

YOSH VELOSPORTCHILARDA TEZLIK VA CHIDAMLILIKNI RIVOJLANTIRISHNING SAMARALI MASHQ TIZIMLARI

Solixo‘jayev Samandar O‘lmasxo‘ja o‘g‘li

Oriental universiteti magistranti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20616477>

Annotatsiya. Mazkur maqolada yosh velosportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda tezlik va chidamlilik sifatlarini rivojlantirishning samarali mashq tizimlari tahlil qilingan. Velosportda yuqori natijalarga erishish uchun sportchilarning funksional imkoniyatlarini oshirish, aerob va anaerob quvvatini rivojlantirish hamda mashg‘ulot yuklamalarini ilmiy asosda rejalashtirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot davomida intervalli mashqlar, takroriy usul va uzluksiz yuklama mashqlarining yosh velosportchilar organizmiga ta‘siri o‘rganildi. Olingan natijalar tezlik va chidamlilik sifatlarini kompleks rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulotlar sport natijalarining sezilarli yaxshilanishiga xizmat qilishini ko‘rsatdi.

Kalit so‘zlar: yosh velosportchilar, maxsus jismoniy tayyorgarlik, tezlik, chidamlilik, intervalli mashg‘ulot, aerob quvvat, anaerob quvvat, sport natijalari.

Abstract. This article examines effective training systems for improving speed and endurance in young cyclists as a key component of special physical preparation. Achieving high performance in cycling requires the development of athletes’ functional capabilities, aerobic and anaerobic capacity, and scientifically based planning of training loads.

The study analyzes the effects of interval training, repetition methods, and continuous workload exercises on the physical development of young cyclists. The results indicate that a comprehensive training approach aimed at developing both speed and endurance significantly improves athletic performance and enhances competitive readiness.

Keywords: young cyclists, special physical preparation, speed, endurance, interval training, aerobic capacity, anaerobic capacity, athletic performance.

Kirish. Bugungi kunda velosport sportning eng ommabop va yuqori jismoniy tayyorgarlikni talab qiluvchi turlaridan biri hisoblanadi. Yosh sportchilarning sport mahoratini oshirishda maxsus jismoniy tayyorgarlik muhim o‘rin tutadi.

Ayniqsa, tezlik va chidamlilik sifatleri velosport natijalarini belgilovchi asosiy omillar hisoblanadi.

Ushbu sifatlarning rivojlanganlik darajasi musobaqalarda yuqori natijalarga erishish, mashg‘ulot yuklamalariga moslashish va funksional imkoniyatlarni kengaytirishga xizmat qiladi.

Yosh velosportchilarning organizmi rivojlanish bosqichida bo‘lganligi sababli mashg‘ulot yuklamalarini ilmiy asosda tashkil etish va ularning yosh xususiyatlarini hisobga olish zarur.

Shu sababli tezlik va chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan samarali mashq tizimlarini ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi: Yosh velosportchilarda tezlik va chidamlilik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan samarali mashq tizimlarining sport natijalariga ta‘sirini aniqlash.

Tadqiqot vazifalari

1. Yosh velosportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini o'rganish.
2. Tezlik va chidamlilikni rivojlantirish usullarini tahlil qilish.
3. Maxsus mashq tizimlarining samaradorligini aniqlash.
4. Mashg'ulot jarayonini takomillashtirish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot metodlari: Mazkur tadqiqot yosh velosportchilarda tezlik va chidamlilik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashq tizimlarining samaradorligini aniqlash maqsadida olib borildi. Tadqiqot jarayonida nazariy va amaliy tadqiqot usullarining majmuasidan foydalanildi.

Tadqiqotning nazariy qismida velosport bo'yicha mahalliy va xorijiy olimlarning ilmiy ishlari, o'quv-uslubiy qo'llanmalari, ilmiy maqolalar hamda sport mashg'ulotlari nazariyasiga oid adabiyotlar tahlil qilindi. Adabiyotlar tahlili orqali yosh sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga oid mavjud yondashuvlar, tezlik va chidamlilik sifatlarini takomillashtirish usullari hamda mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirishning zamonaviy tamoyillari o'rganildi.

Tadqiqotning amaliy qismida pedagogik kuzatish metodidan foydalanildi. Kuzatishlar mashg'ulot jarayonida sportchilarning yuklamalarga moslashuvi, mashqlarni bajarish texnikasi, funksional holati hamda tiklanish jarayonlarini aniqlash maqsadida olib borildi. Kuzatish natijalari maxsus kundaliklarga qayd etilib, keyingi tahlillar uchun asos bo'lib xizmat qildi.

Tadqiqotda 14–16 yoshdagi 20 nafar velosportchi ishtirok etdi. Ishtirokchilar jismoniy tayyorgarlik darajasi va sport malakasiga ko'ra teng ikki guruhga – nazorat va tajriba guruhlariga ajratildi. Nazorat guruhi an'anaviy mashg'ulot dasturi asosida shug'ullangan bo'lsa, tajriba guruhi uchun tezlik va chidamlilik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasi ishlab chiqildi va amaliyotga joriy etildi.

Jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash maqsadida bir qator test sinovlari o'tkazildi.

Tezlik sifatini baholash uchun 200 metr va 1000 metr masofalarga vaqtga harakatlanish sinovlari, chidamlilik darajasini aniqlash uchun esa 5 km va 10 km masofalarga nazorat yurishlari tashkil etildi. Shuningdek, sportchilarning yurak urish chastotasi, tiklanish tezligi va umumiy ish qobiliyati ko'rsatkichlari muntazam ravishda nazorat qilindi.

Tadqiqot davomida taqqoslash metodidan foydalanilib, tajriba va nazorat guruhlari natijalari o'zaro solishtirildi. Olingan ma'lumotlar matematik-statistik usullar yordamida qayta ishlanib, o'rtacha arifmetik qiymat (X), standart og'ish (σ) va foizli o'zgarish ko'rsatkichlari hisoblandi. Natijalarning ishonchlilik darajasi statistik tahlil asosida baholandi.

Tadqiqot 12 hafta davomida olib borildi. Tajriba yakunida olingan natijalar maxsus mashq tizimlarining yosh velosportchilarda tezlik va chidamlilik sifatlarini rivojlantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatishini aniqlash imkonini berdi.

Tadqiqot natijalari va muhokama Tadqiqot davomida yosh velosportchilarning tezlik va chidamlilik ko'rsatkichlarini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashq tizimlarining samaradorligi o'rganildi.

Tajriba guruhida qo'llanilgan intervalli mashg'ulotlar, takroriy yuklamalar va maxsus chidamlilik mashqlari sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasiga sezilarli ijobiy ta'sir ko'rsatdi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, tezlik va chidamlilikni rivojlantirishda intervalli mashg'ulotlar eng samarali vositalardan biri hisoblanadi. Intervalli mashqlar davomida yuqori intensivlikdagi yuklama va faol tiklanish davrlarining navbatma-navbat almashib borishi sportchilar organizmining funksional imkoniyatlarini kengaytirishga xizmat qiladi. Bunday mashqlar yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining faoliyatini yaxshilaydi, mushaklarning kislorod bilan ta'minlanishini oshiradi hamda energiya almashinuvi jarayonlarini faollashtiradi.

Tajriba davomida sportchilarga haftasiga 3–4 marotaba intervalli mashg'ulotlar qo'llanildi.

Mashg'ulotlar tarkibiga qisqa masofalarga maksimal tezlikda harakatlanish, o'rta masofalarda yuqori intensivlikdagi yuklamalar hamda tiklanish bosqichlari kiritildi. Ushbu mashg'ulotlar natijasida sportchilarning pedal aylantirish chastotasi oshgani, tezlanish qobiliyati yaxshilangani va musobaqa masofalarini bosib o'tish vaqti qisqargani kuzatildi.

Tezlik sifatini baholash maqsadida o'tkazilgan nazorat sinovlari natijalari tajriba guruhi sportchilarida ijobiy o'zgarishlar mavjudligini ko'rsatdi. Jumladan, 200 metr va 1000 metr masofalarga vaqtga harakatlanish natijalari tadqiqot boshidagi ko'rsatkichlarga nisbatan sezilarli darajada yaxshilandi. Bu esa maxsus tezlik mashqlarining sportchilarning qisqa muddatli yuqori quvvat bilan ishlash qobiliyatini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega ekanligini tasdiqlaydi.

Chidamlilik ko'rsatkichlarini aniqlash uchun o'tkazilgan sinovlarda ham tajriba guruhi sportchilari nazorat guruhiga nisbatan yuqori natijalarni qayd etdilar. Ayniqsa, uzoq masofalarga harakatlanish davomida yurak urish chastotasining barqarorligi, tiklanish jarayonining tezlashishi va umumiy ish qobiliyatining oshishi kuzatildi. Ushbu holat aerob energiya ta'minoti tizimining rivojlanganligi hamda organizmning uzoq davom etuvchi yuklamalarga moslashish darajasi ortganligini ko'rsatadi.

Tadqiqot natijalari shuni ham ko'rsatdiki, tezlik va chidamlilik sifatlarini alohida emas, balki o'zaro bog'liq holda rivojlantirish yuqori samaradorlik beradi. Velosport musobaqalari jarayonida sportchi nafaqat uzoq vaqt davomida yuqori ish qobiliyatini saqlab qolishi, balki zarur vaziyatlarda keskin tezlanishlarni ham amalga oshira olishi kerak. Shu sababli mashg'ulot jarayonida aerob va anaerob yuklamalarni uyg'unlashtirish sport natijalarining yaxshilanishiga olib keladi.

Olingan natijalar ilmiy adabiyotlarda keltirilgan ma'lumotlar bilan hamohang bo'lib, yosh velosportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda intervalli mashg'ulotlar, takroriy usullar va uzluksiz chidamlilik mashqlaridan kompleks foydalanish maqsadga muvofiqligini tasdiqlaydi. Tadqiqot davomida ishlab chiqilgan mashq tizimi sportchilarning funksional tayyorgarligi, jismoniy sifatlari va musobaqa faoliyatining samaradorligini oshirishga xizmat qilishi aniqlandi.

Shunday qilib, tajriba natijalari yosh velosportchilarning tezlik va chidamlilik sifatlarini rivojlantirishda ilmiy asoslangan mashg'ulot dasturlarini qo'llash yuqori sport natijalariga erishishning muhim omillaridan biri ekanligini ko'rsatdi.

Tezlik sifatini rivojlantirish uchun quyidagi mashqlar samarali deb topildi:

- 100–400 metr masofalarga maksimal tezlikda harakatlanish;
- qisqa masofali sprint mashqlari;
- pedal aylanish chastotasini oshirishga qaratilgan mashqlar;
- tepalikka qarab tezlanish mashqlari.

Chidamlilikni rivojlantirishda esa:

- uzoq masofalarga oʻrtacha intensivlikda harakatlanish;
- fartlek usuli;
- intervalli chidamlilik mashqlari;
- uzluksiz aerob yuklamalar samarali natija berdi.

Eksperimental mashgʻulot dasturi 12 hafta davomida qoʻllanilganda sportchilarning 1000 metr masofani bosib oʻtish vaqti yaxshilandi, yurak urish tezligining tiklanish koʻrsatkichlari oshdi hamda umumiy ish qobiliyati sezilarli darajada rivojlandi.

Xulosa: Yosh velosportchilarda tezlik va chidamlilik sifatlarini rivojlantirish sport mahoratini oshirishning muhim omillaridan biridir. Intervalli, takroriy va uzluksiz mashq usullaridan kompleks foydalanish sportchilarning funksional imkoniyatlarini kengaytiradi hamda musobaqa natijalarini yaxshilaydi. Mashgʻulot jarayonini yosh va individual xususiyatlarni hisobga olgan holda rejalashtirish maxsus jismoniy tayyorgarlik samaradorligini oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Platonov V.N. Sportchilar tayyorgarligi tizimi. – Moskva, 2020.
2. Matveyev L.P. Sport mashgʻulotlari nazariyasi va metodikasi. – Moskva, 2018.
3. Bompa T.O. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Human Kinetics, 2019.
4. Burke E.R. High-Tech Cycling. – Human Kinetics, 2018.
5. Wilmore J.H., Costill D.L. Physiology of Sport and Exercise. – Champaign, 2020.