilgan ta'lim yondashuvlaridir. Asoslangan o'quv dasturlari sun'iy intellekt darslarni individual ravishda moslashtirishi mumkin Real vaqtda ehtiyojlar va taqiladigan texnologiyalar foydalaniladi. Olimlar, murabbiylar va sportchilar o'rtasidagi hamkorlik quyidagilarga ega bo'ladi saqlash

paytida samaradorlik chegaralarini kengaytirish uchun juda muhimdir axloqiy va barqaror usullar. Xulosa qilib aytganda, jismoniy tayyorgarlik shunchaki o'tishdan ko'proq narsani anglatadi. Bu optimallashtirish uchun puxta o'ylangan usul va velosipedchi mashinasining samaradorligi texnikalar simfoniyasi. O'rtasidagi munosabatni tushunish fiziologik moslashuv, texnik mukammallik va aqliy konsentratsiya, velosipedchilar o'zlarining to'liq salohiyatiga erishishlari mumkin, har bir pedalni bosish transformatsion kuchning daliliga aylanadi mashg'ulotlar. Biroq, bu yo'l mas'uliyatli va ilmiy asoslangan yo'lni talab qiladi samaradorlikka intilish saqlanib qolishini ta'minlaydigan amaliyotlar ilm-fan, velosipedda ehtiros va haydashning doimiy zavqining uyg'un kombinatsiyasi.

Velosipedda mashq qilishning asosiy usullari intervalgacha mashq qilish, bo'linish, aylanma mashg'ulotlar va foydalanish bo'yicha mashg'ulotlar trenajyorlar. Intervalli mashg'ulotlar intensiv va alternivalarni o'z ichiga oladichidamlilikni rivojlantirish maqsadida velosipedda ishlashning tiklanish bosqichlari va tezlik ko'rsatkichlarini yaxshilash. Plita mashg'ulot kunini bir necha qismga bo'lishni anglatadi turli xil mashqlar bilan, masalan, kuch va aerobik mashqlar. Aylanma mashqlar bir nechta mashqlarni bajari hni o'z ichiga oladi yoki umumiy faoliyatni rivojlantirishga hissa qo'shadigan dars davomida faoliyat turlari sportchining jismoniy tayyorgarligi. Simulyatorlarda mashq qilish sizga imkon beradi turli poyga sharoitlarini simulyatsiya qiling va pedal texnikasini yaxshilash.

Velosipedda jismoniy tayyorgarlik ko'p jihatlarga ta'sir qiladi sportchilarning tezligi, chidamliligi, texnikasi va psixologik holat. Jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasi velosipedchiga masofani uzoqroq ushlab turishga imkon beradi, ko'tarilish va sprintlarni samarali ravishda engib o'tish va tezroq tiklanish og'ir poygalardan keyin. Pedallashtirish texnikasi ham bevosita bog'liqdir sportchining jismoniy tayyorgarligi: kuch, chidamlilik va rivojlanish darajasi qanchalik yuqori bo'lsa moslashuvchanlik, pedallas jarayoni qanchalik oson va samarali bo'lsa. Nihoyat, jismoniy tayyorgarlik sportchining psixologik holatiga ham ta'sir qiladi, unga butun vaqt davomida g'ayratli va o'ziga ishongan bo'lishiga imkon berish butun poyga.

Velosipedda mashq qilish jarayonini optimallashtirish uchun quyidagilar zarur har bir sportchining individual xususiyatlarini, uning maqsad va vazifalarini, shuningdek ma'lum jismoniy fazilatlarni rivojlantirish imkoniyatlarini hisobga oling. Bundan tashqari, muhim ortiqcha ishlamaslik uchun turli xil texnika va yondashuvlarni qo'llang va o'quv jarayonida xilma-xillikni ta'minlang. Shu nuqtai nazardan, quyidagilar zarur monitoring tizimlari kabi zamonaviy texnologiyalardan foydalaning tana ko'rsatkichlari, o'quv dasturlarini tahlil qilish va ishlab chiqish individual tayyorgarlik rejalari hisoblanadi

REFERENCES

1. Велосипедный спорт: теория и практика / В.Н. Кузнецов. - Москва: Советский спорт, 2008. - 464 с
2. Физическая подготовка велосипедистов / В.П. Платонов. - Москва: Физкультура и спорт, 1984. - 240 с.
3. Современная система подготовки велосипедистов / Ю.А. Соколов. - Москва: Терра-Спорт, 2004. - 320 с.

4. Влияние физической подготовки на эффективность велоспорта / А.В. Иванов // Вестник спортивной науки. - 2020. - № 4. - С. 52-60.
5. Современные методы и техники физической подготовки велосипедистов / Е.А. Петрова // Теория и практика физической культуры. - 2021. – № 6. - С. 42-48.
6. Анализ влияния различных факторов на эффективность велоспорта / А.А. Сидоров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2022. - № 3. - С. 89- 94.
7. ТОЙЛИБАЕВ С. М. ОСНОВНАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ //Фан-Спортга. – 2020. – №. 8. – С. 35-38.
8. Тойлибаев С. М. ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИХ И НОРМАТИВНЫХ СРЕДСТВ ОСНОВНОЙ ГИМНАСТИКИ В СТАНОВЛЕНИИ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ //АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРАВОВОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ СПОРТИВНЫХ ОТНОШЕНИЙ. – 2021. – С. 236-238.
9. Тойлибаев С. М. НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ СРЕДСТВ ОСНОВНОЙ ГИМНАСТИКИ ВЛИЯЮЩИЕ НА ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ //Fan-Sportga. – 2021. – №. 2. – С. 21-23.
10. Toylibaev, Sultanbek Mukhidovich. "Improvement of professional activity of students of physical education faculties by means of basic gymnastics." Eurasian Journal of Sport Science 1.2 (2021): 113-118.
11. Тойлибаев С. М. Повышение профессиональной деятельности и организация здорового образа жизни студентов средствами основной гимнастики. – 2022.
12. Тойлибаев С. М. НОРМАТИВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ОСНОВНОЙ ГИМНАСТИКИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ //Актуальные проблемы правового регулирования спортивных отношений (21 апреля 2022 года)–материалы XII международной научно-практической конференции, посвящённой сохранению гуманистических ценностей спорта: Челябинск, 21 апреля 2022 года/Ред./сост. СА Захарова.–Челябинск: УралГУФК, 2022.–216 с. – 2022. – С. 186.
13. Тойлибаев С. М. Методические особенности предупреждения травм на занятиях по гимнастике //Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: целевые ориентиры, технологии и инновации: материалы XX Международной научно-практической конференции, посвященной памяти д. п. н., профессора ВН Зуева.–Тюмень, 2022. – Тюменский государственный университет, 2022.
14. Toylibaev S. M., Akmanova D. A. DENE TÁRBIYASÍ HÁM VELOSIPED SPORT TÚRINDE MILLIY HÁREKETLÍ OYINLARDÍN ORNÍ //Журнал «Вестник физической культуры и спорта» Нукусского филиала Узбекского государственного университета физической культуры и спорта. – 2023. – Т. 1. – №. 1. – С. 122-122.

15. Toylibaev S. M., qizi Akmanova D. A. VELOSPORTNI VUJUDGA KELISHI VA O
‘ZBEKISTONDA RIVOJLANISH BOSQICHLARI //INTERNATIONAL
CONFERENCES. – 2023. – T. 1. – №. 2. – C. 103-107.