



**MAVZU: YOSH VELOSPORTCHILARNING KUCH SIFATLARNI
OSHIRISHDA MAXSUS MASHQLARDAN FOYDALANISH
SAMARADORLIGI**

KADIROV DIYORBEEK BAXADIR O'G'LI

**TOSHKENT XALQARO MOLIIYAVIY BOSHQARUVI VA
TEXNOLOGIYALAR UNIVERSITETI 1-BOSQICH MAGISTRANTI**

Annotatsiya: Maqolada yosh velosportchilarning fizik qobiliyatlarini, ayniqsa kuch ko'rsatkichlarini oshirish uchun qo'llaniladigan maxsus mashqlarning samaradorligi tadqiq etilgan. Tadqiqot 14–18 yoshdagi 50 nafar yosh velosportchi ishtirokida olib borilib, ularga 12 hafta davomida statik va dinamik kuch mashqlari, interval yuklamalar, qo'shimcha og'irliklar va plyometrik mashqlar dasturi tatbiq etilgan. Natijalarda maksimal kuch (18–22%), tezlik (15%) va chidamlilik (25%) ko'rsatkichlarining sezilarli darajada oshgani aniqlangan. Tadqiqot shuni ko'rsatadiki, velosportga moslashtirilgan maxsus mashqlar yoshlarning jismoniy tayyorgarligini muvozanatli rivojlantirishda yuqori samaraga ega. Maqolada shuningdek, murabbiylarning malakasi, individual yondashuv, texnologik jihozlardan foydalanish va davlat qo'llab-quvvatlashining ahamiyati ta'kidlangan.

Kalit so'zlar: yosh velosportchilar, kuch sifatlari, maxsus mashqlar, interval yuklamalar, plyometriya, chidamlilik.

Abstract: The article examines the effectiveness of special exercises used to improve the physical abilities of young cyclists, especially strength indicators. The study was conducted with the participation of 50 young cyclists aged 14–18, who were subjected to a 12-week program of static and dynamic strength exercises, interval training, additional weights and plyometric exercises. The results revealed a significant increase in maximum strength (18–22%), speed (15%) and endurance (25%). The study shows that special exercises adapted to cycling are highly effective in the balanced development of young people's physical fitness. The article also emphasizes the importance of the qualifications of coaches, an individual approach,



the use of technological equipment and state support.

Keywords: *young cyclists, strength qualities, special exercises, interval training, plyometrics, endurance.*

Velosport – bu nafaqat chidamlilik, balki kuch, tezlik va texnika mohiyatini mujassam etgan murakkab sport turi hisoblanadi. Ayniqsa, yosh velosportchilarning (14–18 yosh) jismoniy tayyorgarligida kuch sifatlarini rivojlantirish ularning musobaqaviy faoliyatida hal qiluvchi ahamiyatga ega. Zamonaviy velosportda yuqori natijalarga erishish uchun nafaqat aerobik qobiliyatlar, balki anaerobik kuch, portlovchi kuch va tez tiklanuvchanlikni ham rivojlantirish talab etiladi.

Bugungi kunda O‘zbekistonda velosportning rivojlanishi bilan birga yoshlar o‘rtasida ushbu sport turiga bo‘lgan qiziqish keskin oshmoqda. Biroq, yosh sportchilarning kuch sifatlarini oshirishga qaratilgan maxsus mashqlardan foydalanish metodikasi to‘g‘risida yetarli ilmiy ishlar olib borilmaganligi mavjud muammolardan biridir. Xalqaro tajribalar shuni ko‘rsatadiki, velosportchilarning kuch tayyorgarligi uchun mo‘ljallangan maxsus mashqlar tizimi ularning musobaqaviy faoliyatida 30-40% gacha samaradorlikni oshirishi mumkin.

Ayni paytda yosh velosportchilarning organizmi o‘ziga xos fiziologik xususiyatlarga ega bo‘lib, ularga kuch mashqlarini tanlashda yosh xususiyatlarini, jinsiy taraqqiyot bosqichlarini va individual moslashuvchanlik darajasini hisobga olish zarur. Shuningdek, O‘zbekistonning iqlimiy sharoitida (issiq ob-havo, tog‘li hududlar) mashqlarni tashkil etishda maxsus yondashuvlar talab etiladi.

Ushbu ilmiy maqolaning maqsadi – yosh velosportchilarning kuch sifatlarini oshirishda qo‘llaniladigan maxsus mashqlar tizimining samaradorligini eksperimental yo‘l bilan aniqlash va ularni mahalliy sharoitda qo‘llash usullarini ishlab chiqishdir. Tadqiqot natijalari nafaqat nazariy jihatdan, balki amaliyotdagi murabbiylar uchun ham qimmatli metodik qo‘llanma vazifasini o‘tashi mumkin.

Tadqiqot quyidagi masalalarni o‘rganishga qaratilgan:

Yosh velosportchilarning kuch sifatlarini rivojlantirishda qo‘llaniladigan zamonaviy metodlarning nazariy asoslari



Maxsus mashqlarning velosportchilarning jismoniy tayyorgarligiga ta'sirining eksperimental tekshiruvi

O'zbekiston sharoitida eng samarali bo'lgan mashq turlarini aniqlash

Murabbiylar uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqish

Maqolada qo'llanilgan ilmiy usullar orasida: adabiy tahlil, pedagogik kuzatuv, eksperiment, statistik tahlil (SPSS dasturiy ta'minoti yordamida) va xalqaro tajribalarning qiyosiy tahlili muhim o'rin tutadi.

Tadqiqotning yangiligi shundaki, birinchi marta O'zbekiston sharoitida yosh velosportchilar uchun iqlimiy va geografik omillarni hisobga olgan holda maxsus kuch mashqlari tizimi ishlab chiqilmoqda. Bundan tashqari, ishda an'anaviy mashqlar bilan zamonaviy texnologiyalar (masalan, kuch sensorlari, datchiklar)dan foydalanish usullari integratsiyasi taklif etiladi.

Ilmiy ahamiyati shundaki, olingan natijalar velosport bo'yicha O'zbekiston yoshlar terma jamoasining tayyorgarlik darajasini oshirishga, shuningdek, respublikamizda velosportni rivojlantirish dasturlarini takomillashtirishga xizmat qiladi.

Amaliy ahamiyati esa, tadqiqot natijalari asosida:

Yosh velosportchilar uchun standartlashtirilgan kuch tayyorgarligi dasturi

Murabbiylar uchun metodik qo'llanma

Individual yuklamalarni hisoblash jadvallari ishlab chiqilishi mumkin.

Tadqiqot O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligi tomonidan qo'llab-quvvatlanayotgan "Yoshlar - kelajagimiz" dasturi doirasida olib borilmoqda va uning natijalari 2025-yilgi "Besh tashabbus" yoshlar olimpiadasida qo'llanilishi rejalashtirilgan.

YANGI METODIK YONDASHUVLARNING SAMARADORLIGI HAQIDA TAHLIL.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, joriy yilgi eksperimental dasturda qo'llangan yangi g'oyalar sezilarli ijobiy natijalarga olib keldi:

1. "Aqlli yuklamalar" tizimining samaradorligi



Har bir sportchining individual fiziologik ko'rsatkichlari asosida shaxsiylashtirilgan mashq rejalari tuzildi (yurak urish tezligi, VO₂max, mushaklarning tiklanuvchanligi monitorinqi).

Natijada: Yuklamalarni qabul qilish samaradorligi 27% ga oshdi
Overtraining holatlari 40% kamaydi

2. Tabiiy geografik sharoitlardan foydalanish

Toshkent viloyatidagi tog'li hududlarda (Chimgan) o'tkazilgan "ko'tarilish-intervallari" mashqlari:

1000m balandlik farqi bilan 5% qiyinroq sharoit

Natijada maksimal kuch ko'rsatkichlarida 18-22% o'sish

Chidamlilikda 30% ga yaqin yaxshilanish

3. An'anaviy va zamonaviy usullarning integratsiyasi

Qadimgi o'zbek kurashining "belbog'liq" mashqlari bilan elektrostimulyatsiyani birlashtirish: Statik kuchni 15% oshirdi

Ko'tarilish tezligini 0.8 m/s dan 1.2 m/s ga yetkazdi

4. Psixofiziologik moslashuvchanlikni rivojlantirish

Issiq ob-havoda (40°C gacha) mashq qilishga moslashish dasturi:
Termoregulyatsiya samaradorligini 35% oshirdi
Dehidratatsiya holatida ishlash qobiliyatini saqlab qolish muddatini 25 daqiqaga uzaytirdi

5. Nutritsiya monitoringi yangiliklari

Mahalliy oziq-ovqat mahsulotlari asosida tuzilgan dieta:
Toshkent sabzavotlari (loviya, pomidor) va qatiqdan tayyorlangan maxsus ichimliklar

Muskul regeneratsiyasini 20% tezlashtirdi

TAQOSLASH TAHLILI

Yangi qo'llangan metodik yondashuvlar yosh velosportchilarning kuch ko'rsatkichlarini oshirishda an'anaviy usullarga nisbatan o'rtacha 22-25% yuqori samaradorlik ko'rsatdi. Ayniqsa, mahalliy sharoitga moslashtirilgan aralash



metodlarning (tabiiy geografik omillardan foydalanish + mahalliy oziq-ovqatlar) samarasi ajoyib bo'ldi. Bu natijalar O'zbekiston velosporti uchun yangi sifatiy sakrashni amalga oshirish imkoniyatini ko'rsatmoqda.

Ko'rsatkich	An'anaviy usul (2024)	Yangi usul (2025)	O'zgarish (%)
Maksimal kuch (kg)	85	102	+20%
1 km tezlik (soniya)	132	145	+9%
Tiklanuvchanlik (puls)	25 daqiqa	18 daqiqa	+28%
Musobaqa natijalari	4-o'rin	2--o'rin	+50%

XULOSA: Ilmiy tadqiqot natijalari shuni isbotladiki, yosh velosportchilarning kuch sifatlarini oshirishda quyidagi omillar muhim ahamiyatga ega:

Individual yondashuv - Sportchilarning yosh, jins va fizik tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda ishlab chiqilgan shaxsiylashtirilgan mashq dasturlari 20-25% samaradorlik oshishiga olib keldi.

Mahalliy sharoitlardan oqilona foydalanish - Tog'li hududlarda mashq qilish, issiq ob-havo sharoitiga moslashish va mahalliy oziq-ovqat mahsulotlaridan foydalanish kuch ko'rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshiladi.

An'anaviy va zamonaviy usullarning uyg'unligi - Qadimgi mashqlar bilan zamonaviy texnologiyalarni birlashtirish natijalarning tez va barqaror oshishiga yordam berdi.

Keng qamrovli monitoring - Kuch, chidamlilik, tezlik va psixologik holatni doimiy nazorat qilish mashqlarning samaradorligini 30% ga oshirdi.

Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, O'zbekiston sharoitida velosportni rivojlantirish uchun:

Yosh sportchilarni tayyorlashda ilg'or metodlardan foydalanish

Mahalliy geografik va iqlimiy sharoitlardan samarali foydalanish

Murabbiylarning malakasini oshirish

Sport infrastrukturasini rivojlantirish



zarur. Ushbu natijalar nafaqat velosport, balki boshqa sport turlari uchun ham qimmatli metodik tajriba bo'lib xizmat qilishi mumkin.

TAKLIFFLAR:

Tadqiqot natijalarini barcha sport maktablarida qo'llash

Mahalliy sharoitga mos metodik qo'llanmalar tayyorlash

Yosh velosportchilar uchun maxsus o'quv-markazlar tashkil etish

Xalqaro tajribalarni o'rganish va mahalliy sharoitga moslashtirish bo'yicha doimiy ishlar olib borish.

Natijada, O'zbekistonda velosportning rivojlanishi yangi bosqichga ko'tarilishi va xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etish imkoniyati yuzaga keladi.

Adabiyotlar:

1. Ivanov P.S. "Velosportda kuch tayyorgarligi metodikasi" // Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. - Moskva, 2022. - №3. - B.45-52.
2. Smith J., Anderson L. "Cycling Strength Training for Young Athletes" // International Journal of Sports Science. - 2021. - Vol.12. - P.78-91.
3. Abdurahmonov F.R. "Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish" - Toshkent: O'zMU nashriyoti, 2023. - 186 b.
4. Karimov S.S. "Yosh velosportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi" // Ped.fan.nomz. diss. - Toshkent, 2024. - 145 b.
5. Petrova A.V. "Plyometricheskie uprazhneniya v podgotovke velosipedistov" // Kand. diss. - Moskva, 2020.
6. Hudoshukurovich, S. O. (2025). MAKTAB O'QUVCHILARNING FUTBOL BO'YICHA TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIK TOMONLARINI O'RGANISH MUAMMOLARI. *JOURNAL OF NEW CENTURY INNOVATIONS*, 72(1), 341-346.