

**Ye.N. CHERNIKOVA, I.I. KARIMOV,
O.Yu XOLMURATOV**

VELOSPORT NAZARIYASI VA USLUBIYATI



TOSHKENT

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS
TA'LIM VAZIRLIGI



VELOSPORT NAZARIYASI VA USLUBIYATI

Darslik



TOSHKENT – 2017

UO‘K: 796.61 (075)

KBK: 75.721.7

Ch - 47

ISBN: 978-9943-5143-0-0

Chernikova Ye.N, Karimov I.I, Xolmuratov O.Yu
Velosport nazariyasi va uslubiyati darslik.
T.:«Barkamol fayz media», 2017. - 320 bet.

Darslik velosiped sportida ixtisoslanuvchi talabalarning nazariy bilimlari doirasi va sport-pedagogik mahoratini oshirish bilan bog‘liq bo‘lgan dolzarb muammolar ko‘rib chiqilgan.

Adabiyotning mualliflari bilan terma jamoalar, OZK, BO‘SM, MBO‘OZM va RO‘SMMning malaka bosqichidagi velosipedchilar uchun mashg‘ulotlarni optimallashtirish bo‘yicha tavsiyatlar berilgan. Shu qatorda ushbu o‘quv qo‘llanma jismoniy tarbiya institutlari, oliy o‘quv yurtlarining jismoniy tarbiya fakultetlari, o‘rta va oliy maxsus ta‘lim dargohlari, BO‘SM, OZK va RO‘SMMda foydalanishi uchun mo‘ljallangan.

Taqrizchilar:

Olimov M.S - O‘zDJTI yengil atletika, og‘ir atletika va velosport nazariyasi va uslubiyati kafedrasi mudiri p.f.n dotsent;

Iskanderov A.N - Toshkent viloyati ixtisoslashgan bolalar va o‘smirlar sport maktabi murabbiyi. O‘zbekistonda xizmat ko‘rsatgan murabbiy

ISBN: 978-9943-5143-0-0



© «Barkamol fayz media», 2017.

© Chernikova Ye.N, va boshqalar.

KIRISH

Mustaqil O'zbekistonning hozirgi zamon rivojlanish bosqichida inson omilini faollashtirishga katta e'tibor qaratilayotgan bir paytda o'sib kelayotgan yosh avlodni jismoniy tarbiyalash tizimini rivojlantirish hamda takomil-ashtirish masalalari yanada chuqurroq ahamiyat kasb etmoqda.

Respublika mustaqilligi mobaynida mamlakatimiz sport harakatida muhim voqealar ro'y berdi. O'zbekiston birinchilardan bo'lib "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonunni qabul qildi.

Prezidentimiz I.Karimov farmoni bilan "O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan murabbiy", "O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan sportchi" faxriy unvonlari, boshqa orden va medallar ta'sis etildi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish to'g'risida"gi, "O'zbekiston bolalar sporti jamg'armasini tashkil qilish to'g'risida"gi Farmonlari hamda Vazirlar Mahkamasining Qarorlari jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishida katta ahamiyatga ega bo'ldi.

To'laqonli mehnat va Vatan mudofaasiga tayyor bo'lgan, har tomonlama rivojlangan hamda ijtimoiy faol barkamol avlodni shakllantirishga qaratilgan hukumatimiz dasturiy hujjatlarini amalga oshirishda aholining, ayniqsa bolalar va o'smirlarning jismoniy tayyorgarligini jismoniy tarbiya va sport vositalari yordamida yaxshilash masalalari muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu muhim masalalarni hal etish muqtlai nazaridan yosh sportchilarni tayyorlash tizimini ishlab chiqish muammosining hozirgi holatiga ta'sir berish hamda velosipedchilarni tayyorlashning ilmiy-metodik yo'nalishlariga doir hali yetarlicha o'rganilmagan ayrim masalalarni ajratib olish zarur bo'ladi. Siklik sport turlarida sport tayyorgarligini ifodalovchi jismoniy sifatlarning rivojlanishiga oid muammolar shular jumlasidandir.

Velosport sportining ilmiy asoslarini yaratishda yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, bolalar hamda o'smirlarni mashq qildirishning samarali vosita hamda uslublarini asoslab berish, sportga saralab olish tizimini takomillashtirish kabi yo'nalishlar yetarlicha rivoj topdi va yoritib berildi.

Har tomonlama kamol topgan va ijtimoiy faol yosh avlodni shakllantirishga qaratilgan davlat dasturini amalga oshirishda o'quvchi yoshlarning jismoniy tayyorgarliklari sifatini yaxshilash katta ahamiyat kasb etadi.

Velosiped sporti shunday sport turiki, u shosse, trek bo'ylab musobaqalarni, BMX, velotrial kesishgan joy bo'ylab velosipedda yurish, velosipedda figurali uchish, velobol kabi musobaqalarni o'z ichiga oladi. Velosiped sporti qiziqarli va salomatlik uchun foydali sport turlaridan biri hisoblanadi. Shosse yoki kesishgan joy bo'ylab velosipedda yurish, tezlik uchun kurashish, figurali uchish elementlarini bajarishda hamda velobol o'ynash davomidagi emotsional holat shug'ullanuvchilarning sog'liklari uchun yaxshi shart-sharoitlar yaratadi.

Velosipedchi mashg'uloti hozirgi paytda aniq fanga aylandi. Velosiped sportining hozirgi zamon rivojlanish bosqichida yuqori natijalarga erishish mashg'ulot jarayoni samaradorligini oshirish bilan uzviy bog'liq. Yuqori malakali velosipedchilarni tayyorlash natijalari so'nggi yillarda shundan dalolat bermoqdaki, yil davomida umumiy ish hajmining oshirilishi sport natijasining o'sishiga sabab bo'lmoqda.

Shunday qilib, yuqori samara beruvchi har xil yo'nalishga ega mashqlantiruvchi vositalardan tizimli foydalanish variantlarini izlab topish vazifasi mualliflarga mazkur o'quv qo'llanmasini yaratish uchun turtki bo'ldi.

I-BOB. MUTAXASSISLIKKA KIRISH

Jamiyat rivojlanishining hozirgi zamon bosqichida insonni tarbiyalash, uning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, salomatligini mustahkamlash, ish qobiliyatini oshi-rish, jamoalarda qulay ruhiy muhitni yaratishning ko'p qirrali jarayonida jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati ortib borayotganligi kuzatilmoqda. Jismonan baquvvat, botir insonlarni tarbiyalashga yordam beradigan davriy sport turi bo'lgan velosiped sportining har xil turlari jismoniy tarbiya tizimida muhim o'rin egallaydi.

Velosport turlari. Velosiped sporti deganda yer yuzidan mushak kuchi yordamida qozg'aladigan texnik transport vositasi bo'lgan (fr. so'z. *velocipede* – velosiped, lot. so'z. *velox* – tezkor va *pes* – oyoq) yordamida bir manzildan keyingisigacha yetib borish tushuniladi. Velosiped sporti asosiy jismoniy sifatlari bo'lgan: tezlik, kuch, chidamlilik va chaqqonlikni rivojlantirish va takomillashtirish uchun imkoniyat yaratadi. Yuqorida tilga olingan sifatlarni rivojlantirmasdan velosportning hech bir turida muvaffaqi yatlarga erishib bo'lmaydi. Velosiped sportidagi moddiy-texnik bazasiga doir bo'lgan maxsus (velotrek) maydoni loyihalashtirish, qurish, ta'mirlash va velosipedni texnik ko'rikdan o'tkazishga yo'naltirilgan ma'lumotlarni berish, velosipedchining texnik bilimlari va malakasini oshiradi.

Velosiped sport turi – shosse, trek, mautenbayk, BMX, figurali uchish va velobol o'yini kabilarni o'z ichiga qamrab oluvchi sport turidir. U sog'liq uchun foydali va qiziqarli sport turlaridan biridir. Shosse va mautenbayk velosipedda uchish, trekda va BMX tezlik uchun kurashish, velobol o'yinida va figurali uchishdagi harakatlar his-tuyg'u bilan bajarilishi – bu sport turi bilan shug'ullanuvchilarning sog'lig'ini mustahkamlashda zo'r poydevor bo'lib xizmat qiladi.

Velosipedni haydash davriy mashq bo'lib, ishning turli quvvati bilan tavsiflanadi. Yuqori natijalarga erishish uchun maksimal quvvatni talab etuvchi musobaqalar sprinterlik musobaqalari hisoblanadi;

jismoniy harakat submaksimal va maksimal quvvatga ega bo'lgan musobaqalar o'rta masofaga poyga, keskin oldinga harakatda, Shuningdek, tezlanishda quvvatni eng katta yoki hatto maksimal darajaga yetkaziladigan mo'tadil quvvatli ish uzoq vaqt bajarilgan musobaqalar uzoq masofaga poyga deb ataladi.

Shosse bo'yicha yakka, jamoa, guruh poygalari (bir kunlik yoki bir necha kunlik) bahslar o'tkaziladi. Ko'p kunlik velopoygalarda sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklariga katta talablar qo'yiladi, sport mahoratining o'sishi uchun zarur bo'lgan asosiy texnik va taktik ko'nikmalarni takomillashtirishga yordam beradi.

Trek bo'yicha poygalar yurgan holda yoki joyidan qozg'algan holda vaqtga poyga, yakka yoki jamoa holda ta'qib etish poygasi, jamoa yoki guruhlarda chiqib ketishga poyga, oraliq marralar bilan poyga, juftliklarda poyga, gandikaplar – vaqt oralg'ida poygachilarning start olishi bilan poygalar va boshqa turdagi yakka, jamoa va guruh poygalaridan tashkil topgan. Oliy darajadagi tezlik tayyorgarligi va a'lo darajadagi texnik va taktik mahorat – bular trek bo'yicha poygachilarning tayyorgarligini baholashdagi asosiy ko'rsatkichlardir.

Velosiped sportining keyingi turi – peshqadamlar bilan poyga. Ular trekda, Shuningdek, maxsus va oddiy mototsiklar ketidan shosse bo'ylab o'tkaziladi. Peshqadamlar bilan poygada eng katta tezlikka (100 km/soat) erishiladi, va ularda ishtirok etgunga qadar uzoq vaqtli maxsus texnik va jismoniy tayyor-garlik ko'riladi.

Kross bo'yicha sun'iy va tabiiy (past-baland joylarda) musobaqalar velosport musobaqalarining barchasiga qaraganda amaliy ahamiyatga egadir. Yakka, jamoa va guruh poygalarida joylarda yo'nalishni aniqlamoq, Shuningdek ko'p sonli tabiiy to'siqlardan velosipedda o'tish (ko'pincha velosipedni qo'lda ko'tarib yurishga to'g'ri keldi) sportchilarda topqirlik, dadillik, qa'tiylik kabi sifatlarni rivojlantiradi hamda yuqori texnik mahoratni va oliy darajadagi jismoniy tayyorgarlikni talab etadi.

Velobol o'yini bizning mamlakatimizda keng tarqalmagan. Biroq, ixtisosligining turidan qat'i nazar, velosipedchilarni tayyorlashning

turli davrida bu o'yinni qo'llash va velobol bo'yicha musobaqalar o'tkazish poygachilarning texnik va taktik mahoratini o'sishiga va bu o'yinni ommaviylashtirishga xizmat qiladi.

Velosipedda figurali uchish o'zining tavsifiga ko'ra juda hissiyotlarga boy sport turidir. Figurali uchishning elementlari (harakatlari) sportchini tayyorlashda va texnik mahoratini takomillashtirishda muhim ahamiyatga ega. Ular sportchining "mushak hissini", Shuningdek joylarda yo'nalishni aniqlash kabi velosportchi uchun muhim bo'lgan sifatlarni rivojlantiradi.

Velosiped sporti kursining jismoniy tarbiya institutlarida vazifalari. Velosiped sporti kursining jismoniy tarbiya institutlarida vazifalari – velosiped sporti bo'yicha dars berishning nazariyasi va uslubiyatiga hamda kerakli kasbiy-pedagogik mahoratga mukammal ega bo'lgan mutaxassislarning har tomonlama va chuqur tayyorgarliklarini ta'minlashdan iboratdir. Nazariy va amaliy materiallar bilan talabalar ma'ruza, uslubiy va amaliy darslarda tanishadilar.

Ma'ruza darslarida talabalar velosiped sportining asosiy bo'limlari bo'yicha – sportning kelib chiqish va rivojlanish tarixi, velosiped sportida o'rgatish va mukammallashtirish uslubi bo'yicha bilimlarga ega bo'ladilar, Shuningdek shug'ullanuvchilarning turli toifasi bilan shug'ullanganda mamlakatimizning va horijning eng kuchli velosportchilar tomonidan sport musobaqalarida qo'llanilayotgan texnik uslublar, velosportdagi ilmiy-tekshirish natijalaridan foydalangan holda mashg'ulotlarni tashkillashtirish, jarohat olishning oldini olish sohasidagi eng yangi ma'lumotlariga ega bo'ladilar.

Seminar darslarda bu bilimlar chuqurlashtiriladi, velosipedchilarni tayyorlashda qo'llaniladigan mashg'ulot jarayonlarining uslublari, vositalari va qonun-qoidalari, velosiped sportining alohida turlari bo'yicha yuqori malakali sportchilarni tayyorlash va o'rgatish yo'llari yanada aniqroq o'rganiladi, velosiped sporti texnikasining va taktikasining eng muhim qismlarini chuqur tahlil qilinadi, velosiped treklarini, bazalarini va shosse trassalarini loyihalashtirish va qurish masalalari, turli rusumdagi velosipedlarni yaratish yo'llari ko'rib chiqiladi. Amaliy mashg'ulotlarda talabalar velosiped sportining

texnikasi va taktikasini o'zlashtiradilar, velosiped sportining barcha turlarida mashg'ulotlarni tashkil qilish va olib borish malakasini hosil qiladilar. Shuningdek, talabalar velosipedlarni ta'mirlash va sozlashni, ularni musobaqalarga tayyorlash, ularni yo'lda boshqarish qoidalarini, mashg'ulotlarni o'tkazish va musobaqalarda ishtirok etish uchun sport jihozlari va kiyimlarini tayyorlashni o'rganadilar.

Hech bir o'qituvchi yoki murrabbiyning o'zi o'z vaqtida sport mahoratini yuqori darajada egallamagan bo'lsa yuqori malakali sportchilarni tayyorlay olmaydi.

Shuning uchun, oliygohda o'qish mobaynida talabalar velosiped sportining asosiy turi bo'yicha I razryaddan past bo'lmagan, qo'shimcha turi bo'yicha II razryaddan past bo'lmagan sport toifasi me'yorlarini bajarishi va sport bo'yicha hakam nomiga ega bo'lishi kerak.

1.1. Velosiped sportining rivojlanish tarixi

Velosiped sporti boshqa ming yillik tarixiga ega bo'lgan Olimpiya sport turlariga qaraganda, bor yo'g'i XIX asrning oxirida tashkil topgan. Lekin velosiped sportining yoshligiga qaramasdan u 1896 yil Gretsiyaning Afina shahrida o'tkazilgan I Olimpiya o'yinlarining dasturiga kiritilgan.

Velosiped sporti davriy sport turi bo'lib, o'z ichiga shosse, trek, mauntenbayda, BMX, velotrial, figurali uchush va velobol o'yini bo'yicha sport musobaqalarini o'z ichiga oladi. Velosipedda shamol, yomg'irda uchish, poygalarda qiyinchiliklarni yengib o'tish (tepaga ko'tarilish, tik qoyalardan tushish), musobaqa masofasida betinim diqqatni va tezkor harakatlarga tayyorlikni talab etuvchi, doimiy taktik raqiblik velosipedchilardan qat'iyat, jasorat, topqirlik, faollik va g'alabaga intilish kabi muhim xususiyatlarni tarbiyalaydi va shakllantiradi.

Velosipedning ixtiro etilish tarixi. Insonning mushak kuchi evaziga g'ildiraklarda harakatlanish g'oyasi o'rta asrlarda paydo bo'lgan. Inson tomonidan harakatga keltiriluvchi 2, 3 va 4 g'ildirakli turli arava va kajavalar bir vaqtning o'zida Rossiyada, Fransiyada, Angliyada va boshqa mamlakatlarda paydo bo'ldi. U vaqtda bunday

aravalar velosfera deyilib, uni harakatga keltiruvchi inson esa velosipedchi deb atalar edi.

“Velosiped” nomi ikkita lotincha soʻz “velocis” – tez, tezkor va “pes (pedis)” – oyoq yuzi soʻzlaridan tashkil topgan boʻlib, toʻgʻridan-toʻgʻri tarjima qilganda “tezkor oyoq” maʼnosini anglatadi.

Velosipedning kashf etilishiga koʻpgina ixtirochi va muhandislar qoʻl urgan. Va shunga doir turli gʻoyalar bugungi kunga qadar ham davom etib kelayotgan izlanishlar velosipedni rivojlanishiga taʼsir etib kelmoqda. Birinchi velosipedga oʻxshash chizmalarni XVI asrning buyuk olimi boʻlgan Leonardo da Vinchi oʻz mehnatlarida ifodalab ketgan. 1800-1801 yillarda Urallik burlak Ye.M. Artamonov “samokat” - oʻziyurar deb atalgan dunyodagi birinchi ikki gʻildirakli velosipedni yasagan. Ye.M. Artamonov samokati temirdan yasalgan boʻlib, ogʻirligi 40 kg dan ortiq edi. Uning oldingi gʻildiragi katta, orqa gʻildiragi esa kichkina boʻlib, oldingi gʻildiragida shatun va pedal – tepkilar joylashgan edi. Oʻrgimchak nomini olgan bu velosiped rul va egarga ega boʻlib, uning yerdan balandligi 1,5 metrni tashkil etgan.

Gʻarbda velosiped ilk bor 1808 yilda paydo boʻlgan. Parijda ikki gʻildirakdan va ularni bir-biriga bogʻlovchi taxtali umurtqadan tashkil topgan yogʻoch mashina yasali, inson unda tik oʻtirib, vaqti-vaqti bilan oyoqlari bilan yerdan itarilib, faqat oldinga qarab harakatlanishi mumkin edi.

1817 yilda nemis ixtirochisi Karl Dreys tomonidan “yurish uchun mashina” deb atalgan birinchi samokat yaratilgan. Bu mashina rul va egarga ega boʻlib, ixtirochi nomi bilan “drezina” deb ataldi. 1818 yilda bu ixtiroga patent berildi.

1855 yilda velosipedni harakatdan toʻxtatuvchi (tormozlar) paydo boʻldi. 1867 yilda ingliz ixtirochisi Madizon va amerikalik Kanels simli gʻildirak kegaylarini ixtiro etishdi. Kegayli velosiped gʻildiraklarining kashf etilishi velosiped rivojlanishidagi muhim bosqichga aylandi. Bu muvaffaqiyatli ixtirochi Kauper tomonidan 1867 yilda taklif etilgan va bir yildan soʻng velosipedchilarda velosiped ramasi paydo boʻlishiga olib keldi. 1860 yillarning oxirida ingliz ixtirochisi Louson

zanjirli uzatma ixtiro etdi. Shunday qilib, 1869 yilni zanjir uzatmali velosiped paydo bo'lgan yil deb hisoblash mumkin. Shu davrda "O'rgimchak" deb ataluvchi – takomillashtirilgan oldingi g'ildiragi katta bo'lgan velosiped yaratilib, unda uchish xavfli edi, biroq oldingi va orqa tishli g'ildiraklarning nisbati 1:1 tashkil etuvchi zanjir uzatmali velosipeddan ko'ra uning harakatlanishi tezroq bo'lib, "o'rgimchak" velosipedida tezlik 25 km/soat ni tashkil etar edi.

Velosipedni mukammallashtirishdagi haqiqiy to'ntarilish 1885-1888 yillarda, shotlandiyalik Boyd Danlop ixtiro qilgan kauchukli shinalar ixtiro etganda sodir bo'ldi. Ilgari patentlangan rezinali shinalarga qaraganda ular texnik ravishdan mukammalroq va ishonchliroq edi. Bir yildan so'ng pedalli tormozlar va erkin harakat mexanizmi ixtiro etildi. Bu mexanizm velosiped o'zi aylanayotgan vaqtida ham pedallarni aylantirish imkonini berdi. Taxminan shu vaqtda qo'l tormozi ham ixtiro etildi, biroq u ancha keyinroq qo'llana boshlandi.

1903 yilda charxdan charxga o'tkazgich "*planetar*" moslama ixtiro etildi, lekin bu moslama XX asrning o'tizinchi yillarida qurilayotgan aftomobil yo'llarida yurish tezlikni oshirish uchun kerak bo'lib, sekin-asta keng diqqatga sazovor bo'ldi. Bugungi tezlikdan tezlikka o'tkazish mexanizmining o'xshashi 1950 yilda italiyalik velopoygachi va velosipedlarni ishlab chiqaruvchi Tullio Kampanyolo tomonidan ixtiro etildi. 1974 yilda velosipedlar titandan, bir yildan keyin esa ugleplastikdan ishlab chiqarila boshlandi. Hozirgi kunda velosiped tuzilishiga uning mustahkamligini, yengilligini, tashqi ko'rinishini yaxshilashga va unda yuqori tezliklarga erishish imkonini berishga qaratilgan ko'pgina yangiliklar kiritilmoqda. Qisqa muddat ichida velosiped transport, dam olish va sport vositasi turining biriga aylandi.

Xorijda velosiped sportining rivojlanish tarixi. Xorijdagi birinchi musobaqalar "Drezina" velosipedlarida XIX asrda o'tkazildi. Bu musobaqalarda o'z ixtirosini targ'ibot-tashviqot etish maqsadida Karl Dreys tashkillashtirdi. Velosport bo'yicha birinchi rasmiy musobaqa 1868 yil 31 mayda Parij shahrining Sen-Klu shaharchasida 2000 metr

masofali poyga o'tkazilgan. Bir yildan so'ng shosse bo'yicha Parij-Ruan poygasi tashkillashtirildi. Va shu musobaqa g'olibi Angliyalik Dj.Muruga 120 km masofani bosib o'tish uchun 10 soatu 45 daqiqa vaqt sarflab, o'rta tezligi natijasi soatiga 11 kilometrni tashkil etdi. 1870 yil Yevropaning turli davlatlarida velosportchilarning maxsus maydoni bo'lgan (velotrek) qurila boshlandi. 1890 yilda velosiped sportida poygachilarning bir necha toifasi paydo bo'la boshladi: professionallar, havaskorlar va erkin poygachilar. Professional poygachilarga velosipedlarni ishlab chiqaruvchi yoki o'z mahsulotlarini reklama qiluvchi firmalar homiylik qilar edilar.

1990 yil 14 aprelida Shveytsariyaning Jeneva shahrida birinchi Union Cycling Internatsional "xalqaro velosipedchilar yig'indisi tashkil topib", uning ichiga Belgiya, Fransiya, Italiya, Shvetsiya va AQSh milliy federatsiyalaridan kiritilgan.

1965 yil Italiyaning Rim shahrida FIAK – xalqaro havoskor velosipedchilarning yig'indisi tashkil topib, keyinchalik 1992 yil FIKP xalqaro professional velosipedchilar yig'indisini o'z ichiga olgan oliy organ bo'lgan USI ichiga kirdi. 2002 yil 14 apreldan boshlab UCI Shveytsariyaning Egle shahrida bugungi kunda (FRA) David Laporten boshchiligidan ishlab kelmoqda.

1893 yili Chikagoda birinchi bor velotrek bo'yicha havaskor-sportchilar uchun jahon chempionati bo'lib o'tdi, 1895 yildan boshlab professional-sportchilar uchun o'tkazilib kelmoqda.

1896 yil 6 aprelda Gretsiyada zamonaviy Olimpiya o'yinlarining ochilishi bo'lib o'tdi. Ularning dasturiga velosiped sporti musobaqalarining 6 turi bo'yicha bahslar olib borilib, ulardan 5 turi trek yo'nalishi bo'yicha va shosse bo'ylab poyga kiritildi. Musobaqalarining ko'pgina turlari bo'yicha Fransiya velosipedchilari g'oliblikni qo'lga kiritganlar.

1921 yil Daniyaning Kapengagin shahrida shosse yo'nalishi bo'yicha havoskor sportchilar uchun birinchi jahon chempionati o'tkazildi. 1927 yil 12 iyul Germaniyaning Nyurburgringe shahridagi trassada professional velosipedchilar o'rtasida o'tkazilgan 185 km guruh bahsida 5:37.28 soniya natija bilan jahon chempioni unvonini

Italiyalik Alfredo Binda qo'lg'a kirtidi. Keyinchalik 1994 yildan boshlab shossedagi barcha toifalarga yakkalik taqib bahsi kiritildi.

Ayollar uchun birinchi jahon chempionati 1958 yildan musobaqa dasturiga kiritilib kelmoqda. 1996 yildan boshlab erkaklar qismiga qarashli havoskorlar toifasi (under-23) toifasiga o'zgartirilib, professionallarga esa elita atamasi berildi.

1950 yil velokross bo'yicha, 1984 yil velotrial, 1990 yil mautenbayk va 1993 yil yangi yo'nalish bo'lgan BMX musobaqalari bo'yicha ilk bora jahon chempionatlari o'tkazilgan.

Velosiped sport turining yangi yo'nalishlari mautenbayk 1996 yil va BMX yo'nalishi 2008 yildan Olimpiyada o'inlariga kiritildi. G'arbda ayniqsa zamonaviy charhdan charhga o'tkazgich tizimi va pnevmatik shinalar paydo bo'lgandan so'ng eng katta shuhratni shosse poygalari qozondi. Ular ichida eng ahamiyatlilari "Tur de Frans", "Jiro de Italiya", "Vuelta" Ispaniya, Milan-Sanremo, Parij-Ruan, Parij-Rube va boshqa poygalardir. Bu poygalar an'anaga aylanib, hozirgi kunda ham o'tkaziladi.

Professionallar uchun eng ahamiyatli poygalardan biri bu Fransiya atrofidagi ilk bor 1903 yilda o'tkazilgan "Tur de Frans" velopoygasidir. Ushbu ko'p kunlik velopoygani bosqichlar soni 20 tadan 22 tagacha o'zgarib turadi, masofaning umumiy uzunligi esa 5000 *km* ga yetadi. Bugunga qadar "Tur de Frans" poygasi dunyodagi eng katta va nufuzli velopoygasi hisoblanadi.

Xalqoro velosipedchilar yig'indisi UCI o'z ichiga 170 dan ortiq milliy federatsiyalarni, 5 kontinentlarning konfederatsiyalarini, 1200 dan ortiq profesional velosipedchilar va 600.000 ga teng bo'lgan litsenziyalashtirilgan velosipedchilarni o'z ichiga oladi.

O'zbekistonda velosiped sportining rivojlanish tarixi. O'zbekistonda velosiped sportining rivojlanishini 4 davrga ajratish mumkin: Oktabr qo'zg'olonidan oldingi davr, I jahon urushidan keyingi davr, Ulug' Vatan urushidan keyin va hozirgi zamonaviy davrlardir. Turkistonda velosiped XIX asrning 90-yillarida paydo bo'ldi. 1894 yilning iyul oylaridayoq mahalliy velosipedda uchish havaskorlari tashabbusi bilan Turkistonda birinchi Toshkent havaskor-velosipedchilar jamiyati tashkil topgan. Uning raisi etib M.I. Brodovskiy tayinlandi. 1895 yil 16 aprel kuni velosipedchilar

jamiyatining yig'inida trek qurilishi to'g'risida qaror qabul qilindi va 1896 yil 4 avgust kuni uni foydalanish uchun topshirildi. Velotrek o'sha vaqt samokat sportining zamonaviy talablariga binoan eng nozik matematik amallar bo'yicha qurilgan bo'lib, trek yo'lkasining uzunligi 1 versta, kengligi esa 2 sajendan 3 sajengacha bo'lgan. 1894 yildan 1903 yilgacha Turkistonda, ayniqsa Toshkent shahri velosiped sportining eng rivojlanish davri deb hisoblanadi.

Revolutsiyadan so'ng O'zbekistonda velosport keng tarqaldi. 1924 yil 8 avgust kuni Toshkent, Sirdaryo, Samarqand, Farg'ona, Turkmaniston jamoalari ishtirokidagi Turkiston Spartakiadasining ochilish marosimi bo'lib o'tdi va ushbu musobaqada Norvegiya jamoasi ham ishtirok etdi. Erkaklar velotrekni asosiy turi bo'lgan GIT bo'yicha 1000 metr masofaga yarim final bosqichigacha poygalarini o'tkazishdi. 1946 yilda Toshkentda 11 oliygoh sportchilari ishtirokida birinchi bor oliy o'quv yurtlari spartakiadasi o'tkazildi.

Urushdan keyingi birinchi yillardan 1951 yilga qadar o'tkazilgan musobaqalarda velosipedchilar ko'pincha yo'l velosipedlarida ishtirok etar edilar, chunki maxsus poyga velosipedlari bu vaqt keng ommali tarzda chiqarilmagan. 1951 yil oktabr oyida birinchi bor yosh poygachilar ishtirokida sport jamoalarining Respublika Spartakiadasi bo'lib o'tdi. 100 km poygaga uch qatnashchi *sport ustasi* unvonidan baland natija ko'rsatishdi. Musobaqa g'olibi 2.39,8 soniya natija bilan "Burevestnik" jamoasining a'zosi Umar Muqimov bo'ldi, II o'rinni 2.39,40 soniya natija bilan "Nauka" jamoasining a'zosi V.Karpenko, III o'rinni 2.39,54 soniya natija bilan "Nauka" jamoasining yana bir vakili V.Bochar egallashdi. Bu sportchilar O'zbekistonda *sport ustasi* degan oliy unvonni egallagan birinchi sportchilar bo'lishdi.

Velosipedchilarning sport mahoratini oshirishda yil bo'yi davom etuvchi mashg'ulotlarga o'tish katta ahamiyatga ega bo'lib, 1955 yildan boshlab sportchilarimiz chet elda o'tkazilayotgan nufuzli musobaqalarda ishtirok etish uchun faol tayyorgarlik ko'rmoqdalar va "Tur de Frans", "Djoro de Italiya", "Vuelta" kabi xalqaro musobaqalar bosqichlarida ishtirok etmoqdalar va g'oliblik hamda sovrindor o'rinlarni qo'lga kiritib kelmoqdalar.

1991 yilda mustaqillikni qo'lga kiritgandan keyin O'zbekistonda velosiped sportining rivojlanishiga katta hissa qo'shgan velosipedchimiz Jamoliddin Abdujaparov.

Jamoliddin Abdujapparov “Tour de Frans” musobaqasida ishtirok etib, yashil mayka sovrindori (1991 yildan 94 yilgacha) va 9 marotaba guruh sprint bahslarida g‘oliblikni qo‘lga kiritgan. Shuningdek shu qatorda 1997 yil O‘zbekistonda xizmat ko‘rsatgan murabbiy B.T.Muminov qol ostida shug‘illangan jahon chempionatining “B” guruhida nufuzli birinchi o‘rini egallagan Fatima Galiulina,



Jamolin Abdujapparov “Tour de Frans” musobaqasida yashil mayka (eng yaxshi sprint sohibi naminattsiyasi) qo‘lga kiritmoqda



2002 yil Pusan (Koreya)da o‘tkazilgan Osiyo o‘yinlari oltin medal sohibi Sergey Krushevskiy (UZB) markaza, kumish medal sohibi chapta Aleksandr Vinokurov (KAZ) va bronza medali sohibi Van Kam Po (GK).

2002-2006-2010 yillarda o'tkazilgan Osiyo o'yinlari, Italiya va Frantsiya xalqaro musoboqalari g'oliblari va sovrindorlari Sergey Krushevskiy, Rafaelg' Nurutdinovlarni xamda O'zbekiston Respublikasi chempionatining shosse bo'yicha guruh poygasining 5 marotaba chempioni va U-23 klassifikatsiyasi bo'yicha 2003 yil Kanadaning Gamelg'ton shahrida o'tkazilgan jahon chempionati g'olibi Sergey Lagutinn.



2003 yil Gamelg'ton (Kanada)da U-23 klassifikatsiyasi bo'yicha 174 km guruh poygasida jahon chempionati oltin medali sohibi Sergey Lagutin (UZB) markaza, chapta kumush medal sohibi Tim Vansumeren (BEL) va bronza medal sohibi Tomas Deker (NED)

2006-2010 yilar Katarning Doxa va Xitoyning Guanjou shaharlari-da o'tkazilgan Osiyo o'yinlari g'olibi va sovrindori Vladimer Tuychiev va xalqaro velopoyga g'olibi 2013 yil Osiyo chempionati ikki karra oltin medal sohibi Murodjon Xolmurotovni tilga olishimiz mumkin.



**Vladimer Tuychiev
Guanjou 2010 yil oltin medal**

**Vladimer Tuychiev
Doxa 2006 yil kumush medal**



Murodjon Xolmurodov 2013 yil Ngyu Deli (Xindiston)dagi Osiyo chempionati 40 km teng bo'lgan yakkalik taqib poygasi oldidan startga tayyorgarlik va shoxsupaning yuqori pog'anasiga kutarilishi

1991 yilda mustaqillikni qo'lga kiritgandan kelin O'zbekistonda velosiped sportining rivojlanishiga katta hissa qo'shgan velosipedchimiz Jamollidin Abdujapparov "Tour de Frans" musobaqasida ishtirok etib, yashil mayka sovrindori (1991 yildan 1994 yilgacha) va 9 marotaba guruh sprint bahslarida g'oliblikni qo'lga kiritgan. Shuningdek shu qatorda 1997 yil O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy B.T. Mo'minov qo'l ostida shug'ullangan jahon chempionatining "B" guruhida nufuzli birinchi o'rini egallagan Fatima Galilina, 2002-2006-2010 yillarda o'tkazilgan Osiyo o'yinlari, Italiya va Fransiya xalqaro musoboqalari g'oliblari va sovrindorlari Sergey Krushevskiy, Rafael Nurutdinovlarni hamda Vladimir Tuychiyevlarni, O'zbekiston Respublikasi chempionatining shosse bo'ylab guruh poygasining 5 marotaba chempioni va U-23 klassifikatsiyasi bo'yicha 2003 yil Kanadaning Gamelton shahrida o'tkazilgan jahon chempionati g'olibi Sergey Lagutinni, 2006-2011 yil Italiya va Xitoyda o'tkazilgan xalqaro velopoyga g'olibi Murodjon Xolmurodovni tilga olishimiz mumkin.

O'zbekiston velosport federatsiyasi 1991 yil tashkil topib uning Birinchi prezidenti deb L.A. Kostin saylangan, bosh kotibi esa V.SH. Ravilov bo'lishgan. O'zbekistonning velosipedchilari birinchi marotaba Olimpiyada o'yinlarida ishtirok etishi 1980 yil Rossiyaning

Moskva shahrida boshlanib. 1994 yildan boshlab bizning poygachilarimiz Osiyo o'yinlarida muntazam ravishda qatnashib kelmoqdalar va shu kunga qadar **ikkta oltin, bitta kumush va bitta bronza** medallarini qolga kirishgan.

2011–2016 yillarda boshqarib O'zbekiston velosiped sporti federatsiyasi Raisi lavozimida Narbaeva Tanzila Kamalovna, rais o'rinbosari Chernikova Yelena Nikolaevna va federatsiya bosh kotibi Karimov Ismoiljon Ibrohimjonovichlar ishlab kelmoqdalar. O'zbekistonning velosipedchilari birinchi marotaba Olimpiyada o'yinlarida ishtirok etishi 1980 yil Rossiyaning Moskva shahrida boshlanib. 1994 yildan boshlab bizning poygachilarimiz Osiyo o'yinlarida muntazam ravishda qatnashib kelmoqdalar.

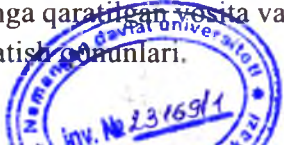
2017 yildan O'zbekiston velosiped sporti federatsiyasi Raisi lavozimida Narbayeva Tanzila Kamolovna, rais o'rinbosari O'rinboyo'jaev Kosimxo'ja Baxtiyorxo'jaevich tayinlandi.

1.2.Sport faoliyatining obyektiv shartlari

Sport faoliyatining obyektiv shartlarining vazifasi o'rganilayotgan jarayonlarning sifat xossalarini anglash hamda ular orasidagi bog'liqlik va munosabatlarni aniqlashdan iboratdir. Uning asosini tegishli faoliyat turlaridagi o'rganilayotgan jarayonlarning obyektiv namoyon bo'lishini tadqiqotchi tomonidan bevosita o'zlashtirishi tashkil etiladi.

Obyektiv faoliyat mavzusi – bu bevosita subyektiv harakatlar emas, balki ularning mashg'ulot va musobaqada namoyon bo'lishidir. Jismoniy tarbiyaning barcha usullarining asosini yuklamani boshqaruvchi tanlanayotgan usul va uni dam olish bilan bog'lash tartibi tashkil etadi.

Sport mashg'ulotlarining usullari. Uslub – bu jismoniy mashg'ulotlarga ko'nikma hosil qilishga yo'naltirilgan o'rgatish, anglash va yetkazib berish usullaridir. Uslubiyat – jismoniy tarbiya jarayonida yuqori darajali natijalarga erishishga qaratilgan vosita va uslublar tizimi, ya'ni o'quv predmetiga o'rgatish shartlari.



Jismoniy tarbiya jarayonida ko'pgina maxsus (faqatgina jismoniy tarbiyaga tegishli) va nomaxsus (tarbiyalash va o'qitishning istalgan jarayonida qo'llaniladigan umumpedagogik) uslublar qo'llaniladi.

Nomaxsus uslublarga quyidagilar kiradi:

- so'z bilan ta'sir etish;
- ko'rgazmali ta'sir etish.

Maxsus uslublarga quyidagilar kiradi:

- qat'iy chegaralangan mashg'ulotlar uslubi;
- mashg'ulotlarni o'yin shaklida qo'llash uslubi;
- mashg'ulotlarni musobaqa shaklida qo'llash uslubi (musobaqaviy);
- doiraviy mashg'ulot uslubi.

O'qitish va mashg'ulotlarning uslub va usullarni qanday tanlash kerak?

O'qitish va tarbiyalash maqsadlari haqida aniq tasavvurga ega bo'lish kerak, ya'ni darsning aniq vazifalarini belgilash. O'quv materialini mavzusining xususiyatlarini bilish. Shug'ullanayotganlar yoshining xususiyatlarini, jinsini, tayyorgarlik va jismoniy rivojlanish darajasini hisobga olmoq. Mashg'ulotlarni o'tkazishning aniq shart-sharoitlarini hisobga olish. Shaxsiy uslub va texnik tayyorgarlikka tayanish.

Sport mashg'ulotining qonun-qoidalari. Sport mashg'ulotining qonun-qoidalari turlicha, ko'p yillik sport tayyorgarligining bosqichlariga bog'liq holda namoyon bo'ladi. Birinchi bosqichda, mashg'ulotlar asosan umumiy tayyorgarlik ko'rinishida o'tkazilganda, mashg'ulotlar sport mutaxassisligining aniq xususiyatiga ega bo'lmaydi – yuqori natijalarga erishish kelgusi reja ko'rinishida bo'ladi. Organizmning yoshga bog'liq holda shakllanishi va tayyorgarlik darajasining o'rta o'rtiga qarab bu reja yosh bo'yicha cheklamalargacha va boshqa sabablarga qadar to'liq amalga oshiriladi. Shunday qilib, sport tayyorgarligi sohasidagi rivojlanishning umumiy prinsipi alohida mavzuga ega. Uni aniq sport turida maksimal darajadagi tayyorgarlikni ta'minlab berish talabi deb tushunmoq darkor.

1.3.Velosportda o'qitishning umumiy asoslari

Velosipedchining mohirligi bir necha omillarga bog'liq bo'lib, ulardan asosiysi – jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik. Bu omillar yangi shug'ullanuvchilar velosipedda uchish texnikasini o'rganishning ilk qadamlaridanoq bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'ladilar. Velosipedchini o'rgatish pedagogikada ishlab chiqilgan didaktik qonun-qoidalar – onglilik, ko'rgazmalilik, faollik, muntazamlik, tushunarli va mustahkamlik asosida tashkil etiladi. Pedagogik jarayonga qo'yiladigan asosiy talablarni ifoda etuvchi bu qonun-qoidalarni qo'llagan holda murabbiy pedagogik jarayonni to'g'ri tashkil etish, talabalarni maxsus bilim va ko'nikmalar bilan qurollantirish imkoniga ega bo'ladi.

Dars o'tishning umumiy asoslari. Dars o'tish va mashg'ulot – bu bog'liq jarayon bo'lib, unda sportchi yangi ko'nikmalarni hosil qilgan holda mashg'ulot o'tadi, mashq o'tib esa olgan ko'nikmalarini mustahkamlaydi, doimiy o'zgaruvchi shart-sharoitlarda mahoratini oshiradi. Kerakli harakat ko'nikmalarini hosil qilish vaqtida jismoniy, ruhiy, ma'naviy va irodaviy xislatlar rivojlanadi. Boshidanoq harakatning to'g'ri ko'rishini shakllanishi, keyinchalik bu harakatni qayta o'rgatish zaruriyati tug'ilmasligi maqsadida mashg'ulotlarning boshidanoq talabaga mukammalroq texnik usullarni o'rgatish muhim ahamiyatga egadir.

Onglilik. O'quv materiallari tushungan holda, ongli ravishda o'zlashtirilishi kerak. Velosipedchi uning ma'nosini, amaliyot uchun ahamiyatini aniq tasavvur etishi kerak. Qobiliyatni ongli ravishda tarbiyalash, o'rganilayotgan mavzuga tanqidiy yondashmoq, uning nazariy asoslanishini aniq tasavvur etmoq kerak. O'rganilayotgan materialni ongli ravishda o'zlashtirish asosida tarbiyalangan, tartibli ravishda bilim va ko'nikmalar olgan velosipedchi kelgusi tayyorgarlikni muvaffaqiyat bilan mustaqil ravishda davom ettirishi, qo'yilgan vazifalarni oqilona, puxta vositalar yordamida yechishi mumkin.

Ko'rgazmalilik. Velosiped sportida, poygachi dars jarayonida o'z texnikasini ko'rmaydigan sharoitda ko'rgazmalilik katta ahamiyatga ega.

Ko'rgazmalilik qonun-qoidasini qo'llash aniq usul texnikasi to'g'risida, shug'ullanuvchilarning o'zi bajarishining o'ziga xos xususiyatlari to'g'risida jonli tasavvurga ega bo'lish imkonini beradi. Bu qonun-qoida faqatgina texnikani o'zlashtirishdagina emas, balki velosiped qurilmasini va uni sozlash va ta'mirlash usullarini o'rganishda ham keng qo'llaniladi.

Ko'rgazmali dars o'tishda kinoaylanmalar (kolsovki), kinogrammalar, rasmlar qo'llash, o'quv va hujjatli filmlarni ko'rish, musobaqalarga borish, yetakchi poygachilar bilan mashg'ulotlarda ishtirok etish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Ko'rgazmali dars o'tishda va texnik bilimlarni takomillashtirishda namoyish asosiy vosita sifatida xizmat qiladi. Shuning uchun tushuntirishni har doim malakali namoyish bilan bog'lash kerak. Masalan, poygachiga qo'shni poygachiga yaqin haydash xavfli emasligini tushuntirish qiyin – yaqinlashgan yoki bir-biriga tegib ketgan vaqtda o'zining g'ildiragi bilan oldinda ketayotgan poygachining g'ildiragini qattiqroq itarish kifoya, u bunda o'zi chetga qochadi, muvozanat esa tezda tiklanadi. Agarda bu usulni va bajarish texnikasini ko'rsatib berilsa, sportchilar uni osongina o'zlashtiradilar.

Muntazamlik va ketma-ketlik. Velosipedni boshqarish texnikasini o'rganish aniq tartib asosida amalga oshiriladi. Texnik elementlar oddiydan murakkabga, aniqdan noaniqqa, yengildan qiyinroqqa kabi pedagogik qonun-qoidani hisobga olgan holda ketma-ket o'zlashtirish tartibida joylashadilar. Mantiqiy maqsadga muvofiqlik tartibini buzish nafaqat o'quv materiallarini o'zlashtirishni qiyinlashtiradi, balki yana sportchilarni jarohat olishiga olib kelishi mumkin, chunki mashg'ulotlar murakkab sharoitlarda o'tkaziladi. Misol uchun, velosipedchi turli qoplamali yo'llarda velosipedni boshqarishni bir qo'l bilan, hattoki qo'lsiz boshqarishni o'rgangandan so'nggina bir qo'l bilan rulni ushlagan holda flyajkani ushlagichdan chiqazib olishni o'rgatish mumkin. Start olish texnikasini o'rgatishga esa sportchi tekislikda pedalda tik turgan holda hamda zo'r berish vaqtida velosiped boshqarishni o'rgangandan so'ng boshlanadi.

Tushunarlilik. Bu uslub dars berishda katta ahamiyatga ega. U tayyorgarligi va kuchi jihatidan taxminan teng bo'lgan guruhni tanlashda katta e'tiborni talab etadi. Aks holda o'rganilayotgan material bir xil talabalar uchun oson, bir xillari uchun murakkab bo'ladi.

O'rgatishda tushunarlilik faqatgina texnik tayyorgarlikdan emas, balki jismoniy va psixologik holatga ham bog'liqdir. Odatda, texnikaning alohida usullari darsning boshida, sportchi hali kuchga to'laligida va berilayotgan mavzuni to'liq o'zlashtira oladigan, o'rgatilayotgan usulni qiynalmasdan bajara oladigan vaqtda o'rganiladi.

Mustahkamlik. Texnikani o'rganish va takomillashtirish jarayonida murabbiy talaba tomonidan o'rganilayotgan mavzu qanchalik puxta o'zlashtirilayotganligini nazorat etishi zarur. Texnikaning ma'lum bir harakatini tinch, oson muhitda bajarilishini qiyin yo'lda yoki noqulay ob-havo sharoitlarida bajarilishi bilan navbatlamoq kerak.

Puxta ko'nikmalar faqatgina unga sezilarli tashqi ta'sir o'tkazilmagan vaqtda hosil qilinadi. Ma'lumki, charchash ta'sirida pedal aylantirish texnikasi tajribasi kam poygachilarda tezroq buziladi – ularda hali mustahkam, puxta ko'nikma hosil bo'lmagan. Shuning uchun ko'nikmalarni kurashning turli sharoitida: tezlashtirish uchun boshlang'ich holat doim almashib, oldin o'rganilgan sharoitdan farqlanadigan sharoitlarda mustahkamlash juda muhimdir.

Texnik ko'nikmalarning mustahkamliligi va turg'unligi – velosipedchining mahorati bo'lib, uning yaxshi tayyorgarligiga dalolatdir.

Velosiped boshqarishni o'rgatishni tashkil etish. Tashkillashtirilgan mashg'ulot o'tish – bu uzluksiz jarayondir. Har bir mashg'ulot oldingisiga chambarchas bog'liq, sportchilar avval olgan bilim va ko'nikmalarga asoslanadi. Quyidagilar juda muhimdir: mashg'ulotlar orasidagi tanaffus sportchi dam olishi uchun yetarlicha bo'lishi, shu bilan birga o'rgangan narsalari yoddan ko'tarilib ketmasligi uchun cho'zilib ketmasligi ham kerak.

Odatda, mashg'ulotlar bir haftada 3-5 marta o'tkaziladi.

Mashg'ulot – bu pedagogik jarayonning ajralmas qismi bo'lib, har bir mashg'ulot velosiped sporti kursining alohida vazifalarini yechishga qaratilgan. Biroq, misol uchun, shosse yoki trekda velo-

siped boshqarishning asosiy usullarini o'rganish velosiped sporti kursining qator masalalarni qadamba-qadam yechib erishish mumkin, mazkur holatda velosipedni a'lo boshqarish, to'g'ri pedal aylantirish, "raqqosa" usulida harakatlanish. Shunday qilib, kurs vazifalarini yechishga qaratilgan har bir mashg'ulot (tarbiyalash, jismoniy rivojlantirish) bu masalalarni yechishga ma'lum darajada yo'naltirilgan va bir vaqtning o'zida o'qitish usullari va mashqlarni tanlashga sabab bo'luvchi aniq, ma'lum vazifalarni hal qiladi. O'qituvchi umumiy vazifalardan kelib chiqqan holda reja tuzayotganda mazkur darsning aniq, o'ziga xos vazifalarini belgilaydi.

Boshlang'ich o'rgatish davrida har bir mashg'ulotda ko'nikmalarni hosil qilish, ayrimlarida esa aniq jismoniy va ruhiy sifatlarni rivojlantirish kabi vazifalar qo'yiladi. Amaliy mashg'ulotlarda sportchi organizmining funksional imkoniyatlarini rivojlantirish va ko'nikmalarni takomillashtirishga asosiy diqqat qaratiladi. Vazifalar aniq va tushunarli qilib qo'yilishi kerak. Qulaylik uchun dars shartli ravishda uchga bo'linadi: tayyorlov, asosiy va yakuniy qism. Mashg'ulot samarasini oshirish maqsadida shug'ullanuvchilarni tashkillashtirish va asosiy mashqlarni bajarishga tayyorlash, bu mashqlarni o'rganish, so'ng keyingi faoliyatga tayyorlash va darsga xulosa yasash darkordir. Mashg'ulotning tayyorlov qismi tashkiliy tadbirlardan iborat: saflanish, guruh hisobi, vazifalarni tushuntirish, darsning asosiy qismiga sportchi organizmini tayyorlovchi mashqlarni bajarish uchun umumiy uslubiy ko'rsatmalar. Tayyorlov qismiga organizmni umumiy funksional faoliyatini rivojlantirishga qaratilgan umumtayyorlov mashqlar kiradi. Malakali sportchilar bilan mashg'ulotlar o'tkazilganda tayyorlov qismga ham maxsus mashqlar yordamida, ham velosipedda maxsus umumtayyorlov mashqlar kiritiladi. Yangi shug'ullanuvchilar bilan mashg'ulotlarda ko'pgina hollarda barcha mashqlar mashg'ulotning asosiy qismida bajariladi. Mashg'ulotning asosiy qismiga mazkur dars vazifalari bajariladigan mashqlar, Shuningdek ma'lum texnik usullarni egallashga yoki takomillashtirishga qaratilgan maxsus mashqlar kiritiladi. Mashg'ulotning yakuniy qismi shunday tashkil etiladiki, unda sportchilarni mazkur mashg'ulotdan

keyin bajarilishi kerak bo'lgan faoliyatga yo'naltiriladi. Shu qismda mashg'ulotga yakun yasaladi. Yangi shug'ullanuvchilar bilan mashg'ulotlarda yakuniy qismga tinchlantiruvchi mashqlar, yurish, nafasni rostdlashga qaratilgan mashqlar kiritiladi.

1.4.Velosport texnikasi

Texnika tushunchasi ilgariidan paydo bo'lgan bo'lib, grekcha "tehin" – san'at, mahorat so'zidan kelib chiqqan. So'z paydo bo'lish davrida u insonning individual mahoratini anglatib, bu so'zning ma'nosida aks ettirilgan. Sportning istalgan turida kabi velosiped sportida ham texnika rivojlanmoqda va takomillashib bormoqda. Shuning uchun mashg'ulotga kirishilayotganda shu zahotiy oq mukammal texnikani egallash lozim. Ilmiy asos u yoki bu texnik harakatning rivojlanish qonunlarini tushunishga, bu bilan birga uni poygachining texnik zaxirasiga kiritishga yordam beradi. Vaqt o'tishi bilan texnika tushunchasining ma'nosi ishlab chiqarishning rivojlanishiga mos ravishda tarixiy o'zgarib kelgan. Ilgari mavjud bo'lgan ma'no murakkablashib, inson faoliyatining turli sohalarida, shu jumladan sportda turli ma'no kasb etdi.

Velosiped sporti texnikasi to'g'risida umumiy tushuncha.
Sport texnikasi – bu sportchi uchun tanlangan sport turida aniq natijalarga erishish yo'lida o'zining jismoniy va ruhiy sifatlarini samarali qo'llash uchun kerakli bo'lgan bilim va ko'nikmalar majmuasi.

Velosiped sporti texnikasi deganda velosipedni oqilona boshqarish uslub-lari yig'indisiga aytiladi. Sportning bu turida zamonaviy yutuqlar ko'p jihatdan poygachi tomonidan turli texnik uslublarni bilishi, ularni musobaqalarning turli vaziyatlarida samarali ravishda qo'llay olishiga bog'liqdir. Texnik usullarining barchasini egallamagan holda mahorat cho'qqisiga erishish mumkin emas. Aynan texnik mahorat velosipedchiga nafaqat eng yaxshi natijalar bilan oliy jismoniy ko'rsatkichlarni namoyon qilish imkonini beribgina qolmay, balki bu natijalarni ko'rsatishdagi irodani ham ko'rsatadi.

Texnikani muvaffaqiyatli egallash uchun texnik uslublarni chuqur o'rganish va ularni takomillashitirish zarur. Velosiped sportida

barcha texnik usullar o'zining qonun-qoidasiga ega. Ularni bilish ma'lum hisob-kitoblarni qilish, texnik mahoratni egallashni rejalashtirish, natijalarni bashorat qilish imkonini beradi. Texnik usullarining tarkibini o'rganish sportchining yutuqlari va mag'lubiyatlarini tahlil etish, texnik usullarni egallashning samarasini baholash va uni takomillashtirish yo'llarini belgilashga sharoit tug'diradi. Texnik usullarni chuqur o'rganilganda, nazariy mashqlarda harakat haqidagi hosil bo'lgan tassavur ko'pincha amaldagi harakat tasviri bilan, uning mexanizmi bilan mos kelmaydi, bundan tashqari ayrim hollarda ularga zid ham bo'ladi. Texnikaning qonunlarini, o'ziga xos xususiyatlarini bilmagan holda uni puxta o'zlashtirish mumkin emas.

Velosiped sportning texnikasi poygachidan nafaqat yuqori koordinatsion qobiliyatlarni, balki tezlik, chidamlilik kabi sifatlarni ham talab etadi. Ma'lumki, barchaga odatdagi kuch sifati har bir sport turida o'zgacha mustaqil ma'noga ega bo'ladi. Agarda shtangachiga maksimal kuch supada og'ir yukni bir marotaba ko'tarish uchun kerak bo'lsa, yugurish, suzish, eshkak eshish, chang'i poygalari va velosiped sporti kabi davriy sport turi vakillariga kuch ko'p marotaba va tez-tez qo'llash uchun kerak. Bundan kelib chiqadi-ki, davriy sport turlarida nafaqat oddiy kuch, balki tezkor-kuchli chidamlilik talab etiladi. Yaxshi tanlangan tayyorlov va maxsus yaqinlashtiruvchi mashqlarni qo'llaganda texnikani egallash osonlashadi va mustahkam bo'ladi. Harakatlanish sifatlarini rivojlanishiga yordam beruvchi tayyorlov mashqlar ko'pgina holda texnikaning asosiy elementlaridan farqlanishi mumkin. Mazkur sport turi uchun maxsus bo'lgan harakat ko'nikmalarini hosil qilinishini takomillashtiruvchi yaqinlash-tiruvchi mashqlar texnikaning asosiy uslublari bilan yoki uning alohida qismlari bilan o'xshash, o'rganilayotgan yoki takomillashtirilayotgan texnik usullari bilan tarkibi jihatidan yaqin bo'lishi kerak.

Texnikani muvaffaqiyatli egallash uchun sportchi tomonidan aniq vazifalarni tushunishi, o'zini doimiy ravishda nazorat eta bilishi katta ahamiyatga ega. O'z-o'zini nazorat etish mashg'ulot davomida bajarilayotgan harakatlar tavsifini ro'yxatga olish ma'lumotlari bilan, harakatlar bajarilishining obyektiv nazorat ma'lumotlari bilan

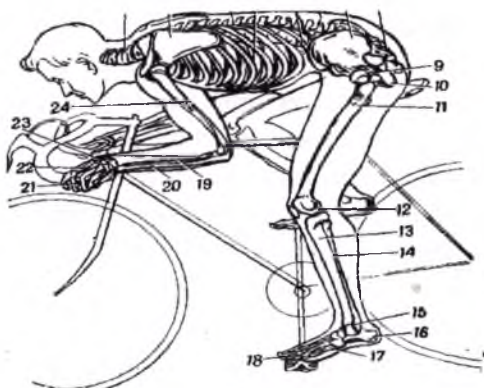
mustahkamlamoq kerak. Bunda mashg'ulotlarni suratga olish va tasмага yozib olish katta yordam ko'rsatadi. Texnika uslublari zaxirasini egallash va mahoratni muvaffaqiyatli takomillashtirish uchun texnik usullarni bajarishning nazariy asoslarini doimiy ravishda o'rganish zarurdir. Texnikani takomillashtirish umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishdan tashqari velosipedchining harakatlari asoslangan mexanika va aerodinamikaning asosiy qonunlarini bilishni talab etadi.

Velosipedda uchish texnikasini takomillashtirishda zamonaviy texnik usullar to'g'risidagi umumiy tushunchalar va poygachining shaxsiy xususiyatlari orasidagi mavjud farqni aniq ajratish darkor. Hamma shug'ullanuvchilarni u yoki bu texnik usullarni bir xil bajarilishini talab etib bo'lmaydi – har bir inson alohida ruhiy xususiyatga ega bo'ladi va uning texnik usullarida aks etuvchi faqatgina o'ziga xos harakatlarga ega bo'ladi.

Velosipedchining harakat texnikasi turli sharoitlarda: shosse va krossda, turli ko'rinishdagi yo'llarda va istalgan iqlim sharoitida, istalgan trek qurilmalarida takomillashtirilishi kerak. Poygachini yuqori darajada tayyorgarlikka ega deb, u harakat texnikasiga alohida diqqatini qaratmasdan hamda taktik rejalarni mahorat bilan bajargan holda turli sharoitda eng yuqori tezlikni rivojlantira olganda aytish mumkin. Yuqorida qayd etilgandek, velosiped sportining texnikasi sportchi tomonidan shosse, kross va trekda qo'llaniladigan turli usullardan tashkil etadi. Shosse, kross va trek poygachilari zahirasidagi usullar orasida katta farq mavjuddir. Velosiped sportining har xil turlari o'ziga xos xususiyatlarga, farqlanuvchi texnik uslublarga ega bo'ladi, biroq bunda ular umumiy qonunlarga ega bo'ladilar. Texnikaning alohida qismlarini ko'rib chiqamiz. Egarda o'tirish va pedal aylantirish texnikasini tahlil etganda asosiy deb shosse poygachisining egarda o'tirish va pedal aylantirish texnikasi olinadi. Ular eng odatiysi bo'lib, velosiped sportining barcha turlari uchun andoza qilib olinadi.

Velosiped minish. Velosiped sportida eng katta ahamiyat poygachining egarda o'tirishiga qaratiladi – u musobaqalarning aniq

sharoitlari bilan belgilangan velosipedchi tomonidan istalgan texnik usul bajariluvchi asosiy holatdir. Velosiped minishning bir-biridan harakat tarkibi bilan farqlanuvchi ikki ko'rinishi bor: egarda o'tirish va pedallarda turgan holda minish. Velosipedchi rulning qaysi qismidan ushlashiga qarab egarda past, o'rta va yuqori holatda o'tirish ajratiladi.

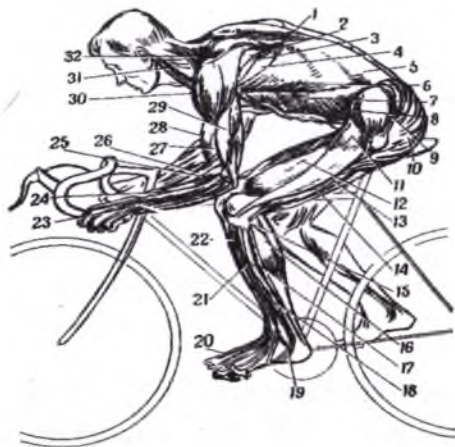


1-rasm. Past holatda o'tirganda poygachining skelet suyaklaring holati:

1 – bo'yin umurtqa suyagi; 2 – kurak; 3 – ko'krak umurtqa suyagi; 4 – qovurg'alar;

5 – soxta qovurg'alar; 6 – bel umurtqa suyagi; 7 – qovurg'a bilan qorin orasidagi suyak;

8 – dumg'aza; 9 – tos suyagi bilan son suyagini tutashtirgan bo'g'in; 10 – quymuch bo'rtig'i; 11 – son suyagi; 12 – tizza bo'g'imi; 13 – katta boldir suyagi; 14 – kichik boldir suyagi; 15 – boldir suyagi bilan tovon suyagini biriktiruvchi bo'g'in; 16 – tovon bo'rtig'i; 17 – oyoq kafti suyaklari; 18 – barmoq suyaklari (oyoq); 19 – bilak suyagi; 20 – tirsak suyagi; 21 – barmoq suyaklari (qo'l); 22 – kaft orqasi suyagi; 23 – bilak; 24 – yelka suyagi.



2-rasm. Past holatda o'tirganda poygachi mushaklarining umumiy holati:

1 – trapetsiyasimon mushak; 2 – qorin bo'shlig'i mushaklari; 3 – kichik doirasimon mushak; 4 – katta doirasimon mushak; 5 – dumg'aza-qiltiqli mushak; 6 – keng orqa mushak;

7 – oldingi dandanador mushak; 8 – qorinning tashqi qiya mushagi; 9 – son o'rta mushagi; 10 – son katta mushagi; 11 – son keng mushak pardasining taranglovchi; 12 – sonning to'rtboshli mushagi; 13 – sonning ikkiboshli mushagi; 14 – yarimpay mushak; 15 –oyoq tagi mushagi; 16 – boldir mushagi; 17 – qalqonsimon baliq mushak; 18 – kichik boldir uzun mushagi; 19 – kichik boldir qisqa mushagi; 20 – katta barmoqning uzun rostlagichi;

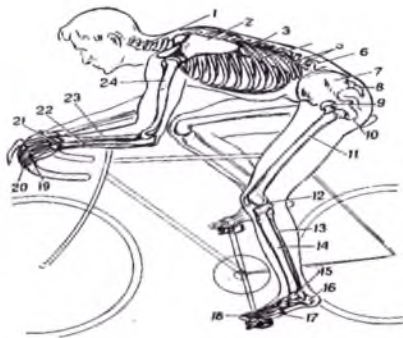
21 – barmoqlarning uzun rostlagichi; 22 – oldingi katta boldir mushagi; 25 – bilak uzun rostlagichi; 26 – yelka-bilak mushagi; 27 – yelka mushagi; 28 – yelkaning ikkiboshli mushagi; 29 – yelkaning uchboshli mushagi; 30 – deltasimon mushak; 31 – ko'krak o'mrov mushagi; 32 – trapetsiyasimon mushak.

Past holatda o'tirishda velosipedchi tirsaklari bukilgan qo'llari bilan rulning pastki qismidan ushlab, tanani juda past ravishda rulga engashtirgan holda o'tiradi. Bunday o'tirishda tananing egilishi tos-son bug'imlarida ro'y bergani uchun, velosipedchining umurtqa

pog'onasi sezilarlimas ravishda bukiladi. Velosipeddagi poygachi gavdasining holati qaddining holatiga bog'liq, u esa bevosita umurtqa pog'onasiga, mushaklarning tarangligiga, nerv tizimining holatiga va jismoniy mashg'ulotlar bilan shug'ullanish vaqtiga bog'liq.

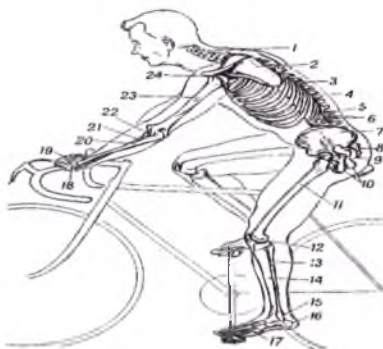
Ko'pgina hollarda ko'krak qafasi yoki bel sohasida umurtqa pog'onasining sezilarli ravishda bukilishini velosipedchining tana tuzilishiga bog'liq o'ziga xos fazilati deb hisoblash mumkin. Skelet mushaklarining rivojlanishi inson qaddi-qomatini o'zgartirishi va tegishli ravishda poygachining velosipedda o'tirish uslubini o'zgartirishi mumkin.

Past holatda o'tirishda bosh sal ko'tarilgan bo'lib, poygachi yo'lni yer ostidan, zimdan kuzatadi. Qo'l mushaklari tarang tortilgan. Bunday holatda velosipedchining nafas olishi qiyinlashmaydi, chunki ichki organlar pastga, qorin mushaklariga bosadi, bu bilan ko'krak qafasi harakati yengillashadi. Past holatda o'tirganda tirsaklar gavadaga qattiq yopishib turmasligi kerak, bu nafas olishni qiyinlashtirishi mumkin. Past holatda o'tirish shamol yo'nalishiga qarshi harakatda, uzoq tezlikni oshirishda qo'llaniladi. Agar poygachi o'rta holatda o'tirganda, uning gavdasi kamroq egiladi, qo'llari esa ancha tekis ushlanadi (2-rasm). Velosipedchi tormoz dastalarining asosidan ushlaydi. Umurtqa pog'onasi ancha tik va ichki organlar nafas olishni unchalik qiyinlashtirmaydi. Bosh holati odatiy holdan uncha farqlanmaydi va sportchi yo'lni bimalol kuzatish imkoniga ega bo'ladi. O'rta holatda o'tirish poygachilar uchun mashg'ulotlar va musobaqalarga xosdir. Poygachi egarda yuqori holatda o'tirganda, uning tanasi odatiy (yurgandagi kabi) holatga yaqinlashadi, qo'llari amortizatsiya uchun sal bukilgan bo'ladi va rulning yuqori qismidan ushlab turadi. Velosipedda yurgan vaqtda doim yelka mushaklarini tarang ushlash yaramaydi. Yo'lning tekis joylarida asosiy tayanchni qo'l suyaklariga o'tkazib, mushaklarga dam berish foydalidir. Bunday egarda o'tirish holati shamol yo'nalishi bo'ylab va sekin sur'atda harakatlanganda qo'llaniladi. Pedallarda turgan holatda minish ham qo'llarning ruldagi holati va mos ravishda gavdaning egilishiga qarab past, o'rta va yuqori holatga ajratiladi.



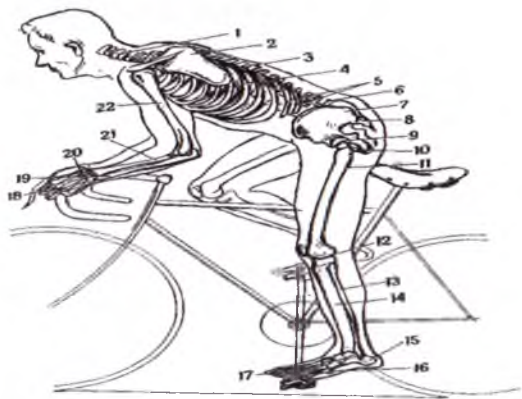
3-rasm. O'rta holatda minganda poygachining skelet suyaklaring holati:

1 – bo'yin umurtqa suyagi; 2 – kurak; 3 – ko'krak umurtqa suyagi; 4 – qovurg'alar; 5 – soxta qovurg'alar; 6 – bel umurtqa suyagi; 7 – qovurg'a bilan qorin orasidagi suyak; 8 – dumg'aza; 9 – tos suyagi bilan son suyagini tutashtirgan bo'g'in; 10 – quymuch bo'rtig'i; 11 – son suyagi; 12 – tizza bo'g'imi; 13 – kichik boldir suyagi; 14 – katta boldir suyagi; 15 – boldir suyagi bilan tovon suyagini biriktiruvchi bo'g'in; 16 – tovon bo'rtig'i; 17 – oyoq kafti suyaklari; 18 – barmoq suyaklari (oyoq); 19 – bilak suyagi; 20 – tirsak suyagi; 21 – barmoq suyaklari (qo'l); 22 – kaft orqasi suyagi; 23 – bilak suyagi; 24 – yelka suyagi.



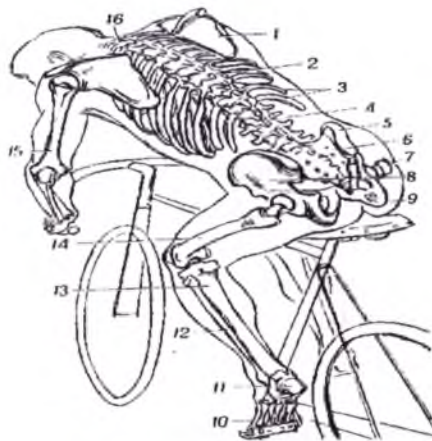
4-rasm. Yuqori holatda minganda poygachining skelet suyaklarining holati:

1 – bo'yin umurtqa suyagi; 2 – kuraklar; 3 – ko'krak umurtqa suyagi; 4 – qovurg'alar; 5 – soxta qovurg'alar; 6 – bel umurtqa suyagi; 7 – qovurg'a bilan qorin orasidagi suyak; 8 – dumg'aza; 9 – tos suyagi bilan son suyagini tutashtirgan bo'g'in; 10 – quymuch bo'rtig'i; 11 – son suyagi; 12 – tizza bo'g'imi; 13 – katta boldir suyagi; 14 – kichik boldir suyagi; 15 – boldir suyagi bilan tovon suyagini biriktiruvchi bo'g'in; 16 – tovon bo'rtig'i; 17 – oyoq kafti suyaklari; 18 – barmoq suyaklari (oyoq); 19 – bilak suyagi; 20 – tirsak suyagi; 21 – barmoq suyaklari (qo'l); 22 – kaft orqasi suyagi; 23 – bilak; 24 – yelka suyagi.



5-rasm. Pedallarda turgan holda velosiped minganda poygachining skelet suyaklarining holati:

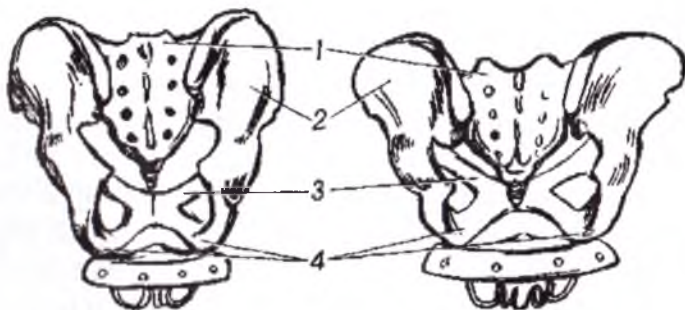
1 – bo'yin umurtqa suyagi; 2 – kuraklar; 3 – ko'krak umurtqa suyagi; 4 – qovurg'alar; 5 – soxta qovurg'alar; 6 – bel umurtqa suyagi; 7 – qovurg'a bilan qorin orasidagi suyak; 8 – dumg'aza; 9 – tos suyagi bilan son suyagini tutashtirgan bo'g'in; 10 – quymuch bo'rtig'i; 11 – son suyagi; 12 – tizza bo'g'imi; 13 – katta boldir suyagi; 14 – kichik boldir suyagi; 15 – boldir suyagi bilan tovon suyagini biriktiruvchi bo'g'in; 16 – tovon bo'rtig'i; 17 – oyoq kafti suyaklari; 18 – barmoq suyaklari (oyoq); 19 – bilak suyagi; 20 – tirsak suyagi; 21 – barmoq suyaklari (qo'l); 22 – kaft orqasi suyagi; 23 – bilak; 24 – yelka suyagi.



6-rasm. Egarda o'tirganda poygachining skelet suyaklarining holati (orqadan ko'rinishi):

1 – kuraklar; 2 – ko'krak umurtqa suyagi; 3 – soxta qovurg'alar;
4 – bel umurtqa suyagi;

5 – qovurg'a bilan qorin orasidagi orqa umurtqa suyagi; 6 – dung'aza; 7 – sholg'omsimon suyakning katta ko'sti; 8 – qovurg'a bilan qorin orasidagi suyak; 9 – quymuch bo'rtig'i; 10 – oyoq kafti suyaklari; 11 – tovon bo'rtig'i; 12 – kichik boldir suyagi; 13 – katta boldir suyagi; 14 – son suyagi; 15 – yelka suyagi; 16 – bo'yin umurtqa suyaklari.



7-rasm. Chapda – erkak tosining egardagi holati; o'ngda – ayol tosining egardagi holati:

1 – dumg‘aza; 2 – qovurg‘a bilan qorin orasidagi suyak; 3 – tos suyaklari; 4 – quymuch bo‘rtiqlari.

Oyoq mushaklarining ishiga velosipedchining tana og‘irligi va rulni o‘ziga tortuvchi qo‘l mushaklarining faol harakati ham qo‘shiladi. Bularning hammasi velosipedchining shatunlarni aylantirishga ketkazayotgan kuchni ko‘paytiradi. Bunday minish usuli startlarda, tepalikka ko‘tarilishda, tezlashtirishlar vaqtida qo‘llaniladi.

Pedallarda turgan holatda minishda qo‘llar tirsakda ozroq bukilgan (yo‘lning notekis joylarida yoki treklarda silkinishlarda zarbni kamaytirish uchun) va yelka kengligida joylashgan bo‘lishini nazarda tutish kerak. Agarda uzatilgan qo‘llarning kaftlarini rulning yon tomonidan qo‘yilsa, qo‘llar bir-biriga parallel bo‘lib qolishlari kerak. Qo‘llarning ruldagi bunday holati ko‘krak qafasining nafas olishiga qulay bo‘ladi.

Mashg‘ulotlar va musobaqalar vaqtida poygachi uzoq vaqt davomida egarda o‘tiradi, demak velosipedchi uchun qulay egar katta ahamiyatga ega. Egar kengligi qat‘iy ravishda poygachi tosining anatomik qurilmasiga mos kelishi kerak. Sportchi egarga quymuch bo‘rtiqlari bilan tayanadi, ular orasidagi masofa esa har xil poygachida turlicha. Tor egarlardan quymuch bo‘rtiqlari orasidagi masofa katta bo‘lmagan sportchilar foydalanishlari mumkin. Ayollar faqatgina keng egarlarni qo‘llashlari mumkin.

Yuqorida aytilgan minishning umumiy qoidalari barcha poygachilarda aytarli darajada bir xil. Biroq, qadam tashlashi bir xil inson bo‘lmagani kabi bir xil minish uslubiga ega bo‘lgan poygachilar yo‘qdir. Velosipedchining velosiped minishi tananing anatomik qurilishi, pedal aylantirishi va aniq sharoitlarga qarab turli ko‘rinishga ega bo‘ladi. To‘g‘ri minish tananing erkin holati bilan ajralib, to‘g‘ri pedal aylantirishga yordam beradi. To‘g‘ri minishni ishlab chiqarish poygachini o‘rgatishda va uning texnikasini takomillashtirishdagi asosiy vazifalardan biri hisoblanadi. Bu vazifani to‘g‘ri bajarilishiga sport tomonidan velosipedni boshqarish texnikasini oliy darajada egallashi bog‘liqdir. Aynan berilgan vaziyatda velosipedni to‘g‘ri

minmasdan turib velosiped boshqarishning samarali texnikasiga erishish mumkin emas. O'zining bo'yiga qarab velosiped ramasini tanlash katta ahamiyatga ega. Poygachining bo'yi qanchalik baland bo'lsa, rama o'lchamlari shunchalik bo'yiga va eniga katta bo'lishi kerak. Hozirgi kunda shosse va trek velosipedlari uchun asosan uch o'lcham-larda chiqariladi.

Poygachining bo'yi, <i>sm</i>	Rama balandligi, <i>sm</i>	Rama uzunligi, <i>sm</i>
160-170	54	55
171-180	56	56
181-190	58	57

Rama sportchining bo'yiga moslab tanlangandan so'ng, egar va rulni moslashtirishga o'tish mumkin. Egarning holatiga oyoq mushaklarining pedal aylantirishdagi ish samarasi, poygachi tanasining erkinligi va qo'llarning ruldagi qulay holati bog'liq bo'ladi.

Oldin egarning balandlik bo'yicha o'rnatilganini tekshirib ko'rish kerak. Velosipedchining oyog'i eng pastki holatda turgan pedalga qo'yilganda mushaklar bo'sh, ular uchun tabiiy holda bo'lishi uchun boldir va son orasidagi burchak 168-170° ni tashkil etishi kerak. Agarda oyoq keragidan ortiq bukilgan yoki rostlangan bo'lsa, poygachi tez charchaydi, bu esa istalgan texnik usulni bajarilishida qoniqarsiz aks etadi. Minish to'g'riligini amalda tekshirish uchun quyidagicha ish tutiladi: poygachilar egarda o'tirib va qo'l bilan biron-bir narsaga tayangan holda, tovonni eng pastki holatda turgan pedalga qo'yadi (oyoq kafti bunda gorizontol holatda bo'lishi kerak). Boshqa oyoq pedalga tegmagan holda erkin osilib turishi kerak. Egarni ko'targan va tushirgan holda mumkin qadar to'g'ri minish holatini tanlash mumkin. Shundan so'ng egar o'rnatilganini harakatda tekshirib ko'rish kerak. Tovonlarni pedalga qo'yib velosipedda ozroq masofaga uchish kerak. Pedallarni orqaga bir necha bor aylantirib ko'rish tavsiya etiladi. Bunda doimo shatunlarni ravon va bir tekisda aylantirishga harakat qilish kerak. Agarda poygachi pedallarni ravon aylantirsa va egarda u yoqdan bu yoqqa surilmasa,

egar balandligi to'g'ri o'rnatildi deb aytish mumkin. Egar gorizontal nayning ramasidan 7-10 sm balandroq bo'lishi kerak. Agar bu masofa kattaroq bo'lsa, balandroq rama tanlash kerak.

Egar faqatgina balandligi bo'yicha emas, balki minish juda ham "qisqa" hamda "uzoq" bo'lmashligi uchun uzunligi bo'yicha ham to'g'ri o'rnatilgan bo'lishi kerak. Ko'pgina murabbiylar boldir suyagining tashqi mushagi eng oldingi holatda turgan pedal o'qining ustida turishini egarning to'g'ri o'rnatilgan holati deb hisoblaydilar.

Oyoq pedalga shunday qo'yiladiki, bunda oyoq kaftining asosiy tayanchi – oyoqning ikkinchi va uchinchi barmoq kaft suyaklari – pedal o'qi ustida bo'lishi kerak. Oyoq katta barmog'ining asosi pedal o'qi ustida bo'lishi kerak degan keng tarqalgan fikr noto'g'ridir. Agar oyoq kafti suyaklarini ko'rib chiqadigan bo'lsak, oyoqning ikkinchi va uchinchi barmoq kaft suyaklari birinchi, to'rtinchi va beshinchi barmoqlarning suyaklaridan uzunroq va kam harakatchan bo'lib, pedalni oyoq bilan bosganda butun og'irlikni o'ziga oladi. Pedalga bosayotganda tuklips asosiga qo'shimcha tayanishda birinchi va beshinchi barmoqlarning bukuvchi mushaklarining qattiq tortilganida birinchi va beshinchi barmoq suyaklarining tayanch faoliyati ortishi mumkin.

Pedal aylantirish. Pedal aylantirish davriy harakatdir, ya'ni aniq ketma-ketlikda takrorlanib bajariladigan harakat. Shatunning bit-ta davriy aylanishi ikkita asosiy qismga ajratiladi: birinchisi – oyoq pedalni bosganida va ikkinchisi – oyoq pedalni tepaga tortganida. O'ng va chap shatunlar bir-biriga mahkamlangan bo'lganligi sababli, o'ng va chap oyoq mushaklarining ishlashida zich bog'liqlik mavjud va qarama-qarshi yo'naltirilgan kuch juftligi esa aylantiruvchi harakatlarni bajarish imkonini beradi.

Mexanika nuqtai nazaridan velosipedchining pedal aylantirishning asosini karetk, velosipedning siljima qismi o'qida hosil bo'layotgan aylanish lahzasi – kuchning aylanish lahzasi tashkil etadi. Kuch lahzasi – bu richag yelkasiga kuch qo'ymoq. Shatundan tashkil topgan yelka mazkur velosiped uchun doimiy bo'lib, poygachining pedalga ishlatadigan kuchi esa o'zgaruvchidir.

Pedal aylantirishning asosiy vazifasi – mazkur tezlik uchun eng kam kuch va energiya sarflagan holda kerakli aylanish lahzasini yaratishdir.

Pedal aylantirish texnikasini yaqqolroq tasavvur etish va takomillashtirish maqsadida pedal aylantirishning texnika tarkibi, samarali pedal aylantirishga yordam beruvchi shartlar bilan tanishish, oyoq mushaklari ishini qiyinlashtiruvchi kuchlarni yengib o'tishni o'rganmoq kerak.

Mushaklar – bu faol ishchilar ekanligini hamda ularning faoliyati jismoniy tayyorgarlikka, charchoqqa, oziqlanishga, markaziy nerv tizimining holatiga bog'liq ekanligini doim yodda tutish kerak. Shuning uchun, velosipedchining harakat apparatining faoliyatini mexikaning asosiy qonunlari nuqtai nazaridan ko'zdan kechirar ekanmiz, harakatning umumiy shaklining xususiyatlarini tushuntirib berish va jismoniy kuchlarning bu harakatdagi ishtirokini ko'rsatib berishimiz mumkin.

Pedal aylantirishning biodinamik asoslari. Pedal aylantirish vaqtida uchta bo'g'imda – tos-son, tizza va boldir-tovon bo'g'inlarida harakat bajariladi. Tos, boldir, boldir-tovon suyaklari ularga birikkan mushaklar bilan birga turli amplitudadagi har xil harakatni bajaradi. Oyoqlar harakatining umumiy sxemasi barcha velosipedchilarda bir xil. Shatunni aylanish davrida tos va boldir tovon orqali aylantiruvchi harakatlarga o'tuvchi mayatniksimon harakatlar bajaradi. Pedal aylantirishda mushaklar qulay sharoitda harakatlanadi. Bukish va rostlashdagi tos harakatining amplitudasi taxminan 150° ni tashkil etadi. Tosni bukish va rostlash $50-55^\circ$ dan oshmaydigan yoy bo'yicha bajariladi. Shunday ekan, tos o'zining imkon etuvchi amplitudasining uchdan bir qismida harakatlanadi.

Boldirning bukish va rostlashdagi harakat amplitudasi $130-140^\circ$ ni tashkil etadi. Pedal aylantirish vaqtida tizza bo'g'inida bukish va rostlash burchagi $70-75\%$ ni tashkil etadi, ya'ni maksimal amplitudaning yarmidan sal ortiqroq. Boldir-tovon bo'g'ini $85-95^\circ$ amplitudasi bilan harakatlanish qobiliyatiga ega. Biroq, pedal aylantirish vaqtida bu harakat imkonining yarmini – $40-45^\circ$ ni tashkil etadi.

Pedallarda turgan holatda harakatlanishda boshqa ko'rsatkichlarni olamiz. Tosni bukish va rostlash kattaroq amplitudada – taxminan 90° da bajariladi. Boldir-tovon bo'g'inini bukish va rostlash amplitudasi esa 50° gacha yetadi.

1.5.Velosiped sporti taktikasi

Hamмамizga ma'lumki, taktika so'zi qisqacha ma'noda bahs olib borish usulini anglatadi. Sport musobaqalarining uzun tarixi mobaynida taktika sportchining jismoniy rivojlanishi, poygachilarning texnik ta'minotining yaxshilanishiga mos ravishda uzluksiz ravishda o'zgarib va takomillashib borgan. Hozirgi kunda eng mashhur bulgan "Tur de Frans, Djiro de Italiya, Vuelta Ispaniya" ko'p kunlik velopoygalarning alohida turlarida muvaffaqiyatli qatnashish uchun sportchi barcha taktik to'siqlarni qanchalik to'g'ri taqsimlab, ularni bartaraf etishiga bog'liqdir.

Velosiped sportining taktikasi. Velosiped sportining taktikasi deganda sportchining masofada ketkaziladigan kuchni to'g'ri taqsimlashga, poyga davomida va umuman musobaqada g'alabaga erishish maqsadida raqib va sherigining harakatlariga javoban harakatlarga qaratilgan faoliyatni tushunish kerak.

Poygachi yoki butun jamoaning jismoniy tayyorgarligi, oldingi musobaqa va mashg'ulotlar tajribasi, Shuningdek, nazariy tayyorgarlikka asosan ishlab chiqilgan rejaga asosan sportchi yoki jamoa individual va jamoa poygalarda ko'zda tutilgan natijaga erishishga intiladi.

Shaxsiy va o'z raqiblarining sport tayyorgarligi, raqiblar haqida yig'ilgan ma'lumotlar, sport kurashlari va mashg'ulotlari tajribalariga asoslangan holda poygachi musobaqaning kerakli vaqtida eng yuqori samara beruvchi va mazkur musobaqada velosipedchi oldida qo'yilgan vazifani bajarilishini ta'minlovchi taktik uslubni tanlaydi.

Zamonaviy velosiped shartlari yuqori tezliklarga erishish, yanada chidamlilikka va kuchga erishish, jismoniy va texnik tayyorgarlikdan to'laonli foyda-anishda murabbiy va sportchilar oldida jiddiy vazifalar qo'yadi. Bu barcha vazifalar poygachining taktik tayyorgarli-

gi bo'yicha tegishli mashg'ulotlar va o'quv ishlari olib borish yo'li bilan bajarilishi mumkin. Bu faoliyatning asosi deb velosipedchining jismoniy, texnik va ruhiy tayyorgarligi bilan chambarchas bog'liq bo'lgan sportchining taktik fikrlash qobiliyati hisoblanadi.

Taktik mahoratni oshirishdagi eng yaxshi maktab musobaqa hisoblanadi. Jahonning eng yetakchi velosipedchilari bir mavsum mobaynida shosseda yoki trekda juda keng dastur bo'yicha 80 gacha startlarda ishtirok etadilar. Bunda musobaqalarning ko'p qismi shaxsiy xususiyatga egadir, bu esa o'z navbatida velosipedchiga taktika sohasida tajriba qilmoq imkonini beradi. Sport mashg'ulotlari tizimidagi, jumladan katta zahiralarni yashirilgan taktik tayyorgarlikdagi kamchiliklar velosiped sporti taktikasi borasida katta izlanishlar olib borish va taktikaga o'rgatish uslubini ishlab chiqarish va uni takomillashtirish zaruriyatini tug'diradi.

Musobaqa sharoitlarida taktik harakatlarning xususiyatlari. Musobaqa faoliyati o'ziga xos bo'lgan qoidalarga mos ravishda, harakatlarga, musobaqaviy kurash usullari va natijalarni baholashga ega bo'lgan barcha sport turida sportchilarning imkoniyatlarini namoyish etishni va ularni baholashni nazarda tutadi.

Musobaqa mazmuni va natijalarini bilish quyidagilar uchun zarurdir: mashg'ulotlarning umumiy strategiyasini (olib borilishini) aniqlash vosita va uslublarni, mashg'ulot yuklamasi o'lchamlarini tanlash, mashg'ulotlardan tashqari omillarni qo'llash; aniq musobaqada sport natijasini mujassamlash, muvaffaqiyat yoki mag'lubiyat sababini tezkorlik bilan aniqlash; mashg'ulotlar rejasiga o'z vaqtida o'zgartirishlar kiritish; taktik tayyorgarlikda, jumladan, aniq musobaqada ishtirok etishning taktik usulini, **o'xshash maqsadni va taxminiy raqiblarning imkoniyatlarini tanlash;** haqiqiy musobaqa sharoitlarini mashg'ulotlarda shakllantirish.

Musobaqa faoliyatining uch fazasi mavjud: startdan oldin – ruhiy tayyorlanmoq va musobaqadan oldin asosiy mashg'ulotdan farqlanuvchi yengil mashg'ulotlar o'tkazmoq; **asosiy musobaqa,** u o'z ichiga texnik-taktik harakatlarning tayyor ishlanmasini, aynan sport musobaqasi jarayonini va musobaqa vaqtining o'zida

ayrim harakatlarga o'zgartirish kiritishni qamrab oladi; **oxirgi** bosqich – harakatdan keyingi bosqich – tez orada tiklanishni (oxirgi jismoniy yuklama jadalligini pasaytirish), o'tkazilgan musobaqalarni tahlili va kuchni to'liq tiklash (startga qaraganda yanada balandroq holat) bosqichiga chiqish imkonini beruvchi uzoq tiklanish.

Musobaqa faoliyatining natijalari ma'lumotni qabul qilish ishonchliyligi va unga ishlov berish tezligiga, uning aks ettirilishiga, qabul qilingan qarorning maqsadga muvofiqligiga, uning zamonaviyligiga, aniqligiga va h.k. larga bog'liq. Sportchining sport natijalariga erishishga qaratilgan harakat va faoliyatining tizimi sport turi texnikasi deb tushuniladi. Sport turining o'ziga xos xususiyatlariga, musobaqadagi vaziyatga qarab musobaqa taktikasining 3 xossasi belgilanadi: algoritmik, ehtimollik, evristik.

Algoritmik taktika – avvaldan tuzilgan reja bo'yicha harakatlarni qat'iy ketma-ketlikda bajarish. Bu taktik yechimlarning minimal, eng kam soni mavjud bo'lgan turlarga xos (uloqtirish, og'ir atletika, eshkak eshish, konkida yugurish va h.k).

Ehtimollik taktikasi – ataylab erkin ravishda bajarilgan harakatlar bo'lib, ularda faqat boshlang'ich harakatlar rejalashtiriladi, ularning davomi esa raqibning aniq harakati, musobaqa davomida yuz berayotgan vaziyatga bog'liq bo'ladi.

Evristik taktikasi – musobaqa davomida yuzaga kelgan vaziyatga qarab sportchining erkin harakatiga asoslanadi.

Sportning ko'pgina turlarida (sport o'yinlari, boks, kurash va boshqalar) raqib harakatlarining usul va uslublarini videoyozuvlar orqali o'rganish ko'rinishidagi "razvedka" usuli qo'llaniladi.

Taktik bilimlar va ko'nikmalarning shakllanishi bilan birgalikda taktik fikrlash rivojlanadi. Uning asosiy belgilari – sportchining ma'lumotni tezlik bilan qabul qilish, baholash va kerakligini aniqlash va ishlov berish, raqib harakatlarini va musobaqaviy vaziyatlarning natijasi oldindan bilish, eng muhimi esa, tez vaqt mobaynida bir necha yechimlar orasida muvaffaqiyatga olib boruvchisini topish mahorati namoyon bo'lishidadir.

Sport taktikasi. *Sport taktikasi* juda ko‘p ko‘rinishga egadir. Uning xususiyatlarini toifaga ajratish vaqtida passiv va faol taktikani qayd etish kerak. *Passiv taktika* – bu kerakli lahzada hal qiluvchi qarshi choralarni ko‘rish maqsadida tashabbusni raqibga topshirish. Passiv taktikaga misol – boksda, qilichbozlikda qarshi hujum, yugurushda, suzishda, velosiped sportida – marrada “orqadan” tezlashtirish. *Faol taktika* – juda xilma-xildir. Uning asosiy xossasi – sportchining o‘ziga qulay harakatlarni raqibga o‘tkazish. U turli shakllarda namoyon bo‘lishi mumkin. Ulardan biri – ish tartibini o‘zgartirish. Bu – harakat tezligi o‘zgargan davriy ko‘rinish, ya’ni boksdagi kabi hujumdan himoyaga keskin o‘tish, raqibni jismoniy va ruhiy charchatuvchi sekin harakatdan birdaniga keskin harakatlarga o‘tish yoki xokkeydagi kabi raqibni o‘z maydoniga aldab olib kirib, so‘ng shaybani olib qolib kam harakatlanuvchi himoyachilarni tez harakatlanishga (ya’ni ular uchun noqulay o‘yin sharoitlarini yaratish) majbur qilish va boshqalardir.

Faollikning boshqa shakli – texnik usullar va harakatlar majmuini o‘zgartirish. Sportchi tayyorgarlik darajasi qanchalik yuqori bo‘lsa, u taktik sohada shunchalik ko‘proq imkoniyatlarga ega bo‘ladi. Masalan, faqatgina oliy darajada jismoniy tayyorlangan kurashchi yuzaga kelgan vaziyatga qarab kurash taktikasini uddaburonlik bilan o‘zgartirishi mumkin. Ballarni qo‘lga kiritgan raqib himoyaga o‘tib olgandan so‘ng kurashchi chidamlilikni va kuchni talab etuvchi himoyani ochishning faol vositalarini qo‘llashi mumkin.

Umuman olganda, taktik mahorat rejadagi harakatlarni aniq bajarish, ko‘zda tutilmagan cheklanishlar vujudga kelganda vaziyatni aniq baholash imkonini beruvchi bilim, ishlay olish qobiliyati va ko‘nikmalarning boy tajribasiga tayanadi.

Sport taktikasi uch shaklda namoyon bo‘ladi:

Individual kurash: raqib tomonidan bevosita to‘sqinliklar yaratilganda (belgilangan poyga yo‘lisiz yugurish, velosiped poygasi, sportcha yurish, chang‘i sportida va h.k.); raqib tomonidan bilvosita, to‘g‘ridan-to‘g‘ri bo‘lmagan ta’sir o‘tkazish bilan (belgilangan poyga yo‘lida, gimnastika, suzish, eshkak eshish, figurali uchush).

Ikki sportchining bevosita bir-biri bilan kurashishi raqibning bevosita to'sqinligida (boks, qilichbozlik, dzyudo, kurash); raqib tomonidan bilvosita, to'g'ridan-to'g'ri bo'lmagan ta'sir o'tkazish bilan (tennis, stol tennisi, badminton, shaxmat va boshqalar).

Jamoa musobaqalari: raqib tomonidan bevosita to'sqinliklar yaratilganda (basketbol, futbol, qo'l to'pi, xokkey va h.k.); raqib tomonidan bilvosita, to'g'ridan-to'g'ri bo'lmagan ta'sir o'tkazish bilan (voleybol, estafetali yugurish, badiiy gimnastika bo'yicha jamoa musobaqalari va h.k.).

Taktik tayyorgarlikni amalga oshirish maqsadida quyidagilarni hisobga olish zarur:

- sport taktikasining nazariy asosini,
- raqib imkoniyatlarini va musobaqa shartlarini (harakatning taktik ko'rinishi),
- taktik fikrlashni tarbiyalash,
- harakat bo'nikmalarini hosil bo'lishi darajasigacha taktik usullarni o'rganish.

1. Sport taktikasining nazariy asoslari musobaqa va amaliy mashg'ulotlardagi kuzatishlar, musobaqa va mashg'ulotlar tahlili, suhbat, ma'ruza, o'qilgan maxsus adabiyotlardan tashkil topadi.

Nazariy tayyorgarlikning asosiy uslubi – bu musobaqalar yozib olingan videotasmalarni qayta ko'rib chiqish, alohida elementlar, bog'lamalar, kombinatsiyalar, taktik loyihalarni ishlab chiqarish (belgilangan balandlikdan sakrashni boshlash, tayyorgarliksiz harakatni bajarish, tezlik o'zgarishini aniqlash va h.k.)dir.

2. Harakatlarning taktik shakli sport musobaqalarini tashkil etish va olib borishda namoyon bo'ladi. Sport musobaqalarini tashkil etish deganda eng yaxshi natijalarga erishish maqsadida musobaqalardan oldin, musobaqalarning o'zida amalga oshiriladigan tadbirlar nazarda tutiladi. Musobaqalarning o'zida alohida urinishlar, o'nturashning alohida turlari, musobaqalarning alohida o'yinlari orasidagi tanaffusni tashkil etishni tahlil etish mumkin, bu esa kuchni samarali taqsimlashga xizmat qiladi. Raqib imkoniyatlarini va musobaqa shart-sharoitlarini o'rganilayotganda ularning uslubi, usullari xusu-

siyatlaridan, hakamlilik va qur'a tashash xossalaridan foydalaniladi. Mazkur bosqichda murakkablashtirilgan tashqi sharoitlarda (ho'l maydon, qarshidan esayotgan shamol, uzoq vaqtli ko'tarilish, shartli raqib qarshiligi, peshqadam ortidan poyga va h.k.) kabi vositalar qo'llaniladi. Sport musobaqalarini o'tkazish deganda yuqori natijalarga erishish maqsadida sportchi tomonidan musobaqalarning butun davomida bajaradigan harakatlar tushuniladi. Musobaqalarni o'tkazish samarali taktik konsepsiya va kurash rejasi bilan belgilanadi. Taktik konsepsiya – sportchi tajribasidan, muvaffaqiyatli deb tan olingan va sportchini tayyorlashda asosiy yo'nalishiga aylangan taktikadan tashkil topadi.

3. Taktik harakatlar taktik bilimlarga, texnik ko'nikmalarga, jismoniy imkoniyatlar darajasiga, irodaga, tezkor reaksiyaga va boshqalarga asoslanadi. Har bir sport turida taktika o'ziga xos ravishda ishlab chiqiladi.

Sport o'yinlari va yakkama-yakka kurashishdagi taktik harakatlarning murakkabligi musobaqa vaziyatlarining ko'pligi va tez-tez almashib turishi, vaqt tig'izligi, maydon chegaralanganligi, ma'lumotlarning yetarlicha bo'lmaganligi, raqib haqiqiy rejalarining yashirin bo'lishda yuzaga keladigan qiyinchiliklar bilan belgilanadi.

Taktik harakatlarning uch davri mavjud:

1. musobaqa vaziyatini tushunish va tahlil qilish,
2. maxsus taktik vazifalarni fikran, xayolan hal qilish,
3. taktik vazifalarning harakatdagi yechimi.

Ma'lumotni qabul qilish sifati ko'rish hajmi, ko'rish maydoni, ko'z-harakat bilan baholash, texnik ko'nikmalarning rivojlanish darajasi, fikrlash qobiliyatining sifati, bilim hajmi, musobaqada ishtirok etish tajribasiga bog'liq. Sportchi umumiy vaziyatni to'g'ri baholash, vazifani tushunish va bajarish maqsadida uning detallarini maqsadga muvofiq qabul qilishi kerak.

Taktik vazifani oldin xayolan, keyin harakatda bajariladi. Sportchi tezda qaror qabul qilishi, o'zining bilimlarini, ko'nikmalarini, qobiliyatini baholay olishi kerak. Taktik vazifalarni hal etishdagi qiyinchiliklar asosan musobaqadagi vaziyatni yetarlicha baholash va tahlil

etilmaganligidan, bilim va tajribaning kamligidan, mantiqiy fikrlash qobiliyati yo'qligidan yuzaga keladi. Taktik fikrlash – bu ma'lumotni qisqa vaqt ichida qabul qilish, baholash, kerakligini ajratib olish va unga ishlov berish, raqib harakatlarini hamda musobaqa natijasini bashorat qilmoq, eng muhimi esa – qisqa yo'l bilan vazifa yechimini topish. Biroq, o'qitishni amalga oshirish va sport taktikasi asoslarini takomillashtirish uchun quyidagilar kerak:

- sport taktikasi qonunlari, uning samarali shakllari to'g'risidagi bilimlarni oshirish va chuqurlashtirish;

- tizimli, doimiy ravishda "razvedka" (sport raqiblar to'g'risida, ularning kurash olib borish usullari to'g'risida, shaxsiy tafsivnomalari, axloqiy-irodaviy va ruhiy sifatleri to'g'risida ma'lumot yig'ish) olib borish, taktik rejalar ishlanmasi;

- sport-taktik bilim va ko'nikmalarni, chizmalarni, taktik fikrlashning boshqa ko'nikmalarini yangilab turish va chuqurlashtirish. Taktik fikrlashda Shuningdek fikriy ma'lumotlar bilan ishlash – nutqiy qo'llanmalarni tushunish, raqib qo'l harakatlarini, maqsadlarini, holatini kuzatish va ularda taktik mohiyatni topish kabilar qayd etiladi.

Taktik usullarni mashg'ulotlarga quyidagilar sifatida kiritish lozim: berilgan mashqlar taktik vazifalarni bajarishga qaratilgan bo'lishi kerak; vaziyatni tez tushunish, mos ravishda baholamoq va tahlil etmoq; musobaqa maqsadlariga va aniq kurash vaziyat vazifalariga mos ravishda o'z harakatlarini reflektiv, beixtiyor ravishda aks ettirmoq; mashqlarda alohida taktik usullar va sport kurashining vaziyatlari modellashtirilishi kerak; tashqi sharoitlar ham modellashtirilishi kerak; yakkama-yakka kurashda tashabbus xususiyatini, tasodifiylik, manyovr o'tkazish, harakatlarni o'z vaqtida bajarish kabi taktik elementlarning o'rni va ahamiyatini tushunmoq; o'z-o'zini ushlab turish va oqilona tavakkal zaruriyatini tushunmoq; uslubi va kuchi bo'yicha farq qiluvchi raqibga bas kela olmoq; musobaqaviy kurashning psixotaktik mohiyatini tushunmoq.

Tayyorgarlikning bosqichga qarab mashqlar ham yengillashtirilgan, ham murakkablashtirilgan, musobaqa sharoitlariga maksimal darajada yaqinlashtirilgan sharoitlarda bajarilishi mumkin,

bu kuchni aniq taqsimlashga, berilgan jadallik va tezlikni ushlab turish, vaqtning eng kichik oralig'ini his etishga, mahoratni to'liq ko'rsatishga qaratilgan mashqlardir. Bunga marrani uzoqlashtirish, o'yinga dam olgan raqiblarni kiritib, o'yin, jang vaqtini uzaytirish kabi vositalarni qo'llash bilan yaxshi jismoniy va texnik tayyorgarlik evaziga erishiladi.

Musobaqalarga tayyorgarlik ko'rilayotganda va ularda ishtirok etilayotganda sportchi turli axborot manbai orqali tanish bo'lgan raqibga qarshi kurashish yo'llarini axtaradi va takomillashtiradi.

1.6.Velosiped sportidagi texnika xavfsizligi

Velosiped sportida jarohatlar tashqi va ichki omillarning birgalikda kelishi natijasida sodir bo'lishi mumkin. Shubhasizki, oldindan bilish qiyin bo'lgan sabab va sharoitlarning fojiali bir-biriga to'g'ri kelishi sababli ro'y bergan baxtsiz hodisa natijasida ham jarohatlar sodir bo'lishi mumkin. Bunga qaramasdan, jarohatlarni hosil bo'lishiga va ularning tabiatiga ta'sir etuvchi asosiy omillarni ularni bartaraf etishga qaratilgan prinsipial xavfsizlik choralari tizimga tushirish kerak.

Jarohatlanishni oldini olish va xavfsizlik choralari. Sportda jarohat olishning tashqi omillari:

- amaliy mashg'ulotlarning noto'g'ri umumiy tashkil etish;
- amaliy mashg'ulotlarni o'tkazishda murabiyning uslubiy xatolari;
- amaliy mashg'ulotlarini olib borish vaqtida velosipedchilar tomonidan intizomni va o'rnatilgan tartibni buzishi;
- trassa, mashg'ulot o'tkazish joylari, velosipechilar holatining, jihoz va poygachilar anjomlarining qoniqarsiz bo'lishi;
- amaliy mashg'ulotlarini o'tkazish joylarining sanitariya-gigiyena sharoitlarining qoniqarsiz bo'lishi.

Amaliy mashg'ulotlarning noto'g'ri umumiy tashkil etishga quyidagilar kiradi:

- o'rnatilgan me'yorlarga zid holda velosipedchilarning katta soni bilan mashg'ulotlar o'tkazish;
- mashg'ulotlarni murabbiysiz yoki tegishli kuzatuvchisiz olib borish;

- mashqlar bajarish jarayonida poygachilar yoʻnalishini notoʻgʻri tashkil etish;

- mashgʻulotlarni serqatnov yoʻl harakati sharoitlarida olib borish.

Amaliy mashgʻulotlarni oʻtkazishda murabbiyning uslubiy xatolariga quyidagilarni, jumladan, turlicha texnik tayyorgarlik va malakaga ega boʻlgan velosipedchilar uchun bir xil dasturda dars olib borish. Velosiped sportida koʻpincha velosipedni boshqarish texnikasini yetarlicha egallamaganlik va taktik tayyorgarlikning qoniqarsizligi sababidan jarohatlanish hollari bilan toʻqnashish mumkin. Harakat koʻnikmalarini ketma-ketlik va asta-sekinlik bilan egallash, tushuntirishning osonligi va har bir sportchiga individual yondashish kabi didaktik asoslarga rioya qilmasdan mashgʻulotlarni tashkil etilishiga yoʻl qoʻyish mumkin emas. Poygachining tayyorgarlik darajasiga mos kelmaydigan harakatlanish vazifalari – velosipedchilar jarohatlanishining asosiy sabab-laridan biridir.

Koʻpincha velosipedda notoʻgʻri oʻtirish ham yiqilishga olib keladi. Ayniqsa, boshni juda ham pastga tushirish natijasida poygachining koʻrish maydonining kamayishi juda xavflidir. Bunday texnik nuqson boshqa sportchilar, piyodalar yoki trassadagi avtovositalar bilan toʻqnashish natijasida juda jiddiy jarohatlarga, hatto poygachilarning oʻlimiga olib keladi.

Amaliy mashgʻulotlarini olib borish vaqtida velosipedchilar tomonidan intizomni va oʻrnatilgan tartibning buzilishi natijasida olingan jarohatlar barcha olingan jarohatlarning taxminan uchdan bir qismini tashkil qiladi. Yoʻl harakatlari qoidalariga rioya qilmaslik, trekda mashgʻulotlarni oʻtkazilayotganda oʻrnatilgan qoidalariga va velosiped sporti bilan shugʻullanuvchilarning xavfsizligini taʼminlashga qaratilgan boshqa talablarga rioya qilmaslik koʻpincha jarohatlanishga yoki sportchilarning oʻlimiga olib keluvchi baxtsiz hodisalarga sabab boʻladi. Masalan, masofani qisqartirish maqsadida poygachilar qoʻllaydigan nooʻrin texnik usul – qarama-qarshi kelayotgan avtotransport bilan toʻqnashish xavfini tugʻdiruvchi shossening ichki tomonidan chap tomonlama yopiq burilishdir.

Ishtirokchilarning umumiy starti bilan o'tkazilayotgan poygalar (guruh poygalari, kriterium-poygalar) vaqtida eng ko'p yiqilishlar poygachi tomonidan to'g'ri chiziqli harakat qoidalarining buzilishi sabab bo'ladi. Jarohatlarning olinishini shartlovchi omillarning alohida guruhiga *trassa, mashg'ulot o'tkazish joylari, velosipechilar holatining, jihoz va poygachilar anjomlarining qoniqarsiz bo'lishini* kiritish mumkin. Poyga yo'llarining qoplami holati qoniqarsiz bo'lishi velosipedchilarning yiqilishi va jarohatlanishiga olib keladi. Velosiped va jihozlarni doimiy ravishda takomillanishiga qaramasdan, jarohatlarning ko'p soni sifati yaxshi bo'lmagan anjomlarni ishlatilishi, uni yomon yoki tayyorlanishi yoki noto'g'ri qo'llanilishidan kelib chiqadi.

Sabablar ichida bir nayli velosipedlarning yomon yelimlanishi yoki shinalarning nuqsoni "peshqadamlik" qiladi. Oldingi vilkaning sinishi, rulni, shatunlarni, pedal o'qlarini, egar tagidagi sharning olib chiqilish juda xavflidir. Poygachilar yiqilganda probka bilan himoyalangan rul chetiga urilishi juda og'ir jarohatlarga olib keliishi mumkin.

Bu nuqsonlarni oldini olishga velosipedning holatini doimiy texnik nazorat qilish va o'z vaqtida uni texnik ko'rikdan o'tkazish yo'li bilan erishish mumkin.

Velosiped sportida jarohatlanishning oldini olishda shlem ishlatilishi sezilarli samara beradi. Statistikaning ma'lumotlariga ko'ra velosipedchilar orasida halok bo'lish sonining 75% ni va doimiy nogironlikka olib keluvchi jarohatlarning uchdan biri boshning shikastlanishi oqibatida bosh miya shikastlanishi sabab bo'ladi.

Velosipedchilar orasida eng keng tarqalgan jarohatlarga sifatsiz anjom va kiyimni (velosipedchi ishtoni va maykasi) ishlatilishi natijasida olingan oyoq orasida va son ichki yuzasining ishqalanishi, teri qoplamining yallig'lanishi kabilar kiradi. Mashg'ulotlar va musobaqalarda ko'zni himoyalovchi ko'zoynaklar taqish tavsiya etiladi.

Amaliy mashg'ulotlarini o'tkazish joylarining sanitariya-gigiyena sharoitlarining qoniqarsiz bo'lishi shartiga mashg'ulotlarni o'tkazishda jazirama issiq, sovuq, shamol, changli bo'ron, atmosfera bosimining keskin o'zgarishi, yog'ingarchiliklar bo'lishi kiradi.

Ayrim vaqtlarda tabiiy yoki sun'iy yoritishning, trek yoki mashg'ulot maydonining yoritilishi yomon bo'lishi, havo almashinishi qoniqarsiz bo'lsa, havo namligi yoki quruqligi me'yordan ortiqcha bo'lsa, havo harorati juda ham past yoki baland bo'lsa jarohatlar sodir bo'ladi. Birqancha bunday noqulay tashqi omillarning birgalikda kelishi jarohat olish xavfini oshiradi.

Jarohatlanishni oldini olishda tashqi omillar bilan bir qatorda ichki omillarga ham katta ahamiyat berilishi kerak.

Sportda jarohat olishning ichki omillari:

- tug'ma va surunkali kasalliklarning mavjudligi;
- charchash va holdan toyish holati;
- kasallik yoki boshqa sabab bilan mashg'ulot jarayonining uzilishi natijasida velosipedchi organizimida funksional o'zgarish holati.

Poygachi holatini pedagogik va tibbiy nazorati bu omillarni baholash imkonini beradi. Velosipedchining mashg'ulotlarda va, ayniqsa, poygalarda to'laqonli tibbiy nazoratdan o'tmasdan ishtirok etishi sportda jarohatlanishni oldini olish qoidalarining qo'pol buzilishi hisoblanadi. Tibbiy ko'rikdan o'tish qoidalariga rioya etmaslik jarohatlanishning deyarli 10% iga olib keladi. Ko'pgina hollarda bu tibbiy ko'riklarning o'z vaqtida hamda to'liq o'tkazilmaganligi, velosipedchilarning tanaffusdan so'ng mashg'ulotlarga tibbiy ko'rikdan o'tmasdan qaytishi, vrach tavsiyalarini bajarilmasligi, olingan jarohat, kasallanish yoki funksional o'zgarishlarda velosipedchi dispanserizatsiya etilmasligi bilan ifodalandi. Mashg'ulotlar davomida surunkali ravishda o'ta kuch sarflash, ayniqsa, tashkiliy va uslubiy xatolarga yo'l qo'yilgan vaqtda jarohatlanish uchun sabab bo'lishi mumkin.

Olingan jarohat va kasallanishdan so'ng mashg'ulotlarni boshlash muddati to'g'risidagi tibbiy xulosa katta ahamiyatga ega. Muddatdan ilgari sezilarli og'irliklar bilan mashg'ulotlarni boshlab yuborish, ayniqsa musobaqalarda ishtirok etish yangi, yanada jiddiy jarohatga olib kelishi mumkin.

1.7.Velosipedchilarning harakat sifatlari va ularni rivojlantirish usullari

Jismoniy (harakat) sifatlar deganda insonning harakat qobiliyatining alohida sifat tomonlari va alohida harakatlari tushuniladi. Ularning rivojlanish darajasi faqatgina jismoniy omillar bilangina emas, balki ruhiy, jumladan intellektual va irodaviy sifatning rivojlanish darajasi bilan belgilanadi. Jismoniy sifatlarni har tomonlama va o'z vaqtida rivojlantirish zarur. Jismoniy (harakat) sifatlar xususiyatlar tarkibida tabiiy qobiliyat (kuch-kuchsizlik, harakatchanlik, harakatchansizlik) ko'rinishida namoyon bo'luvchi asab tizimining tipologik xossalari bilan bog'liqdir.

Velosipedchining jismoniy tayyorgarligi – bu jismoniy sifatlarni tarbiya-lovchi jarayon deb hisoblasa bo'ladi. Velosiped sportining har bir turi sportchining jismoniy tayyorgarlik darajasiga o'ziga xos talablar qo'yadi.

Velosipedchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi va musobaqaviy faoliyati ko'rsatkichlari orasidagi bog'liqlikni o'rganish bir tomondan sportchining kelajak imkoniyatlarini, ikkinchi tomondan, ularni chegaralovchi omillarni aniqlash imkonini beradi. Poygachining jismoniy tayyorgarlik darajasiga qo'yiladigan asosiy talabini belgilash velosipedchining jismoniy tayyorlash jarayonining uslubiy yo'nulishlarini aniqlashtiradi.

Chidamlilik tushunchasi. Chidamlilik – kasbiy, sport amaliyotida (sport turining har bir turida u yoki bu darajada) va kundalik hayotda namoyon bo'luvchi charchashga qarshi kurashish jismoniy sifatida namoyon bo'ladi. U insonning ishlash qobiliyatining umumiy darajasini aks ettiradi. *Jismoniy tarbiya nazariyasida chidamlilik deganda insonni uzoq vaqt davomida ishni quvvatni yoki jadallikni pasaytirmasdan bajarishi yoki organizmning charchoqqa bas kelish qobiliyati sifatida tushuniladi.*

Chidamlilik – inson organizmning ko'p funksional xususiyati va organizmning turli darajalarida: hujayradan tortib butun organizmda bajarilayotgan jarayonlarni o'zida birlashtiradi. Biroq, zamonaviy ilmiy tekshirishlar natijalariga qaraganda, chidamlilikni

namoyon bo'lishida katta o'rinni moddalar almashinuvining energetik omillariga va uni ta'minlovchi vegetativ tizimlar, aynan, yurak-tomir, nafas, Shuningdek markaziy nerv tizimlari egallaydi.

Amaliyotda chidamlilikning bir necha ko'rinishi: umumiy va maxsus turi ajratiladi. Umumiy chidamlilik deganda organizmning o'rtacha jadallikda ishni bajarish qobiliyatini belgilovchi funksional imkoniyatining jamlanmasi nazarda tutiladi.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun mashg'ulotlarning turli usullari qo'llaniladi, ularni bir necha guruhlariga bo'lish mumkin: uzluksiz va integral, Shuningdek nazariy yoki musobaqaviy. Uslublarning har biri o'ziga xos xususiyatlarga ega.

Interval-takrorlanuvchi uslub (qaytariluvchi uslub turi) – mashqlarni qismlarga bo'lib, o'rtacha jadallikda va qisqa vaqt ichida, qat'iy belgilangan tanaffus bilan takroriy bajarish, bunda dam olish oralig'i sifatida odatda yurish yoki sekin yugurish olinadi. Davriy sport turlarida (chang'i va h.k.) qo'llaniladi.

Tezlik qobiliyati tushunchasi. *Tezkorlik – bu odamni bir lahzada o'ziga xos sharoitlarda tashqi qo'zg'ovchiga qisqa vaqt ichida yuqori tezlik harakati bilan ta'sirlanish vaqtidir.*

Uzoq vaqt davom etuvchi ta'sirlanish esa – bu to'satdan paydo bo'lgan signalga javoban bajarilgan aniq harakat yoki ish. Signalga javob berish vaqti signal berilishi va unga javoban harakat bajarilishi bilan o'lchanadi. Bu vaqt quyidagilar bilan belgilanadi: retseptorlarning uyg'onishi va sensor markazlariga impuls yuborilish tezligi bilan; markaziy nerv tizimida signalga ishlov berish tezligi bilan; signalga javob berish qarorini qabul qilish tezligi bilan; harakatlarni boshlashga signal yuborish tezligi bilan; bajaruvchi organda (mushaklarda) harakatga qo'zg'alish tezligi bilan. Ko'pgina hollarda sportchidan signalga oddiy javob berish emas, balki vaziyatni (sport o'yinlarini, qilichbozlik, yengil atletikada ishora beruvchining ishorasi va h.k.), bir ishoraga javob bermoq, ikkinchisiga esa – yo'q bo'lgan holatlarni baholash talab etiladi. Tabiiy holki, bu ishoraga javob berish vaqtini uzaytiradi.

Kuch tushunchasi. *Kuch – bu insonning mushak kuchi (qisqari-shi) evaziga tashqi muhitga qarshilik ko'rsatish tushuniladi.*

Kuch – sportning aytarli barcha turlarida jismoniy sifatlarning eng muhimi hisoblanadi, Shuning uchun uning rivojlanishiga sportchilar juda katta ahamiyat beradilar.

Og‘ir yukni ushlab turish, ko‘tarish, tushirish bilan bog‘liq bo‘lgan sport yoki kasbiy usullarni bajarish vaqtida mushaklar qarshilikni yengib qisqaradi yoki kaltaroq bo‘ladi. Bunday ish yenguvchi deb ataladi. Biron-bir qarshilikni yengish vaqtida, mushaklar tortilgan vaqtda masalan, juda og‘ir yukni ko‘targanda uzayishi ham mumkin. Bunday holda ularning ishi yon bosuvchi deb ataladi. Bu ikkala rejim bir nom bilan ataladi – dinamik kuch.

Zo‘riqish natijasida yoki tashqi kuch ta’sirida mushaklarni doimiy qisqarishi izotonik deb ataladi. Mazkur rejim zo‘raki (kuch ishlatiladigan) mashqlar bajarilganda yuzaga keladi.

Trenajyorlardagi, badan qismlarining siljish tezligi berilgandagi rejim izokinetik deb ataladi (suzish, eshkak eshish). Agar harakatlar sportchi tomonidan kuch ishlatilmasdan bajarilsa va mushaklar uzunligining o‘zgarishsiz bajarilsa, bu holda turg‘un rejim haqida so‘z boradi. Bunday kuch turg‘un deb ataladi. Kuch va mushaklarning qisqarish tezligi orasida teskari proporsional tobelik mavjuddir.

Bu sifat (kuch)ning ruhiy mexanizmlari ular ishining turli rejimidagi zo‘riqishni boshqarish bilan bog‘liq:

- izometrikda – mushaklar uzunligining o‘zgarmasligi;
- miometrikda mushaklar uzunligi qisqaradi;
- pliometrikda mushak cho‘zilganda uning uzunligi ortganda.

Bu rejim o‘tirib-turish bilan, to‘pni otish vaqtida qo‘lni ko‘tarish bilan bog‘liq.

Insonning kuch sifatlarini pedagogik jihatdan baholashda quyidagi turlari ajratiladi: maksimal izometrik (turg‘un kuch), benihoya zo‘riqishning aniq vaqt ichida ushlab turishda nomoyon bo‘ladigan kuch ko‘rsatkichi, sekin dinamik (siltamasdan tik ko‘tarish kuchi), katta massali jismlarni joydan-joyga ko‘chirish vaqtida nomoyon bo‘ladigan, bu vaqtda ko‘chirish tezligi amaliy ahamiyatga ega bo‘lmaydi. “Portlovchi” kuch – qisqa vaqt ichida mushaklarning

maksimal kuchlanishsiz qarshilikni yengish qobiliyati. Bunday holda kuch va tezlik mos keladi, ya'ni integral o'ziga xos sifat bo'lib chiqadilar.

Sport amaliyotida portlovchi kuch turli harakatlarda namoyon bo'lib, turlicha nomlanadi: sakrovchanlik (yerdan itarilganda), keskinlik (to'pni urganda), amortizatsion kuch mushaklarning qisqa vaqt ichida yon bosish rejimida ishlashida, masalan sakrashning turli ko'rinishida tayanchga tushishda kuchlanishning rivojlanishi bilan tavsiflanadi. Kuch chidamliligi harakatning kerakli kuchini uzoq vaqt ushlab turish bilan baholanadi.

Dinamik ishdagi kuch chidamliligini va turg'un chidamlilikni (tanani kam harakatlanish holatini saqlab qolmoq va h.k.) ajratadilar. Oxirgi vaqtda kuch tavsiflaridan yana biri o'z rivojini topdi – namoyon etiladigan kuch zo'riqlashini saqlab qolgan holda bir rejimdan ikkinchisiga o'tish qobiliyati. Buning uchun maxsus yo'naltirilgan mashg'ulotlar kerak.

O'zining tavsifi bo'yicha kuchni rivojlantirishga yordam beruvchi barcha mashg'ulotlar quyidagi asosiy guruhlariga ajratiladi: mushaklarga umumiy, hududiy va lokal ta'sir etuvchilar. Umumiy ta'sir etuvchi mashqlarga bajarilishda barcha mushaklarning umumiy hajmining kamida $\frac{2}{3}$ qismi, hududiyda $\frac{1}{3}$ dan $\frac{2}{3}$ qismigacha, lokal mashqlarga $\frac{1}{3}$ qismi ishtirok etadigan barcha mashg'ulotlar kiradi.

Zo'raki (kuch ishlatiladigan) mashqlar ta'sir etish yo'nalishlari asosan quyidagilar bilan belgilanadi:

- mashqlarning turi va ko'rinishi bilan;
- og'irlashtirish yoki qarshilik ko'rsatish kattaligi bilan;
- mashqlarni takrorlash soni bilan;
- yengiluvchi yoki yon bosuvchi harakatlarni bajarish tezligi bilan;
- mashqlarni bajarish jadalligi bilan;
- urinishlar orasidagi dam olish vaqtining uzoqligi va tavsifi bilan.

Nisbatan katta bo'lmagan qarshilikka qarshi tez harakatlarni bajarishda tezkor kuch namoyon bo'ladi. Tezkor kuchni rivojlantirish uchun og'irlashtirish bilan mashqlar, sakrash mashqlari bajariladi.

Mashqlar turli ko‘rinishda (2-3 ko‘rinishini 2-3 marta urinishda, orasida 3-4 daqiqa dam olish bilan, ko‘rinishlar orasida esa 6-8 daqiqa dam olish bilan) takroran bajariladi.

Egiluvchanlik tushunchasi. *Jismoniy tarbiya amaliyotida egiluvchanlik tana bo‘g‘inlari harakati imkonini aniqlovchi, insonning tayanch-harakat apparatining ko‘p funksional xususiyati deb hisoblanadi.*

Egiluvchanlikning ikki shakli ajratiladi: shaxsiy mushak kuchi evaziga mashqlarni mustaqil ravishda bajarishda harakatlarning kengligi kattaligi bilan baholanuvchi faol egiluvchanlik; harakatlar bajarilishining maksimal kengligiga tashqi kuch, masalan sherik, yoki og‘irlik va h.k. lar yordamida erishiladigan passiv egiluvchanlik.

Egiluvchanlikka qaratilgan mashqlarda faol mashqlarga qaraganda harakatning katta amplitudasiga erishiladi. Faol mashqlar va passiv mashqlar orasidagi tafovut zaxiraviy taranglik yoki “egiluvchanlik zaxirasi” deb aytiladi.

Shuningdek, umumiy va maxsus egiluvchanlik ajratiladi. Umumiy egiluvchanlik tananing barcha bo‘g‘imlarining harakatchanligini baholaydi va katta amplitudaga ega bo‘lgan harakatlarni bajarish imkonini beradi. Maxsus egiluvchanlik – alohida bo‘g‘imlardagi eng katta harakatchanlik bo‘lib, sport va kasbiy faoliyat samarasini aniqlaydi.

Egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar turli harakatlarni bajarishga bukish-rostlash, egilish va burilish, aylantirish va siltashlarga asoslangan. Bunday mashqlar yotgan holatda mustaqil ravishda yoki sherik yordamida, og‘irliklar yoki trenajyorlar yordamida, gimnastik devor yonida, gimnastik tayoqlar yoki arg‘amchi bilan bajarilishi mumkin.

Faol egiluvchanlikni rivojlantirishga mustaqil ravishda bajariladigan mashqlar yordam beradi.

Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi usullardan biri – ko‘p marotabalik cho‘zilishdir.

Egiluvchanlikning o‘lchovi – mumkin bo‘lgan maksimal harakat kengli-gidir. O‘lchov birligi sifatida ham santimetr, ham burchak gradusi olinishi mumkin.

Harakat-koordinatsion qobiliyat tushunchasi. Velosipedchining harakat-koordinatsion qobiliyatining namoyon bo'lish darajasi: mushak ichidagi, mushaklar orasidagi, sezgi/sensor-mushakli. Harakat vazifalarini yechish sharoitlarining o'zgarishiga mos ravishda harakat faoliyatini qayta qurishni tarbiyalash. Harakatning maromiga, vaqtga bog'liq, kuchga bog'liq, fazoviy o'lchamlarini takrorlash aniqligini tarbiyalash. Muvozanatni saqlay olish qobiliyatini tarbiyalash (tananing turg'un va harakatchan holatida muvozanat saqlay olish).

Chaqqonlik tushunchasi. Chaqqonlik murakkab sifat bo'lib, yaxshi koordinatsiya va harakatning oliy aniqligi bilan tavsiflanadi.

Chaqqonlik – bu murakkab harakatlarni tezda ilg'ab olish va o'zgaruvchi vaziyat talabiga muvofiq harakat faoliyatini aniq qayta qurish qobiliyatidir. Chaqqonlik, ma'lum darajada, tug'ma sifat bo'lib, biroq, mashqlar yordamida uni sezilarli darajada takomillashtirish mumkin.

Umumiy va maxsus chaqqonlik ajratiladi. Chaqqonlikning turli ko'rinishi orasida aniq bog'liklik kuzatilmaydi.

Chaqqonlik – o'ziga xos sifatdir. O'yinlarda yetarlicha chaqqonlikka ega bo'lish, sport gimnastikasida esa bu qobiliyat yetishmasligi mumkin. Shuning uchun uni aniq sport turi bilan birgalikda ko'rib chiqish maqsadga muvofiqdir.

Odatda, chaqqonlikni rivojlantirish maqsadida takrorlash va o'yin uslublari qo'llaniladi: odatiy mashqlarni odatlanilmagan dastlabki holatda bajarimoq (basketbol to'pini odatlanilmagan holatdan – o'tirgan holda otmoq); mashqlarni ko'zguga oid ravishda bajarimoq (noqulay holatda bokslash); maxsus snaryad va moslamalarni qo'llagan holda mashqlarni bajarish uchun odatlanilmagan sharoit yaratish (har xil og'irlikdagi snaryadlar); odatiy mashqlarni bajarish shartlarini qiyinlashtirish; harakat tezligi va jadalligini o'zgartirish; mashqlarni bajarishning maydon chegaralarini o'zgartirish (chegaralarni kamaytirish va h.k.).

Jismoniy sifatlar orasida o'zaro bog'liklik va o'zaro tobelik. Mashg'ulotlarning boshlang'ich davrida jismoniy sifatlarning birini

rivojlantirish boshqalarning takomillashtirilishiga olib keladi. Biroq, kelajakda bu sifatning rivojlanishi to'xtab qoladi. Oldin barcha jismoniy sifatlarning rivojlanishiga ta'sir etuvchi mashqlar bunda faqatgina ularning ayrimlariga ta'sir eta boshlaydi. Kelajakda hatto-ki alohida sifatlar orasida o'zaro qoniqarsiz ta'sir namoyon bo'lishi mumkin. Masalan, bir vaqtning o'zida kuchning (katta og'irlikdagi yukni ko'tarmoq) hamda chidamlilikning (yugurish, marafon) maksimal ko'rsatkichlariga erishishga qaratilgan vazifalar bir-biriga zid bo'lib qoladi. Biroq, jismoniy sifatlar birining eng yuqori darajada rivojlanishiga, qolganlari-ning ma'lum darajada rivojlanishida erishish mumkinligini inobatga olish kerak.

1.8.Velosiped sporti bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish

Musobaqalar jismoniy tarbiya tizimida muhim o'rin egallaydi. Ular velosipedchilarni jismoniy tarbiya jamoalari seksiyalarida, terma jamoalarda, BO'SM, ROSMM kabi o'quv guruhlardagi tarbiyalar va o'rgatilishining aniq bosqichining tabiiy yakunidir. Nazorat va rasmiy bellashuvlarni o'tkazish sportchilarning tayyorgarligiga yakun yasab, ular trenirovkalaridagi kamchiliklarni aniqlashga, keyingi mavsumga mashg'ulotlarni to'g'ri rejalashtirishga imkon beradi.

Musobaqalar velosipedchilar mahoratini texnik va taktik jihatini takomillashtirishda muhim ahamiyatga ega. Aynan ularda sportchilar mashg'ulotlarda hosil qilgan va ularga yirik xalqaro musobaqalarda g'alaba qozinish imkonini beradigan malakalarni mustahkamlaydilar. Musobaqalar velosiped sportini tashviqot etishning eng yaxshi shaklidir. Tomoshabinlarning katta sonini jalb etgan holat musobaqalarni doimiy ravishda o'tkazib turish velosiped sporti bilan shug'ullanuvchilarning sonini va ularning muxlislarini orttiradi.

Musobaqalar tavsifi. Velosiped sporti bo'yicha musobaqalar shosse, velokross, mautenbayk (past-baland joylarda), trekda (velosipedchilar maxsus maydoni) musobaqalarni o'tkazilishini nazarda tutadi. Bellashuvlardagi ishtirokchilarning soni musoba-qani turiga bog'liq bo'lib, erkaklar, ayollar, o'spirinlar, qizlar va yoshlar guruhi uchun o'tkaziladi.

Shossedda individual, jamoa va guruh poygalari o'tkaziladi. Bir kunlik poygalarning masofasi erkaklar uchun 4 *km* dan 200 *km* gacha, ayollar uchun 3 *km* dan 90 *km* gacha bo'ladi. O'spirinlar (16-17 yosh) 90 *km* gacha masofalarda, qizlar 60 *km* gacha masofalarda belashishi mumkin. Yoshlar guruhiga kiruvchi sportchilar (18-19 yosh) erkaklar 140 *km*, ayollar 90 *km* gacha bo'lgan masofadagi poygalarga qatnashishlari mumkin.

Shossedagi kabi baland-past joylardagi poygalar individual, jamoa va guruh shaklida bo'ladi. Baland-past joylardagi poyga uzunligi erkaklarga 30 *km* bilan chegaralanadi. Ayollar uchun bu poygalar o'tkazilmaydi.

Ayniqsa trek bo'yicha poygalar turi xilma-xildir. Ular uzunligi 200 metrdan 4 *km* gacha bo'lgan masofalarda o'tkaziladi. Agarda shosse va kross bo'yicha bellashuvlarning yuqorida qayd etilgan uch ko'rinishi bo'lsa, trekda poygalar joydan va yurgan holda start olish, ta'qib etish poygalari, chiqib ketish poygalari, oraliq marrali poygalar, medison, skreych va keyrin turlariga bo'linadi.

Tavsifi bo'yicha velosiped poygalari shaxsiy, jamoa va shaxsiy-jamoa turlariga bo'linadi. Shaxsiy bellashuvlarda har bir poygachining individual natijalari aniqlanadi. Bu yerda kurash faqatgina eng yuqori sport-texnik natija va yuqori o'rinni egallash uchun olib boriladi.

Jamoa bellashuvlarida g'alaba uchun bir necha sport jamoalari o'zaro kurash olib boradilar. Jamoa a'zolarining ko'rsatgan vaqtlari yoki egallagan o'rinlariga jamoa g'alabasi bog'liq bo'ladi. Jamoa musobaqalarining sof ko'rinishi bu – shosse, trek va past-baland joylarda poygalar bo'lib, ularda butun jamoa bir vaqtning o'zida eng yuqori sport natijasi uchun bellashadi.

Shaxsiy-jamoa bellashuvlari – bu bir vaqtning o'zida individual va jamoa natijalari aniqlanishidir. Bu musobaqalarda poygachilarning harakatlari bir vaqtning o'zida ikki vazifani bajarishga – shaxsiy va jamoa birinchiligini kiritilishga qaratilgan. Ko'pgina hollarda velosipedchilarga jamoani g'alabaga olib kelish maqsadida shaxsiy manfaatlarini jamoa manfaatlariga bo'ysundirishga to'g'ri keladi.

Taqvim reja va musobaqalar to'g'risida nizom. Musobaqalarni rejalashtirish asosida velosiped sporti bo'yicha tadbirlarning kalendar rejasini ishlab chiqarish yotadi. Agarda o'quv-mashg'ulot jarayon rejalari bir necha yilga mo'ljallab tuziladigan bo'lsa (masalan, to'rt yillik olimpiya davriga), musobaqalarni o'tkazishning kalendar rejalari bir yilga tuziladi.

Taqvim rejalar oldindan tuzilib, yangi kalendar yili boshlangunga qadar kamida 3-6 oy oldin e'lon etilishi kerak. Bu trener va sportchilarga musobaqalarning kalendar rejalaridan kelib chiqqan holda muhim musobaqalarga tayyorlanish uchun o'z mashg'ulotlarini tegishli ravishda tashkil etish va mavjud bo'lgan bir yillik rejalariga kerakli o'zgartirishlar kiritish imkonini beradi.

Uslubiy tomondan taqvim rejalar velosipedchilarni ma'suliyatliroq musobaqalarga tayyorlanish tartibini ta'minlashlari lozim. Shu munosabat bilan ularga kiritilayotgan tadbirlar uch seriya musobaqalarga bo'linadi. Birinchisi – tayyorlov – o'z ichiga tayyorlov davrida o'tkaziladigan 2-3 musobaqani kiritadi. Bu seriya tayyorlov davrdagi ishlarning yakunini yasash va sportchilarning tayyorgarlik darajasini aniqlash imkonini beradi. Ikkinchi seriya – “yaqinlashtiruvchi” – 4-5 ta musobaqadan tashkil topadi. Uning vazifasi velosipedchilarning taktik va texnik mahoratining o'sishiga yordam berish. Bir nechta “yaqinlashtiruvchi” seriyalar mavjud bo'lishi mumkin. Ularning soni velosipedchilarning kontingentidan va ularning tayyorgarlik vazifalariga bog'liq.

Uchinchi seriya – tanlov”, u o'z ichiga 3-4 musobaqalarni kiritib, mas'uliyatli musobaqalarda ishtirok etish uchun jamoaning asosiy tarkibini va eng yaxshi poygachilarni tanlab olishga yordam beradi. “Asosiy musobaqa” bo'lib o'tgan musobaqalarning 18-20-si bo'lishi kerak. Musobaqalarni o'tkazuvchi tashkilot musobaqalarning kalendar rejasi bilan birga rejaga kiruvchi har bir musobaqa nizomini tuzadi. Nizomning birinchi bo'limi musobaqaning vazifasi va maqsadlarini belgilaydi – ish yakunini yasash, velosipedchilar mahoratini o'stirish, eng kuchli poygachilarni tanlash, velosportni ommalashtirmoq va h.k. Ikkinchi bo'limda musobaqalarni o'tkazish

joyi va muddatlari to'g'risida so'z yuritiladi. Uchinchi bo'limda tadbir o'tkazuvchi javobgarlar va bevosita uni o'tkazish belgilanadi. To'rtinchi bo'limda musobaqada ishtirok etish huquqiga ega bo'luvchi alohida sportchilar va jamoalar aniqlanadi. Agar ishtirok etuvchi sportchilar orasida boshqa shahardan kelgan poygachilar bo'lsa ular musobaqa o'tkazayotgan tashkilot tomonidan qaysi shartlarda qabul qilinishlari oldindan aytib o'tiladi.

Musobaqalarning dasturi, har bir tashkilotdan ishtirok etish huquqiga ega bo'lgan ishtirokchilarning soni, shaxsiy va jamoa birinchilikda g'oliblarni aniqlash tartibi beshinchi bo'limda qayd etiladi. Shaxsiy natijalar eng yaxshi natijalar (individual, jamoa poygalar), olgan o'rin (guruh poygalarida), yig'ilgan ochkolarning eng yaxshi jami (oraliq marrali guruh poygalari) bo'yicha chiqariladi. Jamoa kurashini natijalari hisobdagi ishtirokchilar tomonidan egallangan o'rinlarning eng yashi jami yoki eng yaxshi vaqt jami bo'yicha chiqariladi. Oltinchi bo'limda musobaqalarning o'tkazish shartlari – poygalarni o'tkazishning muhim tomonlarini aytib o'tiladi. Start berish tartibi, ishtirokchilarga yo'lda yordam ko'rsatish va ularning ovqatlanishi, zayezdlarni o'tkazish tartibi va musoba qoidalarida belgilanmagan boshqa texnik masalalar aytib o'tiladi. Yettinchi bo'limda g'oliblar nima bilan taqdirlanishi, va, nihoyat, oxirgi, sakkizinchi bo'limda musobaqalarda ishtirok etish uchun talabnoma qachon va qayerda berilishini, Shuningdek musobaqalarga ishtirokchilarni yo'l qo'yilishi uchun hakamlar kollegiyasiga yana qanday hujjatlar topshirilishi kerakligi ko'rsatiladi.

Musobaqalarni o'tkazishga tayyorgarlik. Musobaqalarni o'tkazishdan avval katta ish olib borilishi kerak. Katta musobaqalarni o'tkazishdan avval tashkiliy qo'mita tuzilishi kerak. Uning tarkibiga velosiped sportining mutaxassislari, Davlat avtomobil inspeksiyasi va tegishli yo'l tashkilotining vakillari, Shuningdek velosiped sporti bo'yicha birinchilikni va boshqa mas'uliyatli musobaqalarni o'tkazishdagi tayyorgarchilikka yordam ko'rsata oladigan ma'muriy va xo'jalik xizmatlari xodimlari kiradi. O'tkaziladigan maxsus yig'ilishlarda komissiya raislari olib borilgan ishlar haqida ma'lumot

beradilar. Tashkiliy qo'mita hakamlar kollegiyasi tarkibini tanlash va tasdiqlash, musobaqalarni o'tkazish tartibi, musobaqalarning ochilish va yopilish marosimlarini ishlab chiqish, sovrinlarni ta'sis etish va h.k. lar bilan bog'liq bo'lgan masalalarni hal qiladilar.

Tibbiy komissiya musobaqalarni tibbiy xodimlarning kerakli soni, tibbiy avtotransport va dori-darmonlar bilan ta'minlash bo'yicha ish olib boradi.

Xo'jalik komissiyasi musobaqalarni moddiy-texnik ta'minoti bo'yicha barcha masalalar bo'yicha javob beradi.

Tashviqot komissiyasining ishi eng mas'uliyatli va kattadir. Afisha va tashviqot qog'ozlarining qanchalik yorqin bo'lishi va ularning shahar bo'ylab o'z vaqtida joylashtirilishiga, tashviqot ishlarining radio va televideniye, nashriyot va boshqa axborot vositalari orqali qay darajada olib borilishiga muvaffaqiyatning ko'p qismi bog'liqdir. Axir, nafaqat poygalarda ko'rsatilgan sport natijalari, balki velosportni ommaviylashtirish va u bilan shug'ullanishga minglab insonlarni jalb etish ham katta ahamiyatga egadir.

Musobaqalarni o'tkazish uchun tayyorgarlik ishlari bo'yicha tashkiliy-xo'jalik masalalarning amaliy yechilishi uchun masofa boshlig'i va musobaqa komendanti belgilanadi.

Masofa boshlig'i masofani o'lchab chiqishga majbur. Shosselarda bu ish maxsus kilometrlik moslama, past-baland joylardagi masofada esa velosipedda o'rnatilgan kilometr o'lchagichi yordamida amalga oshiriladi. Komendant yordamida masofa boshlig'i trassani belgilab chiqishi va kerakli joylarda ko'rsatuvchi yoki ogohlantiruvchi belgilarni joylashtirishi kerak (shosseda ham yo'l qoplamida kerakli yozuvlar bo'lishi kerak).

Trekda musobaqa komendanti chizilgan belgilarning yetarlicha ko'rinishini, yo'lakchalarning yoritilishini tekshirib chiqishi kerak. Musobaqaning barcha turlarida uning vazifalariga, Shuningdek, bel-lashuvlarni kerakli jihoz va anjomlar bilan ta'minlab berish kiradi.

Ular ichida quyidagilar bo'lishi shart:

1. Radioqurilma, fotofinish uchun qurilma, hakamlar min-bari, ishtirok etuvchi jamoalar bayrog'i, sovrinlar topshirish shox-

supasi, dorilar hisobining ko'rsatkichi, hakamlar bayroqchalari va bog'lagichlar to'plami, ishtirokchilar raqamlari, sekunder dar/daqiqa o'lchagichlar, start beruvchi to'pponcha, o'qlar va xushtak, marrada, trekda qo'ng'iroq/jom, "start – marra" so'zlari bitilgan shiorlar (shosse, krossda) "burilish" so'zi yozilgan ustunlar (shosseda), ogohlantiruvchi belgilar va shchitlar (shosse va krossda), masofani chegaralash uchun bayroqchalar va arqon, masofa o'lchash asbobi (ruletka), o'lchov chizg'ichlari (shosse va krossda), ma'lumot va axborotni osish uchun ustunli shchitlar, bayonnomalarni olib borish uchun kompyuter, dori-darmonlar va tibbiy zambillar.

Hakamlar kollegiyasi uchun, shu jumladan trekda ham shosse bo'ylab musobaqalar borishi va boshqa bellashuvlarda tezkor bog'lanishni amalga oshirish maqsadida yengil avtomobil ajratilishi kerak.

Musobaqalar vaqtida hakamlarning faoliyati. Musobaqalarni o'tkazuvchi tashkilot oldindan bosh hakam nomzodini, uning o'rinbosarlarini va bosh kotibni tasdiqlashi kerak. Bundan so'ng bosh hakam tegishli seksiya yoki federatsiyaning hakamlar kollegiyasi tomonidan tasdiqlanuvchi hakamlar kollegiyasining qolgan tarkibini tayinlaydi. Kollegiya tarkibining soni quyidagi omillarga bog'liq: musobaqa turiga (shosse, kross, trek), musobaqalar dasturi (bitta yoki bir nechta distansiya), trassa yoki masofa uzunligi, ishtirokchilar tarkibi (sport tayyorgarligi, yoshi, jinsi) va nihoyat hakamlar malakasi.

Odatda, katta miqyosdagi shosse va kross poygalarini o'tkazishda hakamlar kollegiyasining soni 20-25 kishidan iborat bo'ladi. Uning tarkibiga: bosh hakam, uning o'rinbosari (1-2), shu jumladan tibbiy bo'lim bo'yicha, bosh kotib, kotiblar (2-4), katta vaqt o'lchovchi, vaqt o'lchovchilar (2-3), finishdagi katta hakam, marradagi hakamlar (2-4), start beruvchi, uning yordamchisi, davralarni hisoblovchilar (2-4), halqa trassalarida bellashuvlar olib borilganda masofalardagi hakamlar (5-10), burilishdagi hakamlar (2-3), axborot beruvchi hakam, masofa boshlig'i va ishtirokchilar yonidagi hakam kiradi.

Trekda poygalar o'tkazilganda hakamlar kollegiyasiga qo'shimcha hakam-lardan texnik komissiya tayinlanadi (3 kishi), u mototsikllarning

texnik holati bo'yicha dalolatnoma tuzadi va peshqadamlarning kiyimini ko'zdan kechiradi.

Katta bo'lmagan musobaqalarni o'tkazish vaqtida hakamlarning soni ancha kamaytirilishi mumkin.

Musobaqa davomida vujudga kelayotgan barcha masalalarni hakamlarni bosh kollegiyasi hal etishi mumkin. Uning tarkibiga bosh hakam, uning o'rinbosarlari, bosh kotib, marradagi katta hakam, katta vaqt o'lchovchi va start beruvchi kiradi.

Bosh hakam musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish bilan birga musobaqalarni, ular yaxshi tashkil etilmagan bo'lsa yoki noqulay ob-havo sharoitlari bo'lsa, bekor qilishi yoki ularning vaqtini o'zgartirishi mumkin, noxolislik, intizomsizlik yoki qo'pol xatolar uchun alohida hakamlarni chetlatishi, ayrim hakamlarning noto'g'ri chiqarilgan qarorlarni bekor qilishi va intizomiy jazo qo'llashi, Shuningdek qo'pol ravishda qoidalarni buzganligi, intizomsizligi yoki noloyiq xatti-harakati uchun qatnashchini masofadan chetlatishi mumkin. Musobaqalarning so'ngida u musobaqa yakunini yasab, musobaqalarni o'tkazuvchi tashkilotga hujjatlarni taqdim etishi kerak.

Bosh hakam o'rinbosari bosh hakam ko'rsatmalariga binoan ish olib boradi. Uning yo'qligida esa uning vazifalarini bajaradi.

Bosh kotib kotibiyat ishini boshqaradi va uning faoliyati bo'yicha to'liq javobgar bo'ladi. Kotiblar bilan birgalikda majlislar va musobaqalar bayonnomasini olib boradi, hujjatlarni, so'rovnomalarni qabul qilinishini rasmiylashtiradi.

Musobaqa boshida kotibiyat barcha hujjatlarni, ayniqsa start bayonnomalarini shunday miqdorini tayyorlab qo'yishi kerakki, ular bilan jamoa vakillari, bosh hakam, katta vaqt o'lchovchi, axborot beruvchi hakam, start beruvchi va kotiblarning hammasi ta'minlangan bo'lishi lozim. Musobaqa tashkilotchilari kotibiyatni kerakli jihoz va anjomlar bilan to'liq ta'minlashlari kerak. Kotiblarning faoliyati shunday tashkil etilishi zarurki, musobaqalarning navbatdagi bellashuvining yakuniga qadar oldingi poygalarning shaxsiy va jamoa birligi yakunlari chiqarilgan bo'lishi kerak.

Vaqt qayd etuvchi katta hakam va qolgan vaqtni qayd etuvchi hakamlar bellashuv ishtirokchilarining natijalarini aniqlaydilar. Start berilganda vaqt qayd etuvchilar sekundomerlarini faqatgina bayroqchalar siltanganda yoki start to'pponchasi otilganda yoqadilar. Agar velosipedchi marraga yetib kelish vaqtida hakamlar marra chizig'ida bo'lsalar, sekundomerlar velosipedning oldingi g'ildiragi marra chizig'ini kesib o'tganda to'xtatiladi. Agarda hakamlar marra chizig'ida bo'lmasalar sekundomerlar marradagi hakamlarning bayroqni silkitishlari bilan to'xtatiladi (masalan, trekdagi poygada).

Katta daqiqa o'lchovchi, marradagi katta hakam va bosh kotib orasidagi o'zaro bog'liqlik aniq ishlab chiqilgan bo'lishi kerak. Ular doim velosipedchilarni marraga yetib kelish tartibini va ular ko'rsatgan natijalarni solishtirib turishlari kerak.

Start beruvchi hakam start beradi va bu bilan bog'liq barcha masalalarni o'zi hal qiladi. Agarda bosh hakam velosipedchilarning start bajarayotgan vaqtida ishtirok etgan bo'lsa, faqatgina u start beruvchi hakamning qarorini bekor qilish huquqiga ega.

Start beruvchi va yordamchi oldindan musobaqa ishtirokchilarining so'rovnomalarini tekshirib, ularni o'z vaqtida startga chiqishlarini ta'minlashlari kerak. Ular poygachilarining raqamlarini va ularni to'g'ri taqilganlarini, Shuningdek bosh kiyimlari va qo'lqoplarining borligini o'z vaqtida tekshiradilar. Start beruvchi va yordamchilari Shuningdek ishtirokchilar tegishli ko'rinishda bo'lishlarini nazorat qiladilar. Start beruvchining anjomlariga ikkita to'pponcha o'qlari bilan, xushtak va bayroqchalar kiradi. Marradagi katta hakam kotib va davralar hisobchisi orasidagi aloqani amalga oshirgan holda poygachilar tomoni-dan marra chizig'ini o'tish tartibini aniqlaydilar. Uning qarorini faqatgina bosh hakam, bu vaqtda marra chizig'ida bo'lsa, bekor qilishi mumkin. Katta musobaqalarda katta hakamning marrada yordamchilari bo'lishi mumkin.

Marradagi hakam juda ham hushyor bo'lishi kerak, chunki u g'olibni aniqlaydi. Munozarali vaziyat vujudga kelganda marradagi hakam yordam-chilarning maslahati yoki fotofinish ma'lumotlaridan foydalanishi mumkin. Shuning uchun katta musobaqalar o'tkazil-

ganda marrada fotoelementli apparat bo'lishi yoki marra chizig'ini aynan kesib o'tish vaqtida velosipedchilarning yonida rasmga oluvchi maxsus rassomni taklif etish tavsiya etiladi.

Axborot beruvchi hakamning ahamiyati juda katta. Axborot beruvchi hakam nutqi ravon va adabiy tilga ega, eng muhimi, velosiped sportini yaxshi biluvchi bo'lishi kerak. Tomoshabinlarga axborot e'lon etishdan tashqari u velosipedchilarni startga taklif etadi, startlar tartibini boshqaradi (bosh hakam bilan kelishilgan holda), u yoki boshqa tur dasturini olib borish bo'yicha turli ma'lumotlarni beradi.

Shosse bo'yicha yoki past-baland joylarda poyga. Individual poygalarda velosipedchilar alohida-alohida, ma'lum vaqt oralig'ida (minimal vaqt oralig'i 1 daqiqa, maksimal 2 daqiqa) startga chiqadilar. Startga chiqish navbati qur'a tashash bilan aniqlanadi. Individual poygalarda poygachilarning peshqadamlik qilish man etiladi. Bu qoidani buzgan poygachi masofadan chetlatiladi. Velosipedchi startga mustaqil ravishda, assistent yordamisiz chiqishi lozim.

Jamoa guruhlarda g'alaba uchun 4 tadan 9 tagacha sportchi kurashadi. Jamoalar ham ketma-ket, 2 daqiqa vaqt oralig'ida start oladilar. Marraga yetganda klassik poygada jamoaning uchinchi ishtirokchisi, shosse bo'ylab ko'pkunlik grand poygalarda jamoa birinchiligida beshinchi ishtirokchi marra chizig'ini kesib o'tgandan so'ng jamoa ko'rsatgan vaqti ro'yxatga olinadi.

Guruh poygalarida barcha poygachilar bir vaqtning o'zida start oladilar. Peshqadamlik qilish ("g'ildirakda" uchish)ga ruxsat beriladi. Biroq, shossedagi poygalarning barcha turlarida avtotransport ortidan yurish (peshqadamlik qilish) va chekka velosipedchilar ortidan yurish man etiladi.

Ko'pkunlik poygalar bir kunlik bellashuvlardan iboratdir. Ularning dasturiga individual, jamoa va guruh startlaridan iborat bosqichlar kiritiladi. Ularning har birida tegishli poygalar uchun qoidalar amal qiladi. Kross bo'yicha poygalarga shosse bo'ylab poygalarning barcha qoidalari taalluqli bo'ladi. Kross poygalarining xaritasi musobaqalar boshlanishidan bir qancha oldin tuziladi. musobaqalardan oldin trassalar bilan rasmiy ravishda tanishtiriladi.

Alohida diqqat ishtirokchilar tomonidan trassa to'g'ri o'tilishi, ya'ni hakamlar kollegiyasi va bosh hakam tomonidan belgilab chiqilgan yo'l bo'yicha qat'iy o'tilishini nazorat etishga qaratilishi kerak.

Trek bo'yicha poyga. Vaqtga bo'lgan individual poygalarda velosipedchilar yurgan holda start olishda qur'a tashlash bilan o'rnatilgan ketma-ketlik bo'yicha bittadan start oladilar. Ular trekning istalgan joydan tezlanish olishlari mumkin, lekin start chizig'igacha sprinterlik yo'lagiga kirishga ulgurishlari kerak. Eng yaxshi natijaga erishgan ishtirokchi (vaqt bo'yicha) g'olib bo'ladi.

Individual poyganing joydan vaqtga start olish ko'rinishi yurib start olishga o'xshash bo'ladi. Velosipedchining egaridan va velosiped boshidan ushlab turgan hakam uni itarib yuborishga yoki chayqatishga haqqi yo'q. Agar start muvaffaqiyatsiz bajarilgan bo'lsa, u qaytadan berilishi mumkin, lekin uch martadan ortiq emas.

Peshqadamlar ortidan individual poyga dastlabki poyga albatta vaqtga bajariladi. Bu bellashuvning natijasi bo'yicha 4 ta eng kuchli poygachi tanlab olinadi va ular keyinchalik juftlikda bellashadi, keyingi poygada, g'oliblik faqat birinchi kelish bilan aniqlangan poygada sprinterlar saralanganda 200 m masofani o'tishda eng yaxshi natijani ko'rsatgan 12 velopoygachi saralanadi. 12-natijani ko'rsatgan ishtirokchi 1-natijani ko'rsatgan ishtirokchi bilan uchrashadi. Shu yo'sinda $\frac{1}{4}$ final o'tkaziladi. $\frac{1}{2}$ final g'oliblari finalda birinchi va ikkinchi o'rinlar uchun bellashadi, yutkazganlar esa uchinchi va to'rtinchi o'rin uchun.

Ishtirokchilar aylana markazidan berilayotgan signal bo'yicha start oladilar. Yordamchilar velosipedchilarni itarishlari yoki chayqatishlari man etiladi. Sportchining yiqilishi, shinaning teshilishi yoki velosipedning jiddiy ravishda buzilishi hollarida poyga to'xtatilishi mumkin. O'ringa bellashuv bo'layotgan vaqtda birinchi ketayotgan velosipedchini yetib olgan va u bilan tenglashib olgan poygachi g'olib deb tan olinadi.

Peshqadam ortidan jamoa poygalari 3 yoki 4 ishtirokchidan tashkil topgan jamoalar uchun o'tkaziladi. Natija uchinchi bo'lib maraga kelgan ishtirokchining vaqti bo'yicha belgilanadi. Start aylana

markazidan beriladi. Oldingi zayezdlardagi kabi keyingi zayezdlarda ham jamoa tarkibi almashishi mumkin emas. Poygalarni o'tkazish shartlari xuddi individual poyga shartlari kabi bo'ladi. Agarda start noto'g'ri olingan bo'lsa, poyga to'xtatiladi.

Vaqtga individual poygalar hamda aylana bo'yicha treklarda ta'qib etish poygalari o'tkazilayotganda o'lchov chizig'idan 5-7 *sm* pastroq, 5 *m* oraliqda mayda g'ovakli rezinadan maxsus g'ovlar yotqiziladi. Ularning uzunliklari 45-50 metr, diametrlari 4-5 metr bo'ladi.

Juftlik poygalarda jamoalar 2 kishidan ishtirok etadi. Poygachilar bir-birlarini masofada almashtirgan holda g'alaba uchun kurashadilar. Poygada bir necha oraliq finishlar o'ynaladi. Startda har bir jamoadan bir sportchidan ishtirok etadi. Poygachini almashtirish vaqtida sherigi unga qo'l tekkazishi yoki uni oshib o'tayotganda egari bilan tegib o'tishi kerak. Agar buni amalga oshirish mumkin bo'lmasa, sheriklarning oldingi g'ildiraklari bir chiziqda bo'lishi kerak. Oxirgi aylanada marraga 200 metr qolganda sheriklar almasha olmaydi.

Har bir marrada birinchi 4 o'rin hisobga o'tadi. Marraga birinchi bo'lib kelgan velosipedchi – 5 ochko, ikkinchi bo'lib kelgan – 3, uchinchi bo'lib kelgan – 2 va, nihoyat, to'rtinchi bo'lib kelgan – 1 ochko oladi. Oxirgi marrada ochkolar soni ikkiga ko'paytiriladi. Eng ko'p ochkolar jamini yiqqan juftlik g'olib deb e'lon etiladi.

Poygachining yiqilishi yoki to'qnashib ketishida shu zahoti poygaga keyingisi tushishi kerak. Agar shu vaqtda yonida sherigi bo'lmasa yoki uning o'zi to'qnashib ketgan bo'lsa, juftlikka uchta neytral aylanish beriladi, biroq bo'lib o'tuvchi oraliq marrada ishtirok etish man etiladi. Aniq aylana soniga jamoa poygasi individual xususiyatga ega bo'lib, har 6 aylanishda oraliq marra o'tkaziladi. Oraliq marralarda eng ko'p ochkolar jamlagan hamda ochkolar soni ikkiga ko'payuvchi oxirgi marrada g'alaba qozongan poygachi g'olib deb tan olinadi, Shuningdek aylanadagi ustunlik uchun 20 sovrinli ochkolar beriladi. Bellashuv juftlik poyga prinsipida o'tkaziladi. Agarda oraliq marralarda yig'ilgan va oxirgi marradagi ochkolar jami teng bo'lib qolsa, oxirgi marrada g'alaba qozongan ishtirokchilar ustun bo'ladi.

Bellashuv vaqtga emas, o‘rin uchun olib borilganda yarim final va final poygalari birinchi juftlik marra chizig‘ini kesib o‘tgan zahoti to‘xtatilishi mumkin. Yomg‘ir yog‘ib yuborganda poyga to‘xtatiladi va ishtirokchilar masofaning yoki vaqtning 75% dan ortig‘ini bosib o‘tgan bo‘lsalar, poyga bo‘lib o‘tdi deb hisoblanadi.

Poygadan chiqib ketishli jamoa poygalarida poygaga yozilgan barcha ishtirokchilar uchun start bir vaqtda beriladi. Poygachilar start chizig‘i oldida tartib raqamlari bo‘yicha saf bo‘lib tortiladilar. Ishtirokchilar soni ko‘p bo‘lganda start yurgan holda olinadi. Birinchi aylanani ishtirokchilar chiqib ketishsiz o‘tadilar. Keyingi aylanalarining har birida marra e‘lon etiladi. Marraga oxirgi kelgan ishtirokchi poygadan chiqib ketadi. Qolgan 2-3 ishtirokchi poygani oxirlaydilar. Aylanalar soni ishtirokchilar soniga bog‘liq bo‘ladi.

Jamoa ta‘qib etish poygalarini o‘tkazishda har bir jamoa tarkibida 3-4 poygachi bo‘lishi mumkin. Bir vaqtda bir xil masofada bir-biriga to‘g‘ri qarama-qarshi turgan ikki jamoa start oladi. Start aylana markazidan beriladi, jamoalar bir chiziqa qarab yuradi. Har bir poygachi o‘z aylanasi o‘tgandan so‘ng marra chizig‘ida (start joyida) chetga chiqadi va qolganlar kamayish tartibida. Poygachi marra chizig‘ini o‘tgandan so‘ng vaqt o‘lchovchilar vaqtini qayd qiladilar.

Ta‘qib etish poygasining saralash ishtirokchilari bosh hakamlar kollegiyasining qaroriga binoan o‘zining kuchi va jismoniy-texnik tayyorgarligi bo‘yicha trek yo‘lkalarida joylarni egallaydilar. Poygachilar joylariga turganlaridan so‘ng start beruvchi hakamning signali bo‘yicha start olishlari kerak. Ishtirokchilarning velosipedlari yordamchilar tomonidan ushlab turiladi va itarmasdan qo‘yib yuboriladi. Poygachilar oraliq masofa 10 metrdan kam bo‘lmasligi kerak. Ishtirokchilar masofa oxiridagina birga to‘planiladigan qilib imtiyoz/fora shunday beriladi. Velosipedchining ko‘pkurash dasturiga poyganing 5-6 turi (match-omnium) kiritiladi.

Eng yaxshilarini saralash qonun-qoidasi bir: ko‘pkurash jamida eng kam ochko miqdorini to‘plash kerak, bunda har bir poyga turida eng yaxshi natija yoki birinchi o‘rin uchun 1 ochko va yuqoriga qarab berilishini nazarda tutmoq kerak.

Musobaqalarni o'tkazishda ishtirokchilarning xavfsizligini ta'minlash bo'yicha chora-tadbirlar. Bir kunlik poygalarida, ishtirokchilarning soni juda ko'p bo'lganda ishtirokchilarning xavfsizligini ta'minlash ayniqsa qiyinlashadi. Bu yerda qat'iyon ravishda musobaqalarni o'tkazish va "Velosiped sporti bo'yicha mashg'ulotlarni va musobaqalarni; velosipedlarda turistik/sayyohlik poygalarini avtomobil yo'llarida o'tkazish bo'yicha qo'llanma" qoidalariga rioya etilishi kerak. Quyida bu qo'llanmadagi asosiy qoidalar keltirilgan:

Barcha velosiped musobaqalari avtomobil yo'lining oldindan ajratilgan qismlarida olib boriladi.

Velosiped musobaqalari kalendar reja asosida olib boriladi.

Mazkur tadbir o'tkazilishidan kamida 10 kun oldin yo'l tashkilotlari va Davlat avtoinspeksiyasi ogohlantiriladi. Velosiped poygalarini o'tkazishdagi tartib va xavfsizlik Davlat avtoinspeksiyasi yordamida sport jamiyati kuchi bilan ta'minlanadi.

Militsiya vakillari musobaqa o'tkazish joylarida jamoat tartibini saqlash va harakat xavfsizligini ta'minlashda yordam ko'rsatishlari kerak. Zaruriyat tug'ilgan vaqtda militsiya vakillari velosipedchilarni kuzatib boradilar.

Musobaqa yo'li bo'ylab, yo'l harakatining eng xavfli joylarida sport jamiyati a'zolaridan yo'l chizig'ida turuvchilar qo'yiladi va ular avtotransport haydovchilarini va atrofdagilarni velopoygachilar yaqinlashayotgani haqida ogohlantiradilar. Bu xodimlar chap qo'lida to'q sariq rangda, "chegarachi/lineyniy" yozuvi bitilgan bog'ich taqishi kerak.

Musobaqa joyiga va orqaga sportchi-velosipedchilar ixcham guruhlarda, ko'cha va avtomobil yo'llarida harakat xavfsizligi qoidalariga rioya etgan holda harakatlanishi kerak. Barcha hollarda startga tayyorgarlik ishlari va velosipedchilarning dam olishlari avtomobil yo'li tashqarisida amalga oshirilishi kerak.

Trekda musobaqalarni o'tkazish vaqtida poygachilarning xavfsizligini ta'minlash maqsadida quyidagi asosiy qoidalarga rioya etish kerak: tayyorgarlik vaqtida ishtirokchilar qat'iyon to'g'ri chiziqli harakatga rioya qilishlari kerak. Kiyim almashtirish xonalaridan

velodromning ichki maydoniga olib boruvchi yerosti yillar mavjud bo'lmagan holda trek ko'tarmasidan o'tish joyini doimiy ravishda nazorat etib turish kerak; yomg'ir yoqqanda musobaqalarni shu zahoti to'xtatish va ularni faqatgina trek ko'tarmasi to'liq qurigandan so'ng davom ettirish.

Trek ko'tarmasiga chizilgan belgi chiziqlari bo'yoqlari to'liq qurishi kerak. Uning holatini butun uzunligi bo'yicha tekshirib chiqish kerak.

Peshqadamlik poygalarining boshlanishi oldidan musoba qoidalariga rioya etgan holda mototsikllarning va velosipedlarning sozligini tekshirib chiqish kerak.

Barcha poygalar qoidalarga qat'iy rioya etilgan holda olib borilishlari kerak. Ishtirokchilar tomonidan intizomning va qoidalarning zarracha buzish holatini shu zahoti oldini olish darkor.

1.9.Veloshosse poygalarida velosport texnikasi

Velosiped sporti deganda velosiped boshqarishning oqil usullari nazarda tutiladi. Shosse bo'ylab poygalardagi zamonaviy yutuqlar poygachi tomonidan turli texnik usullarni bilishi, sport bellashuvining turli vaziyatlarida ularni qo'llay bilishiga bog'liq. Texnik usullarining barchasini egallamagan holda mahorat cho'qqisiga erishish mumkin emas. Aynan texnik mahorat velosipedchiga nafaqat eng yaxshi natijalar bilan oliy jismoniy ko'rsatkichlarni namoyon qilish imkonini beradi, balki bu natijalarni ko'rsatishga irodani ham ko'rsatadi.

Start. Joydan start olish – texnik usul bo'lib, uning yordamida poygachi musobaqaning turiga qarab kattaroq yoki kichiqroq tezlik bilan tinch holatdan harakatga o'tadi. Tinch holatni yengish erishilgan tezlikni saqlab qolishga qaraganda ko'proq urinish talab etadi.

Start olish vaqtida bir oyoqni egardan o'tkazib, gorizontol holatdagi pedalga qo'yish, velotufliiga mahkamlangan shipga/tirnoqqa mahkamlash tavsiya etiladi. Agarda start yordamchilarsiz berilsa, velosiped egarida yoki ramaning yuqori nayida/trubasida o'tirgan holda, bir oyoq bilan yerga tiralib, rulni ushlab turish va start signalini kutib turish kerak. "Olg'a!" ishorasi berilgandan keyin yerda turgan oyoq

bilan itarilish, bir vaqtning o'zida ikkinchi oyoq bilan pedalni bosish va egarga o'tirgan holda tezlik olish kerak.

Agarda poygachi startdan keyin velotufolini pedal bilan mahkamlay olmasa, buni shu zahoti bajarishga shoshilish kerak emas, aks holda qimmatli daqiqalar boy beriladi. Oyoqni kerakli tezlik olingandan so'ng mahkamlash mumkin. Mashg'ulotlarda velotufli bilan pedalni mahkamlash texnikasini qayta takrorlash yo'li bilan takomillashtirmoq zarur.

Ikkinchi oyoq pedalga qo'yilib, tasma bilan mahkamlangandan so'ng doiraviy pedal aylantirishga o'tish kerak. Pedal aylantirishning bunday ko'rinishida boldir suyagi bilan tovon suyagini biriktiruvchi bo'g'in harakati amplitudasi oddiy harakatdagi amplitudaga qaraganda kattaroq bo'ladi. Oyoq kaft suyagi pedal pastki holatda o'tayotganda qattiq bukiladi va yuqori holatdan o'tayotganda faol to'g'irlanadi, bu bilan u kuchni samarali qo'llanilishiga yordam beradi. Boldir-oyoq mushaklari qo'shilganda pedalga bosish shatun gorizontol chiziqdan o'tgandan so'ng boshlanadi va tortilishda shatunning gorizontol holatga yetmasdan turib to'xtaydi.

Agarda start yordamchi bilan berilsa va ikkala oyoq pedallarda tasma yordamida mahkamlash imkoni bo'lsa, "Olg'al" ishorasi yanragandan so'ng tezlikni "raqqosa" usulida olish tavsiya etiladi. Bu holda gavda og'irligini ishlatish va kuch sarfini kamaytirish mumkin. Lekin, gavadani ortig'idan ko'p oldinga engashtirish kerak emas. Rulni velosiped to'g'ri chiziq bo'ylab harakat qilishi uchun mahkam ushlash kerak.

Joydan start olganda velosipedchi joydan qo'zg'aluvchi uzatish moslamasini tekshirishi lozim, uzatgich moslamasi qanchalik kichik bo'lsa, tezlikni olish osonlashadi. Agarda start pastlikka tushishda yoki shamolda berilsa, uzatish kattalashtiriladi. Uzatgichni tanlashda yosh, jismoniy tayyorgarlik, poygachining shaxsiy ko'rsatkichlari e'tiborga olinadi. Turli uzatgichlarda startning birinchi 50 m masofasini sekundomerda o'lchash maqsadga muvofiqdir. Bu harakatni boshlash uchun uzatgichning kerakli turini aniqroq tanlash imkonini beradi.

Tekis joyda velosipedni haydash. Shosse poygalari yo‘lining aytarli tekis, bir-ikki muyulishli joylarida yoki halqali yo‘llarda o‘tkaziladi. Mashg‘ulotlarda bunday yo‘llarda harakatlanishga katta ahamiyat berish kerak. Agarda poygachi individual poygada ishtirok etayotgan bo‘lsa, guruhga yetib olayotgan bo‘lsa yoki guruh poygalarida guruhdan ancha ilgarilab ketsa, harakatning texnik xususiyatlari shamolning yo‘nalishi, bosib o‘tilishi kerak bo‘lgan masofaga, iqlimiy sharoitlarga, taktik rejalarga va poygachining holatiga mos ravishda tanlanadi. Agar tezlik olingan bo‘lsa, uni keskin sekinlashish yoki tezlashishsiz, mahorat bilan ushlab turish kerak.

Qarama-qarshi qattiq esayotgan shamolda, bir o‘zi kelayotgan velosipedchi juda ham pastlab o‘tirishi va tizzalarni chetga qayiltirmasdan, pedallarni aylantirishi kerak, bu bilan u qarshilikni kamaytiradi.

Shamol ortdan esgan vaqtda poygachi, aksincha parus holatini yaratmoq uchun qaddini imkon qadar rostlab o‘tirishi kerak.

Peshqadam ortidan haydash. Harakat qilayotganda velosipedchi havo muhitining qarshiligini yengishi kerak, bu esa birmuncha kuch sarfini talab etadi. Boshqa poygachining ortidan borayotgan poygachi kamroq kuch sarflaydi: oldindagi poygachi bilan to‘silganligi sababli u shamol bilan kurashmaydi. Demak, “g‘ildirakdagi yurish” kuchdan yutish imkonini beradi. Shamol yo‘nalishini va yo‘l xususiyatini e‘tiborga olgan holda oldinda ketayotgan poygachi ortidan to‘g‘ri joy tanlay bilish sportchiga musobaqalar vaqtida ancha ustunlik beradi. Shuning uchun bu usulni o‘rganishga va takomillashtirishga jiddiy yondashish kerak.

Birinchi navbatda, oldinda ketayotgan poygachi velosipedining orqa g‘ildiragidan 5-8 m masofada harakatlanishni o‘rganish kerak. Guruh poygalarida kam ishtirok etuvchi velosipedchilar, ayniqsa ayollar oldinda ketuvchi poygachining orqa g‘ildiragiga yaqin masofada borishdan qo‘rqadilar. Peshqadam ortidan avval sekin harakatda, keyin tezlikni oshirish bilan velosipedni haydash mashqlari sportchini bu usuldan qo‘rqmaslikka va kelajakda kuchni saqlab qolish hamda tezlikni oshirish maqsadida qo‘llashga o‘rgatadi.

Agarda harakat vaqtida poygachi oldingi g'ildiragi bilan oldinda ketuvchining orqa g'ildiragiga tegib ketsa, u rulni burib, oldindagi poygachining orqa g'ildiragiga keskin urishi yoki jadallik bilan g'ildirakka bosishi kerak.

Oldingi g'ildirak bilan yetakchining orqa g'ildiragiga ham o'ng ham chap tomondan turtishni bilish kerak. Doimiy ravishda juda ham oldinga chiqib ketib, spitsalar bilan oldindagi velosipedchining "barashek" yoki eksentrikni ilib olmaslikni nazorat etish kerak.

Velosipedda oldingi poygachining orqa g'ildiragiga yaqin harakatlanish ko'nikmasidan tashqari shamol yo'nalishiga qarab oldindagi poygachi ortidan joy tanlashni o'rganish kerak. Agar shamol qarama-qarshi bo'lsa, oldindigi poygachining qoq ortidan joy olish qulaydir. Yon tomonlama shamol bo'lsa, shamol chapdan bo'lsa – o'ng tomondan, shamol o'ngdan bo'lsa – chapdan joy olish kerak. Shamolning esish yo'nalishiga qarab orqada kelayotgan velosipedchining g'ildiragi oldinda kelayotgan velosipedchining orqa g'ildiragiga yetib turishi, hatto uning karetka o'rtasigacha kelishi mumkin.

Balandlikka haydash. Ko'tarilish joyidan o'tishda, bu joyning uzunligi va qiyalig'iga qarab pelarirovanie uslubi o'zgaradi. Qiya tepalikda velosipedchi egarda mahkam o'tiradi. Yelka kamari va payda mushaklari bo'shashtirilgan bo'lib, bu oyoq mushaklarining rahllashga yordam beradi. Oyoq mushaklari quyidagicha ishlaydi: bir oyoq pedalni bosadi, bunda ikkinchisi pedalni qattiq tepaga tortadi.

Qisqa tik ko'tarilishlar oldindan tezlik olgan holda, tekis yo'lda kelayotgan uzatgichga o'tiladi. "Raqqosa" uslubi ko'tarilishni o'tishni yengillashtiradi.

Qiya uzun ko'tarilishlar boshqacha usulda o'tiladi: ko'tarilishning pastki qismini velosipedchi ko'tarilish boshlanguncha bo'lgan uzatgich o'tadi. Tezlik tusha boshlagan vaqtda kichik uzatgich qo'yiladi va ko'tarilishning qolgan qismi bir maromdagi doiraviy pedal aylantirish bilan amalga oshiriladi. Ko'tarilishning cho'qqisida pedallarga turib olish va "raqqosa" uslubida uni o'tish, keyin yana 40-50 m yuqori tezlikni ushlab turish maqsadga muvofiqdir. Bundan so'ng bir qisqa vaqtli dam olib olish va so'ngra ravon pedal aylantirishga o'tish

mumkin. Agarda ko'tarilish uzun bo'lsa, bu esa tog'li tumanlarda ko'p uchraydi, egarda yurishni "raqqosa" uslubi bilan almashtirib turish kerak. Haydashning bu uslubida poygachining eng muhim vazifasi tananing bor og'irligini rostlangan oyoqqa olib o'tish, ya'ni to's va boldir suyaklari siqishga ishlashlari, oyoq mushaklarini esa dam oldirishdan iboratdir. Pedalni aylantirishda ko'p kuch sarflamaslik maqsadida tana og'irligidan foydalana bilish – "raqqosa" uslubida yurishning asosiy shartlaridan biridir. "Raqqosa" uslubida poygachi velosipedni oldinga egiltiradi, gavda esa bir oz egiladi. Velosipedchi o'ng oyog'i bilan pedal aylantirganda, chap qo'l rulni pastga tushiradi, o'ng qo'l esa uni yuqoriga tortadi. Bu uslubni guruh poygalarida qo'llaganda juda ehtiyot bo'lish kerak, chunki velosipedni 15° gacha og'dirganda velosipedchining barashek yoki ekstsentirk qo'li vertikalidan 5-7 m ga og'ishi mumkin, bu esa yonda ketayotgan sportchi bilan to'qnashuvga olib kelishi mumkin. Ayrim hollarda amalda velosipedni boshqarishda "raqqosa" uslubi qo'llanilganda tana oldinga-orqaga chayqaladi.



Tepaga ko'tarilganda to'g'ri nafas olishga katta ahamiyat qaratilish kerak. Poygachi tezlikni saqlab qolish maqsadida, masalan, qiya balandlikda, pedallarga oyoq bosimini kuchaytiradi,

chunki qiyalikning tikligi ortgan sari qarshiligi ham ortadi. Demak, pedal aylantirishning bir xil jadalligida sportchi organizmi ko'proq zo'riqadi. Bunda sportchi organizmiga ortayotgan qarshilikni yenga oladigan, Shuningdek muvofiq tezlikni ushlab turish imkonini beruvchi peredachani to'g'ri tanlash kerak. Odatda, nafas olish tezligi oyoq harakati maromiga bog'liq bo'ladi. Bir oyoq bilan pedal bosilganda nafas olinadi, ikkinchi oyoq bilan gavda boshqa pedalga o'tish vaqtida nafas chiqariladi.

Tog' tikkaliklarini o'tishda, yo'l dengiz sathidan ancha balandlikda bo'lganda, alohida holat vujudga keladi. Ma'lumki, dengiz sathidan 1500-2000 *m* balandlikda maxsus mashg'ulotlar o'tilmasa, bu holat eng kuchli va tajribali velosipedchilarning natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatadi, va bu yerda muammo velosportchining tayyorgarligi, peredachaning tanlanishida emas, balki sportchining tog'li tumanlarda harakatlanishga tayyorgarligi hamda musobaqalar o'tkazilayotgan balandlik iqlimiga o'rganishida bo'ladi.

Pastlikka haydash texnikasi. Pastga tushishda tezlik juda baland bo'lib, 60-70 *km/soat* ga yetishi mumkin bo'lganligi sababli tushish texnikasi oliy darajada bo'lishi kerak, chunki tormoz berishda yoki tushish yo'lini tanlashda xatoga yo'l qo'yilsa yiqilishga olib kelishi mumkin. Tushish joyiga kelganda poygachi shatunlarni gorizontal holga qo'ygan ravishda bir necha marta shiddat bilan burashi, qo'llarni qattiq bukib, gavdani rulga engashtirib, tirsaklarni tanaga, tizzalarni esa velosiped ramasiga yopishtirgan holda deyarli velosipedda yotib olishi va diqqat bilan yo'lni kuzatishi kerak. Bunday o'tirishda qarshilik maydonning darajasi minimal bo'lib, tezlik esa kichik qiyalikdan tushishda bo'lsa ham bir qancha vaqt saqlanib qoladi.

Masofada bir qancha tushishlar yoki uzun qiyalilardan tushishlar uchrasa, pedallarni birmuncha vaqtga gorizontal holatga qo'yish tavsiya etiladi, bunday holatda oyoqlar kam dam olsa ham. Yuqorida aytilgan usulda egarda o'tirilsa qarshilik kamayadi – demak, tezlik ortadi.

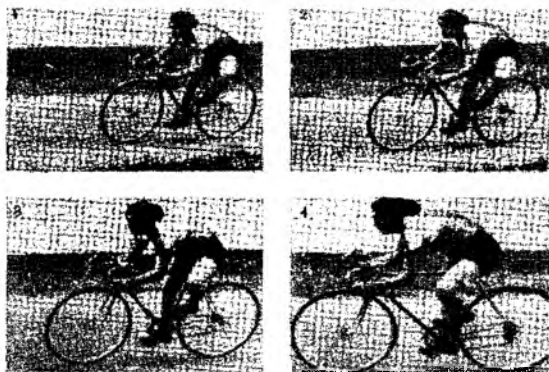
Qiyalikdan tushishdan dam olish maqsadida foydalanilganda, 60-70 *km/soat* ga va undan ortiqroq bo'lgan tezlikda keskin to'xtash

mumkin emasligini yodda saqlash lozim. Qiyalikdan tushishlarda beparvolik jiddiy falokatlariga olib kelishi mumkin. Vaqti-vaqti bilan goh bir, goh ikkinchi oyoqni rostlab turish tavsiya etiladi: bunday holatda oyoq mushaklari yaxshiroq dam oladi.

Burilish texnikasi. Burilishda, halqali yo'llarda harakat qilayotganda poygachiga markazdan qochirma kuch ta'sir qiladi. Tezlik qanchalik yuqori yoki burilish radiusi qanchalik kichik bo'lsa, ya'ni burilish qanchalik keskin bo'lsa, markazdan qochirma kuch shunchalik ko'p bo'ladi. Agarda poygachi bu kuchga qarshi o'zining mahoratini qo'ymasa, bu kuch uni yo'ldan chiqarib yuborishi mumkin.

Ma'lumki, velosipedchining burilish tomonga og'ishi tezlikka bog'liq bo'ladi: tezlik qanchalik yuqori bo'lsa, og'ish shunchalik katta bo'ladi. Biroq velosipedchining og'ishi quruq asfaltda 23° , betonda esa 30° dan ortsa, g'ildiraklar yo'l qoplamasidan sirpanishi va velosipedchi yo'l chetiga chiqib ketishi mumkin.

Qattiq qoplamli yo'llarda burilishda, ayniqsa, burilishlar ketma-ket bo'lsa, xuddi burilishga qarama-qarshi tomondagi past holatda turgan pedalga tayangan kabi velosipedni keskin ravishda burilish tomoniga og'dirish mumkin. Ayrim vaqtda burilishga o'sha tomondagi pedalning yuqori holatida kelish maqsadida pedalni burilishgacha oldinga emas, orqaga aylantirib pastki holatga qo'yish tavsiya etiladi.



Agarda burilish ochiq bo'lsa, ya'ni uning orqasida yo'l ko'rinsa, velosiped yo'lini to'g'irlab olish mumkin. Bu burilish radiusini orttirib,

velosipedchiga velosipedni katta tezlikda burilishda xavfsiz darajada og‘dirish imkonini beradi. Uncha katta bo‘lmagan radiusli burilishni o‘tish maqsadida, unga yo‘l chetidan ichki tomonidan uzoqroq joyda burilishni boshlamoq, yo‘lning qoq chetida esa undan chiqmoq kerak. Bu burilish radiusini ko‘paytirib, tezlikni saqlab qolish imkonini beradi.

Bu usuldan umuman yopiq burilishlarda foydalanib bo‘lmaydi. Yo‘lni tiklashda velosiped shosse o‘rtasiga chiqishi mumkin, bu esa qarama-qarshi kelayotgan transport bilan to‘qnashishga olib keliishi mumkin. Yopiq burilishni, o‘zini xavfli vaziyatga qo‘ymasdan, qatidan yo‘l qirg‘og‘idan bajarish kerak.

Burilishlarda to‘xtash mumkin emas: keskin to‘xtaganda g‘ildirak qiyshayib, yiqilishga olib kealdi. Velosiped to‘g‘ri yo‘lda ketayotgan vaqtda to‘xtash, harakatni sekinlashtirish mumkin. To‘xtash ikki tormoz yordamida – oldingi va orqa tormoz yordamida amalga oshirish, bunda ruldan oshib oldinga yiqilmaslik uchun egarda sal orqaga surilish tavsiya etiladi. Velosipedning og‘ishiga qadar to‘xtash bajarilgan bo‘lishi kerak.

Guruh bilan burilayotganda avvaldan oldingan o‘tib olish yoki yo‘lning ichki qirg‘og‘idan o‘tishga harakat qilish kerak, agardan yo‘lning tashqi qirg‘og‘idan o‘tilsa, to‘g‘ri burila olmagan velosipedchi boshqasiga urilib ketishi va uni urib yuborishi mumkin. Agarda oldinga o‘tib olish imkoni bo‘lmasa, boshqa poygachilar burilishni “yopib qo‘ymaydigan” va burilishni o‘tishga xalaqit bermaydigan vaziyatni tanlash kerak.

Velosipedda sakrash. Sakrash texnikasi quyidagilardan iborat. Pedallar gorizontal joylashganda poygachi egardan ko‘tariladi va tepaga sakraydi. So‘ng u velosiped rulidan qo‘llari va pedalgaga mahkamlangan oyoqlari bilan velosipedni ko‘taradi. Sakrash qanchalik g‘ayratli bo‘lsa, velosiped shunchalik yuqoriga ko‘tariladi. Oyoqlar sakrash vaqtida tuklipslardan (pedallardan) chiqib ketmasligi uchun yaxshilab mahkamlangan bo‘lishi kerak. Yerga tushgandan so‘ng to‘g‘ri harakatni davom ettirish uchun rulni mahkam va to‘g‘ri ushlab turish kerak. Agarda rul sal qiyshaysa ham, yerga tushish vaqtida bir

nayli velosipedlar chiqib ketishi mumkin va sakrash velosipedchining yiqilishi bilan yakunlanadi.

Sakrashni kichik tezliklarda o'rganish kerak (5-8 *km/soat*), katta bo'lmagan balandlikka tez-tez sakrab, ikki g'ildirakning bir vaqtda yerdan uzilishini amalga oshirishga harakat qilish kerak. Poygachi 10-15 *m* masofani 5-8 *km/soat* tezlik bilan sakrab o'ta olgandan so'ng, katta tezlikdagi sakrashga o'tish mumkin – avval yerda chizilgan to'siqdan, so'ngra yerdagi o'nqir-cho'nqirlikdan, toshlardan. Mashg'ulotlarga yerda yotgan velosiped ustidan sakrab o'tish mashqlarini kiritish maqsadga muvofiqdir. Bu velosipedchida dadillikni tarbiyalaydi va shosseda bir necha velosipedchi yiqilsa, unga bunday vaziyatdan chiqib ketish imkonini beradi. Velosipedchida oldinga sakrash ko'nikmasi mustahkamlanganda, u bilan yon tomonga sakrash ko'nikmasini hosil qilish ustida ishlash mumkin. Masalan, rels uchtidan sakrab o'tish yoki yo'lkaga turib olish muhim ahamiyatga ega.

Burilish. Ikki yoki to'rt kesimlardan iborat masofalarda, shosse poygalarida, hakamlar atrofida yoki burilish belgisi atrofida poygachilar bir yoki uch burilishni bajarishlari kerak. Ko'pgina hollarda, poyga shamolli ob-havoda o'tkazilayotgan bo'lsa, orqaga burilishda pedal aylantirish usuli keskin ravishda o'zgaradi. Agarda poygachi individual poygada startdan shamolga qarshi harakatlangan bo'lsa, orqaga burilgandan so'ng u shamol yo'nalishida harakatlanadi yoki aksi bo'ladi. Velosipedchi burilishga distansiyada yurgan tezlik bilan yaqinlashishi va yo'l chetiga chiqib ketmasdan, shosse kengliga bog'liq holda orqaga burilish uchun hakamga 10-15 *m* qolganda sekinlashishi va orqaga burilishga chiqishi kerak. Agarda yo'l tor bo'lsa, unda keskin orqaga burilish uchun chap oyoqni bo'shatib, unga tayangan holda yoki faqatgina xavfsizlikni ta'minlagan holda aylanish kerak. Orqaga burilgandan keyin shu zahotioq kerakli tezlikni olib, poygani davom ettirish kerak.

Ayrim holda butun guruh orqaga burilishi mumkin. Bunda guruh o'rtasida emas, uning yon tomonida shunday joylashish kerakki, agarda oldinda ketayotgan poygachi yiqilsa, chetdan aylanib o'tish imkoni saqlanib qolsin.

Jamoada haydash. Jamoada yurish texnikasi individual yurish texnikasidan oldinda ketayotgan velosipedchi uning orqasidan jamoa kelayotganini va barcha to'siqlarni ravonlik bilan o'tish kerakligini yodda tutishi zarurligi bilan farqlanadi. Shamol yo'nalishi o'zgarganda "Chapga o'zgarish!" yoki "O'ngga o'zgarish" deb baland tovushda, jamoaning barcha ishtirokchilariga eshittirib e'lon qilishi kerak. Bu e'londan bexabar qolgan velosipedchilarning behosdan yiqilishini oldini oladi. Jamoalar tayyorgarligi jihatidan bir xil darajada bo'lgan poygachilardan jamoa tuziladi.

Jamoada yurish texnikasi oldinda ketuvchi poygachini peshqadam sifatida bo'lishiga asoslanadi. Jamoaning har bir ishtirokchisi "egarda yaxshi o'tirishi" kerak. Jamoa poygalarida peshqadamning o'zgarishi ancha qiyinchiliklar tug'diradi. Oldinda ketayotgan poygachi o'z qismini o'tib bo'lgandan so'ng u orqaga dam olish uchun o'tadi va peshqadam bo'lishga o'z navbatini kutadi. "Orqaga" o'rin almashish usuli keng tarqalgan, bunda peshqadam poygachi o'zining yo'l kesimini o'tgandan so'ng agar shamol o'ng tomondan bo'lsa o'zini sal chap tomonga oladi (butun jamoa chap tomonda "g'ildirakka o'tirishga" harakat qiladi). So'ng u asta-sekin ortda qolishni boshlaydi, u har bir ortdagi poygachi bilan "g'ildirakka o'tiradi" harakatlanadi. Oxirgi velosipedchi bilan tenglashganda, poygachi keskin ravishda undan o'tib, uning g'ildiragiga o'tiradi".

Agar shamol chapdan bo'lsa, chekinish boshqa tomondan amalga oshiriladi. Ko'pgina hollarda peshqadam o'zgarayotganda, poygachi "pog'onama-pog'ona" ko'rinishda chekinmay, ancha chetga ketib qoladi. Bu esa uni guruhdan ancha uzilib qolishiga va natijasining pasayishiga olib keladi. Jamoada peshqadam almashishganda, oxirgi ishtirokchi peshqadam unga yetib kelganda sal oldinga chiqib, so'ng yana ortda o'z o'rnini egallab, uni "g'ildirakka o'tkazish"ni o'rganish juda ham foydalidir. Bu nozik usul o'z jamoasini jadal tezlikda olib borgan va almashish vaqtida jamoadan qolib ketish ehtimoli bo'lgan peshqadamni "g'ildirakka o'tkazishni" osonlashtiradi.

Ayrim hollarda peshqadamni "oldinda" almashtirish usuli qo'llaniladi. Bunda jamoani olib ketayotgan poygachi o'z kesimi

tugatganda keskin oldinga intiladi va o'zini, agar hamma chapda ketayotgan bo'lsa, chapga oladi va oxirgisining "g'ildiragiga o'tiradi". Bunday almashishda poygachi butun kesimi davomida peshqadamlik qilgandan so'ng oldinga chiqish ancha murakkab bo'ladi, biroq "g'ildirakka o'tirish" ancha osonlashadi. Bu uslubni tor ko'chalarda, bir necha ishtirokchidan tashkil topgan guruh ajralib chiqqanda qo'llash qulaydir. Bunday vaziyatda oxiridan oldingi ishtirokchining "g'ildiragiga o'tirish" shunday tavsiya etiladiki, bunda oxirgisi joyini bo'shatadi.

Qisqa masofalarga o'tkazilayotgan shosse poygalarida poygachilarga hakam atrofida orqaga burilishga to'g'ri keladi. Bir xilda masofada bir emas, uchta burilish uchraydi. Shuning uchun ortiqcha vaqt ketkazmay tezlikda burilishni o'rganish kerak. Odatda poygachilar peshqadamni o'zgartirib zanjir ko'rinishida orqaga burilish qo'llaniladi. Bunda burilish joyiga yaqinlashganda poygachilar bir-biridan uzoqlashadilar, va burilish joyiga 20-30 m qolganda tezliklarini pasaytiradilar, peshqadam poygachi esa burilishda hakamdan o'tib, o'zini chetga oladi va jamoani oldinga o'tkazib yuboradi va keyin unga oxirgi bo'lib qo'shiladi.

Guruhda haydash. Guruh poygalarida ishtirok etish poygachilarni guruhda dadil yurishi, sherigi bilan urilib ketishdan, ba'zida esa o'ziga juda ham yaqinlashgan sherikni itarib yuborishdan qo'rqmasligi kerak. Zich guruhda yurishga o'rganish uchun qunt bilan va astoydil mashq qilish va bunday ko'nikmani hosil qiluvchi ko'rsatilgan usullarni takomillashtirish kerak. Biroq, yo'qotilgan muvozanatni tiklay olishni o'rganish yanada muhimroqdir.

Agarda og'irlik markazi tayanch chizig'idan ancha chetga chiqsa, yiqilish muqarrardir. Hatto tajribali velosipedchi ham yiqilayotgan bo'lsa, muvozanatini tiklay olmaydi. Demak, bosh vazifa – muvozanatni yo'qotishning oldini olishdan iboratdir. Zich guruhda poygachi rulni chetidan ushlagan holda tirsaklarini ikki yonga burib yurishi kerak. Qo'llarni orqaga va oldinga qilib, poygachi hatto juda zich guruhda ham o'z harakatlarini boshqara oladi.

Poygachi tizzalarini ham ozroq tashqariga yozishi mumkin. Agarda yon tomondan velosipedchilar yaqinlashayotgan bo'lsalar,

poygachi ularni tirsaklari yoki sonlari bilan itarib yuborishga tayyor turishi kerak. Guruhda velosiped boshqarganda barashkaning yoki ekstsentrik dastasining spitsalarga kirib qolishi juda xavfli bo'lib, bu hol ko'pincha yiqilish bilan tugaydi. Qo'shni poygachilarni diqqat bilan nazorat qilganda bunday holatni oldini olish mumkin. Yondagi poygachining qo'li yoki oyog'ining tegib ketishi unchalik xavf tug'dirmaydi: har doim muvozanatni saqlab qolish mumkin.

Mashg'ulotlarni o'tkazayotganda ko'pincha quyidagi mashq qo'llaniladi: poygachilar bir-birining yelkasiga tegib turib (bunda velosiped sezilarli darajada og'diriladi), yonidagi poygachini to'g'ri yo'ldan itarib yuborishga intiladi. So'ng har bir velosipedchi qo'shnisining egaridan ushlab orqaga tortadi, so'ng oldingi g'ildiragi bilan oldinda ketayotgan sherigining orqa g'ildiragini itarib yuboradi. Velosipedni yaxshi boshqarishni o'rganish maqsadida turli mashqlar bajariladi. Yurgan holda ustki kiyimni yecha olish, oldin bir, keyin ikkinchi pedalga o'tirishni, oyoqlar bilan egarga chiqib olishni, velosiped ramasiga yonmachasiga o'tirib olishni o'rganish kerak.

Faqatgina dovyurak, yiqilishdan qo'rqmaydigan va turli vaziyatda tez va to'g'ri harakat qiladigan poygachi guruh poygalarida o'zini erkin tutadi. Shuning uchun guruhlarda velosipedni boshqarish texnikasi irodani tarbiyalash bilan birgalikda amalga oshirilishi kerak. Velosiped boshqarishdagi ishonch guruhda yurishning turli texnik usullarini keng va aniqroq qo'llash imkonini beradi.

1.10.Velotrek poygalarining texnikasi

Velosiped sporti texnikasi deganda velosiped boshqarishning oqil uslublari nazarda tutiladi. Trek poygalaridagi zamonaviy yutuqlar ko'p jihatidan poygachi tomonidan turli texnik uslublarni bilishi, ularni musobaqalarning turli vaziyatlarida samarali ravishda qo'llay olishiga bog'liqdir. Texnik usullarning barchasini egallamagan holda mahorat cho'qqisiga erishish mumkin. emas. Aynan texnik mahorat velosipedchiga nafaqat eng yaxshi natijalar bilan oliy jismoniy ko'rsatkichlarni namoyon qilish imkonini beribgina qolmay, balki bu natijalarni ko'rsatishdagi irodani ham ko'rsatadi.

Trekda mohirona harakatlanish. Zayezdlardagi muvaffaqiyatli harakatlanishning asosiy sharti – mazkur trekdagi uchish imkoniyatlarni oldindan o‘rganish, yo‘l qo‘yladigan og‘ish chegaralarini aniqlashdir. Shunda sirpanib ketish xavfisiz harakatlanishni keskin o‘zgartirishda ishonch bo‘ladi. Bu esa zayezdda harakatlanishda poygachiga erkinlik beradi va texnik uslublarni bajarishga sportchi diqqatini tortmaydi, butun kuchini raqib bilan kurashishga qaratishga imkon tug‘diradi.

Mohirona harakatlanish pozitsiyani va trek yo‘lkachasida qulay vaziyatni egallash imkonini beradi. U harakat yo‘nalishini silliq va keskin o‘zgarishdan tashkil topadi. Har bir trek harakat tafsifiga ta’sir etuvchi o‘ziga xos xususiyatlarga ega.

Aylana bo‘ylab yurish (viraj). Aylana bo‘lab, virajda tez uchish velosipedchidan katta mahorat talab etadi. Aylananing radiusi qanchalik kam bo‘lsa, shunchalik tez va yuqori tezlikda harakat qilish shunchalik qiyin. Oxirgi 200 metrda poygachi 60-65 *km/soat* tezlikka erishadi. Bunda juda katta markazdan qochirma kuchi rivojlanadi, bu esa harakatlanishda og‘irlik va qiyinchilik tug‘diradi. Aylana bo‘ylab harakatlanganda velosipedni o‘lchash chizig‘ida ushlab turish oson emas. Aylana harakatga yo‘lka qirg‘og‘idan 1-2 *m* masofada to‘g‘ri kirishni, asta-sekinlik bilan aylanma harakatdan chiqishda unga yaqinlashishni uddalay olish kerak.

Aylana bo‘ylab harakatlanganda markazdan qochirma kuch ta’siri poygachi mushaklarining unchalik katta bo‘lmagan beixtiyor bo‘shashiga sabab bo‘ladi. Uchish texnikasini takomillashtirish bilan bo‘shashish fursatini kamaytirishga erishish kerak. Aylana bo‘ylab sekin harakatlanganda muvozanatni saqlab qolishdan tashqari o‘ng pedal bilan trek polotnosida tegib ketmaslik xavfi tug‘iladi. Velosiped og‘dirilganda shinalar trek polotnosiga yaxshi yopishmaydi, stsepleniyasi kamayadi. Aylana bo‘ylab sekin harakatlanganda man-yovrlikni saqlab qolish uchun quyidagi qoidalarga rioya qilish kerak:

- raqiblarni kuzatish uchun boshni orqaga burganda velosiped trek polotnosi tomonga og‘masligi uchun tana og‘irligini to‘g‘ri taqsimlash, aks holda trek polotnosiga o‘ng pedal bilan tegib ketish mumkin;

- velosiped kuchli og‘ish bilan harakatlanganda uni o‘ng pedalning o‘tishini yengillatish maqsadida chapga og‘dira olish;

- tepaga ko‘tarilish vaqtida o‘ng pedal tepaga ko‘tarilgan bo‘lishi, uni tushirgan vaqtda esa manyovrning qiyin qismi tugallangan bo‘lishi maqsadida tepaga ko‘tarishni ozroq o‘ngga og‘gan ravishda boshlay olish;

- virajda velosipedni kuchlanish bilan keskin pastga yo‘naltirib bo‘lmaydi;

- trek polotnosiga yopishib turmagan shinalar sirpanib ketish ehtimoli bor.

Aylana bo‘ylab harakat qilganda tezlikni oshirish. Tezlikni olish trekdagi poygalarining barcha turlarida katta ahamiyatga ega. Yurgan holda start olishni poygachi quyidagicha bajaradi. Baryerdan uzoqlashib u bekorga kuch sarflamaslik uchun birdaniga tepaga ko‘tarilishi kerak emas. O‘ziga qulay vaziyatda (shamol yo‘nalishi bo‘yicha) viraj pastida tezlik olish, so‘ngra asta-sekinlik bilan qiyalik bo‘yicha yon bilan, to‘g‘ri yo‘lda sarflangan kuchni o‘zgartirmagan holda tepaga ko‘tarilish qulaydir. Faqatgina viraj tepasidan pastga tushayotgan vaqtda tezlikni bir oz oshirish tavsiya etiladi. Bunda velosiped egarida aerodinamik o‘tirish qoidalariga rioya etishga harakat qilish kerak. Start virajiga katta tezlikda kirish kerak, unga yaqinlashganda tezlikni yo‘qotmaslik uchun egardan sal ko‘tarilib jadallik bilan pedallarni aylantirish kerak. Virajning ikkinchi qismiga yaqinlashganda poygachi diogonal bo‘yicha pastga tushayotganda yo‘lakcha qirg‘og‘iga yetganda tekis harakatlanishni boshlash uchun egardan turgan holda tezlik olishni boshlash kerak. Bu uning potensial energiyasini astalik bilan, tezlikni oshirish vaqtiga mos ravishda ishlatish imkonini beradi, ya‘ni viraj qiyaligidan foydalanish imkonini. Tezlik olinganda, ya‘ni virajga kirishdan oldin ham egarga sekinlik bilan o‘tirish kerak.

Sprinterlik poygada tezlikni olish uslubi yuqorida ko‘rsatilganga mos ravishda bajariladi. Biroq, unga maxsus tayyorgarlik ko‘rilmaydi.

Tezlashtirish. Sprinterning asosiy uslubi – tezlashtirish. U tezlikni eng tez va samarali ravishda tezlikni maksimal darajaga yetkazish im-

konini beradi. tezlashtirish boshida harakatning boshlang'ich tezligi juda past bo'lganligi sababli, poygachining harakatsiz holatda (yoki deyarli harakatsiz) pedallarga kuchlanish berib, ularning aylanishini tezlatishdan boshlab to marra chizig'idan o'tish vaqtigacha ularning aylanish tezligini maksimal darajaga yetkazishni bajara olishi tezlashtirishga xos bo'lgan xususiyatdir. Velosipedchining boshlan-g'ich tezligi qanchalik past bo'lsa, tezlik olish shunchalik qiyinlashadi. Past tezlikda pedallarda tik turgan holda tezlashtirish bajarishning samarasi ko'proqdir. Egarga sekinlik bilan, pedallarni aylantirish tezligini pasaytirmasdan o'tirish kerak.

Tezlashtirishni bajarish texnikasi quyidagidan iborat: oyoq mushaklari pedallarni katta kuch yordamida aylantiradi, bir vaqtning o'zida tananing og'irlik kuchi va qo'l, bel va tos mushaklarining kuchidan foydalaniladi, bu esa, o'z navbatida, katta quvvatga erishishga va velosiped harakatlanishi qarshiligidan ancha katta bo'lgan tortish kuchiga erishishga hamda uning ortig'ini tezlikni oshirishga imkon beradi. Tezlashtirishning yuqori samarasi deganda sportchining barcha harakatlarining aniq bajarilishi va velosipedning turg'un holatini saqlab qolish nazarda tutiladi.

Bir oyoq bilan bitta pedalgacha katta kuch bilan bosish, shu vaqtning o'zida ikkinchi oyoq bilan ikkinchisini tortishni tiklash maqsadida qo'l mushaklari qarama-qarshi kuch bilan velosipedni rul yordamida vertikal holatda ushlab turadi, bel va tos mushaklari esa poygachi kuchini pedallarga, ularni o'zaro bog'lagan holda uzatilishini ta'minlaydilar. Bunda velosipedchining og'irlik markazi vertikal bo'yicha katta va keskin siljimasligi kerak, aks holda oldingi g'ildirak harakatining buzilishi va orqa g'ildirakning aylanmay qolishi mumkin. Og'irlik markazining (amaliyotda yaqqol – tos) belgilangan yo'nalish bo'yicha siljishiga yo'l qo'yiladi. Bu qo'llarni bukish va shatunlarga ko'proq bosish bilan tanani oldinroqqa tortish yo'li bilan amalga oshiriladi. Shatunlarni vertikal holatga yaqinlashishi va pedallarga berilayotgan kuchning kamayishida poygachi qo'l harakati bilan velosipedni ancha oldinga chiqaradi, buning evaziga pedallar ularga ta'sir etishga qulay bo'lgan holatga tezroq keladilar.

Harakat tezligining oshishi va bunga mos ravishda shatunlarning aylanish sonining ko'payishi bilan qo'l mushaklari navbatma-navbat tortish va itarish ishlarini to'xtatadilar va bel hamda tos uchun qattiq tayanchga aylanadilar. Poygachi egarga o'tirgandan so'ng qo'l mushaklari asosan rulni o'ziga tortadilar, bunda tosni tepaga va orqaga surilishiga to'sqinlik qilib, sportchini shunday vaziyatini saqlab qoladilar. Qo'l mushaklarining bunday ishlash usuli marra uchun ham xosdir. Tezlashtirish asta-sekin marraga o'tadi, Shuningdek sprinter harakatlari ham o'zgaradi.

Odatda mashg'ulotlarning boshida va yakuniy qismida bajariuvchi tezlashtirishni bajarishda harakatlarning o'zaro muvofiqligiga qaratilgan mashqlar katta ahamiyatga ega: baryer oldida tinch uchish, virajga kirishda va undan chiqishda tezlashtirishni ortiqcha kuchlanishsiz bajarish.

Marra chizig'iga maksimal tezlashish. Marra chizig'iga tezlashishning asosiy maqsadi – velosiped oldingi g'ildiragini mumkin qadar oldinga chiqarmoq. Pedal aylantirishni to'xtatmasdan qo'l va oyoq harakati bilan 0,2-0,3 daqiqa ichida velosipedni 20 *sm* gacha masofaga itarib chiqarish mumkin.

Marra chizig'iga tezlashish texnikasini past tezliklarda o'rganish kerak, so'ng asta-sekin katta va maksimal tezlikda bajarishga o'tish kerak. Hamla bajarishni boshlash vaqtini harakat tezligiga mos ravishda, unga 0,3 daqiqa ketishini hisobga olgan holda boshlash kerak. 17-18 *m/daq* maksimal tezlik bilan marraga kelganda hamlani marra chizig'iga 5-6 metr qolgandan oldin boshlash tavsiya etilmaydi.

To'xtash. Poyga tugallagandan so'ng shu zahoti yurishni to'xtatib bo'lmaydi, chunki ortdan kelayotgan velosipedchilar buni vaqtida ko'rmay qolishlari va oldinda ketayotganlarni bosib ketishlari mumkin.

Masofani tugallagandan so'ng maxsus yo'lakchadan trek ichki tomoniga o'tib velosipeddan tushish, yoki to'xtab yordamchi ko'magida velosipeddan tushish eng to'g'ri yechimdir. Yordamchi hatto tez – 30 *km/soat* tezlik bilan harakatlanayotgan velosipedchini ham to'xtatib qolishi mumkin, lekin bunda u sirpanib ketmaslik uchun rezina taglikli poyabzal kiygan bo'lishi kerak. Bunday to'xtash

texnikasi qiyin emas. Poygachi egarda o'tirgan holda, o'ng qo'li bilan rulning tepa qismidan ushlab oladi, chap qo'lini esa kaftini pastga qaratgan holda yordamchiga qarab uzatadi. To'xtatuvchi yurib yoki yugurib (poygachi tezligiga qarab) velosipedchining harakatlanish yo'nalishi bo'yicha yuradi. U kafti yuqoriga qaratilgan o'ng qo'lini uzatadi. Ular bir-birlarini qo'lidan mahkam ushlaydilar, va yordamchi, poygachini oldinga o'tkazib yuborgan holda u bilan harakatlanishni to'xtatmay, asta-sekinlik bilan uni to'xtatadi.

Yurgan holda start olish. Yurgan holda start olish ko'pgina poygalarda qo'l keluvchi tezlanish texnikasini takomillashtirishga yordam beradi. Tezlikni oshirish texnikasiga 200, 500 va 1000 metrlik masofalardagi poygalarining natijalari to'liq bog'liqdir. Tezlikni oshirishdagi tezlik butun masofadagi tezlikka qaraganda ancha baland bo'ladi.

Tezlikni oshirishni to'g'ri bajarish va eng yaxshi natijani ko'rsatish uchun shamol yo'nalishi va uning tezligi, yo'lka uzunligi va bunga mos ravishda start chizig'idan tezlik oshirilishi boshlanadigan viraj chizig'igacha bo'lgan masofa, viraj uzunligi va tikkaligi, Shuningdek uning balandligi, mazkur damda poygachining holati va uning shaxsiy xususiyati, uzatgichi va boshqa omillar doim hisobga olinishi kerak.

Turli masofali treklardagi 200 metrlik masofa uchun yurgan holda tezlik olishning virajdan start chizig'igacha bo'lgan eng maqbul masofani ko'rib chiqamiz.

Trek uzunligi 400 metr – start chizig'ida poygachi egarda o'tirgan va eng yuqori tezlikka ega bo'lgan bo'lishi kerak. Eng yuqori tezlik startga 15-20 m qolganda olingan bo'lishi kerak, undan oldin emas.

Tezlikni oshirishga ketkaziladigan kuch butun masofa bo'ylab tezlikni ushlab turish uchun va uning oxirida tezlikni yanada ko'paytirish maqsadida tejamli sarflanishi kerak.

Start virajiga yaqinlashgan sari potensial energiya ning eng ko'p kattaligini saqlab qolgan ravishda, tepaga ko'tarilishni osonlashtirish uchun tezlikni oshirib bevosita bort yonida to'g'ri yo'nalish bo'yicha harakatlanish kerak. Ayrim hollarda egarda turgan holda bunga erishish mumkin. Viraj oxirida bir necha soniyaga bo'shashish

va shu zahotiy oq egardan bir oz ko'tarilib keskin ravishda birinchi jadal harakatlarni boshlamoq kerak. Harakatning keskin boshlanishi organizmning ishga to'g'ri kirishishiga yordam beradi, uni kuchli ishga sozlaydi. Virajdan chiqish qulay diagonal bo'yicha amalga oshiriladi. Bu daqiqada pedallarni jadal aylantirgan holda maksimal tezlikka erishish kerak.

Poygachi tezlanish olingan ma'suliyatli kesmadagi kuchni kamaytirmagan holda asta-sekinlik bilan egarga o'tiradi.

333 metrlik trek. Tezlik olish texnikasi sezilarli darajada o'zgara-di. Tezlik olishni virajning oxiridan oldingi aylanmasida tepadan 15-20 metr o'tib boshlash kerak, virajning qolgan qismidan tezlikni oshirish uchun foydalanish kerak, bunda egar ustida sal ko'tarilib va pedallarni jadallik bilan aylantirib, diagonal bo'yicha pastga harakatlanadi. Ko'pgina hollarda poygachilar start chizig'iga 30-40 metr qolganda egarga o'tiradilar.

Virajda markazdan qochirma kuch ta'sirida poygachilar beixtiyor bo'shashadilar. Uni maksimal taranglik bilan o'tishni o'rganish kerak. Virajga kirishni yo'l qirg'og'idan 2-3 m narida, agar u kichik radiusli bo'lsa asta-sekinlik bilan viraj o'rtasiga pastga tushib boshlash kerak. Trek qanchalik kichkina bo'lsa tezlik oshirish shunchalik qiyinlashadi, shunchalik ko'proq oxiridan bitta oldingi aylanmadan foydalanish, oxirgi "tezlikni oshirish" aylanmasini esa uning pastki qismidan o'tish kerak. **400 metrlik trek.** Bu yerda startgacha 90 m va to'g'ri chiziq bo'yicha yurish kerak. Virajda egarda o'tirgan holda asta-sekin tezlikni oshirish kerak. Pastga tushayotganda turib olish, so'ng yana egarda o'tirgan holda tezlikni oshirish kerak. Faqatgina to'g'ri chiziq bo'yicha harakatning o'rtasida – startga 30-40 m qolganda keskin ravishda tezlikni oshirish kerak.

Katta viraj uning butun davomida shiddat bilan pedal aylantirish imkonini beradi.

1.11.Velokross texnikasi

Velosiped sporti deganda velosiped haydashning oqil uslublarining majmuasi nazarda tutiladi.

Sportning bu turidagi zamonaviy yutuqlar ko‘p jihatdan poygachi tomonidan turli texnik uslublarni bilishi, ularni musobaqalarning turli vaziyatlarida samarali ravishda qo‘llay olishiga bog‘liqdir. Texnik usullarining barchasini egallagan holda mahorat cho‘qqisiga erishish mumkin. Aynan texnik mahorat velosipedchiga nafaqat eng yaxshi natijalar bilan oliy jismoniy ko‘rsatkichlarni namoyon qilish imkonini beribgina qolmay, balki bu natijalarni ko‘rsatishdagi irodani namoyon bo‘lishiga imkon tug‘diradi.

Aholi yashash joylaridagi yo‘llarda harakat. Past-baland joylarda velosiped boshqarishning aholi yashash joylaridagi yo‘llarda, so‘qmoqlarda yurish, chuqurliklardan, ariqlardan, qumli joylardan, kechuvlardan o‘tish, qisqa tepaliklardan ko‘tarilish, Shuningdek tik qiyaliklardan tushish bilan bog‘liq bo‘lgan o‘ziga xos xususiyatlari mavjud. Texnikaning o‘ziga xosligi yer qoplamining holatiga bog‘liq. Yomg‘irdan so‘ng, yo‘l loy yoki balchiq bilan qoplanganda, o‘tli ho‘l joylarni o‘tishda ehtiyotlik bilan hamda pedallarni bir maromda aylantirib va sirpanchiq yerda yiqilishni oldini olish uchun istalgan daqiqada oyoqni qo‘yib qolishga tayyor holda harakatlanish kerak. Sirpanchiq joyda “raqqosa” uslubida harakatlanish mumkin emas, chunki og‘irligi bo‘lmagan orqa g‘ildirak chetga sirpanib ketishi, bunda velosipedchi muvozanati buzilishi mumkin.

Hatto bir oyoq bilan pedalni qattiq bosish ham yiqilishga sabab bo‘lishi mumkin. Ko‘lmaklarni kechayotganda yo‘lni diqqat bilan kuzatish kerak: ko‘pincha ko‘lmakni aylanib o‘tgandan ko‘ra uni kesib o‘tish to‘g‘ri bo‘ladi, chunki uning chetlarida loy yopishqoq bo‘lib, g‘ildirakka yopishib, uning harakatlanishini qiyinlashtiradi.

Agar yo‘lda chuqur g‘ildirak izlari bo‘lsa, o‘rtada, ularning orasida, chetga chiqib ketishdan ehtiyot bo‘lib harakatlanish kerak. Aks holda g‘ildirak iziga tushib ketish va oldingi g‘ildirakni sindirish mumkin.

Aholi yashash joylaridagi quruq yo‘llarda harakat qilganda ko‘pincha o‘nqir-cho‘nqirlarga duch kelish mumkin – ularni egardan turgan holda va amortizatsiyani oshirish maqsadida qo‘llarni tirsakda bukkani holda o‘tish kerak.

Changi ko'p bo'lgan yo'llarda velosiped quruq qumda kabi sirpanishi mumkin. Harakat muvozanati kamayadi. To'g'ri chiziqli harakatni saqlagan holda rulni mahkam ushlab, egarda o'tirgan holda kichik uzatgich pedallarni aylantirish kerak. Burilishdan oldin chekkaga sirpanib chiqib ketmaslik uchun tezlikni pasaytirish kerak. Baravariga ikki tormoz yordamida to'xtash kerak.

Aholi yashash joylaridagi yo'llarda harakat qilganda bir nayli velosipedlarning g'ildiraklarini qattiq shishirishning va oyoqdagi tasmalarni taqishning keragi yo'q.

Ilonizi yo'lkalarda yurish. Ilonizi yo'lkalarda yurish katta mahorat talab etadi. Pedallarda sal turib, ularni to'xtamasdan aylantirib, qo'llar bilan velosipedni burilish tomonga tez engashtirish kerak, bunda pastki holatdagi pedal bilan yerga tegib ketmaslikka harakat qilish kerak.

Poygachi oldin velosipedni vertikal holatga qo'yib (aks holda velosiped engashgan bo'lsa yiqilish mumkin), tez to'xtashga, yo'lda yotgan toshdan, yerdan chiqib turgan daraxt ildizidan, ariq yoki chuqurlikdan sakrab o'tishga doim tayyor bo'lishi kerak. Keskin to'xtaganda chekkaga sirpanib chiqib ketmaslik uchun orqa g'ildirakka og'irlik tushirib, egarda orqaga surilish kerak. Sakrashlar uchun velosipedni tortib-tortib va tezda pedallarni orqaga aylantirgan holda gorizintal holatga keltirish kerak.

Doimiy ravishda oldinda ketayotgan velosipedchilar bir-birlaridan yetarli-cha masofada bo'lishlarini nazorat qilish kerak. Tor yo'laklarda quvib o'tish qiyinlashadi, Shuning uchun kuchni bekor sarflamasdan, yo'lning bu qismida dam olish, yo'lning qiyin, lekin keng va xavfsiz bo'lgan qismida quvib o'tish afzalroqdir.

Chetlari qiya bo'lgan kengroq to'siqlarni to'g'ri yoki burchak ostida, bunda ehtiyotkorona, pedal bilan ariq chetiga ilinmasdan o'tish kerak. Ariq yoki chuqurlikning pastida gavdani orqaga tashlab va oldingi g'ildirakka tepaga ketgan qiyalikdan ko'tarilishga imkon bergan holda rulni keskin tepaga ko'tarish kerak. Ariq yoki qiyaliklar burilishda bo'lsa, harakatlanishda yo'lning qiya qismidan foydalanilgandek tezlikni tushirmasdan ariqning narigi qiyaligidan burilishni

o'tib ketish mumkin. Agar ariqni chuqurligining sathi yopishqoq bo'lsa, velosipedni qo'lda olib o'tish, so'ngra harakatni davom ettirish kerak.

Qumli joylardan va kechuvlardan o'tish. Qumli joylardan va kechuvlardan o'tish texnik jihatdan chuqur qumlardan o'tish texnikasiga o'xshash. Kam qumli kichik yer qismi tezlik bilan to'xtamasdan o'tiladi. Bunda rulni mahkam ushlash va to'g'ri chiziqli bo'yicha, kichik peredachadan foydalangan holda pedallarni tez-tez aylantirib harakatlanish kerak. Agar tezlik pasaygan bo'lsa va oldingi g'ildirak qumda "cho'kayotgan" bo'lsa, velosipeddan tushib, qumli qismni yugurib o'tib olish kerak.

Chuqur suvli (20-30 sm), sathi qattiq tor daryochalardan yurgan holda to'xtamasdan o'tiladi. Agarda sath toshli bo'lsa, qirrali toshlar uchraganda odnotorubkalar suvda quruqlikdagiga qaraganda osonroq kesilishi mumkinligini esda tutish kerak. Agar sath qumli bo'lsa, zanjirga qum tushishi va keyinchalik yengilroq o'tilaigan yo'l qismlarida harakatni qiyinlashtirishi mumkin.

Velosipedlarni yelkada, bir qo'l bilan tepa trubkasidan, ikkinchi qo'l bilan esa oldingi g'ildiragini ushlagan holda olib o'tish qulaydir. Velosipedda o'tish mumkin bo'lgan qisqa ko'tarilishlarni to'xtamasdan, ko'tarilishning tepa qismida "raqqosa" uslubidan foydalanib, kichik uzatgich o'tiladi. Agarda velosipedda o'tish qiyin ekanligi his etilsa, kuchni bekorga sarflamasdan, velosipeddan tushib, uni o'ng qo'l bilan sudragan holda yugurib o'tiladi.

Quruq, tekis qoplamli tik qiyaliklardan velosiped egarida ozroq orqaga surilgan ravishda tushiladi. Agarda yo'lda toshlar uchrasa, juda ham ehtiyot bo'lish kerak, chunki u oldingi g'ildirak tagiga tushsa, velosipedchi oldinga bosh tomondan yiqilishi va oldingi g'ildirakning sinishi mumkin. Xavfli joylardan velosipedni sindirish va jarohatlanishni oldini olib, piyoda tushish ma'quldir.

Velosipedga sakrash. Velosipedga tezroq o'tirish uchun egarga sakrash texnikasi qo'llaniladi. Bu usulni qo'llash uchun velosipedchi ikki qo'li bilan velosiped rulni mahkam ushlagan holda egarga orqa tomondan o'tiradi va keyin oyoqlarini pedalga qo'yadi. Bu uslubni

o'rganishdan oldin velosiped egariga past tezlikda yurgan holda o'tirishni o'rganish kerak, shundan keyin esa egarga katta tezlikda o'tirish ko'nikmasini takomillashtirish kerak.

Velosipeddan sakrab tushmoq. Velosipedchi velosiped to'xtaganda ham, yurgan vaqtida ham tushishi mumkin. Velosiped yurib ketayotgan vaqtida undan tushish uchun sakrab tushish texnikasi qo'llaniladi. Sakrab tushishni bajarish uchun tuklipslarning tasma-sini yechish, velotufli-dan tirnoqlarni chiqargandan so'ng, oyoqlar pedalga ilinib qolmasliklariga ishonch hosil qilgandan so'ng, bir oyoq bilan oldinda-tepada bo'lgan bitta pedalni, masalan, o'ng pedalni o'ng oyoq bilan bosib velosipedni tagidan oldinga itarish kerak. Velosiped orqasida yerga tushgandan so'ng velosipedni orqasidan egaridan ushlab qolish kerak. Bu uslubni velosi-pedning old g'ildiragida turib, uni ushlab turgan sherik yordamida o'rganish kerak.

1.12.Chempionlar xususiyatlari

Kirish. Omadli sportchilar va murabbiylar o'z izlanishlarining cho'qqisidagi ijrolarga erishmoqchi bo'lganlardan ikkita savolni so'raydilar:

Fan nima deydi?

Chempionlar qanday qilib mashg'ulotlar olib boradi?

Ushbu ma'ruzaning ko'p qismi birinchi savoldagi javoblarga asoslangan, biroq ikkinchisi unchalik muhim emas. Har doim cho'qqidagi sportchilar fanining oldingi jabhalarida turishib, biz ularning har qanday ishlashlari va nima qilishlarini bilishni istaymiz. Mashg'ulot olimlari mashg'ulotlarning ba'zi unsurlariga qiziqish bildirishgan chunki u ba'zi sportchilar uchun ishlashdek tuyuladi. Ularning tadqiqotlari nima uchun uning manfaatli ekanligini aniqlash uchun mo'ljallangan.

Agar biz ularning individual mahoratlarini bartaraf qilsak va qolganlar uchun asosiy elementlarni qoldirib qo'ysak, ya'ni bunda olib tashlangan xususiyatlar chempionlarga omad olib keladi. Biz bunday turdagi oltita xususiyatlar mavjud ekanligiga ishonamiz: motivatsiya, imkoniyat, topshiriq, rag'batlantirish va yo'riqnoma.

Qobiliyat

Ginetiklar sportdagi yutuq bo'yicha ko'plab ishlarni amalga oshirdi. Bu yerda bir qancha avvalgi namunalar mavjud: Uzun bo'yli basketbol o'yinchilari, katta sumo kurashchilar, mitti poygachilar va uzun qo'lli suzuvchilar ammo ular juda ham kam hisoblanadi.

Bunday sportchilar o'zlari tanlagan sport bo'yicha muvaffaqiyatga erishish uchun zarur bo'lgan kamida bitta jismoniy xususiyat bilan tug'ilgan bo'lishadi.

Velosipetda uchuvchilarning ko'pchiligi uchun eng umumiy jismoniy xususiyatlar nimalarni tashkil qiladi? Eng avvalo baquvvat, kuchli oyoqlar va yuqori aerobika salohiyati (W02maksimum) kabi-lar bo'lishi kerak. Mutlaqo oydin bo'lmagan boshqa jismoniy xususiyatlar ham mavjud. Tog'lar tomon ko'tarilish uchun, kuchli muskullar boshqa bir kalit xususiyatdir. Biz chavandozda bir xil usulni ko'rmaymiz, biz shunchaki kuchli tana yoki uzun qo'llarni ko'ra olishimiz mumkin. Velosiped minishdagi qobiliyatlarni aniqlash uchun boshqa fiziologik xususiyatlar ham mavjud bo'lib, bular jumlasiga ostona va iqtisodiyotni laktatsiya qilish. U yerda ginetiklar tomonidan aniqlangan ba'zi narsalar mavjud bo'lib, biroq ular allaqachon mashg'ulotlar orqali rivojlantirilgan bo'lishi mumkin. shunday qilib sizda qancha tabiiy qobiliyat mavjud? O'z potensialingizga o'tishingiz uchun qanchalik yaqinsiz? Hech kim ishonch bilan gapira olmaydi. Eng yaxshi ko'rsatkich o'tmishdagi nisbiy mashg'ulotlarga ko'ra sizning sportda amalga oshirganlaringiz bo'lishi mumkin. Yaxshi natija oddiy mashg'ulotlar bilan birlashtirilib odatda kuchli saloyihatni ko'rsatadi. Yomon natijalar bilan a'lo darajadagi mashg'ulotlar potensial holatni oshkor qiladi.

Agar siz sportda uch yildan kamroq bo'lgan tajriba bilan yangi bo'lsangiz, sizning natijalaringiz sizga qobiliyatlaringiz va potensial holatingiz haqida ko'p narsani aytib bera olmasligi mumkin. Birinchi uch yilda, hujayra darajasida ko'plab o'zgarishlar mavjud – o'zgarishlar oxir – oqibat velopoygachining qobiliyatlarini oshkor qiladi. Bu shuni anglatadiki agar kimdir sportda yangi bo'lib omadli bo'lishi yoki u hukmronlik qilishda davom etmasligi mumkin. Boshqa bosh-

lovchilar oxir – oqibat eng yaxshi muvaffaqiyatlar uchun yangiliklarni saqlab qolishi va qo'lga kirita olashi mumkin. Bu ko'pincha inson tanasining mashg'ulotlarga qanday javob berishiga bog'liq bo'ladi.

Ba'zi odamlar “tezkor javob beruvchilar” va “boshqalar sekin javob beruvchilar” bo'ladilar. Tez javob beruvchilar tezda baquvvat bo'lib ketadilar chunki ba'zi noma'lum sabablarga ko'ra, ularning qafaslari tezlik bilan o'zgarishga moyil bo'ladi. Boshqalar juda ham ko'p ehtimol yillar davomida bir xil natijalarni amalga oshirish uchun shug'ullanishlari kerak bo'ladi. Sekin javob beruvchilar uchun muammo ular odatda mashg'ulotlar foydasini olishdan avval taqdirga tan berib qo'yadilar. 1.1 shakl javob berish chizig'ini ko'rsatib o'tmoqda.

Motivatsiya. Yuqori darajadagi motivatsiyaga ega bo'lgan velosiped haydovchida sport uchun istak mavjud bo'ladi. Istak odatda qancha vaqt minish, velosipedga e'tibor berish, velosiped minish haqida jurnallar va kitoblar o'qish, boshqa poygachilar bilan birlashish va oddiygina sport haqida o'ylash kabilarni ko'rsatib o'tadi. Ular ya'ni sportga ishtiyoqmand bo'lganlar etika bilan ishlashga odatda moslashgan bo'lishadi. Ular kuchli mashg'ulotlar yaxshi natijalar keltirishiga ishonadilar. Yuqori nuqtalarga erishish ko'proq omad, shug'ullanish hamda doimiy mashg'ulotlarni talab qiladi. Muammo velosiped minish va qattiq ishlash uchun istaklarning birikishidir.

Velosipedchilarning mashg'ulot kitobi. Etika ba'zan xira sekinlik asosida olib boriluvchi mashg'ulotga olib boradi. ushbu chavandozlar ot minishni to'xtatib qo'ya olmaydilar. Agar ular bunday qilishsa, ularning aybdorona tuyg'ulari oshib toshishi mumkin.

Bunday turdagi sportchilar uchun mashg'ulot tanaffuzlari – shu jumladan jarohatlar, biznes safarlari, yoki ta'tillar - ya'ni hissiy tomondan nobud bo'lishi mumkin. Bu Shuning uchun ularning mashg'ulot tartibini nobud qilishi mumkin, biroq ularning kuchli motivatsiyalari hamon o'z kuchida qolgan.

Sekin astalik bilan olib boriluvchi mashg'ulot sportga yangi kirib kelgan poygachilar uchun eng ommaviy sanaladi. Ular hayotining oxirida sportni kashf qilishlari va boshqalar bilan ko'proq mashg'ulotlar

olib borishlari kerakligiga ishonadilar. Shuningdek, ular agar ular bir necha kunga mashg'ulotlarni to'xtatib tursalar o'zlarining avvalgi ya'ni mukammal bo'lmagan holatlariga qaytishlarini ham yaxshi bilishadi. Ortiqcha mashg'ulotlar olib borish ushbu sportda hali yangi bo'lganlar orasida ommaviy ekanligiga hech qanday shubha yo'q.

Sizning hayotda orzularingizni yaxshilik bilan yakunlanishini boshlaganingiz yoki uning ishqida yonishingizga qaramasdan, sizning sportda sayohat qilish yoki joylashuv joyidan ko'ra ancha tanqidiy sanaladi. O'z ijrolaringiz bilan to'liq qoniqish hosil qilishingiz mumkin bo'lgan joyga hech qachon yetib kela olmaysiz. Bu yuqori darajada motivatiya ega bo'lgan odamlarning tabiati hisoblanadi. Shunday qilib sekin asta olib boriladigan mashg'ulot narvoniga chiqish uchun – ya'ni siz chiqishni istagan oxirgi nuqta – hali sodir bo'lgani yo'q. Buni darhol bajarishingiz va uni mashg'ulotlarni bajarish uchun uzoq muddat olishini bilish, sizning qo'shimcha mashg'ulotlardagi tanaffuzlaringiz, kuyinishlaringiz va kasalliklaringiz qisqarib ketib, sizga doimiy mashg'ulotlarga erishish va eng yaxshi poyga ijrolariga erishishingizga imkon beradi. Siz Shuningdek bir qancha to'xtalishlar sodir bo'lganda barchasi barbod bo'lishi boshdan o'tkazasiz. Velosiped minish uzoq umr ko'radigan sport bo'lib, u hayotga inson rohatlanishi mumkin bo'lgan xususiyatlarni olib keladi – super kuch, a'lo darajadagi sog'liq, rohatbahsh onlar va yaxshi do'stlar. Albatta bu g'amginlik yoki zabt etilishning qarshiligi emas.

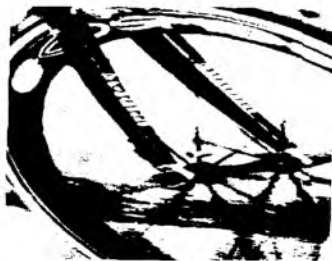
Imkoniyat. Imkoniyatlar dunyodagi eng yaxshi potensialga ega bo'lgan, ortiqcha vazndagilar hamda chekuvchilar uchun eng yaxshi vosita sanaladi. Ayni damda, biror joyda turib televizor qarshisida o'tirishida ushbu insonning velopoygalarda eng kuchli bo'lishi hamda ushbu sportda boshqa hech kim amalga oshirmagan ishlarni amalga oshirishi uchun katta imkoniyatlar mavjud bo'lishi mumkin. Tug'ilganda, u katta aerobic qobiliyatga ega bo'lgan bo'lishi va Shuningdek muvaffaqiyat uchun kerakli boshqa fiziologik xus-

usiyatlarga ega bo'lishi mumkin. muammo hech qachon ushbu qobiliyatlarni kashf qilish uchun imkoniyat berilmaganidir, har holda bu yerda motivatsiya bir marta bo'lgan bo'lishi ham biroz ehtimolga yaqindir. Ehtimol u avvaldan o'z oilasiga har qadamda yordam berish uchun kuch berilib tug'ilgan bo'lishi mumkin.

Yoki u dunyoning bir burchagida bo'layotgan urushlar uchun bi-rorta tirik mulk sifatida foydalanish uchun tug'ilgandir. Yohud vilopoyga uning diqqatini hech qachon tortmagan bo'lishi va u futbol o'ynash yoki pianino chalishda o'zini yanada omadli deb hisoblar. U o'zida nimalar sodir bo'lishini hech qachon bilaolmaydi, chunki unga hech qachon imkoniyat berilmagan. Imkoniyatga erishish anacha ilgari ulg'ayish boshlanishidan boshlanishi unchalik muhim emas. Agar quyidagilarning birortasi boy berilsa, sizning to'liq potentsialni amalga oshirish uchun imkoniyatingiz obro'sizlanishi mumkin:

- *Minish yo'llarining tarmog'i*
- *Hududiy o'zgarishlar – tekisliklar va tepaliklar*
- *Yetarli oziqlanish*
- *Yaxshi uskunalar*
- *Murabbiylik*
- *Training hamkorlar*
- *Og'irligi-xona uskunalari*
- *Vaqt o'rgatish*
- *Mavjud irqalar*
- *Kam-stressli muhit*
- *Quvvatlovchi oila va do'stlar*

Ushbu ro'yxat yana davom etishi mumkin- sizning velopoygada muvaffaqiyatga erishishingiz bo'yicha bir qancha tabiiy elementlar mavjud. Ajralib turish uchun sizning eng katta istagingiz, eng muhimi u sizning hayot tarzingizga oiladagi va sizning orzu umidlaringizni doimo saqlovchi muhitga aylanadi.



1– Rasm ugplastikdan tayyorlangan velosiped g'ildiragi

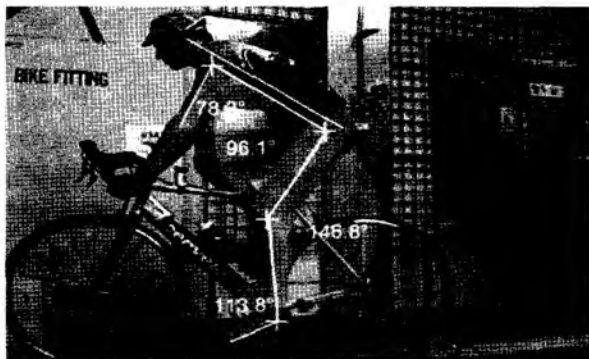
Topshiriq. Siz chempionlar jumladan Merckx, Hinault, LeMond, yoki Armstrong kabilar haqida o'ylaganingizda, xayolingizga birinchi bo'lib ularning kuchliligi haqidagi tasavvur paydo bo'ladi. Yanada aniqrog'i u Tour de Franceni qo'lga kiritish demakdir. Nima uchun u haqida o'ylaysiz? Ehtimol ushbu sportchilarda Tourni qo'lga kiritish uchun katta xohish mavjud bo'lib, ushbu holat barcha uchun ko'rinarli aniq bo'lib xizmat qiladi. Ularning muvaffaqiyatli motivatsiyasi mustasnoqlikdir. Ular istaklari biror qurbon keltirish, bir necha millab velosipedda yurish biror ishni ortiqchalik bilan maqsadga erishish uchun qilishlari mumkin.

Velopoygachilarning mashg'ulot kitobi. Ularning hayot faoliyati davomida velosport eng muhim jihat hisoblandi. Velosportdagi har bir jihatning uning hayotini bir qismidir. Siz chempionlardan nimalarni o'rgana olasiz, ya'ni motivatsiya va sadoqat orzularning cho'qqisi: buyukroq orzular, kattaroq harakat. Bu kitob orzular va sadoqatni tanlashga yordam beradi. Faqatgina uni bajarish kerak. Men sizga ayta olishim mumkin, ehtirossiz, harakatsiz, jamoaning shonli a'zosi bo'lasiz.

Rag'batlantirish tizimi

Buyuk poygachilar buyuk orzular bilan hech qachon rag'batlantirishsiz chempion bo'la olmaganlar. Bo'lajak chempionlarni yaqinlari, murabbiylar, oila a'zolari doimi ularni rahbatlantirib turishlari kerak. Bu harakatlar chempionlik orzusini ro'yobga chiqaradi. Har

bir poygachiga men buni qilaman degan xususiyat shakllanishi lozim. Muvaffaqiyatning 90% kuchli ishonch orqali erishiladi. Sizda rag‘batlantirish tizimi bormi? Hatto bularning atrofida maqsadni yagonaligini saqlab qola olasizmi? Murabbiy yoki do‘stingizga imkoniyatlaringizni bo‘lisha olasizmi? Bu kitob rag‘batlantirish tizimini rivojlantirishga yordam bera olmaydi. Faqatgina buni o‘ziz qila olasiz. Rag‘batlantirish tizimi boshqalarning yordami bilan boshlanadi. Rag‘batlantirish yuqimlidir. Uni boshqalarga bering.



2 – Rasm sportchining velosipedda to‘g‘ri o‘tirish burchaklari

1.13. Amerikalik velosport murabbiyi

Kirish. Nima uchun aynan? Kichik jismoniy mahoratning nuqtasi velosport faoliyatini boshlashga turtki bo‘ladi va havoskorlar keyingi yillar izlanishlar bilan eng yuqori darajaga chiqishadimi? Nima uchun erta yoshdan biror xususiyati boshqalardan farq qilganda, muvaffiqiyatli bo‘lganda, oxir oqibatda, to‘liq imkoniyatlar ko‘rsatilmasdan oldin sportni tashlab ketishadi?

Ba‘zan, ehtimol uzoq muddatli vaqt davomida qobiliyat yuzaga chiqmaydi, ammo u darhol sodir bo‘lmaydi. Shunga o‘xshash narsalarni ko‘radigan bo‘lsak, yosh sportchilarda ota-ona, murabbiy, aloqador murabbiylar uchun uzoq vaqt bo‘ladi. Balkim, ular o‘z shonli shuhratini ko‘rishni xohlar, Shuning uchun murabbiylar yosh sportchilarni sekin va uzoq muddatga tayyorgarlikka olishadi. Eng

samarali sport mashqlari ko'plab sport mutaxassislariga mavjud emas, ammo mashq falsafasida dono faoliyat aks etgan. Shunga ko'ra, yosh velosportchilar mashqni samarasiz bajaradi, ota-ona yoki murabbiy yosh sportchini yanada qattiqroq ishlashga jalb qilishi mumkin. Biroq keyingi yillarda, texnika rivoji ba'zi kerakli omillarni chetga surib qo'ydi. Sportchi sport mashqlarini boshladi, sportchi ularni juda ham yaxshi bajara boshladi, ammo ular qanday mashq qilishlari kerakligi haftalar davomida aynan aniqlandi. Samarali tayyorgarlik dasturini rivojlantirishda bir necha alohida omillar hisobga olinishi kerak. Quyida bir necha omillar ko'rsatilgan:

- Sportga yillar davomida tajriba orttiriladi.
- Yosh va rivojlanish darajasi
- Har qanday tayyorgarlikda uzoq muddatli vaqt bo'ladi.
- Eng zamonaviy mashq dasturlari
- Shaxsiy quvvat va kuchsizlik
- Mahalliy shart-sharoit va ob-havo sharoiti

Velosportchilarning muqaddas mashq prinsiplari. Muhim Musobaqalar jadvali

- Eng muhim musobaqalarning detallari: davomiylilik, shart-sharoit, musobaqa, davomli natija
- Zamonaviy va amaldagi tibbiyot muolajalari
- Shaxsiy bosimi (ish va oiladagi muommolar)

Bu ro'yxatni davom ettirish mumkin. Bu yerda juda oddiy sabablar bor va sportchi uchun musobaqaga tayyorlanish bo'yicha eng muhim maslahatlar keltirilgan. Bularni hammasidan keyin har bir kishi o'zi qaror qabul qila olishi mumkin. Bularning hammasi jarayonlar uchun kerak bo'ladi. Shu sababli, muallif gapi: Men Velosportchilarning muqaddas mashqlari nomli kitobni yozdim deyilgan. Shuningdek, unda mustaqil murabbiylik faoliyati haqida batafsil keltirilgan.

Tizimli tayyorgarlik. Bu kitobda metodik va tizim tayyorgarlik haqida berilgan. Ba'zi poygachilar o'ylashadi ya'ni zerikish natijasida kishi o'z-o'zidan tayyorgarlik ko'rishadi deb hisoblashadi. Ular o'z mashq amaliyoti, rejasiz, puxta o'ylanmagan va kichik tuzilishsiz mashqlar qilishni afzal ko'rishadi. Men bunda qarshiman, ehti-

mol yuqori tizimli yoki uslubsiz yaxshi velopoygachi bo'lish mumkin. Men ko'plab muvaffaqiyatli yondashuvlarni bilaman. Biroq, shu narsani eslatmoqchiman, ba'zi sportchilar eng yuqori darajadagi raqobatni afzal ko'rishadi, ularning har doimgi harakatlari rivojlanishga olib keladi. Tizimli jarayon va uslub mufaqqiyatning cho'qqisiga zamin yaratadi. Ammo bu kitobda tizim va uslubdan tashqari boshqa jihatlar izohlangan, ya'ni bu maslahatlar velo yurish sifatini oshirishga xizmat qiladi. Bu yerda turli tizimli ishlar bor; yana bir to'g'ri yo'l tizimsiz yo'ldir, bu yo'l har bir sportchi uchun g'alabani kafolatidir. Shuningdek, sirli omillar yo'q. Sehrli tayyorgarlik, ovqatlanish bo'yicha maxsus dastur, yoki maxsus dasturlarni bu kitobdan topa olmaysiz. Bu kitobda hamma narsa velosportchilar uchun ma'lum bo'lgan qoidalaridir. Hech qaysi murabbiy yoki sportchi, olim g'alabani sirini bilishmaydi, buning hammasi mehnatga bog'liq. Ko'plab rivojlangan samarali tizimlar mavjud. Samarali tayyorgarlik tizimi musobaqalardagi faoliyatga qarab baholanadi. Ularda ko'p tayyorgarlik bo'lmaydi. Samarali tizimning hamma qismlari jamlanib yagona tizimni tashkil qiladi. Tovushli falsafa dasturining asosini tashkil qiladi.

Umumiy tayyorgarlik hodisasi. Charchoq va tezlik o'rtasida aloqalar bormi? Quyida dasturda ko'rsatilgan, velopoygachi tayyorgarlikdan charchoq his qilsa va u yetarli darajada tezroq harakat qiladimi? Tayyorgarlik boshlash bilan davomli oyoq shikastlanishi yuzagaga kelsa, sportchini quvvatini rivojlantiradimi? Yuqoridagi savollarga javob berishda, turli sportchilar turli xildagi fikrlarni aytib kelishgan. Har bir fikrlar jamlanib yagona to'xtamga kelingan. Shunday javoblardan biri, har doim sportchi tezroq harakat qilishi lozim, davomli charchoq harakatga to'sqinlik qiladi. Shundan keyin men bir qancha internet sport jurnallarini o'rganib chiqdim. Ularda charchoq va sportchi o'rtasida salbiy aloqa borligi aniqlandi. Har bir sportchi uchun yetarli darajada charchoq holatlari ko'rinib turadi.

Ko'plab izlanishlarim shuni ko'rsatdi, har bir atled davomli charchoqni his qiladi va oyoqning lat yeyishi xatolarni keltirib chiqaradi. Boshqa bir tomondan ularda sirli jarayon bo'ladi. Ammo bu tax-

min. Boshqa sabablarni hisobga oladigan bo'lsak, haddan tashqari ko'p mashqlar jamlanmasi axloq va xulq-atvorni rivojlantirishga xizmat qiladi. Haqiqatan, kamchilik atledlar yuqoridagi sababga amal qilishadi. Men ularni dam olishga ruxsat olaman, og'ir mashqlardan keyin tabiiy dam kerak bo'ladi va ular charchoqni kamaytirishga katta xizmat qiladi va paranid yuzaga keladi. Bir necha harakatlardan keyin sportchi minut, daqiqa, soat sayin harakatlar ko'payib charchoq kuchayadi. Bu holatda murabbiyning ko'nikma va tajribasi sportchiga yordam ko'rsatishi kerak. Meni fikrimcha, sportchida tezroq harakat g'alabani kaliti bo'lib xizmat qiladi. Boshqa bir tomondan, men ko'plan atledlar bilan turli sport turlarda tayyorlanganman, mashq dasturlarini kamayishiga ular ko'nikib qolishadi. Buning hayratli tomonini ko'rish mumkin. Ular amalga oshirishlari mumkin, to'la majburiyatlarni mustahkamlab, o'zlarining haqiqiy harakatining maqsadi tezroq harakat qilishdir. Velopoygachilar juda qattiq tayyorgarlik orqali tabiiy his qiladi va tezlikni oshishi va sportchiga favqulotda quvvat keltirib chiqardi. Buning natijasida, muskullar, asab tizimi va energiya tizimi optimal holatga kelib qoladi. Ularda qiyin kunlarda moslashuvchanlik oshadi va taxmin qilingandek, tezlik rivojlanadi.



1 - Rasm yo'lning hamma qismida chuqurlar yoki yorqos uslubida haydamoqchiman



2 – Rasm yo'lning chap tarafida chuqur bor

Falsafa. Falsafiy mashg'ulotning maqsadi Velosportchining tayyorgarligini noodatiy qilib ko'rsatadi. Men quyidagilarni bu soha bo'yicha o'rganib chiqdim. U sportchiga jiddiylikni oshiradi. Bu yerda mening mashg'ulot falsafam: **sportchi so'ngi vaqtgacha harakat qilishi kerak, maxsus mashg'ulotlar davomli g'alabaga olib boradi.**

Bu g'oya ba'zilariga mashg'ulot cheklovini yuzagaga keltiradi. Ko'plab velopoygachilar umumiy mashqlarga ko'nikib ketadi, ya'ni bu o'rta holatga keladi. Ba'zi poygachilar narkotik moddalarga qaram bo'lib qoladi. Buning natijasida narkotik moddalarga qaramlikdan sportchi yaxshi natijaga erisha olmaydi, o'zini boshqarishga kuch topa olmaydi.

Velopoygachining mashg'ulot nazariyasi. Yana bir falsafa bayon-nomasini o'qib chiqing. Unda eslatiladi, ya'ni harakat so'nggi masofagacha bo'ladi. Boshqa bir yo'lda esa mashg'ulotlar vaqtni oliy hakamdir. Biz uchun bulardan bandli ishlar, ayollar, uyda saqlash va boshqa javobgarlar vaqtni oliy hakam ekanligidan foydalandilar va ularga bu falsafa ma'qul tushadi. Bu juda muhim. Vaqt hammasini harakatini belgilab beradi. Sportchi uchun mashg'ulotlar vaqti muhim hisoblandi. Uzoq vaqtli mashg'ulot tezlikni oshirishga xizmat qilishi hech kimga sir emas. mashg'ulotlarning davomiyligi eng asosiy jihat hisoblanadi. Yuqori hajmli vaqt tezlik va maxsus mashg'ulotlarni kuchayishiga olib keladi. Shuningdek, bu yerda tana shakli va shijoat davomiyligi.

Ular qanchalik tez harakat qilishsa, shunchalik ko'p masafani bosib o'tadilar. Va shuningdek, ularda umumiy tana tuzilishi ijobiy tomonga o'zgaradi. Ular odatiy holatga o'xshab tezlashadilar. Bu jarayonlar natijasida quyidagi savollar yuzaga keladi- qanday charchaysiz? yoki qanday tez bo'lasiz? Agar qanchalik ko'p tezlikka erisha olasiz, ***musobaqalarda g'alaba qozonasiz. Siz muhim imkoniyatlarni bajara olasiz, siz ucha*** olasiz.

Mashg'ulotlarning 10 ta topshiriqlari. Mashg'ulot falsafasini yana-da yaxshiroq tushunishga yordam beradi. Bu 10 mashg'ulot topshiriqlari bu kitobda hammasi jamlangan. Quyidagi 10 ta yo'riqnoma sizning fikr va harakatlariningizni ya'nada kengroq bo'lishiga yor-

dam beradi. Shuningdek, sizning natijangiz yoshingiz yoki tajribangizdan qat'iy nazar rivojlanishga yo'l tutadi.

Topshiriq-1 o'rtacha mashg'ulot. Tana qismlari cheklanganda, bu mashg'ulot orqali chidamlilik, tezlik va quvvat yuzagaga kelishiga yordam beradi. Ularni qidirishga harakat qilmang. Ko'p cheklangan vaqtni o'rniga, vaqtni mashg'ulot bilan o'tkazing. Ko'plab mashqlar tugaganidan keyin yana-da ko'proq qila olishni his qiling. Samarasiz bahslarni to'xtating, reja qiling. Har doim holdan toygancha harakat qiling.

Muskullar ma'lum vaqtdan keyin quvvatga to'lishidan oldin, ularni qattiq kuchlanishini bekor qiling. Agarda, tanada uglevod energiyasidan glikogen saqlanish yuzaga kelsa, yugurishni kamaytirishni boshlang, tana quvvatsiz oziqlana boshlaydi. Faqatgina hammasi ehtiyot bajaring. Ba'zi cheklovlar tez-tez yuzaga kelsa va uzoq davomli vaqt ichida tananing moslashuvchan imkoniyat oshib boradi. Mashg'ulotlarni mustahkamlab, ularni davomiyligini ta'minlang.

Sportchilarning eng katta xatolaridan biri kunda juda qiyin mashqlar qilish, og'ir mashqlarni bajarish vaqti keladi. Ularga yetarli darajada qiyinchilik yuzaga kelmasligi kerak. Bunda oddiy mashqlar, yengil harakatlar bu darajani tavsiya qiladi.

Velopoygachilar o'ylashadi, hamma vaqt og'ir mashqlarni qilish ularni quvvatga olib keladi deb o'ylashadi. Ular ishonishadi, quvvat va kuch tanadagi o'zgarishlardan paydo bo'lishini.

Og'ir mashqlarni qilishni to'xtating, ba'zi holatda og'ir mashqlar qiling. Tanang moslashadi, bosimning o'sishi orqali yaxshi moslashadi. Shu sababli, sportchi bu maslahatlarni yodda saqlashi lozim, mashg'ulotlarni hafta sayin ko'paytirib boring. Hatto bu eng yuqori bo'lishi mumkin. Bu jarayon orqali maxsus intensivlik bilan sportchi butunlay quvvat ola boshlaydi va vaqt o'tgan sari energiya keladi. Sportchilar tayyorlanishdan rohatlanadi, uning foydali tomonlarini uzoq muddat o'zida saqlaydi. Mustaqil velomurabbiylar kuch quvvati haqida ko'proq o'ylab o'rganishi kerak. Agarda, ikkita odam-bi-

ri ve-lopoygachi, biri murabbiy. Murabbiy ayblashi kerak. Sportchi ko'proq qiling deganda, murabbiyning javobi vaqt oliy hakam degan javobda bo'lishi kerak. Har bir konservativ mashg'ulot o'zida ishonch bilan bo'lishi kerak. Murabbiy jarayonlarni to'xtatishni xohlasa, sportchi : men yanada ko'proq qilaman deyishi kerak. Chunki bu g'alabani ekanligini his qilish kerak.

Topshiriq-2 mashg'ulotlarning izchilligi. Insonlar tananing rivojlanishi davomiylikka bog'liq degan tushuncha bor. Vaqt o'tgan sari tana mashg'ulotlar natijasida quvvat, energiya ola boshlaydi. Bu degani har kuni bir xil mashqlar qilish degani emas, hafta davomida mashg'ulotlarni ko'paytirib borish lozim. Keyinchalik bu kitobni o'qish davomida yillar davomida sportchining imkoniyati yillar davomida oshib borishni ko'rish mumkin. Baza imkoniyat bir xilda ko'rinishi mumkin. Ehtimol siz bu imkoniyatdan sovrin yuta olmasligiz mumkin. Biroq, imkoniyat har doim tanada saqlanib qoladi. Tananing tuzilishi vaqtga bog'liq bo'ladi. Umumiy mashg'ulot yoki haftaning mashg'uloti charchoq, kasallik, yoki sinish holatlarini yuzaga keltiradi. Og'ir atletika harakatsiz mashg'ulotdir. Bu mashg'ulot sizni vaqtingizni bekorga sarf qilishi mumkin. Murabbiylar og'ir turdagi mashqlarni bajarmaslikni maslahat berishadi. Kasal bo'lsa, mashg'ulot qilish kerak. Quyidagi qaysi turlarni qilish mumkin:

- Charchoq his qilishmi, ammo og'ir mashg'ulot rejasimi?
- Fitnessni kamaytirishdan qo'rqasizmi? Vaqtini ko'p olsa hammi?
- Musobaqa ko'proq mashg'ulot qilishga imkon beradimi?
- Mashg'ulot davomida sherigingiz sizdan tezroq harakat qiladimi?

- Faqatgina sizga chap oraliq bormi.
- Ko'proq o'ylay olasizmi? Shunday emasmi?
- Yomon veloyurish bormi?

Bir plato ko'rinishida oldingizmi yoki sog'liqni yo'qotdingizmi?



3 – Rasm shasseda jama poygasi

Velopoygachilarning mashg‘ulot kitobi. Agar sizning shaxsiy falsafangiz yaxshi bo‘lsa bu har hil savollarga javob bering, Agar bu “bag‘ishlangan mashqning eng kam miqdori albatta doimiy takomillashtirishga to‘g‘ri keladi.

Farqni ko‘rdingizmi? Bu qiyin mashg‘ulot nima kerak degani emas yoki kuchlanish chegarasi holati va charchas tajribasi natijasi zarur emas. Bu ochiq oydin agar sizning maqsadingiz potensial veloyurishingizga yaqinroq kelsa keyin mashq mashaqqati tufayli g‘oliblik bilan tez -tez yuzlashasiz. Siz bilmagan tarzda muammolar paydo bo‘la boshlaydi yani qachon dam olishingiz va rejalarinigizni amalga oshirish bo‘yicha. Alamzadalik, qattiq mashg‘ulot, kasallik, va jarohat muqarrar oqibatlardan ko‘ra yaxshiroq. Shu tufayli kengaygan muammolar yoki tez-tez uzilishlar muqarrar zararga olib keladi va mashqning oldingi darajasini qayta tiklash uchun ehtiyoj hosil bo‘ladi.

3-topshiriq Yetarlicha hordiq chiqarish. Dam olish davomida tana mashq muammolariga va kuchliroq o‘shishga moslashadi. Dam olishsiz ishlansa tana yaxshilanmaydi. Mashq takomillashishi tufayli, keraklicha quvvat olish uchun hordiq chiqarish ham zarur. Ko‘plab velosportchilar bu holatdan foyda olishadi. Ular intellektuallikni tushunishadi lekin hayajonlantiradigan emotsiyalarni anglashmaydi. Siz yetarlicha dam olmasangiz qobiliyatingizni ruvojlantira olmaydiz.

Atletlarning kunlik hayotining tuzilish tartibi qanday, ular kuchli ta'sirchanlikni his qilishadimi? Uyqu holatini ta'riflang. Sportchilar dam olishlari uchun ertaroq uxlashga borishlari va ertaroq yotib dam olishlari kerak. Ko'p atlet sportchilar sakkiz yoki o'n soatlab uxlashlari kerak.

4-topshiriq

- Yon panel 2.1
- Uyqu sifatini o'stiruvchi holat vositalari:
- Har tun o'z vaqtida uxlashga yotish. Musobaqadan oldin to'yib uxlash.
- Yotishdan oldin qorong'i xonani tanlash va kitoblar o'qish vaqtini kamaytirish zarur
- Qorong'i xonada dam olishi, xonani havo aylanishi 60dan 64 darajada aylanishi zarur.
- Uxlashdan oldin issiq vanna qabul qilishi kerak
- Og'ir mashqlardan keyin muskullardan dam oldirish va uxlashdan oldin har xil ichimliklar ichishi kerak.
- Uxlashdan oldin alkogol istemol qilmaslik.

5 topshiriq Velosportchining mashq qilish jarayoni muqaddasdir. Lekin barchasi juda tez bo'ladi, velosipedni juda osonlik bilan haydashni egallaysiz, jamoa sizni tez yurishingizga sababchi bo'ladi, va asta sekinlik bilan siz juda yaxshi xizmat qilasiz. Boshqa vaqtlarda, Jamoani velosportdagi yurish qarorlariga nisbatan uzoqroq yoki qisqaroq yurishingiz mumkin. Jamoani mashqlari juda tez yomon tomonga o'zgaradi, juda ko'p noqulay vaziyatlardagi vaqtlarda musobaqalar tashkil etilmaydi. Qishning asosiy shakllantirish davrida jamoa velosiped haydash uchun qulay joy topishadi. Bahor davomida qizg'in rivojlanish davrida jamoa bilan veloyurishda mashaqqat bilan veloyurishni amalga oshirasiz. Dadil va strukturalangan jamoa veloyurishlari kuchli amalga oshiriladi. Bunda siz o'zligingizni yaratasiz. Katta jamoa ichida boshqa yo'nalishda yo'lni nazoratga oling va xavfsizligingizni ta'minlang. O'zingiz xohlagan tezlikga erishing lekin halok bo'lmang. Jamoadan foydalaning ular sizga yordam beradi. Boshqa taraflama ularni asrang.

6- topshiriq. Qizg'inlik rejasi: Mavsumiy rejangiz ega bo'ling, jo'shqinligingiz juda muhim jarayonlarni olib keladi. Bu "A" seriali poygalaridir. Bu muhim "B" musobaqalaridir lekin siz cheklanmang va bu ishlar uchun uchun faol bo'ling va musobaqadan to'rt yoki uch kun oldin dam oling. A va B musobaqalarda tayyorgarlik G musobaqalarda yaxshi tayyorgarlikga ega bo'lishni ta'minlaydi. Dadil velopoygachi tajriba uchun kichik birinchilik musobaqalaridan foydalanadi yoki ildam amaliyotlar yoki, mashqni belgilaydigan yo'lkalari foydalanadi. Barcha musobaqalarning A darajasi birinchiligi mavsum natijalari uchun ko'p kutilmaydi.

Bu kitobda A musobaqalar uchun jo'shqinligingiz qanday bo'lishi kerakligi yoki bir mavsumning vaqtlari ko'rsatilgan. Har bir jo'shqinlik haftalarni qo'shib ketishi bilan olib boriladigan mashqlarga bog'lash mumkin. Jo'shqinlik bilan tez harakatlanishingiz mumkin. Lekin ta'kidlanganidek keyingi faoliyatda tayyorgarlik mahorati o'sishi, kurashuvchanlik va chidamlilik tashkil etiladi.

7-topshiriq. Kamchiliklarni yaxshilanishi. Kuchli chidamlilik bilan velopoygachilar faoliyat yurita oladilar, lekin katta tezlik bilan emas, bu faoliyat ko'p bajarilishi kerakmi? Bu faoliyat turida kuchli chidamlilikga erishasiz. Yaxshi alpinistlar qanday buni bajara olishadi? Kutilmagan hodisalar kabi ular tepaliklarda yurishni yoqtirishadi. Ko'p velopoygachilar ko'p vaqtini shu soha faoliyati bilan o'tkazishadi, va Shuning natijasida ular yaxshilanib borishadi. Eng zaif joyingiz qayerda? Mashq qiladigan sheriginsiz shu kabi sizdan so'rsa buni bilmay qolishingiz mumkin. Siz bilan garov o'ynashlari mumkin bu sohada keyin vaqtlarini o'sha siz aytgan joyda mashq qilib o'tkazishadi. Velopoygachilarning mashg'ulot e'tiqotlari sizning zaif joyingizni topishga yordam beradi va buni bilishingiz kamchiligingizni to'g'irlaydi. Sizning tushunishingiz "chegaralari" sizning omadli harakatlanishingizni tanqid ostida qoldiradi. Bu yerda muddat bo'yicha yetib kelsangiz sizga yaqin e'tibor beriladi.

8-topshiriq, tayyorgarlik mashg'ulotingizga ishonch. Musobaqa vaqtiga kelganda ba'zi ko'plab insonlar bizning mashg'ulot tayyorgarligimizga ishonishadi. Bizda yetarlicha qilinmagan katta

poyga yondashuvlari sifatiga nisbatan katta tashvish bor, shunday qilib biz poyga kunigacha o'rganamiz. Men har bir muhim poyga oldidan uzoq safarga boraman va odamlarni ko'raman yoki qiyin musobaqada raqobatni amalga oshiraman chunki o'ylaymanki bular yordam beradi. U vaqtga qarab, musobaqaga tayyorgarlik ko'rish uchun inson tanasining yukini kamaytirish uchun 10-21 kun davom etadi va murakkab mashqlar davom ettiriladi. Katta musobaqalarga qaytishdan oldin siz yaxshiroq dam oling. Bu maslahatimga ishonung.

9-topshiriq, Tanangizni tinglang. 1990 yil boshlarida Berlin devorining qulashidan keyin, Men sharqiy Germaniya Sport instituti sobiq boshlig'i bilan bo'lib o'tgan suhbatda ishtirok etdim. Sharqiy Germaniya sportchilari aslida noqonuniy narkotik ishlatishardi va ular o'zlarini yuksak darajada ajoyib his qilishardi, shu sababli Olimpiya medallarini ularda ko'p sonli bo'lishi real sabab sifatida ko'rsatildi. U elita sportchi atletlarni yashash qarorgohlarini qanday tartibda ekanligini tasvirlab berdi. Har ertalab har bir atlet sportchi jamoa ekspertlari bilan uchrashadi, Bu ekspertlar: murabbiy, psixolog, doktor yoki hamshira va sport psixologlari. Bu jamoa shu kuni sportchining tayyorligini tekshiradi, va jadvalga zarur o'zgartirishlar kiritiladi. Aslida ular sportchining tanasini o'rganib tekshirib chiqishadi. Sportchi bu kunda toqat qilish mumkin bo'lgan darajada o'rganiladi. Agar har birimiz shunday e'tibor berganimizda yaxshi bo'lardi. Bular emas balki nafaqat o'zimiz o'z tanamizni tinglashni o'rganishimiz kerak. Agar siz o'z tanangizni u so'zga kiradi, va keyin dadilroq va tezroq mashq qilishga kirishasiz. Velopoygachilar har doim mashq qiladilar atletlar ham shu tartibda bir tekis qattiq mashq qiladilar. Velopoygachining mashq qilish uslubi siz har kuni qanday qilib o'z tanangizni tinglashga o'rgatadi va dadillikga undaydi.

10-topshiriq Maqsadga ishontirish. Agar siz bu mavsumda uzoqroq, kuchliroq va kuchliroq bellashmoqchi bo'lsangiz sizga har hil mashqlar zarur bo'ladi, va o'zingizning hayot uslubingizni o'zgartirishingiz kerak bo'ladi. O'zingizni nazorat qilolmayapsizmi? Juda kam uxlayabsizmi? Balki siz uxlashga ertaroq borishingiz kerakdir. Yoki ehtimol siz ko'proq yeyishingiz kerakdir. Siz qish davomida zal-

vorli xonada ko'proq vaqt qolishingiz mumkin, yani o'zingizni yaxshilab tiklab olish uchun. Agar keyingi bobda siz maqsadlaringizni qo'yganingizdan so'ng, ularni qidirib toping va ularni sizning hayot uslubingizga va mashq qilishingiz qanday aloqasi borligini aniqlang. Zarur bo'lgan o'zgarishlarni aniqlang va ularni bajaring. Faqat siz mashg'ulot jarayonini boshqarishingiz mumkin. Bu jihatlarni taslim qilash vaqti keldi. Maksimal ishlash uchun bir kunda 24 soat zarur bo'ladi va yillik vazifa uchun 365 kun kerak bo'ladi. Mumkin bo'lgan eng yuqori darajada Poyga faqat tegishli tayyorgarlikni emas, to'liq majburiyatni talab qiladi. Yuqori maqsadlar ko'proq hayotiy zaruriyatlar yeyish, uxlash, va ishlash atrofida hal qiladi. Sabzavot ovqatlarini iste'mol qilish mashq qilish uchun tanangizni kerakli quvvat bilan ta'minlaydi va bu tugab qolarli energiyani to'ldirish uchun yordam beradi, va ozuqa energiyasi va tanani kuchli ta'minlaydigan quvvat bilan ta'minlaydi. Uyqu va ishlash tanaga energetik ta'sir qiladi. Har kungi hayot uslubidagi tanlovlar dieta, uxlash, va boshqa jismoniy jihatlar va aqliy faoliyatlarni bajaring. Agar tez-tez o'ylamasdan ham qarorlar qabul qilishingiz veloyurishlaringizga yaxshi ta'sir qiladi.



4 – Rasm velosipedni balandligini aniqlash

Sportvelo poygachining to'liq o'rganishi majburiydir. Sizni qo'lingizga berilgan ma'lumotlarni o'qing. Murabbiylar, trenerlar, atletikachilar, mexaniklar, poyga tashkilotchilari, savdo xodimlari va boshqalar bilan suhbatlashing, balki yagona fikr o'rtaga tashlanishi

mumkin. Savollar so‘rang lekin biroz shubha bilan qarang. Agar siz atletchi bo‘lib yetishsangiz, zarur narsalarni o‘zgartiring. Boshqa ilmi kuchli odamlar tez tez manbalarni o‘zgartirib turishadi. Mashqni yaxshilash mashq mantig‘ini yuritishni o‘z ichiga oladi. Ma’lumotlarni kiritib tayyorlash, harakat idrokini, stress signallari, poyga natijasi va tahlili, belgini oshirish yoki quvvatni kamaytirish, jihozlarni o‘zgari-shi va Shuningdek ba’zi narsalar sizni kunlik amaliyotingizni ta’min-laydi. Bu barcha pastgi yo‘lda foydali bo‘lishi mumkin. Ko‘p at-letchilar ular bilan muvofiq bo‘lgan qaydni topishadi va murakkabroq mashq markazi bilan va ularning maqsadlari bilan bog‘liq ko‘proq o‘rish bo‘ladi. Har biriga taalluqli bo‘lgan qulay darajaga erishiladi. Bizda “kerak”ga qarshi bizning “istaydi”ni kerakli vaqti bor. Ishlar, oilalar, va boshqa jihatlar veloyurish sporti uchun butunlay tashlab ketilmaydi. Nafs cheklangan bo‘lishi kerak yoki biz tezligimiz bosh-qalarni uzoqlashtiradi lekin ishtiyoqlantirmaydi. Biz veloyurishni haqiqiy ishqibozi bo‘lishimiz kerak.

1.14.Shug‘ullanishga e‘tibor va Mashg‘ulotlarni tashkil qilish tamoyillari

Kirish. Bu kitobda shug‘ullanishga (training) e‘tibor qaratish bilan bog‘liq bo‘lgan beshta tez-tez qo‘llanuvchi terminlar bor. Bu terminlarni tushunish muhimdir. Bu mavsum mobaynida takrorlash davomiyligidan uzviylikga va uzviylikdan zo‘r berishga ehtiyotkorlik bilan o‘tish tananing qulay holati zo‘r berib, ijobiy o‘zgarishga mos-lashishga undaydi, biz uni «fitness» deb ataymiz.

Bu murakkab harakatlar(mashq) ko‘lami va koeffitsientiga qarab bajarilishi kerak. Keling endi har bir terminni tekshirib ko‘ramiz.

Velosportchilar mashg‘ulot davomiyligi. Bu shug‘ullanish davri qancha muddatda bajarilganligini bildiradi. Yangi kelgan velosportchilar bir haftada uch yoki besh mahal shug‘ullanishi va fitnessda tez o‘zgarishi hamda qisqa vaqt ichida 10-20 % ga o‘zgarishni amalga oshirishi mumkin. Tajribali velosportchilar ko‘proq vaqt shug‘ullanishadi ya’ni yilning ma’lum vaqtida kuni-ga ikki mahal shug‘ullanishadi.

Olimpiyadaga qatnashmoqchi bo'lgan sportchi haftasiga 12-15-mahal shug'ullanishi mumkin ammo bu darajadagi tezlik toki ularning bor salohiyatiga deyarli yaqin shug'ullanar ekan, ular faqatgina 1% vazn yig'ishlari mumkin.

Tadqiqotlar haftasiga uch yoki besh mahal shug'ullanish ko'proq vazn yig'ishni va qo'shimcha shug'ullanish bu narsani ta'kidlashadi. Agar siz o'zingizni salohiyatingizni anglab yetishga harakat qilayotgan bo'lsangiz bu kichik vazn yig'ish bunga arziydi.

Agar yangi boshlovchilar yuqori tajribali sportchilar bilan teng harakat qilishsa, ko'p shug'ullanish oqibatida fitnessga borishi kamayadi.

Agar tajribali sportchilar ham yangi boshlovchilar bilan bir xil darajada shug'ullanishsa, ular trainingga past e'tibor tufayli fitness bilan shug'ullanishi kamayadi.

Sizning shug'ullanish tezligingiz sizning tanangizni amaldagi shug'ullanishga bo'lgan moslashishingizga bog'liq bo'ladi. Misol uchun, agar siz tajribali velosportchi bo'lsangiz lekin bir qancha hafta davomida shug'ullanmasangiz, siz uchun quyi darajadan boshlab, asta sekinlik bilan uni kuchaytirish ma'qul yo'l bo'ladi.

Uzviylik. Shug'ullanish davri davomiylik davrida sezilarli darajada farq qilishi mumkin. Ba'zi bir oxirgi traininglar aerobik ichida mliligingizni kuchaytirishga qaratilgan bo'ladi. Boshqalari esa yuqori samara berish uchun kamlik qiladi. Uzviylik bo'lar ekan, shug'ullanish davomiyligi tajriba darajasiga qarab aniqlanadi, mavsumiy velosportchilar ko'proq shug'ullanishadi. Uzviylik o'z vaqtida yoki uzoqlik bilan o'lanishi mumkin. Velosportchilar shug'ullanish davrini o'z vaqtida bajarishadi. Uzoq velosiped minuvchilar uchun qulay vaqt oldindan aniqlangan yo'lning davomiyligiga qarab aniqlanadi. Odatda, eng uzoq mashqlar raqiblar bellashadigan eng uzun yo'l bilan bir xil bo'ladi yoki ozgina uzoqroq bo'ladi.

Mavsum oldidan, yuqori darajada zo'r berish qisqa kunlarda bajariladi, lekin musobaqa vaqti yaqinlashganda uzoq davomiylik va yuqori zo'r berishga to'g'ri keladi. Bu tayyorgarliklar tananing musobaqaga e'tibori uchundir.

Zo‘r berish, ish ko‘lami va koeffitsienti. Davomiylik va uzviylik sanash uchun osondir, Shuning uchun sportchilar o‘zlarining training programmalarini tasvirlashda ularni afzal ko‘rishadi. Misol uchun, ular 7 kun davomida umumiy 14 soat shug‘ullanganlarini aytish mumkin. Bu faqat ularni traininglari miqdorini tasvirlash uchun, bu miqdor volume (ko‘lam) deb ataladi. Ko‘lam uzviylikni birlashishidir.

Shug‘ullanish fani. Lekin ko‘lam shug‘ullanish e‘tiborini to‘liq tasviri emas.

Biror kishini shug‘ullanishini yaxshi tugatishi bu «koeffitsient» ko‘lam va zo‘r berishni kombinatsiyasi. Qanchalik atlet qattiq shug‘ullansa- har bir shug‘ullanishga qanchalik harakat ketganiga- e‘tibor(stress) o‘lchami to‘liqroq aniqlanadi. Odatiy velosportchilar uchun muammo bu zo‘r berishni uzviylik va davomiylik aniqlangani kabi sonini aniqlash qiyinligidadir. Buni bajarishni bir yo‘li har bir training tamomlangandan keyin uni yozib borish, 1 va 10 sonlaridan foydalanib, 1 juda ham osoni uchun 10 esa barcha qiyin harakatlari uchun. Zo‘r berish darajasi orqali sessiya harakatlari daqiqasini ko‘paytirish orqali koeffitsient yetarli sanaladi.



1 – Rasm trekda kering poygasida start olish

Misol uchun, siz 60 daqiqa velosiped mindingiz deylik bir qator yuqori zo‘r berishlar qaytarildi va sovidi. Bu vaqt davomida o‘rtacha 7ta darajani amalga oshirdingiz deb hisoblang. Sizning shug‘ul-

lanish koeffitsientingiz 420(7×60) ko'rsatadi. Haftalik koeffitsientni aniqlash uchun uzviylikni ham o'z ichiga olgan holda, kundalik koeffitsientni qo'shing. Bir qator haftadagi koeffitsientlarni taqqoslash orqali siz tanangizdagi o'zgarishlar orqali qanchalik e'tibor qaratilganini ko'rishingiz mumkin. Zo'r berib harakat qilish ko'plab atletlar noto'g'ri qiladigan yo'ldir. Ular qisqa vaqtda ko'p zo'r berishni amalga oshirishadi va natijada ularga zo'r berish kerak bo'lgan vaqtda o'zlarini charchagan his qilishadi. Shuning uchun barcha traininglar oson qilinadiganlar qiyin va qiyin bajariladiganlar oson tuyuladi. Ko'plab velosportchilar uchun zo'r berish qoidalarini o'rganish ularni mahoratlarini ko'rsatish uchun keying bosqich hisoblanadi. 4-bo'lim bu murakkab kompleksni ko'proq detallarini ko'rsatadi

Mashg'ulotlarni tashkil etish tamoyillari. Mashg'ulotlarni davr-lashtirish asoslanadigan tamoyillarga individuallashtirish, progressiya, zo'riqtirish va o'ziga xosliklar kiradi. Quyidagilarni diqqat va sabr bilan o'qishga harakat qiling, chunki uning mazmuni sizga birmuncha ilmiylashtirilgan va nazariylashtirilgandek tuyulishi mumkin. Biroq bu tamoyillarni anglash sizga yaxshiroq, o'z mashg'ulotlarini o'zi oqilona va mustaqil tashkil etishga qodir velosipedchi bo'lib yetishishda yordam beradi.

Individuallashtirish Sportchining u yoki bu darajadagi yuklamani ko'tara olish qobiliyati mutlaqo o'ziga xos hisoblanadi. Har bir sportchini uch toifa omil — ijtimoiy-madaniy, biologik va ruhiy omillardan ta'sirlanuvchi ekotizm deb hisoblash mumkin. Bu toifalarning har biri muvaffaqiyatga erishishga to'sqinlik qilishi yoki, aksincha, unga yordam berishi mumkin.

Kasbiy muvaffaqiyat uchun kurash, iqtisodiy bosim yoki shaxslararo munosabatlardagi muammolar ko'pincha mashg'ulotlar uchun sarflanishi mumkin bo'lgan ham aqliy, ham jismoniy quvvatni olib qo'yishi mumkin. Biologik omillarga allergiyalar, dori vositalarini qabul qilish va noto'g'ri ovqatlanish kabilarni misol qilib keltirish mumkin. Bu omillar sportchining jismoniy qobiliyatiga salbiy ta'sir qilib, uning samarali tayyorgarlik ko'rishiga to'sqinlik qilishi mumkin. Ruhiy omillarga odatda eng oz e'tibor qaratiladi, lekin bu omillar

ham mashg'ulotlar jarayoniga jiddiy ziyon yetkazishi mumkin. Bunga misol qilib yutqazishdan qo'rqish, o'ziga past baho berish va haddan tashqari yuqori natijalarni kutish kabilarni keltirish mumkin.

Bundan tashqari, ba'zi sportchilar tez javob qaytarishga moyil bo'lsa, ba'zilari esa sekinroq javob qaytarishga moyildir.

Bu shuni bildiradiki, agar siz va sizning jamoadoshingiz aynan bir xil mashqlarni aynan bir tarzda bajarayotgan bo'lsangiz ham, navbatdagi poygaga qadar sizlar bir xil jismoniy formaga ega bo'lmasingiz mumkin. Tez yoki sekin javob qaytarishga moyillik irsiyatga bog'liq bo'lib, sizga ota-onangizdan ma'lum maromda o'zgarishga qodir tana o'tgan bo'lishi mumkin. Odatda, sezilarli natijalarga erishish uchun, ma'lum bir mashg'ulotlar bilan to'rt-sakkiz hafta davomida shug'ullanish zarurdir. Tanangizning javob qaytarish xususiyatlarini o'zgartira olmasangiz ham, siz mashg'ulot dasturingizni faqat o'zingizga mos qilib tuzishni o'rganishingiz mumkin.

Og'ir mashg'ulotlardan so'ng charchog'ingiz bir necha kunga cho'zilib ketib, hattoki velosipedda sayr qilishga ham kuchingiz qolmadimi? Bunday holat har birimizning boshimizdan o'tgan. Bunga sabab qilib shuni ko'rsatish mumkinki, bu darajadagi og'ir mashg'ulotlar progressiya tamoyilini buzgan. Natijada sizning tanangiz kuchliroq bo'lmadi, balki siz jismoniy formangizni yo'qotdingiz.

Mashqlar

Ikki eng muhim omil — vaqt va quvvat omillarining yo'qotilishi-ga olib keldi.

Yuklamani sekin-asta oshirib borish, mashg'ulotlar jarayonini esa sportchini mavsumdagi eng muhim poygalarga tayyorgarligiga muvofiq ravishda dam olish va tiklanish davrlari bilan birgalikda olib borish zarur. Zo'riqish darajasi tanangiz ko'tarishga o'rganib qolgan darajadan birmuncha yuqori bo'lishi lozim. Yuklamalar, ayniqsa intensivlik bilan bog'liq yuklamalar asta-sekinlik bilan oshirilishi lozim (5-15%). Yuklamalarning bu tarzda oshirilishi velosipedchilarga mashg'ulotlarga haddan tashqari berilib ketish va jarohatlardan qochish imkonini berib, yuklamalarga ko'nikishga yordam beradi. Yuklamalarni, xususan intensivlik bilan bog'liq yuklamalarni oshirish

juda ham individual jarayon hisoblanadi. 5 va 6-boblar sizga kerakli jismoniy tayyorgarlikga erishish bilan bog'liq vazifalar to'sig'ini yengib o'tishga yordam beradi.

Zo'riqtirish

Mashg'ulotlardan ko'zlanayotgan maqsad tanangiz poygalarga xos bo'lgan fiziologik zo'riqishni yengishi uchun uni ijobiy tomonga o'zgartirishdan iboratdir.

Kerakli darajadagi zo'riqishga erishish uchun, yuklamalarni sizning hozirgi paytdagi jismoniy holatingiz ko'tara oladiganidan ortiqroq darajada qo'llash zarur. Bunday yuklamalar charchoqni keltirib chiqaradi.

Shuning uchun, zo'riqtirishdan so'ng tiklanishga ma'lum bir muddat beriladi va siz asta-sekin "o'ta darajadagi tiklanish" deb ataluvchi yuqoriroq darajadagi jismoniy tayyorgarlikga erisha boshlaysiz.

Musobaqalarda erishilgan yuqori ko'rsatkichlar yaxshi rejalashtirilgan ko'p yillik zo'riqtirish natijasidir va bu zo'riqtirish mashqlari oxir-oqibat organizmning bunday holatlarga ko'nikishiga olib keladi. Optimal rejalashtirilgan mashg'ulotlar sportchini muntazam ravishda zo'riqish mashqlarini kerakli hajmda bajarishga majbur qiladi.

Agar yuklama hajmi to'g'ri tanlangan bo'lsa va tanangiz ko'tara oladigan darajadan biroz yuqoriroq bo'lsa, sizning organizmingiz bunga ko'nika boshlaydi va jismoniy tayyorgarligingiz asta-sekin yaxshilanib boradi.

Shunga alohida e'tibor qaratish kerakki, zo'riqish mashg'ulotlar davomida yuz bersa, ko'nikish dam olish jarayonida sodir bo'ladi. Boshqacha qilib aytganda, mashg'ulotlar jismoniy tayyorgarlikni yaxshilaydi, jismoniy tayyorgarlikning shakllanishi esa mashg'ulotlardan keyingi dam olish vaqtida ro'y beradi. Agar siz dam olishdan doimiy ravishda voz kechayotgan bo'lsangiz, sizning tanangiz na-faqat rijovlanishdan to'xtaydi, balki siz jismoniy tayyorgarligingizni ham yo'qotasiz.

Mashg'ulotlardagi zo'riqish natijasidagi "o'ta darajadagi tiklanish". holat "mashg'ulotlarga haddan tashqari berilib ketish" deb

ataladi. Mustaqil tayyorlanayotgan sportchilarda men ko'rgan eng katta xato bu dam olish ehtiyojiga bepisand qarashdir. Oqil sportchilar mashg'ulotlarni qaysi paytda tugatish, qaysi vaqtda esa bajariladigan ish hajmini kamaytirishni bilishadi. Qisqacha qilib aytganda, ular o'z tanalarini tushunish, unga quloq solishni bilishadi. Siz ham xuddi shunday qilishni o'rganishingiz lozim. 15-bobda men sizga bu ko'nikmani rivojlantirishga yordam beruvchi ba'zi texnikalarni o'rgataman.

Agar mashg'ulotlar hajmi davomiy ravishda kamaytirilsa, tana ushbu kamaytirilgan jismoniy yuklamalarga o'rganib qoladi. Bu holatni biz jismoniy holatni yo'qotish deb ataymiz. Biroq poygachi optimal darajadagi jismoniy holatga erishishi bilan, bu jismoniy holatni u tez-tez emas, balki muntazam va bir maromda taqsimlangan zo'riqish evaziga saqlab turishi mumkin.

Bu jarayon mashg'ulotlar oralig'idagi uzoq tiklanish davrini o'z ichiga olishi shart.

O'ziga xoslik

O'ziga xoslik tamoyiliga binoan, mashg'ulotlardagi zo'riqish darajasi poygalarda kutilayotgan zo'riqish darajasiga yaqin bo'lishi lozim. Ba'zi hollarda sizning yuklamangiz uzoq masofaga barqaror tezlikda aylanib kelishlarni o'z ichiga olishi lozim.

Boshqa holatlarda esa, u zaruriy o'zgarishlarni shakllantirishga qaratilgan yuqori intensivlik bilan bajariladigan qisqa mashqlardan iborat bo'lishi lozim. Past maromda bajarilgan doimiy haydash mashqlari mashg'ulotlardagi doimiy zo'riqish kabi zararlidir. 6-bobda men sizga poygalarda talab qilinadigan u yoki bu tur zo'riqishlarni ajratish, Shuningdek turli xil darajadagi zo'riqishlarni yagona kompleks dastur doirasida birlashtirishni tushuntirib beraman.

1.15.Kuchayish o'lchovi

Kirish. Poyga yoki mashg'ulot davomida velosipedchi tanasi ichida nima ro'y beradi? Velosiped haydovchisi ko'rik vaqtida qanday qilib tezroq yoki qarama qarshi haydashni biladi? Mashg'ulot juda qiyinmi yoki juda osonmi?

Bu va boshqa savollarga javob berish uchun eng asosiysi kuch-quvvat sarflanishini diqqat bilan kuzatishdir. Tezlikni o'ldash va bu ma'lumotni musobaqa yoki mashg'ulot davomida tanangiz haqida nimani organgan bo'lsangiz osha bilan solishtirib ko'rganda siz yangi vaziyatlar uchun qaror qabul qila olasiz, misol uchun, Bugungi kun texnologiyasi sportchiga tezlikni tez va aniq o'ldash imkonini beradi. Eng qadimgi va eng zo'rlaridan biri, tezlik ko'rsatkichlari qaydan kuch quvvat aniqlashi tushuniladi. Tajribali velosipedchi butun tanasini mashg'ulotda tekshirish orqali o'zining kuch quvvati haqida xulosa chiqara oladi. Bu mahorat yillar davomida velosiped haydash, hatolar qilish va qayta o'rganishlar orqali o'stirilgan. Aniqlangan kuch g'ayrat Borg ning aniqlangan kuchni baholash jadvalini qo'llash bilan o'ldash imkonini beradi va bu tez tez olimlar tomonidan sportchining qay darajada harakat qilayotganini aniqlash maqsadida ishlatiladi.

Kuch quvvatni o'ldashdan maqsad. Kuch quvvatni o'ldashni boshqa yana ikki xil usuli bor: bu asosiy tana qismiga ko'proq yoki kamroq tegishli bo'ladi. Yurak tezligi yurak tomirlarini diqqat bilan kuzatish orqali aniqlanadi, kuch o'ldami esa esa tezlikka bog'liq.

Asl holiga qaytish 6

Asl holiga qaytish 7 juda juda YORQIN

Asl holiga qaytish 8

Als holiga qaytish 9 juda yorqin

Organizm rivojlanishi 10

Organizm rivojlanishi .

Organizm rivojlanishi

Maromda rivojlanish 13 qandaydir og'ir

Maromda rivojlanish 14

Borg ning kuchlanishni baholash mezoni

Muskulla tizimini pedalni bosishga harakati. Keling ko'ramiz qanday qilib bu va boshqa usullar mashg'ulotda va poyga tezligida ishlatiladi.

Usullar

Tana birnechta bog'langan va bir biriga nisbatan foydali qismlardan tashkil topgan. Masalan: energiya ishlab chiqarish, yurak-qon

tomir va nerv sistemasi. Kuchlanishni o'ldashda ishlatilgan usulni e'tiborga olmasdan, siz inson tanasiga kichkinagina tizimlar oynasidan nazar solasiz, lekin tizimlar bir biriga bog'langanligi uchun siz asosiy tana qismi haqida xulosa chiqara olasiz bir vaqtlardagi tajribangiz va bilimingizga ishonib. Bu bobda men sizga bilim qismi haqida yordam beraman; siz bu yerda nima o'rganganizni qollash orqali tajriba o'ttirishingi zarur.

Biz yaqindagina ishlatgan tizim qaysiki odam tanasiga nazar solish va har birini sezilarli darajadagi ko'rchatkichlari quyidagilardan iborat:

Quvvat ishlab chiqarish tizimi- laktate

Mushaklar tizimi- kuch

Yuraktomirlar tizimi- yurak sur'ati

Quvvat ishlab chiqarish tizimi

Metabol tizimi mushaklarni uglerod, yog' va protain bilan ta'minlab turadi. Mushaklar orqali bu gazlar boshqa narsaga yani adenosin triphoshatega aylanadi. Bu jarayon kuch orqali yoki o'zlari orqali so'dir boladi.

Aerobik energiya ishlab chiqarish siz velosiped haydayotganingizda yuzaga keladi. U tog'ridan-tog'ri yog'dan boshlanadi va katta masofa yoyiladi karbon suvlarini tashkil etish uchun va bu o'zgaruvchi jarayonda kislorod ham qo'shilib ATP ga quyiladi. Qancha sekin harakatlansangiz shuncha ko'p yog' yoyiladi va shuncha kop karbon suvlari tarqaladi. Tezlikni oshirganligingiz sababli, tanangida sezilarli darajada ko'chish bo'ladi va karbon suvlariga qarab yog'lar tanlanadi. Katta urinish bo'lganda, taxmina 15 dan 17 RPE, kislorod yetkazib berishga talab qolmaydi va siz ATP ni o'zingiz ishlab chiqara boshlaysiz, kislorodsiz.

Sutdan olinadigan achchiq kislota orqali karbon suvi karbon suvi mushaklarga boradi. Sutdan olinadigan achchiq kislota mushak tomirlari orqali qon quyilishi markaziga boradi va vodordi yo'qotib lactate ga aylanadi. Bu ikki hil energiya ishlab chiqarish usullarida karbon suvlari ishlatilindi va har qanday holatda ham sutdan olinadigan achchiq kislota ishlab chiqariladi. Hattoki siz bu kitobni

o'qiyotganingizdaham sizning mushaklaringiz katta o'lchamda o'sha kislotani ishlab chiqaryapdi.

Mashg'ulot hududlari. Mashg'ulotda yoki poygadagi kuchlanish balki lactate ni qay darajadaligiga qarab aniqlanishi mumkin.

Jismoniy tarafdin o'sish. Qancha tez velosiped haydash yoki shuncha ko'p kuch sarflash, ko'p darajada lactate ishlab chiqarmasdan ham amalga oshirilsa bo'ladi, bu esa sportchining yaxshiroq gavda tuzilishiga bog'liq.

Pedal bosishni tejash. Qancha tekisroq pedal bosilsa shuncha kam urinish beriladi, va shunga ko'ra lactate ishlab chiqarish ham sportchi mushaklarida sekinlashadi.

O'z holiga qaytish. Lactate ishlab chiqarishni kamaytirish bilan velosipedchi mashg'ulot va keyingi mashg'ulotga tayyor bo'ladi.

Biz tez-tez ta'kidlaganligimiz sababli men har bir markaz tezlik zonasini sanab o'tdim. 4 dan 1 gacha bo'lgan hududning har biri aerobic hududdir, 5A, 5B va 5C lar esa anaerobikdir. Markaz tezligi sportdan farqlanadi. Agar siz yugurish orqali qishda shug'ullanayotgan bo'lsangiz, boshlang'ich yurak tezligingiz doira bo'ylab harakatlanishdan farq qiladi. Shu sababli siz har bir sport uchun yurak tezligi hududingizni aniqlab olishingiz zarur.

Mos keluvchi tezlik sistemalari. Musobaqa cho'qqisiga yetib kelish har bir 3 sistemaning namoyishini optimism qilishni anglatadi. kuchli mushakli ammo kam energiyali harakatlanuvchi kishi yo'lda uzoq vaqt turib bera olmaydi. Uch tizimning birgalikda ishlashi talab qilinadi. Bu tizimlar sizning samarali bellashuvingiz va maqsad-ingizga yetishingiz uchun yil bo'yi shug'ullanish davomida ko'plab o'zgarishlarni boshdan kechirishi zarur. Quyida shug'ullanish natijasi sifatida sodir bo'ladigan o'zgarishlarning bir qismi keltirilgan:

Yurak tezligining shug'ullanish hududi

O'zingizning LT yurak tezligingizni "5a hudud" ustunidan toping. Shug'ullanish hududini chapdan o'ngga qarab o'qing.

HUDUD 1 HUDUD2 HUDUD3 HUDUD4 HUDUD5A
HUDUD5B HUDUD5C

SUBSUPER AEROBIK ANAEROBIK KIRISH JOYI

Energiya ishlab chiqarish sistemasi

ozroq glikogen va ko'proq yog'ni qo'llash
yoqilg'i aylanishini oshirish
yuqorilashgan glikogen va fosfat zaxiralari
qondan kislorodni ajratish qobiliyati

Mushaklar sitemasi

muskul to'qimasidagi kuch
muskul to'qimalarining yuqorilashgan yig'ilmasi
iqtisodiy harakat namunalari
O'chidamlilik sifatleri

Kardiovaskyular sistemasi

- Har yurak urishida ko'proq qon otiladi
- o Muskul tolalarining kapilarlashuvi
- Ko'tarilgan qon ko'lami
- Muskullarga yuqori darajada kislorod tashish

O'n yil oldin hechkimda yurak tezligi monitori yo'q edi. Endilikda deyarli har bir kishida bor. Umuman olganda o'sha uslubni ko'rib xursand bo'ldim. Ammo biz yurak tezligiga toboro aloqador bo'lib boraymiz. Keling tushuntirib beray.

Yurak tezligi monitorlaridan oldin atletikachi interval kabi boshlang'ich nuqtani boshlaganda u davomli ravishda qanday qilib davom etayotganiga baho beraolardi va uni kengaytirish yoki qisqartirishga qaror qabul qilishi mumkin edi. Har bir yurak tezligi monitori uchun asoslangan e'tibor edi. Bu mashq davomida nafas olish, jamlashning subyektiv reaksiyasiga asoslangan. Bu noaniq ma'lumotdan atlet qaror qabul qilardi. Tanasi his qilayotgan ohangda turishga atletni majburlashning nimasi yaxshi edi. Bu aql nima deyotganini bilish uchun ko'nikmalarni rivojlantirish tajribasidir. Lekin hozir markaz tezligi monitorlari bilan atletiklar anglangan g'ayratlariga e'tabor berishmaydi va birgina markaz tezliklarini jamlaydi. Shug'ullanish jarayonida yurak tezligingizni bilish samarali ayni paytda bu namoyish qilinishi kerak bo'lgan metrik emas. Nima uchun shunday? Markaz tezlik tanangiz ishlashining butun tasvirini bermaydi va Shuningdek u satto to'g'ri tasvirni ham bermaydi. Chunki ko'pgina omillar masalan

issiqlik, stress, dieta unga ta'sir etadi. Yurak tezlikning o'zi bellashuvda namoyon bo'layotganingizni aytib bera olmaydi.

Aerobic fitnesni yaxshilovchi psixologik effektlardan biri yuqorilashgan yurak urishi hajmi- har urishda ko'proq qon otiladi. Ko'pchilik atletiklar " bugun tezligimni ko'tarish oson bo'ldi" gapini " men yaxshi figuradaman" deb tarjima qilishadi. Bu albatta butkul to'g'ri emas. Biz o'tirgan holatdagi odamni ko'chada olamiz, uni velosipedga o'tqazib tez haydashga buyuramiz, taxmin qilyapsizmi? Uning yurak tezligi osonlik bilan ko'tariladi.biz kam kuch bilan maksimal pulsga erishishimiz mumkin. Agar uning yurak tezligi bir xil maksga erishsa bu hech nimani anglatmaydi. Qancha kam shug'ullansangiz osonlik bilan yurak tezligini maksga ko'tarishingiz mumkin. Men shuni angladimki, atletiklarning maksimal yurak tezliklari tushsa ular yaxshi tezlik shaklida bo'lishadi. Men anig'ini bilmayman nima uchun aerobic tizimning moslashishi bilan muskul tizimi yanada yuqoriroqqa hayday olmaydi. Yurak tezligi monitorining yana bir tomoni mening yurak tezligim yuqori yoki past Shuning uchun men ko'p shug'ullanishim kerak deb ta'kidlash. Ammo mashq qilayotgan yoki dam olayotgan yurak tezligiga bunday xulosa qilish imkonsiz. Agar u sport bo'lganda olimlar topish imkonsiz bo'lgan shug'ullanish ko'lamini o'lchash uchun yo'l izlashdan to'xtashgan bo'lardi. Yurak tezligi sog'liq haqida sizga hech narsa aytmaydi, u yana shu ma'nodagi nimadir bilan solishtirilishi kerak. Masalan harakatni namoyon qilishga kelganda yurak tezligini kuch bilan solishtirish. agar yurak tezligi past kuch normaga nisbatan baland, oldingi namoyishlar bilan solishtirganda fitness yuqori, agar yurak urishi baland va kuch ham baland, atlet hanuz chidamlilikni barpo etyapti. Bu baza davri nihoyasiga kelgan paytda baholashning yaxshi yo'li hisoblanadi. Agar yurak tezligi past va kuch ham past bo'lsa, atlet juda ko'p shug'ullangan yoki hayotiy stressni boshdan kechiryapti. Bu kombinatsiyada boshqa ehtimolliklar ham bor, Shuning uchun biz hamma to'g'ri bo'lmagan narsani bilishimiz keark. kuchga qaraganda qolgan metriklar atletning holati haqida xulosalar berishga yordam berish uchun yurak tezligi bilan bog'liqlikda foydalanilishi mumkin.

Aytishlaricha fitness va sog'liq yaxshi. Yuqori yurak tezligi va past idrok qilingan zo'rqi sh haqida nima degan bo'lardingiz? Keng tarqalgan fikrlarga ko'ra turli xil ehtimolliklar orqali yo'lingni o'ylashing to'g'ri emas. Asosiy nuqta shuki, yurak tezligining yolg'iz o'zi sizga bitta narsani aytaoladi: siz yashayapsiz, tiriksiz. Berilgan kunda monitor berayotgan xulosalar ahmoqlikdir. Sizga shug'ullanish asboblari haqida ma'lumot beraoladiganlardan foydalaning lekin yolg'iz unga ishonib qolmang.

Multi tizimli shug'ullanish. Yurak tezligi, kuch larning har biri ish rejimining qizg'inligini ekranda ko'rsatganda jiddiy harakatlanuvchi uchun yagona foydalarni taklif qiladi. RPE velosipedda siz duch kelayotgan narsanins subyektiv anglanuvchi tasvirni ta'minlaydi. Yurak tezligi kardovaskular tizimga oyna taklif qiladi va Shuning uchun tana yaqqol ko'rinib turgan ish miqdorini o'tkazadi. Kuch o'Ichagich tananing ish bajarayotganidan xabar beradi. Kuch boshdan kechirilgan psixologik stressing ko'rsatkichiga qaraganda harakat bajarish o'Ichovidir. Har biri shug'ullanish jarayonida qadrlidir.

Faqat bittasi yoki ikkitasi o'rniga barcha uchlikdan foydalanish aqlga to'g'ri keladi. Raqam belgilangan yoki begilanmagan bo'lmasin, RPE barcha ish hajmida ekranlashtirilgan tezlikning integral metodi bo'lishi kerak. Bu yurak tezligi va kuchni kuzatishga imkon bo'lmagan poygalarda dividendlar to'laydi. RPE bu "yerdagi ustun" – ichki monitoring uchun asosiy talabdir. Undan foydalanishda yaxshi bo'lishingiz kerak. Yurak tezligi mustahkam holatda shug'ullanish uchun juda zarur. U asosan uzoq aerobic boshqarishlarda va ish hajmida samaralidir. Barcha aerobic ish hajmida yuqori sur'atda shug'ullanish, yaqin masofaga yugurish, intervalda kuchni markaz nuqtasiga aylantiradi. Men kuch bilan shug'ullanishni boshlaganda musobaqa namoyishida muhim yaxshilanishni ko'rdim. Bu savol talab qilmaydigan velosipedda shug'ullanish kelajagidir. Ichki monitoring tizimlarining har biriga muntazam ravishda murojat qilish va boshqarish sizning harakatingiz va shug'ullanishingizni yaxshilashda potentsiyaga ega.

Ish hajmini o'lash

Endi sizda ichki monitoring uchun uchta tizim mavjud, u bilan ish hajmini aniqlash mumkin. Oldingi bobdan ish hajmi shug'ullanishning tezligi, davomiyligi majmuasi ekanligini eslang. Ish hajmini bilish tanada shug'ullanish jarayonida yuklangan stresni taqqoslab yurishga imkon beradi. Bunday ma'lumotlar haddan ziyod ko'p shug'ullanishdan qochish uchun imkon beradi. Bu Shuningdek agar siz kuniga qancha shug'ullanish stressi ishlab chiqilishini bilsangiz kundalik ish hajmini rejalashtirishga yordam beradi. O'z navbatida, bu sizga qancha yaxshilanish kerakligini aniqlashga imkon beradi. U shug'ullanish samaradorligining davrini hosil qiladi. (7-bobda davriylikdagi detallarga qarang)

Quyida uchta ish hajmini o'lash metodlari berilgan bo'lib, ular RPE ga, yurak tezligi va kuchga asoslangan.

Shug'ullanish davri oxirida 6 dan 20 lik tarozidan foydalanib o'rtacha ish hajmini belgilang. Keyin bu RPE qiymatini davrdagi minutlar soniga ko'paytirang. Masalan, agar 60 minut davr o'rtacha 14 intervalni o'z ichiga olsa, bu kun uchun ish hajmi 840 , ya'ni $60 \times 14 = 840$

Yurak tezligi

Hudud va vaqt funksiyali yurak tezligi monitoridan foydalanib kamida uch zonada qancha sarflanganligini bilish mumkin. Har bir zonaning son ko'rsatkichlarini sarflangan minutlarga ko'paytirib keyin ularni qo'shib, haftalik ish hajmi yoki biror davr oralig'idagi vaqt aniqlanishi mumkin.

Jamlangan ish miqdori

Qaysi uslubdan foydalanmang, kundalik bajargan ishingizni jamlab qayd qilib borishingiz kerak. Kundalik ish jamlanmalari umumlashtirib jamlash orqali, haftalik umumiy ish miqdorini keltirib chiqarish mumkin. Va bu raqamlar haftaning qay darajada samarali o'tganligini ko'rsatishda xizmat qiladi. Ularni oldingi hafta bilan solishtirish orqali, siz kuchlanish miqdori qayday o'zgarayotganini tezda sezib olishingiz mumkin bo'ladi. Umumiy qilib aytganda jamlangan

ish miqdori qishki dastlabki mashqlardan bahorgi musobaqalargacha bo'lgan o'zgarishlarni ko'tarishi lozim. Bu bir xil rejimdagi progressiya bo'lmasligi lozim. Yaniki tanani bosqichma bosqich yo'l bilan chiniqtiruvchi o'zgaruvchi rejim qo'llanilishi lozim. yillik shug'ullanishning bir qismi haftalik mashq rejimi qay darajada samarali usul ekanligini ko'rish mumkin.

Lekin afsuski sportchining ish miqdori qay tartibda bolishi to'g'risida aniq qonun qoida mavjud emas. Bu o'ziga xoslik bilan amalga oshiriladi, ya'ni tajriba eng yaxshi o'qituvchidir. Siz haftalik umumiy ish jamlanmalarigiz bilan musobaqa va mashq bajarish sahnalarini solishtirsangiz ortiqcha shug'ullanishning oldini olish yo'llarini bilib olishingiz mumkin bo'ladi. Jamlangan ish miqdori tarixi sizga kelajakda va hozir mashqlarni qanday qilib bajarishga yo'llanma beradi.

I bob bo'yicha savollar

1. Velosiped sporti kursining jismoniy tarbiya institutlarida vazifasi?
2. Xorijda velosiped sportining rivojlanish tarixi?
3. O'zbekistonda velosiped sportining rivojlanish tarixi?
4. Sport mashg'ulotlarining usullari?
5. Velosiped boshqarishni o'rgatishni tashkil etish?
6. Pedal aylantirish?
7. Velosiped sportining taktikasi?
8. Musoboqa sharoitlarida taktik harakatlarining xususiyatlari?
9. Jismoniy sifatlar orasida o'zaro bog'liqlik?
10. Musobaqa vaqtida hakamlar faoliyati?
11. Peshqadam ortidan haydash?
12. Jamoada haydash?
13. Trekda mohirona harakatlanish?
14. Qumli joylardan va kechuvlardan o'tish?

I bob bo'yicha adabiyotlar

1. Astrand P. O. Textbook of work physiology 2nd ed. / P. O. Astrand, K. Rodahl. New York : McGraw Hill, 1977. 681 s.

2. Booyen J. The puls rate asa means of measuring metabolic rate in man / J. Booyen G. R. Harvey//Can. J. Biomed. Physiol, 1960, V. 38. P, 1301.

3. Булатова М. М. Оптимизация тренировочного процесса на основе изучения мощности и экономичности системы энергообеспечения спортсменов (на материале велосипедного спорта) : автореф. дис. ... канд. пед. наук - Киев, 1984.- 25 с.

4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.

II-BOB. TERMA JAMOALAR MARABBIYSINING HUJJATLARI

Velosiped sporti davriy sport turi bo'lib, shosse, trek, maunten-bayda va VMX bo'yicha sport musobaqalaridan tashkil topgan. U qiziqarli va sog'liq uchun foydali sport turlaridan biridir. Velosiped sporti asosiy jismoniy sifatlarni: tezlik, kuch, chidamlilik va chaqqonlik kabilarni rivojlanishiga yordam beradi. Sanab o'tilgan sifatlarning yuqori darajada rivojlantirmasdan turib, velosiped sportining hech bir turida muvaffaqiyatlarga erishish mumkin emas.

Velosipedda shamol, yomg'irda uchish, poygalarda qiyinchilaiklarni yengib o'tish (tepaga ko'tarilish, tik qoyalardan tushish, yo'lsizlik), Shuningdek distansiyalarda betinim diqqatni va tezkor harakatlarga tayyorlikni talab etuvchi doimiy taktik raqiblik velosipedchilarda qat'iyat, jasorat, topqirlik, faollik va g'alabaga intilish kabi muhim xususiyatlarni tarbiyalaydi, mamlakatimizning har bir fuqarosi bu xususiyatlarni egallashga intilishi kerak.

Bizning mamlakatimizda velosiped sporti bilan shug'ullanish uchun ajoyib imkoniyatlar yaratilgan. Har bir istagan inson velosiped sporti seksiyasida shug'ullanishi, maktab o'quvchilari esa BO'SM, ROSMM velosport guruhlariga yozilishlari mumkin. Kerakli shart-sharoitlarning va moddiy bazaning yaratilishi velosiped sporti bilan doimiy ravishda shug'ullanishga 1,5 mln yoshlarni jalb etishga imkon berdi. Mamlakatimizda sport ustalari, turli toifadagi sportchilar, sport hakamlari, jamoatchi-instruktorelarning ko'p sonli armiyasi mavjud.

Murabbiy va o'qituvchilar velosiped sportining uslubi va nazariy masalalarni ishlab chiqilishiga, sportchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirishga katta hissa qo'shadilar, Shuningdek olimlarga ilmiy tadqiqotlarni olib borishlariga yordam ko'rsatadilar.

Sport-ommaviy tadbirlarning yagona respublika taqvim rejasiga to'g'risida nizom. Mazkur nizom sport-ommaviy tadbirlarning

yagona respublika taqvim rejasining asosiy qonun-qoidalarini, shakllanishining me'yor va talablarini va ta'minlanishini belgilaydi.

Asosiy qoidalar. Mazkur nizomda quyidagi tushunchalar qo'llaniladi: sport-ommaviy tadbirlarning yagona respublika taqvim rejasi to'g'risida nizom (keyinchalik –taqvim reja) – musobaqalar va jismoniy-ommaviy tadbirlarni o'tkazilishining joyi va muddatini belgilovchi hujjat.

Taqvim rejani tuzish va tasdiqlash tartibi. Taqvim reja O'zbekiston Respublikasidagi sport va jismoniy tarbiya davlat boshqarmasining vakolatlangan tashkiloti – O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligi tomonidan quyidagi bo'limlar tuziladi: majmuaviy musobaqalar va jismoniy-ommaviy tadbirlar; sport turlari bo'yicha respublika va xalqaro musobaqalar; respublika va xalqaro jismoniy-ommaviy tadbirlar.

O'zbekiston terma jamoalarining o'quv-mashg'ulot yig'inlari. Taqvim rejasiga kiritilgan majmuaviy musobaqalar va jismoniy-ommaviy tadbirlar rasmiy Nizomlar (reglamentlar), xalqaro tashkilotlarni (Xalqaro Olimpiya Qo'mitasi, Osiyo Olimpiya Kengashi, YUNESKO, YUNISEF, EVRAZES va h.k.) taklif qilish, Xalqaro majmuaviy sport musobaqalarini yoki jismoniy-ommaviy tadbirlarni o'tkazuvchi Tashkiliy qo'mitalari, Shuningdek O'zbekiston Respublikasi Hukumati qarorlari asosida tuziladi.

Taqvim rejaga kiritilgan sport turlari bo'yicha respublika va xalqaro musobaqalar O'zbekiston Respublikasi Hukumati qarorlari asosida, O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning Davlat dasturini amalga oshirish, Shuningdek sport turlari bo'yicha tegishli Milliy federatsiyalarining talabnomalari asosida shakllanadi.

Taqvim rejasiga kiritilgan o'quv-mashg'ulot yig'inlari O'zbekiston Respublikasi Hukumati qarorlari asosida, Shuningdek sport turlari bo'yicha tegishli Milliy federatsiyalarining talabnomalari asosida shakllanadi.

Taqvim rejasi Qonun tomonidan o'rnatilgan tartib bo'yicha har yili Vazirlik tomonidan tasdiqlanadi. Zaruriyat tug'ilganda, talabnoma topshirgan tashkilotlar e'lon etilgan tadbirlarning muddati va o'tkaziladigan joyi, ishtirokchilar soni bo'yicha o'zgartirishlar kiritish, tadbirlarni bekor qilish yoki muddatini ko'chirish huquqiga ega.

Barcha o'zgartirishlar Vazirlik tomonidan ajratilgan va kelishilgan mablag' chegaralarida yozma ravishda qabul qilinadi.

Mablag' bilan ta'minlash tartibi. Taqvim rejasiga kiritilgan sport-ommaviy tadbirlarni mablag' bilan ta'minlash quyidagicha amalga oshiriladi:

- byudjet vositalari hisobidan, sport-ommaviy tadbirlarni o'tkazuvchi tashkilotlarning vositalari hisobidan;

- O'zbekiston Respublikasi qonunchiligi bilan man etilmagan homiylar mablag'lari va boshqa mablag'lar hisobidan.

Sport-ommaviy tadbirlarni mablag' bilan ta'minlash tegishli buyruq va mazkur tadbirni o'tkazish bo'yicha xarajatlar smetasi imzolangan kundan boshlab amalga oshiriladi.

Hisob va hisobot. Taqvim rejasi bilan tasdiqlangan sport-ommaviy tadbirlarni tashkil etish va o'tkazishga yuborilgan byudjet vositalarini sarflanishi uchun Vazirlik javobgardir.

Sport-ommaviy tadbirlarning taqvim rejasiga byudjet vositalarini taqsimlanishining reja-nazorat qiyosiy jadvali Vazirlik tomonidan O'zbekistonda sport va jismoniy tarbiya va ommaviy harakatning rivojlanishi monitoringi maqsadida har yili tuziladi (2-ilova).

Yakuniy qoidalar. Mazkur qoidalarga o'zgartirishlar va qo'shimchalar kiritilishi mumkin. Barcha qo'shimcha va o'zgartirishlar tasdiqlangandan so'ng kuchga kiradi.

Mazkur Nizom shartlarini buzgan shaxslar O'zbekiston Respublikasi qonunlari bo'yicha javobgarlikka tortiladilar.

Sport-ommaviy tadbirlarning yagona respublika taqvim rejasida to'g'risida Nizom

SPORT-OMMAVIY TADBIRLARNING TAQVIM REJASI

1-ilova

№	Majmuaviy musobaqalar va jismoniy-ommaviy tadbirlar nomi	O'tkazish muddati	O'tkazish joyi	Ishtirok etuvchi tashkilotlar	Narxi	
					Ming sum	\$
Jami:						

I bo'lim. Majmuaviy musobaqalar va jismoniy-ommaviy tadbirlar

II bo'lim. Sport turlari bo'yicha respublika va xalqaro musobaqalar;

№	Majmuaviy musobaqalar va jismoniy-ommaviy	Oʻtkazish muddati	Oʻtkazish joyi	Ishtirok etuvchi tashkilotlar	Narxi	
					Ming sum	\$
tadbirlar nomi 1.Sport turlari boʻyicha xalqaro musobaqalari						
a) Olimpiya, Osiyo oʻyinlari dasturlariga kiritilgan sport turlari va boshqa sport turlari boʻyicha musobaqalar						
Jami:						
b) Milliy sport turlari boʻyicha musobaqalar.						
Jami:						
2.Sport turlari boʻyicha respublika musobaqalari						
a) Olimpiya, Osiyo oʻyinlari dasturlariga kiritilgan sport turlari va boshqa sport turlari boʻyicha musobaqalar						
Jami:						
b) Milliy sport turlari boʻyicha musobaqalar.						

Jami:		

MAJMUAVIY MUSOBAQALAR VA JISMONIY-OMMAVIY TADBIRLAR

2-ilova

№	majmuaviy musobaqalar va jismoniy-ommaviy tadbirlar nomi	20_yil		20_yil		20_yil	
		Ming	\$	Ming	\$	Ming	\$
		sum		sum		sum	
Jami:							

II bo'lim. Sport turlari bo'yicha respublika va xalqaro musobaqalar;

№	majmuaviy musobaqalar va jismoniy-ommaviy tadbirlar nomi	20_yil		20_yil		20_yil	
		Ming	\$	Ming	\$	Ming	\$
		sum		sum		sum	
	I.Sport turlari bo'yicha xalqaro musobaqalar;						
	a) Olimpiya, Osiyo o'yinlari dasturlariga kiritilgan sport turlari va boshqa sport turlari bo'yicha musobaqalar						
Jami:							
	b) Milliy sport turlari bo'yicha musobaqalar.						

[illegible]

III bo'lim. Respublika va xalqaro jismoniy-ommaviy tadbirlar;

№	Respublika aholisi o'rtasida jismoniy- ommaviy tadbirlar	O'tkazish muddati	O'tkazish joyi	Ishtirok etuvchi tashkilotlar	Narxi	
					Ming sum	\$
	nomi					
Jami:						

IV bo'lim. O'quv-mashg'ulot yig'inlari.

№	O'quv-mashg'ulot yig'inlari nomi	O'tkazish muddati	O'tkazish joyi	Ishtirok etuvchi tashkilotlar	Narxi	
					Ming sum	\$
1.Sport turlari bo'yicha xalqaro musobaqalari						
a) Olimpiya, Osiyo o'yinlari dasturlariga kiritilgan sport turlari va boshqa sport turlari bo'yicha o'quv-mashg'ulot yig'inlari						
Jami:						
b) Milliy sport turlari bo'yicha o'quv-mashg'ulot yig'inlari						
Jami:						

2.1. Ommaviy sport

“Sport” soʻzi inglizcha “sport” soʻzidan olingan boʻlib, u dastlabki “Disport” soʻzining erkin qisqartirilgan shakli boʻlib, oʻyin, ermak maʼnosini bildiradi. Ingliz soʻzining birinchi maʼnosi turli talqinga sabab boʻlib, shu yerdan “sport” soʻzining talqini ham turlicha boʻladi. Chet el nashriyotida bu tushuncha “jismoniy tarbiya”ning sogʻlomlashtirish, rekratsion (tiklovchi) maʼnosida olinadi. Mamlakatimizning ommaviy nashriyotida, radio va televideniya esa jismoniy tarbiya va sport turlicha talqin etiladi, biroq ayrim hollarda ularning maʼnosi bir xil boʻladi. Lekin jismoniy tarbiya va sport boʻyicha maxsus adabiyotda bu ikki soʻz alohida aniq maʼnoga ega.

“Sport” tushunchasining maʼnosi. Uning jismoniy mashqlarining boshqa turlaridan asosiy farqi. Eslatib oʻtamiz, “sport” – *jamiyat jismoniy tarbiyasining bir qismini anglatuvchi umumlashtirilgan tushuncha boʻlib, u tarixiy ravishda bellashuv va insonni bu bellashuvlarga tayyorgarlik koʻrish shaklida yuzaga keldi.*

Sport tushunchasining jismoniy tarbiya tushunchasidan farqi shundaki, unda bellashuv gʻoyasi albatta mavjuddir. Fizkulturachi ham, sportchi ham oʻzlarining mashgʻulotlarida bir xil mashqlarni qoʻllashlari mumkin (masalan, yugurish) lekin bunda sportchi oʻzining natijalarini musobaqalarda boshqa sportchilarning natijalari bilan taqqoslaydi. Fizkulturachining mashgʻulotlari esa faqatgina shaxsiy jismoniy holatini rivojlantirishga qaratilgan boʻlib, bu sohadagi boshqa shugʻullanuvchilarning natijalariga umuman bogʻliq emas.

Zamonaviy sport ommaviy va yuqori natijalar sportiga ajraladi. Aynan zamonaviy sportning koʻp qirraligi bu qoʻshimcha tushunchalarni va ularning asosiy farqini kiritishga majbur etdi.

Ommaviy sport. Yuqori natijalar sporti. *Ommaviy sport* million insonlarga oʻzining jismoniy sifatlarini va harakat qobiliyatini takomillashtirish, sogʻliqni mustahkamlash va ijodiy umrni uzaytirish, demak, kundalik hayot sharoitlarining va zamonaviy ishlab chiqarish chiqindilarini organizimga salbiy taʼsirini yengishga yordam beradi.

Ommaviy sport vazifalari ko'p jihatlari bilan sport vazifalarini takrorlaydilar, lekin mashg'ulotlarning muntazam ravishda bajarilishi bilan amalga oshiriladi.

Ommaviy sport elementlariga yoshlarning ko'p qismi maktab vaqtidanoq, bir xil turlariga esa maktabgacha muassasalarda yondashadi. Aynan ommaviy sport talabalar orasida eng keng tarqalgandir.

Amalda kuzatilishicha, jismoniy tarbiyaga ixtisoslashtirilmagan oliygoohlarda darsdan tashqari vaqtlarda muntazam ravishda ommaviy sport sohasida mashg'ulotlarda 10% dan 25% gacha talaba ishtirok etar ekan. Oliy o'quv yurtlari talabalari uchun "Jismoniy tarbiya" o'quv fani bo'yicha amaldagi dastur har bir sog'lom talabaga ommaviy sport bilan shug'ullanish imkonini beradi. Bundan kelib chiqadiki, ommaviy sport bilan nafaqat darsdan tashqari, balki dars vaqtida ham shug'ullanish mumkin. Sport turini yoki jismoniy mashqlar tizimini talabaning o'zi tanlaydi.

Ommaviy sport bilan bir qatorda yuqori natijalar sporti yoki katta sport mavjud. Katta sportning maqsadi ommaviy sport maqsadlaridan butkul farqlanadi. Bu – imkoni boricha katta musobaqalarda maksimal natijalarga yoki g'alabaga erishishdir.

Sportchining istalgan yuqori natijasi nafaqat uning shaxsiy yutug'idir, balki bu yutuq umumxalq yutug'iga aylanadi, chunki katta musobaqalardagi rekord va g'alabalar vatanimizning nufuzini jahon miqyosida mustahkamlashga o'z hissasini qo'shadi. Shuning uchun, katta sport musobaqalari ekran qarshisiga millionlar muxlislarni jalb etishi, boshqa ma'naviy boyliklar qatorida jahon rekordlari va jahon chempionatlaridagi, Olimpiya o'yinlaridagi g'alabalar muhim o'rin egallaganining ajablanadigan joyi yo'q.

Katta sportning uni jamiyatimizning boyligiga aylantirgan, lekin ko'pincha soyada qolib ketadigan yana bir xislati haqida aytib o'tishimiz kerak. Bugungi kunda katta natijalar sporti – ayrim hollarda mashhur sportchilarda organizmning barcha tizimlari sog'lom insonning mumkin bo'lgan absolyut jismoniy va ruhiy imkoniyatida namoyon bo'luvchi faoliyatning yagona shaklidir. Bu insonning

maksimal imkoniyatlari sirlarini o'rganishga, har bir insondagi tabiiy qobiliyatlardan uning ish va jamoat faoliyatida foydalanish va ularni rivojlantirish, umumiy ish qobiliyatini rivojlantirish imkonini beradi.

Yagona sport tasnifi. Sport tasnifining milliy sport turlari. Erishilgan sport natijalarini bir sport turida hamda ular orasida taqqoslash uchun yagona sport tasnifi o'tkaziladi.

Amaldagi sport tasnifi mamlakatimizda rivojlantirilayotgan 93 sport turini o'z ichiga oladi. Unda juda muvaffaqiyatli ravishda va yagona izchillikda sport unvonlari va toifalari bo'yicha sportchilarning tayyorgarlik darajasini, ularning sport natijalari va yutuqlarini baholovchi me'yor va talablar ko'rsatilgan.

Sport tasnifi tarkibi quyidagi toifalarni va sport unvonlari berishni nazarda tutadi (pastdan yuqoriga): Sport toifalari: 3-chi, 2-chi, 1-chi, "sport ustasi nomzodi". Sport nomzodlarini tasdiqlash kerak.

Sport unvonlari: "sport ustasi", Xalqaro toifadagi sport ustasi". Respublika va xalqaro miqyosdagi yutuqlari uchun beriladi. Ahamiyatli sport yutuqlari uchun "xizmat ko'rsatgan sport ustasi" unvoni beriladi. Unvonlar umr oxirigacha beriladi.

Ko'rsatilgan toifalarni va unvonlardan birini berish uchun sportning bir turida me'yoriy nazoratni va talablarni, boshqa turida esa faqatgina toifa talablarini bajarish kerak. Toifa me'yoriy talablari vaqt, uzunlik, og'irlik va boshqa miqdoriy ko'rsatkichlarni o'lchashda ifodalangan. Toifa talablari quyidagi qoidalar bilan belgilangan:

- * turli miqyosdagi musobaqalarda o'rin egallash;
- * tegishli toifadagi sportchilar ustidan ma'lum marta g'alaba qozonish.

Sport tasnifi harakatlanuvchi, o'zgaruvchi xususiyatga ega. Vaqti-vaqti bilan unga sport amaliyoti bilan bog'liq o'zgartishlar kiritiladi, sport amaliyotiga esa, o'z navbatida, sportchilarning tayyorgarligi, ularning texnik ta'minoti va h.k. nazariya va amaliyotdagi progressiv o'zgarishlar ta'sir etadi.

Talabalar orasida sport musobaqalari:

Sport musobaqalari umumjismoniy, kasbiy-amaliy, jismoniy tayyorgarlikning hamda ularning samarasini nazorat etishning uslubi va vositasi sifatida.

Sport musobaqalari – ommaviy sog‘lomlashtirish va sport faoliyatini tashkil etishning eng samarali shakllaridan biridir. Musobaqalar faqatgina shakl bo‘libgina qolmay, u Shuningdek talabalarning umumjismoniy, sport-amaliy va jismoniy tayyorgarligini faollashtirish vositasidir ham.

Sport natijalari – bu, umuman olganda, talabaning o‘quv-mashg‘ulot darslarida olib boriladigan ruhiy-jismoniy tayyorgarligi samarasi va ko‘rsatkichidir. Musobaqa sharoitlarida talabalar to‘liq ravishda o‘zlarining jismoniy imkoniyatlarini ko‘rsatadilar.

Shunday qilib, o‘quv-mashg‘ulot jarayonining samarasi nazorati va uslubi sifatida chiqishi mumkin.

Talabalar sport musobaqalarining tizimi. Talabalarning sport musobaqalari tizimi “oddiydan murakkabga” qonun-qoidasi asosida tuziladi, ya’ni oliygoh ichidagi o‘quv guruhlaridagi me’yoriy nazorat musobaqalaridan (ko‘pincha soddalashtirilgan qoidalar bo‘yicha), oliygohlar orasida va h.k. xalqaro talabalar musobaqalarigacha bo‘lishi mumkin.

Oliygoth ichidagi musobaqalar o‘quv guruhleri, o‘quv oqimlari, fakultetlardagi kurslar, fakultetlar orasidagi me’yoriy nazorat musobaqalaridan tashkil topadi. “Musobaqalar to‘g‘risidagi Nizom” qoidalaridan kelib chiqqan holda musobaqalar shaxsiy (har bir ishtirokchi uchun), Shuningdek jamoa, yoki shaxsiy-jamoa bo‘lishi mumkin. Musobaqalarda har bir talaba, dastlabki musobaqa bosqichlarida aniqlanadigan o‘quv guruhi, kurs, fakultetning “sara sportchilari” ishtirok etishi mumkin. Lekin, istalgan holat, musobaqalarning dastlabki, har bir talaba, uning jismoniy rivojlanishidan qat’i nazar, oliygoh ichidagi musobaqalarda ishtirok etishi mumkin.

Oliygothlar orasidagi musobaqalarda eng kuchli sportchi talabalar shaxsan yoki alohida kurslar, fakultetlar, oliygohlar jamoalari tarkibida ishtirok etadilar va bellashadilar. Oliygothlar orasidagi

musobaqalarning maqsadiy vazifalari turlicha bo'lishi mumkin: masalan, turli oliygohlarning bir xil fakultetlari talabalari yoki bir yo'nalishli o'quv yurtlarining jamoalari orasidagi o'rtoqlik bellashuvlari. Mazkur musobaqalarining maqsadi – birinchi o'rinda sport bellashuvlariga qaraganda kelajakdagi hamkasblar orasida do'stona munosabat o'rnatish. Biroq, sport vazifalari ham qo'yilishi mumkin – shahar, tuman yoki O'zbekiston oliygohlari orasida eng yaxshi sport natijalariga erishish. Shu yo'l bilan har bir oliygo'h talabalarining jismoniy rivojlanganlik darajasi aniqlanadi, shunday ekan, alohida oliy yurtlarila talabalarining sport qiziqishlariga va talaba-sportchilarning jismoniy rivojlanishlari uchun kerakli sharoitlarning yaratili-shiga munosabat baholanadi.

Ayrim oliy yurtlarida rektorlarning va jamoat tashkilotlarining tashabbusi bilan xalqaro sport uchrashuvlari o'tkazilishi mumkin. Xalqaro talabalar musobaqalari oliy yurtlararo sport jamoat birlashmalari tomonidan tashkil etilishi mumkin.

2.2. Bo'sm, rocm, urbo'sm larda tayyorgarlikni tashkil etilishi va tizimi

Bizning mamlakatimizda velosiped sporti bilan shug'ullanish uchun ajoyib imkoniyatlar yaratilgan. Har bir istagan inson velosiped sporti seksiyasida shug'ullanishi, maktab o'quvchilari esa BO'SM, ROMSM velosport guruhlariga yozilishlari mumkin. Murabbiy va o'qituvchilar velosiped sportining uslubi va nazariy masalalarni ishlab chiqilishiga, sportchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirishga katta hissa qo'shadilar, Shuningdek olimlarga ilmiy tadqiqotlarni olib borishlariga yordam ko'rsatadilar. O'qitish va turli texnik usullarning takomillashtirish uslublari sifatiga sport tayyorgarligining darajasiga bog'liq.

O'qitish va mashg'ulot – bu sportchi yangi ko'nikmalarni hosil qiluvchi, va mashqlarni bajarishda hosil qilgan ko'nikmlarni mustahkamlovchi, doimiy o'zgarib turuvchi sharoitlarda mahoratni oshiruvchi yagona jarayondir. Zarur harakat ko'nikmalarini hosil qilish jarayonida jismoniy, ruhiy va axloqiy sifatlar rivojlanadi.

Velosipedchilarni nazariy tayyorlash dasturi. Sportchi-ni tayyorlash – bu musobaqalarda yuqori natijalarga erishishni kafolatlovchi, sportchining sifatlarini har tomonlama rivojlantiruvchi ko‘p yillik jarayondir. Uning zaminida maqsadiy yo‘naltirilganlik, qismlarning o‘zaro ta’siri va majmui, tizimning yaxlitligi va uni boshqarish yotadi. Velosiped sportidagi sportchining tayyorgarligiga yaxlit tizim deb qarash kerak.

Sportchilarni tayyorgarligi mashg‘ulotlardan, mashg‘ulotlar hamda musobaqa faoliyati samarasiga bevosita va qisman ta’sir etuvchi qo‘shimcha omillar (nazariy, jismoniy, texnik, taktik, ruhiy, funksional)dan iborat. Velosipedchilarni tayyorlashning nazariy dasturi barcha velosipedchilar uchun muhim bo‘lgan sport asoslari bo‘yicha umumnazariy hamda shosse, trek va kross poygalari mashg‘ulotining uslubiyati, Shuningdek oziqlanish, gigiyena, chiniqish va tayyorgarlikning boshqa masalalarini o‘z ichiga oladi.

BO‘SM uchun velosport bo‘yicha dasturda turli o‘quv guruhlarida nazariy tayyorgarlikka bir yilda 12 soatdan 24 soatgacha ajratiladi. Murabbiy nazariy mashg‘ulotlarni umumiy tayyorlash tizimining uzviy davomi sifatida rejalashtirishi kerak. Bu ishning eng katta hajmi o‘tish va tayyorlash davriga tushadi. Murabbiy sportchilar bilan o‘tgan davr tahlilini qiladi, musobaqalarda ishtirok etish yakunini yasaydi va keyingi mavsum uchun mashg‘ulotlar rejasini tuzadi. Keyinchalik dasturning asosiy kursi bo‘yicha rejalashtirilgan ma’ruzalar o‘qiladi. BO‘SMda o‘qishning har xil yilda bitta mavzuni turlicha yoritish kerak. Masalan, birinchi yili murabbiy velosipedchilarni mashg‘ulotlar to‘g‘risidagi umumiy ma’lumotlar bilan, keyingi yillarda esa mashg‘ulotlar uslubi, sportchi orgnizmida ro‘y beradigan bioximik va fiziologik o‘zgarishlar bilan, mashg‘ulotlarning aniq vosita va uslublari bilan tanishtiradi.

Mashg‘ulotdan oldin murabbiy darsning maqsadi va vazifalarini tushuntiradi, o‘ziga xos xususiyatlari haqida ma’lumot berib, mashg‘ulotda nimalarni bajarish kerak va murabbiy sportchilardan nima talab etayotgani haqida qisqacha gapirib beradi, mashg‘ulotning u yoki bu uslubini ilmiy izohlaydi, biron bir taktik yoki texnik

uslubga sportchilarning diqqatini mujassamlaydi. Dars vaqtidagi qisqa tanaffuslarda murabbiy aniq texnik harakat yoki mashg‘u-lot uslubining qonunlarini tushuntirib beradi va diqqatini jalb etadi. Darsning yakunida xulosa chiqariladi.

Murabbiy alohida diqqatni velosipedni haydashda yo‘l harakati qoidalarini o‘rganishga qaratishi, keyinchalik ulardan nazorat qilishi kerak. Bundan tashqari, sportchilar velosiped sporti bo‘yicha adabiyotni mustaqil ravishda o‘rganishlari, velosiped sporti texnikasi va taktikasi bo‘yicha zamonaviy tadqi-qotlar bilan tanishishlari kerak. Mashg‘ulotlarning nazariyasi va uslubini o‘rganib chiqish o‘qitishning asosiy qonunlaridan biri – onglik qonun-qoidasini muvaffaqiyatli qo‘llash imkoniyatini beradi.

Nazariy tayyorgarlik uslubi. Veldosipedchining nazariy tayyorgarligi deganda o‘quvchilarda maxsus-lashtirilgan ilmiy darslarda hosil bo‘lgan va velosiped sporti amaliyoti talab-larini qondiruvchi bilimlar tizimining, bilish qobiliyati shakllanishining pedagogik jarayoni tushuniladi.

Sport maktablari o‘quvchilarida tayyorlovchi mashg‘ulotlar ma’ruza, suhbat, seminarlar, adabiyotlarni mustaqil ravishda o‘rganish, ilg‘or velosiped-chilarning musobaqalarini kuzatish shaklida olib boriladi. Bilimlarning o‘zlash-tirilishining nazorati me’yoriy nazorat ko‘rinishida olinadi. Tayyorgarlikning bu bo‘limini rejalashtirilayotganda nazariy mashg‘ulotlarni tayyorgarlikning amaliy vazifalari bilan bog‘lash maqsadga muvofiqdir. Nazariy tayyorgarlikning maqsadiy yo‘naltirilganligi velosipedchi tayyorgarligining boshqa tomonlarining (jismoniy, texnik, taktik, ruhiy) yanada samaraliroq takomillashishiga sharoit tug‘diradi. Nazariy materialni o‘rganishni “Yo‘riqnoma beruvchilarning va hakamlarning amaliyoti” bo‘limi bo‘yicha amaliy material bilan bog‘lash maqsadga muvofiqdir.

Sport tayyorgarligining asosiy qismlari. Velosipedchilarning tayyorgarligiga tizim sifatida qaralganda, unda o‘zi bir necha bo‘laklarga bo‘linuvchi bir necha tarkibiy qismlarni ko‘rib chiqish kerak. Sport tayyorgarligi tizimining asosiy tarkibiy qismlari sifatida quyidagilarni ko‘rib chiqish kerak: musobaqalar tizimini;

mashg'ulotlar tizimini; mashg'ulotlar va musobaqaviy faoliyatning samarasini oshirish omillari tizimini. Tizimning barcha tarkibiy qismlari o'zaro bog'liq va bir-birini to'ldirib keladi. Bu bilan birga ular bu tarkibiy qismlarga mustaqillik ahamiyat beruvchi aniq vazifalar va uslubiy xossalarga egadirlar.

Musobaqalar tizimi velosipedchilarni tayyorlashning yagona tizimga kiritilgan bir necha rasmiy va norasmiy musobaqalardan tashkil topgan. Poygachini tayyorlashning aniq bir bosqichida muhim ahamiyatga ega bo'lgan musobaqalarda yuqori natijaga erishish butun tizimga, tayyorgarlikning barcha qismlariga yagona yo'nalish beruvchi maqsad sifatida chiqadi. Bu bilan birga boshqa (kam ahamiyatga ega bo'lgan) musobaqalar muhim tayyorlovchi vazifani bajaradi, chunki poygachining musobaqalarda ishtirok etishi maxsus jismoniy sifatlarni, texnik, taktik va ruhiy tayyorgarlikni takomillashtiruvchi muhim omildir. Velosipedchining tayyorgarligida musobaqalar tizimining muhim ahamiyatini qayd etgan holda, u poygachining to'laqonli tayyorlanishini ta'minlovchi alohida mustaqil tizim sifatida olinishi mumkin emasligini nazarda tutish kerak. Faqatgina musobaqalar orqali tayyorgarlikni tizimning boshqa tarkibiy qismlar bilan birgalikda maqbul birikishi sport maqsadlariga erishish imkonini beradi.

Velosipedchi tayyorgarligining markaziy tarkibiy qismi – bu jismoniy mashg'ulotlar tizimidir. Sport mashg'ulotlarining tarkibida quyidagilarni ajratish qabul qilingan: jismoniy, texnik, taktik va ruhiy tayyorgarlik. Bu yo'nalishlarning har biri chegaralarida yanada aniqroq masalalar hal qilinadi. Masalan, jismoniy tarbiya alohida jismoniy sifatlarni (kuch, chidamlilik, tezlik, harakatlarni o'zaro muvofiqlashtirish) takomillashtirish bo'yicha bo'limlardan tashkil topgan. Texnik tayyorgarlik jarayonida alohida texnik harakatlarga (elementlarga) va h.k. o'rgatishni ajratish mumkin. Sport mashg'ulotlarining majmuaviy natijasi – bu sportchi organizmining funksional imkoniyatlari darajasining ortishi va texnik-taktik harakatlarni hamda ruhiy xususiyatlarni to'laqonli egallash darajasidir.

Velosiped sportida sportchini tayyorlashning asosiy vazifalari mashg'ulot va musobaqa faoliyatining samarasini oshirish omillari-

ni qo'llashni talab etadi. Bunday omillar sifatida quyidagilarni aytib o'tish mumkin: oziqlanish va farmakologik vositalar, fizioterapevtik ta'sirlar, psixoterapevtik va biomexanik omillar.

Sport yutuqlarining darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, shunchalik velosipedchi tayyorgarligining mazmuni va tarkibi mukammalroqdir. Tayyorgarlik tizimining maxsus vazifalarni bajarishga moslashtirish elementlarning sonini oshirish, ularning maxsuslash-tirish va o'zgartirish orqali bajariladi.

Sport tayyorgarligining maqsadlari va vazifalari. Velosipedchi tayyorlashning asosiy maqsadi – bu mazkur individ uchun mumkin bo'lgan eng yuqori bo'lgan sport natijalarga erishishdir. Umumiy maqsad vaqt o'lchamini, velosipedchining shaxsiy imkoniyatlarini, Shuningdek tayyorgarlikning yangi yo'nalishlarini (tarkibiy qismlarini) hisobga olgan holda aniqlashtirilgan vazifalarni bajarishda mujassamlanadi. Velosipedchini tayyorlashning asosiy vazifalari va maqsadlarni aniqlashtirish obyektiv o'lchanuvchi miqdoriy ko'rsatkichlarda: sport natijalari, sport-malakaviy nazorat me'yorlarida, sinov ko'rsatkichlarida, mashg'ulot va musobaqaviy faoliyat o'lchamlarida o'z aksini topadi. Tayyorgarlikning bosqichdagi va yakuniy vazifalari velosipedchi tayyorgarligini tavsiflovchi bashorat modellarida yaxlit miqdoriy shakl kasb etadi.

Ko'p yillik tayyorgarligi jarayonida velosipedchining shaxsiy maqsadiy vazifalarini shakllantirishda yuqori sport natijalarga erishish bo'yicha vazifalarni sportchini ijtimoiy barkamol inson qilib yetishtirish vazifalariga zid bo'lmasligini doim yodda tutish kerak.

Sport tayyorgarligining tizimini yaxlit jarayon sifatida shakllantirish aniq qonunlarni va asoslarni amalga oshirish ketma-ketligini nazarda tutadi. Velosipedchini tayyorlashda umumnazariy ahamiyatga ega bo'lgan tabiiy qonunlar va qoidalar bilan bir qatorda maxsus qonunlarni ham inobatga olish kerak.

2.3. Sport mashg'ulotlari uslubining xususiyatlari

Sport tayyorgarligi – bu sportchining rivojlanishiga ta'sir etish imkonini beruvchi hamda sport natijalariga tayyorgarlik darajasini ta'minlovchi uslub, vositalar va bilimlarning maqsadiy qo'llashdir. Hozirgi kunda sport turli maqsadga ega bo'lgan ikki yo'nalishga ega – ommaviy sport va yuqori natijalar sporti. Ularning maqsadi va vazifalari bir-biridan farq qiladi, biroq shug'ullanuvchilarning bir qismini ommaviy sportdan “katta” sportga va orqaga tabiiy o'tishi sababli, ular orasida aniq chegara mavjud emas.

Sport mashg'ulotlarining maqsadi – insonlarning jismoniy rivojlanishi uchun maqbul sharoitlarni amalga oshirish, har bir insonga xos bo'lgan jismoniy sifatlarni va ularga bog'liq bo'lgan qobiliyatlarni insonni faol jamoatchi deb tavsiflovchi ma'naviy va axloqiy sifatlar bilan birgalikda har tomonlama takomillashtirish: shu asosda jamiyatning har bir a'zosini unumli mehnatga va boshqa muhim jamoat faoliyatiga tayyorgarligini ta'minlashdir.

Yuqori natijalar sporti sohasida tayyorgarlikning maqsadi – musobaqalarda maksimal yuqori natijalarga erishish. Biroq, sport tayyorgarligining vositalari, uslublari va qonunlariga kelsak, ular ommaviy sportdagidan farq qilmaydi.

Tayyorgarlik turlari: texnik, jismoniy, taktik, ruhiy. Sportchining tayyorgarlik tarkibi texnik, jismoniy, taktik va ruhiy qismlardan tashkil topgan.

Texnik tayyorgarlik deganda, sportchi tomonidan aniq sport turiga taalluqli bo'lgan harakatlar tizimi texnikasini o'zlashtirishi nazarda tutiladi. U sportchining jismoniy, ruhiy va taktik imkoniyatlari bilan, Shuningdek tashqi muhit bilan bog'liqdir. Musobaqalar qoidalarining o'zgarishi, boshqa sport anjomining qo'llanishi sportchilarning texnik tayyorgarligiga katta ta'sir etadi.

Texnik tayyorgarlikning tarkibida bazaviy hamda asosiy deb ataluvchi harakatlar mavjuddir. Bazaviy harakatlarga mazkur sport turining texnik ta'minotini tashkil etuvchi xatti-harakatlar kiradi.

Bazaviy harakatlarni o'zlashtirish mazkur sport turida ixtisoslashayotgan sportchi uchun majburiydir. Qo'shimchalarga esa ikkinchi darajali harakat va faoliyatlar, harakat muvofiqligiga zid bo'lmagan va shu bilan birga mazkur sportchining shaxsiy xususiyatlariga xos bo'lgan elementlar kiradi.

Taktik tayyorgarlik deganida, bu kurash olib borish uslubi ma'nosini anglatishi hammamizga ma'lum. Sport musobaqalarining uzoq tarixi mobaynida taktika uzluksiz o'zgarib borgan va sportchining jismoniy sifatlarining rivojlanishi, texnik tayyorgarlikning ortishi, musobaqalarning shartlari va qoidalarining o'zgarishi, poygachilarning texnik ta'minotining yaxshilanishiga mos ravishda takomillashgan. Ko'p kunlik sport bellashuvlarining ayrim turlarida asosiy taktik rejaning yutug'i sportchi tomonidan barcha taktik to'siqlarning to'g'ri yechilishiga bog'liq bo'ladi.

Jismoniy tayyorgarlik – organizmning harakat tizimlarining imkoniyatlaridir. U aniq sport turida musobaqa muvaffaqiyatiga bog'liq bo'lgan jismoniy sifatlar rivojlanishining kerakli darajasini aks ettiradi.

Sportchining taktik tayyorgarligi sportchi qanchalik sport taktikasining vositalarini (masalan, tanlangan taktikani amalga oshirish uchun zarur bo'lgan texnik usullarni), uning turlarini (hujum, himoya, qarshi hujum) hamda shakllarini (individual, guruh, jamoa) bilishiga bog'liq. Taktik vazifalar kelajakka qaratilgan (mavsumda bittasi muhim ahamiyatga ega bo'lgan musobaqalarning qatorida-seriyasida ishtirok etish) va lokal, ya'ni alohida musobaqada, aniq bellashuvda, poygada, o'yinda ishtirok etish bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Taktik rejani tuzishda faqatgina shaxsiy texnik-taktik imkoniyatlar emas, balki jamoa bo'yicha sheriklar va raqibning ham imkoniyatlari hisobga olinadi. Ruhiy tayyorgarlik o'zining tarkibi bo'yicha bir xil emas. Unda nisbatan mustaqil va shu vaqtning o'zida o'zaro bog'lik ikki tomonlarni belgilash mumkin: irodaviy va maxsus ruhiy tayyorgarlik. Irodaviy tayyorgarlik maqsadga intilish (kelajak maqsadlarni yaqqol tasavvur etmoq), dadillik va qo'rqmaslik (o'ylab ko'rilgan

qarorlar bilan oqilona tavakkalchilikka moyillik), qat'iyatlik va matonat (funktional zahiralarni to'plash, maqsadga erishishda faollik), vazminlik va toqat (emotsional hayajonlanish vaqtida o'zining harakatlarini va tuyg'ularini jilovlay olish), mustaqillik va faollik kabi xususiyatlar bilan bog'liq. Bu xususiyatlarning ayrimlari sportchiga avvaldan xos bo'lishi mumkin, lekin ularning ko'pchiliklari muntazam mashg'ulotlar va darslar, sport musobaqalari davomida tarbiyalanadi.

Ruhiy tayyorgarlik deb velosipedchini musobaqalarda yuqori natijalarga erishish uchun butun kuchini to'play olishdagi holatiga aytiladi. Demak, ruhiy tayyorgarlik sportchini butun faoliyati davomida tayyorlashdagi uzluksiz tarbiyalovchi jarayon sifatida tasavvur etilishi kerak va sportchining ichki kechinmalarini tahlil eta olish, o'z raqiblarini salbiy va ijobiy ravishda obyektiv baholay olishi, taktik vaziyatlarni yaxshi tushuna olishi, qiyinchiliklarni yenga olishi, matonatli bo'lishi va o'zini nazorat eta olishi bilan tavsiflanadi.

Sport tayyorgarligining bosqichlari. Velosipedchilarning tayyorgarliklari bir necha bosqichlardan iborat, ular o'ziga xos xususiyatlarga egadirlar. Uning mazmuni shug'ullanuvchilar yoshining o'zgarishiga bog'liq bo'lgan jismoniy takomillashishiga tegishli qonunlarga binoan o'zgaradi. Maxsus adabiyotlarda sport tayyorgarligining ko'p yilga mo'ljallangan rejalashtirishning tizimi to'liq qilib ishlab chiqilgan. Unga binoan tayyorgarlikning butun jarayoni besh bosqichga bo'linadi:

1. *Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi.*
2. *Dastlabki asos yaratuvchi tayyorgarlik bosqichi.*
3. *Maxsuslashtirilgan tayyorgarlik bosqichi.*
4. *Individual imkoniyatlarni maksimal amalga oshirish bosqichi.*
5. *Yutuqlarni qo'lda saqlab qolish bosqichi.*

Bosqichlarning har biri aniq vazifalarga, og'irliklarning o'sishiga, umumiy, yordamchi va maxsus tayyorgarlik ishining o'zaro nisbatiga ega (1-jadval).

Tayyorgarlik hajmi	Boshlang'ich tayyorgarlik	Dastlabki asos yaratuvchi tayyorgarlik	Maxsuslash- tirilgan tayyorgarlik	Individual imkoniyat- larni maks- mal amalga oshirish	Yutuqlarni qo'lda saqlab qolish
Ishning yillik hajmi, soat	150-200	300-500	600-800	900-1400	1000-1200
Umumiy jismoniy tayyorgarlik, %	45	35	20	15	10
Yordamchi jis. tayyorgarlik, %	45	40	30	15	10
Maxsus jis. tayyorgarlik, %	10	25	50	70	80

Malakali velosipedchilarni tayyorlash tizimining maqsadi, vazifalari va mavzusini to'g'ri aniqlashning muhim qoidasi – bu ko'p yillik nuqtai nazardan, yuqori natijalar sporti vazifalarining majmuini qabul qilmoq kerak.

Shuning uchun yosh sportchilarni tayyorlash tizimi to'g'risida alohida so'z yuritish to'g'ri emas, chunki bu uchun qulay bo'lgan yoshda yuqori natijalarga erishish mumkin degandan ko'ra, uni istisno etadi. Bosqichlarning davomiyligini sportchi mumkin darajada o'z imkoniyatlarini amalga oshirishi mumkin bo'lgan qulay yosh mintaqasidan kelib chiqishi kerak. Har bir bosqichning o'rtacha davomiyligi 2-2,5 yil. Oraliq bosqichlarida velosipedchilarni tayyorlashda va uslubda aniq tafovut mavjud emas. Masalan, dastlabki asosiy tayyorgarlikning ikkinchi yarmida va maxsuslashtirilgan asosiy tayyorgarlikning birinchi bosqichida vazifani belgilashda, mashg'ulot vositalari, hajmi va nisbatida o'xshashliklar juda ko'pdir. Keyinchalik, ko'p yillik takomillashishning har bir bosqichida mashg'ulotlar uslubining asosiy qoidalari va vazifalari ko'rib chiqiladi. Mohir poygachilarni tayyorlashning boshlang'ich bosqichini to'g'ri tashkil etilmasa, yakuniy bosqichida kutilayotgan natijalar olinmasligini oldini olish maqsadida ko'p yillik mashg'ulotlarning umumiy tuzilishini ko'rib chiqish zaruriyati tug'iladi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat: shug'ullanuvchilarning sog'lig'ini mustahkamlash, har tomonlama jismoniy tayyorgarlik, velosipedda o'tirishni, velosipedni haydash texnikasini va pedal aylantirishni o'rgatish. Mazkur bosqichda velosipedchilarni tayyorlash umumpedagogik qoidalarga asoslanadi, mashg'ulotlar uzluksiz va yil davomida olib borilishi kerak. Tanlangan sport turida natijalarga faqatgina organizimning funksional imkoniyatlarini umumiy oshirish, jismoniy va ma'naviy qobiliyatlarini rivojlantirish orqali erishish mumkin.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichida umumiy va yordamchi jismoniy tayyorgarlik – bu yosh velosipedchilarning keyingi tayyorgarligini amalga oshiruvchi asosdir. Unga asosiy e'tibor qaratiladi – umumiy va yordamchi tayyorgarlikning hajmi 90% gacha borsa, maxsus

tayyorgarlikning hajmi atigi 10% ni tashkil etadi. (D.A. Polishuk, 1996). Hozirgi kunda velosiped sportining boshlang'ich tayyorgarlik guruhlariga odatda 11-12 yoshdan qabul qilinadi. Yosh sportchilarning yillik ish hajmi ularning boshlang'ich tayyorgarlik bosqichining davomiyligiga bog'liq bo'lib, uning o'zi esa o'z navbatida sport bilan shug'ullanish vaqtiga bog'liq bo'ladi. Masalan, agar o'smir velosport bilan 11 yoshdan shug'ullana boshlagan bo'lsa, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichining davomiyligi 2 yil bo'ladi. Bolalar ayrim hollarda velosiped sportiga 9-10 yoshda qiziqqa boshlaydilar. Bunda boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi 3-4 yilni tashkil etishi kerak bo'lib, ish hajmi birinchi yil mobaynida katta bo'lmay, 100-150 soatni tashkil etadi. Agarda bo'lajak velosipedchi velosiped sporti bilan 13-15 yoshda shug'ullana boshlagan bo'lsa, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi bir yoki yarim yilgacha qisqartirilib, ish hajmi esa maktabdagi avvalgi mashg'ulotlarni hisobga olgan holda tengdoshlarining darajasiga 250-300 soatga yetkazilishi mumkin. Guruhlarga o'smirlarning tanlovi tamomlangandan so'ng kuzda murabbiy ularni sport turining asoslari bilan tanishtiradi, maxsus maydonchalarda yoki stadion yo'lakchalarida velosiped haydashni o'rgatadi. Qishda asosiy diqqat boshqa sport turlarining mashqlarini bajarishga va velotrenajyorlarda uchishga o'rgatishga qaratiladi. Bahorda va yozda velosipedda uchish mashqlari umumjismaniy tayyorgarlik mashg'ulotlari bilan birga olib boriladi. 60-90 daqiqa davom etuvchi mashg'ulotlar maktabdagi jsmoney tarbiya darslari bilan uzviy bog'lanadi va asosan haftasiga 2-3 marta o'yin tariqasida olib boriladi. Velosipedchilarni mazkur bosqichda tayyorlash boshqa sport turlaridan hamda harakatlil o'yinlardan olingan turli vosita va uslublar bilan tavsiflanadi. Mashg'ulotlarni bir yo'sinda, og'ir jimoniy mashqlarni uzoq bajarish bilan rejalash yaramaydi. Afsuski, amalda bu talabga rioya etilmaydi. Guruhlardan shug'ullanuvchilarning ketib qolishi va, natijada, iste'dodli sportchilarning yo'qotilishiga sabab ko'pgina hollarda mashqlarni va ular hajmini noto'g'ri tanlanishi, ularning doim bir xil bo'lishi, mashg'ulotlarning qiziqarli o'tilmasligidir. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida harakatlarni bajarish texnikasiga (yugurish,

turli sport o'yinlariga o'rgatish) alohida e'tibor qaratiladi. Bu paytda yosh sportchida turlicha harakat bajarishning keng majmuasini egallashga qaratilgan asosga zamin yaratiladi.

Bir yillik davrda tayyorgarlikni bosqichlarga ajratish yaramaydi. Qishda asosan mashg'ulotlarni velosipedsiz o'tkazadilar, yozda esa velosipedda uchish mashqlari umumjismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari bilan birga olib boriladi. (V.P. Filin, 1974).

Dastlabki asos yaratuvchi tayyorgarlik bosqichda bajariladigan vazifalar bilan birgalikda yosh sportchilarni maqsadiy ko'p yillik sport tayyorgarligiga qiziqish uyg'otish kabi yangi vazifa qo'yiladi. Yillik ish hajmi 300-500 soat. Bu bosqichda umumiy va yordamchi tayyorgarlikning birgalikdagi hajmi butun tayyorgarlikning 75% ni tashkil etishi mumkin; Maxsus tayyorgarlik bosqichining ulushini ko'paytirish o'smirlik davrida natijalarga erishishni tezlashtirishga olib keladi, biroq keyinchalik sportchining kelajak rivojlanishiga albatta salbiy ta'sir etadi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik umumiy ish hajmining 25% ni tashkil etishi kerak. Texnik kamolot asosan velosiped sportining turli materiallariga asoslanadi.

Masalan, velosipedchilar velosipedda uchishning turli ko'rinishlari bo'yicha: velosiped rulini qo'yib yuborib boshqarish, bitta g'ildirakka turib uchish, guruhda uchish, ko'z nazoratisiz velotrenajyorda uchish, figurali uchish, qorda uchish, tepaliklarga chiqish va ulardan tushish, start olishning va finishning turli uslublarini, tabiiy va sun'iy to'siqlarni kechib o'tish, juftli poygalarda almashish kabi ko'nikmalarni hosil qiladilar. Ko'p yillik tayyorgarlikning bu va keyingi bosqichdagi ish natijasida yosh sportchi ko'pgina umumtayyorlov va maxsus harakatlarni bajarish texnikasini o'rganishi kerak.

Organizmning turli tizimlarining funksional imkoniyatlarini oshirish mazkur bosqichda turli xususiyatlarga ega bo'lib, u tabiiy harakat qobiliyatlarining rivojlanishiga mos holda rejalashtirilishi kerak. Asosiy e'tibor tezlikni rivojlantirishga qaratiladi. Jismoniy qobiliyatning tezkor ravishda oshganida dam olishga qisqa vaqt ajratilgan holda yuqori jadallikdagi mashqlarni bajarish, mas'uliyatli musobaqalarda ko'p ishtirok etish, og'ir mashqli mashg'ulotlarni

rejalashtirish yaramaydi. Odatda 14-16 yoshli o'smirlarni qamrovchi dastlabki asos yaratuvchi tayyorgarlik vaqtida turli yoshdagi o'smirlarning harakatlanish qobiliyati xususiyatlarini va ularni har tomonlama jismoniy rivojlantirish zarurligini hisobga olish kerak.

Bir yillik tayyorgarlik davri uzoq davom etuvchi boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi va qisqa, atigi bir necha poygalardan iborat musobaqaviy bosqichdan tashkil topadi.

Maxsuslashtirilgan tayyorgarlik bosqichi. Maxsuslashtirilgan tayyorgarlik bosqichining vazifasi mashg'ulotlarning oxirgi – individual imkoniyatlarni maksimal amalga oshirish bosqichida zo'r g'ayrat bilan mashg'ulotlarni o'tkazish uchun zamin yaratishdir. Tayyorgarlik maxsuslashtirilgan tus oladi. Maxsuslashtirilgan tayyorgarlik bosqichida yillik ish hajmi 600-800 soatga yetadi, umumiy jismoniy tayyorgarlik butun ish hajmining 20% ni, yordamchi – 30% ni, maxsuslashtirilgan jismoniy tayyorgarlik esa – 50% ni tashkil etadi. Bu bosqichda keyingi sport ixtisosligi aniqlanadi (trek, shosse). Velosipedchi organizimining funksional potensialini oshirish bo'yicha vazifani bajarishda musobaqaga xos ishning katta hajmini bajarish tavsiya etilmaydi. Qattiq ta'sir etuvchi vositalardan ko'ra turli xildagi vositalardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Mazkur bosqichda maxsus chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar bajariladi. Biroq, maxsus yo'naltirilgan og'ir mashqlarni individual imkoniyatlarni maksimal amalga oshirish bosqichida bajarishni rejalashtirish kerak.

Maxsuslashtirilgan tayyorgarlik bosqichining muhim vazifasi – yuqori natijalarga erishish – moslashish jarayonini jadal kechishini ta'minlovchi eng kuchli ta'sir etuvchi mashqlarni bajarish kerakligini belgilaydi. Mashg'ulotlar jadalligi hajmining summa kattaligi maksimal ko'rsatkichlargacha ortadi, katta og'irlikdagi mashqlar keng qo'llaniladi, haftalik davrlardagi mashg'ulotlar soni ko'payadi. Bir yillik ishning umumiy hajmi 900-1400 soatni tashkil etadi, umumiy jismoniy tayyorgarlik foizi 15 gacha kamayadi, yordamchi tayyorgarlik hajmi ham shu foizni tashkil etadi, maxsus jismoniy tayyorgarlik esa 70% gacha ortadi. Alohida ko'rsatkichlari bo'yicha maksimal

darajaga yetgan mashg'ulotlar va musobaqaviy tayyorgarliklarni ko'proq qo'llashga intilish kuzatiladi. Maksimal og'irlikdagi mashqlarni, keng doiradagi musobaqaviy amaliyotni, mashg'ulotlarning qattiq tartibda olib borish, o'tkir raqiblik, trenajyorlarni qo'llash, tiklanish vositalarini qo'llash, yengilliklar yoki qiyinchiliklarni qo'llash (tashqi muhitning o'zgarishi, peshqadamlik, qiyinlashtirilgan sharoitda nafas olish, o'rta tog'lik, mashg'ulotlarni dam olish kunlarisiz o'tkazish, bir yilda mashqlarni sakrash yo'li og'irlashtirish, bir kun mobaynida mashqlarni bajarishda bir necha katta og'irliklarni qo'llash va h.k.), ya'ni individual imkoniyatlarni maksimal amalga oshirish bosqichida yuqori malakali sportchini tayyorlashga xos bo'lgan barcha vositalarni qo'llash o'z-o'zidan asosiy vazifani bajarishni ta'minlamasligini esda tutish kerak. Ishning samarasi murabiy tomonidan mashg'ulotning maksimal ta'sir etish vositalarini qo'llash davri bilan sportchi organizimining eng yuqori natijalarga erishishga tayyorlik davri bilan birlashtira olishiga bog'liqdir. Bu davrga sportchi organizmi bir tomondan tabiiy rivojlanish yo'li bilan, ikkinchi tomondan ko'p yillik mashg'ulotlar bilan erishilgan qayta o'zgarishlar oraqali tayyor bo'lishi kerak. Bu shartlar birlashtirilganda sport natijalar real tus kasb etadi, agarda buni amalga oshirishga erishilmasa, sportchi erishishi mumkin bo'lgan natijalardan past natijalarni ko'rsatadi.

Yetakchi sportchilarning tayyorgarlik va musobaqalarda chiqish tajribalari o'rganilganda aniq sport turi talablaridan, turli yo'nalishdagi ish hajmi, mashg'ulotlar va musobaqaviy yuklamalarning o'sishidan kelib chiqqan holda mahorat cho'qqisiga chiqishning ajralib turuvchi yo'llarini aniqlash mumkin. Bu yo'llarni o'rganish individual imkoniyatlarni maksimal amalga oshirish bosqichida mashqlarning samarali davomiyligini aniqlash, mashg'ulot va musobaqaviy yuklamalarning maqsadga muvofiq o'sishini, turli yo'nalishdagi tayyorgarlik ishlari nisbatini belgilash imkonini beradi.

Yutuqlarni qo'lda saqlab qolish bosqichning ish mazmuni va vazifalari oldingi bosqich mavzusi va vazifalaridan kam farq qiladi. Bu yerda xuddi shunday vazifalar qo'yiladi, biroq yoshning o'zgarishi

jarayonlariga bog'liq bo'lgan organizmning funksional zahiralari-ning kamayishi, uning moslashish qobiliyatining pasayishi, Shuningdek ko'p yil davomida og'ir jismoniy vazifalarni bajarish individual yondashish zarurligini shatlaydi. Bunga aniq shaxs uchun to'g'ri keluvchi yuklamani belgilash, eng samarali vosita va uslublarni tanlash, ya'ni shaxsiy imkoniyatlarni ochib berish imkonini beruvchi yig'ilgan tayyorgarlik tajribasi yordam beradi. Shunday qilib, sport natijalarni ushlab turishga erishiladi. Yutuqlarni qo'lda saqlab qolish bosqichida har doim ham vazifalarni og'irlashtirish maqsadga muvofiq bo'lavermaydi, avval erishilgan dastlabki yuklama darajasini ushlab turish ham qiyindir. Shuning uchun sportchilar erishilgan yutuqlarni qo'lda ushlab qolishga faqatgina funksional imkoniyatlar evaziga emas, balki mahoratni oshirish, avvalgi yoki kamroq ish hajmida yo'l qo'yilgan ayrim kamchiliklarni bartaraf etish orqali ham erisha-dilar. Umumiy jismoniy va yordamchi tayyorgarlik ish hajmining ulushlari ham kamayadi, maxsus tayyorgarlik ish hajmi esa 80% gacha ortadi. Erishilgan natijalarning o'sishi kutilmaydigan sportchilarning sport faoliyatining asoslarini ko'tarish murakkab vazifa hisoblanadi. Yuqori sport natijasini jamiyat qadriyati sifatida tan olinishi og'ir jismoniy vazifalarni bajargan holda shiddatli tartibda mashg'ulotlarni bajarishga undovchi vosita bo'lib xizmat qilishi mumkin. Ko'rib chiqilayotgan bosqichda ilgari biron-bir sabablarga ko'ra kam yoki umuman qo'llanilmagan vosita va uslublarni qo'llash ixtiyori kuchli namoyon bo'ladi. Ish hajmini avvalgi ko'rinishda taqsimlanishi nafaqat kutilayotgan natijalarga olib keladi, balki qo'lga kiritilgan natijalarni ushlab qolishda kam naf beradi, Shuning uchun mashg'ulot yuklamalarining turli ko'rinishi qo'llaniladi: umumiy ish hajmining kamaytirilishi hisobiga (yiliga 1000-1200 soat), "zarbdor" mashg'ulotlar, yuklamali, kam va o'rta davrlar qo'llaniladi. Bu omillar yutuqlarni qo'lda saqlab qolish bosqichida samarali bo'lishlari mumkin.

Ko'pgina mutaxassislar individual imkoniyatlarni maksimal amalga oshirish bosqichini va yutuqlarni qo'lda saqlab qolish bosqichlarini birlash-tiradilar va yuqori natijalarga erishishga tayyorgarlik bosqichi sifatida qabul qiladilar.

2.4. Sport mahoratini takomillashtirishni nazorat etish va hisobga olish

Velosiped sportining zamonaviy rivojlanish darajasi faqatgina jismoniy yaxshi rivojlangan sportchilar tomonidan bajarila olinadigan jadal va hajmi jihatidan katta bo'lgan mashg'ulot yuklamalarini bajari-lishi bilan bog'liq. Eng yuqori va turg'un ko'rsatkichlarni velosipedchilar 19-25 yoshda ko'rsatadilar. Bunga asosan BO'SMda amalga oshiriladigan ko'p yillik maqsad sari yo'naltirilgan mashg'ulotlar zamin yaratadi. Bu bosqichga velosipedchilarni tayyorlashning ko'p yillik jarayonidagi eng asosiy bosqich deb qarash kerak. BO'SMlarga yangi shug'ullanuvchilarni 12 yoshda saralab olinadi, saralashning asosiy ko'rsatkichlari – bu velosiped sporti bo'yicha BO'SM uchun dasturlarda ko'rsatilgan umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha me'yorlardir. Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlariga saralashda murabbiylar ayrim hollardagina dasturiy me'yorlardan qisman foydalanib, tug'ilgan shart-sharoitlardan kelib chiqqan holda amalda sinalgan shaxsiy saralash ko'rsatkichlaridan foydalanadilar. Ravshanki, BO'SMga saralashda faqatgina me'yoriy nazorat ko'rsatkichlarini hisobga olibgina qolmay, balki bolalarning maxsus sport faoliyatiga bo'lgan qobiliyatini hisobga olgan holda oliy darajada saralash vaqti keldi. Saralash bo'yicha obyektiv qarorga kelish maqsadida barcha ko'rsatkichlarni majmuasini hisobga olish kerak.

Sport mahoratini takomillashtirishni nazorat etish va hisobga olish. Nazariy tayyorgarlik sportchilarga sport mashg'ulotlari bo'yicha har kuni to'qnashadigan sohaga tegishli nazariy va uslubiy bilimlarni berishdan iboratdir. Bu birinchi navbatda: kun va ovqatlanish tartibi, shaxsiy gigiyena va o'z-o'zini nazorat etish qoidalari, sportchi organizimiga jismoniy yuklamalarning ta'siri, sport mashg'ulotlari ta'sirida hayot faoliyati va sportchi organizimining rivojlanish qonunlari, musobaqa qoidalarini doimiy o'rganish masalalari. Sportchining nazariy tayyorgarligining asosiy shakli – bu mashg'ulot jarayonini rejalashtirishda faol va ijodiy ishtirok etish. Mashg'ulotlarning rejasi-ni tuzishda murabbiy sportchi nafaqat murabiy irodasini bajaruvchisi bo'lishiga, balki u o'zining harakatlarini tushunishi va tahlil eta

olishiga erishishi kerak. Nazariy tayyorgarlikning yana bir samarali shakli sifatida sport lagerlarida va mashg'ulot yig'inlarida o'tkazilishi maqsadga muvofiq bo'luvchi maxsus mashg'ulotlar, ma'ruzalar, seminarlar hisoblanadi.

Nazariy yo'nalish sportchi tomonidan musobaqalar davomida to'g'ri yechimga kelish imkonini beruvchi bilimlarni egallash bilan bog'liq. Bunda kerakli adabiyot o'rganiladi, yetakchi mutaxassislarining ma'ruzalari tinglanadi, musobaqalar yozib olingan videolavhalar yoki maxsus blanklarda kuzatuvlar, natijalar (sport razvedkasi) tahlil etiladi. Sportchini oldindan bunday axborot bilan ta'minlanishi unga musobaqa davomida tezroq va to'g'ri yechimga kelish imkonini beradi va yaxshi natijalarga erishishga zamin yaratadi, Shuningdek sport mashg'ulotlarida taktikani egallash jarayonini tezlashtiradi.

Amaliy yo'nalish esa sportchida aynan musobaqa mashqlarini bajarishda qaror qabul qilish ko'nikmalari va bilimlarini shakllantirishni nazarda tutadi. Bunda mashg'ulotlarni yengillashtirish (masalan, himoya taktikasiga o'rgatilayotganda hujum turlarining sonini kamaytirish), shartlarni murakkablashtirish (o'ta charchash, raqiblarining sonini ko'paytirish hisobiga va h.k.), Shuningdek mashg'ulotlarni musobaqa sharoitlariga yaqinlashtirish, shu jumladan "raqib yasamoq". Bunga musobaqa davrida qaror qabul qilish tajribasi ham kiritiladi. Bundan tashqari, sportchilarning taktik tayyorgarligi uchun sportchi tezkor ravishda qaror qabul qilishini talab etuvchi vaziyatlarni hosil qiluvchi, bu yechimlar qabul qilinishini bir yoki bir necha tugmani bosib xabar beriluvchi maxsus trenajyorlar keng ko'lamda qo'llanilmoqda.

Nazariy tayyorgarlik uslubiyati. Zamonaviy velosiped sporti sharoitlarida nazariy tayyorgarlik poygachini tayyorlashning asosiy tarkibiy qismlaridan biriga aylandi. Sportchining umumiy salohiyati va uning sport sohasidagi maxsus nazariy bilimlari ko'p jihatdan o'quv-mashg'ulot jarayonining samarasini belgilaydi. Bu sportchining umumiy madaniyat darajasida, Shuningdek aniq sport faoliyatida, masalan, axborotni qabul qilish va uni tahlil etish, o'z harakatlarini nazorat etish, musobaqa davrida murakkab qarorlarni qabul qilishda aks etadi.

Velosipedchining nazariy tayyorgarligi deganda o'quvchilarda maxsus ilmiy fanlar yordamida vujudga kelgan va velosiped sporti amaliyotining talablarini qondiruvchi bilimlar tizimini tushunish qobiliyatini shakllanishi tushuniladi. Sport maktablarining o'quvchilarida nazariy tayyorgarlik ma'ruza, suhbat, seminarlar, tegishli adabiyotni mustaqil ravishda o'rganish, yetakchi velosipedchilarning musobaqa faoliyatini kuzatish shaklida olib boriladi. Bilimlarni o'zlashtirish darajasining nazorati me'yoriy nazorat shaklida tekshiriladi. Tayyorgarlikning bu bo'limini nazariy bilimlarni amaliy vazifalar bilan bog'liq qilib rejalashtirish maqsadga muvofiq bo'ladi. Nazariy tayyorgarlikning aniq maqsadiy yo'naltirish velosipedchining boshqa xususiyatlarining (jismoniy, texnik, taktik, ruhiy) samarali rivojlanishiga sharoit tug'diradi. Nazariy materiallarni o'rganishni "Instruktorlik va hakamlilik amaliyoti" bo'limi bo'yicha amaliy materiallarni o'zlashtirish o'quv rejasi bilan moslashtirish kerak.

Sport tayyorgarligi jarayonning maqsadi hamda amalga oshiriladigan asosiy qoidalar va vazifalar. Velosipedchi sport tayyorgarligining vazifasi mazkur individ uchun mumkin bo'lgan eng yuqori sport natijalarga erishishdir. Umumiy maqsad vaqt o'lchamini, velosipedchining shaxsiy imkoniyatlarini, Shuningdek tayyorgarlik-ning yangi yo'nalishlarini tarkibiy qismlarini) hisobga olgan holda aniqlashtirilgan vazifalarni bajarishda mujassamlanadi. Velosipedchini tayyorlashning asosiy vazifalari va maqsadlarini aniqlashtirish obyektiv o'lchanuvchi miqdoriy ko'rsatkichlarda: sport natijalari, sport-malakaviy nazorat me'yorlarida, sinov ko'rsatkichlarida, mashg'ulot va musobaqaviy faoliyat o'lchamlarida o'z aksini topadi. Tayyorgarlikning bosqichdagi va yakuniy vazifalari velosipedchi tayyorgarligini tavsiflovchi bashorat modellarida yaxlit miqdoriy shakl kasb etadi.

Ko'p yillik tayyorgarligi jarayonida velosipedchining shaxsiy maqsadiy vazifalarini shakllantirishda yuqori sport natijalarga erishish bo'yicha vazifalarni sportchini ijtimoiy barkamol inson qilib yetishtirish vazifalariga zid bo'lmasligini doim yodda tutish kerak.

Sport tayyorgarligining tizimini yaxlit jarayon sifatida shakllantirish aniq qonunlarni va asoslarni amalga oshirish ketma-ketligini nazarda tutadi. Velosipedchini tayyorlashda umumnazariy ahamiyatga ega bo'lgan tabiiy qonunlar va qoidalar bilan bir qatorda maxsus qonunlarni ham inobatga olish kerak.

Mashg'ulotlarni o'tkazish vositalari.

Yosh velosipedchilarni tayyorlashda qo'llaniladigan vositalar quyidagi asosiy guruhlariga bo'linadi:

So'z ko'rgazma- li ta'sir etish vositalari, mashg'ulotlar- ning gigiyenik vositalari, elek- trostimulyatsiya	Umumtayyorlov mashqlar	Maxsus tayyorlovchi mashqlar	Musobaqaviy mashqlar
	Harakatlanish qobiliyati va ko'nikmalarini shakllantirish, ishlash qobiliyatini oshirish uchun	Yaqinlashti- ruvchi, rivoj- lantiruvchi mashqlar	Musobaqaviy mashqlarning tayyorlov shakli, aslida musobaqaviy mashqlar

Musobaqaviy mashqlar velosiped sportining barcha turidagi musobaqalarni va musobaqaviy mashqlarning tayyorlov shaklini qamraydi. Velosipeddagi maxsus mashqlar velotrenajyorlardagi, velostanokda mashqlar, figurali uchish, velosipeddagi o'yinlar, maxsus maydonda va zalda uchish, muzda va qorli yo'llarda uchish kabilardan iborat bo'ladi.

Velostanoklardagi mashqlar mashg'ulotlar davrida, ayniqsa tayyorlov bosqichida keng qo'llaniladi. Velostanoklarning barcha rusmlaridan foydalanish mumkin, biroq uch g'ildirakli, mahkamlanmagan erkin harakatlanuvchi stanokda eng katta samaraga erishish mumkin. Turgan holda pedal aylantirishni, turgan joydan start olishga, intilish va marra intilishga o'rganishda shug'ullanuvchilar mahkamlangan velosipedli va tormoz moslamali trenajyorlarda mashqlar

bajarishi maqsadga muvofiq bo'ladi. Pedal aylantirishning barcha mintaqalarida bir xil kuch qo'llashni o'rganmagan o'smirlar birinchi bosqichda uzatgichning inersion ("zich") tizimli trek velosipedidan foydalanishlari mumkin, chunki u pedal aylantirishning doiraviy davrida eng oddiy mushak hissini yaratishga yordam beradi. Pedal aylantirishning keyingi bosqichlarida erkin yuruvchi shosse velosipedlaridan foydalanishlari mumkin. U velostanokdan tushmay turib yurgan holda uzatgich nisbatini o'zgartirib yuklama kattaligini bir muncha o'zgartirish imkonini beradi. Bu velosipedning qulayligi shundan iboratki, inersion bo'lmagan tizim kuch ta'sirining o'zgarishiga juda sezgir. Velosipedchi bir necha soniyaga harakatini susaytirs, zanjirning yuqori qismi osilib qoladi, pedal aylantirish qisqa vaqt to'xtatilsa – zanjirning xuddi shu qismi tebranishni boshlaydi. Shunday qilib, shosse uzatish tizimi pedal aylantirishdagi xatolarni ko'rsatib beradi va maxsus asboblarsiz pedal aylantirish texnikasidagi nuqsonlarni aniqlaydi. Inersion uzatish tizimiga ega bo'lgan trek velosipedi esa, aksincha, poygachilarning pedal aylantirishdagi xatolarini "silliqlab", ularni aniqlashni va bartaraf etishni murakkablashtiradi.

Trek poygasida ixtisoslashuvchi velosipedchilar velostanoklarda o'tkazayotgan mashg'ulotlarida tartarak o'rnatilgan trek velosipedlaridan foydalanishlari mumkin. Og'irlikning o'zgarishini ta'minlash uchun velostanokka oddiy tormoz moslamasini o'rnatish yoki orqa g'ildirakchada og'irligi 5-7 kg keluvchi disk o'rnatish kifoya. Tormozlash aniq bo'linmalarga ega bo'lsa juda soz. Mashqlarni yengil, tormoz moslamasi o'rnatilmagan, Shuningdek musobaqa sharoitini yaratuvchi og'ir, tormoz moslamali, musobaqaviy yuklamaga aylantiruvchi tormozli velosipedlarda mashqlarni bajarish mumkin.

Birinchi holda mashqlar maksimal, absolyut va zahiraviy tezlikni rivojlantirishga, ikkinchi holda – maxsus va masofaga oid chidamlilikni, tezlikni va kuchni rivojlanishga, uchinchisida esa – portlovchi va maksimal kuchni rivojlantirishga yordam beradilar. Har bir mashg'ulotda turli yuklamali velosiped stanoklarida mashqlarni bajarishni almashtirib turish kerak.

O'smirlar uchun birinchi mashg'ulotlarda velostanoklarda har biri 8-15 daqiqa davom etuvchi mashqlarni 2-4 marta takror bajarish tavsiya etiladi. Pedal aylantirishning barcha qismlarida "Pedalni sezish"ning maqbul mushak tuyg'usini yaratish uchun pedal aylantirish tezligi 60-80 ayl/daq da bo'lgan tormoz moslamali velostanokdan foydalanish mumkin. Harakat ko'nikmalarini hosil qilgandan so'ng velostanokning birinchi (tormozlanmagan) va ikkinchi (tormozlangan) turlariga o'tish mumkin. Mashg'ulotlarning pedal aylantirish tezligini oshirishga va texnikasini takomillashtirishga yordam beruvchi asosiy uslubi – bu tezlashtirish uslubidir. Bu uslubni qo'llash samarasi birinchi navbatda quyidagilarga bog'liqdir:

1. Har bir tezlanishda pedal aylantirish tezligi to'g'ri pedal aylantirish texnikasiga rioya etgunga qadar o'sishi mumkin.

2. Tormozlangan velostanokdagi tezlanishlar birinchi va ikkinchi ko'rinishdagi tormozlangan velostanoklarda tezlanish bilan almashib turadi.

3. Tormozlanmagan velostanokda pedal aylantirish tezligi imkon qadar tormozlangan velostanokda pedal aylantirishda ham saqlanib qolinishi kerak.

Velosipedsiz bajariladigan maxsus mashqlar.

Bularga ko'rinishi jihatidan velosiped haydashga harakat tarkibi, qo'yilayotgan kuch yo'nalishi, harakat amplitudasi, tezligi, mushak kuchlanishining kattaligi, ishi, energetik quvvatning sarfi, yuraktomir tizimga ta'siri bo'yicha o'xshash bo'lgan mashqlar kiradi. Ular muhim darajada kuch, tezlikni, chidamlilikni va chaqqonlikni rivojlantirishga xizmat qiladi.

Velosipedchining maxsus-tayyorlov mashqlari pedal aylantirishda mushaklarning ishlashiga qarab oltita guruhga bo'linadi.

Umumtayyorlovchi mashqlar. Ularga anjomlarsiz va anjomlar bilan, snaryadlarda bajariladigan gimnastik mashqlar, egiluvchanlikka, mushaklarni taranglash va bo'shashtirish va boshqa mashqlar kiradi. Ularni oddatda mashg'ulotlarni boshlashda qizituvchi qismiga, asosiy qismiga, Shuning har kungi badan tarbiya mashqlarga kiritiladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikka qaratilgan bu mashqlar

mushaklarni bir tekisda rivojlantiradi, suyak-bo'g'imlarni mustahkamlaydi, bo'g'imlarning harakatchanligini rivojlantiradi va yurak-tomir tizimining, nafas olish organlarining ishlashini yaxshilaydi. Umumtayyorlov mashqlar joyda turgan holda va yurib, yakka yoki sherik bilan bajariladi. Mashqlarning yo'nalishi, ularning miqdori va jadalligi shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanganlik darajasi, ularni shug'ullanish davomiyligi, mazkur mashg'ulotning vazifasi, ixtisoslashishiga bog'liq bo'ladi. Har bir mashg'ulotlardagi mashqlar shunday tanlanadiki, ular yuklamani barcha mushaklarga bir xil ravishda taqsimlanishini ta'minlashi kerak. Mashqlarni yo'nalishi bo'yicha quyidagi tartibda o'tkazish kerak: nafas olish va gavdani to'g'irlovchi, zo'raki (kuch ishlatiladigan) mashqlar (katta kuch talab etmaydigan), mushaklarning cho'zilishiga, egiluvchanligiga va bo'shashiga, tezlikka va chaqqonlikka.

Tezlikka va katta kuchni talab etuvchi mashqlar mushaklarni bo'shashtirishga va cho'zishga mo'ljallangan mashqlar bilan almashib bajarilishi kerak. Ochiq havoda mashg'ulot o'tkazayotgan vaqtda tabiiy anjomlardan: daraxt, skameykalar, yaxshi o't qoplamli o'tloqlar, bosilgan yoki yumshoq qor, ariqlar, baland-pastliklar, qumli, balandikli va boshqa maydonchalardan foydalanish kerak. Kuchni rivojlantiruvchi mashg'ulotlarda velosipedchilar shtanga, disklar, espanderlar va boshqa og'irliklar bilan mashqlar bajaradilar. Tezlikni rivojlantirishga qaratilgan umumtayyorlovchi mashqlarni kuchni rivojlantiruvchi mashqlar bilan galma-gal qo'llash kuchni tezlikni kamaytirmagan holda rivojlanishiga yordam beradi, bo'shashtiruvchi mashqlar esa kuchni tezroq tiklanishini ta'minlaydi. Tezlikni rivojlantiruvchi mashqlarni mushaklarni cho'zish va bo'shashtirishga qaratilgan mashqlar bilan navbatma-navbat bajarish nerv-mushak tizimning sezuvchanligini oshiradi.

Boshqa sport turidagi umumtayyorlovchi mashqlar (yengil atletika, sport va serharakat o'yinlar, konkida yugurish va chang'i sporti, suzish va boshqalar) velosipedchining qishki va bahorgi mavsumiy mashg'ulotlariga har taraflama jismoniy rivojlanishi uchun kiritiladi. Yugurish velosipedchilarning mashg'ulotlarida alohida

o‘rin egallaydi. Tayyyorlov davrining butun yugurish qismini uch bosqichga ajratish mumkin. Kuzgi mavsumda yugurish mashqlari deyarli hamma mashg‘ulotlarning boshida yoki yakunlovchi qismida qo‘llaniladi. Kichik va o‘rta tezlikda (puls 130-150 *ur/daq*) yugurishni oddiy yoki sportcha yurish bilan navbatlash bilan o‘tkazish tavsiya etiladi. Iloji boricha ochiq havoda yugurish tavsiya etiladi, chunki bu nerv tizmining minimal toliqishida, nafas olishni rivojlantirishga yordam beradi, moddalar almashuvini yaxshilaydi, turli kasalliklarga organizmning chidamliligini oshiradi.

Yugurishni bir mashg‘ulotda ikki marta kiritish yugurishning umumiy masofasini orttirishni anglatadi. Bunday deyarli katta fiziologik yuklama organizm tomonidan masofa jihatidan ikki yugurishga teng keluvchi bir marotabalik yugurishga qaraganda yengilroq qabul qilinadi. Bundan tashqari, bir marotaba yugurishning samarasi ikki marotaba yugurishga qaraganda kamroqdir (bitta mashg‘ulotda). Buni yosh velosipedchilarning chidamliligi bilan ishlashda inobatga olish kerak. Qizdiruvchi mashqlarning yugurish qismi bu bosqichda 11-12 yoshdagi o‘smirlar uchun 1,5-2 *km*, 13-14 yoshga 2-3 *km*, 15-16 yoshga 3-4 *km* ni, yunior-shosse poygachilari va ta‘qib etuvchi poygachilar uchun 6-8 *km*, sprinterlar uchun 2-3 *km* ni tashkil etishi kerak.

Mashg‘ulotlarning yakuniy qismida 11-12 yoshli o‘smirlar uchun yugurish davomiyligi 2-2,5 *km*, 13-14 yoshga 3-4 *km*, o‘spirinlar uchun 15-16 yoshga 5-6 *km* ni, yunior-shosse poygachilari va ta‘qib etuvchi poygachilar uchun 10-12 *km*, sprinterlar uchun 4-5 *km* ni tashkil etishi kerak. Bu davrda o‘spirinlar va yunior-shosse poygachilari uchun kross-yugurish mashqlarini haftasiga 2-3 marta, sprinterlar uchun esa 1-2 marta kiritish kifoya etadi.

Kross mashg‘ulotlarini tayyorlov davrining barcha bosqichlarida quyidagi reja bo‘yicha tuzish mumkin:

Yurish, yugurish, umumtayyorlov va maxsus-tayyorlov mashqlar. Tezlikni, kuchni va chaqqonlikni rivojlantirish, 30-80 metrga tezlanish, 50-100 metrga yugurish, joydan va yugurib kelib sakrash – bir va ko‘p marotaba, o‘yinlar va estafetalar, qiyalikdan yugurish

va jadallik bilan qiyalikdan ko'tarilish, tosh va boshqa predmetlarni uzoqqa otish va h.k.

Chidamlilikni rivojlantirish: o'rtacha va o'zgaruvchan tezlik bilan o'rta va uzoq masofalarga yugurish, 300, 400, 500, 600, 800 va 1000 *m* oraliq masofaga yugurish (takroriy, oraliq va nazorat uslubi). Sekin yugurish, yurish, bo'shashtirishga mashqlar, nafasni rostlovchi mashqlar.

Sprinterlarning kross mashg'ulotlarida tezlanishga e'tibor berish kerak. Krosslarning masofalari astalik bilan murakkablashadi, uzunligi va tezligi ortadi. Mashg'ulot o'tkazish joylari o'zgarib tursa yaxshi, chunki atrof-muhitning o'zgarib turishi mashg'ulotlarning samarasini oshiradi. Bu bosqichda kross mashg'ulotlarning davomiyligi 11-12 yoshdagi o'smirlar uchun 1-1,5 soat, 13-14 yoshga 1,5-2 soati, yuniorlar uchun 2-2,5 soat, yunior-shosse poygachilari va ta'qib etuvchi poygachilar uchun 3-4 soat, sprinterlar uchun 1-1,5 soatni tashkil etishi kerak.

Qishki mavsumda yugurishning umumiy hajmi 10-15% ga ortadi. Agar bir mashg'ulotda masofa har xil uzunlikda, har xil jadallikda va navbatma-navbat yugurib o'tilsa nerv-mushak tizimining toliqishi kamroq bo'ladi. Sprinterlarning tezlanish-kuchlanish mashg'ulotlariga tezlanish, yurgan holda va turgan joydan start olib yugurish, gandikap bilan (ketma-ket start olib yugurish), pastlikka yo'nalishni keskin o'zgartirib, ishora bo'yicha tashlanish bilan yugurish kiritilishi kerak. Bitta mashg'ulotga ko'rsatilgan mashqlarning 3-4 kiritish tavsiya etiladi. Bu davrning yugurish mashg'ulotlariga barcha guruhlar uchun asosan takrorlanuvchi va almashuvchi uslublar kiritiladi. Bahorgi mavsumda velosipedchilarning barcha guruhlari uchun yugurishni yurish bilan birga hamda umumtayyorlovchi va maxsus tayyorlovchi mashqlar bilan birgalikda ertalabki badan tarbiya mashqlariga kiritish mumkin. Haftasiga 1-2 marta ertalabki va kechki vaqtda, mashg'ulotlardan tashqari yengil atletika krosslari o'tkaziladi.

Krossga yurish hamda tepalikka va tepalikdan yugurishni, ularni sakrash va boshqa maxsus tayyorlov mashqlari bilan, tezlanish,

gandikap bilan (ketma-ket start olib yugurish), turli estafetalar va o'yinlarni navbatlangan holda kiritish mumkin. Musobaqa mavsumi boshiga velosipedda bajariladigan mashg'ulot yuklamalarining o'sishi bilan yugurish mashqlari kamayadi.

Yugurib kelib va joydan uzoqqa, balandlikka, uch marotabalik va boshqa sakrash mashqlari, Shuningdek yugurish barcha bosqichlarining tayyorlov davrida, boshlang'ich va yakuniy qismida keng qo'llaniladi. Mashg'ulotdan mashg'ulotga sakrash quvvati, sakrashda aylanishlar soni ortishi, bajarishga sarflanadigan vaqt esa kamayishi kerak. Har bir mashqda sakrashning boshqa-boshqa ko'rinishlarini berish kerak. Sakrash mashqlarining qiziqarli bajarilishi uchun va bu bilan birga ularga sarflanadigan ruhiy zo'rliqishni pasaytirish maqsadida ularni maydonlarda yoki zallarda o'yin va estafetalar ko'rinishida o'tkazish mumkin. Bahor bosqichining boshiga alohida mashg'ulotlarda sakrashlarning umumiy soni taxminan yunior-shosse poygachilari va ta'qib etuvchi poygachilar uchun 800-1000, o'spirinlar uchun 600-700, bolalar va sprinterlar uchun 200-300 ga yetishi kerak. Sakrashlarni boshqa mashqlar bilan birga boshqa mashqlarni bevosita velosiped shosse mashg'ulotlariga kiritish tavsiya etiladi. Ular odatda qisqa, 10-15 daqiqali tanaffuslarda bajariladi. Bu umumiy ish qobiliyatini tezda tiklanishiga yordam beradi, uzoq davom etadigan bir xil mashqlarni bajarishda paydo bo'ladigan og'riqlarni qoldiradi, sportchilarning koordinatsion qobiliyatlarini tiklaydi. Sakrash mashqlarini zo'raki (kuch ishlatiladigan) mashqlar bilan navbatlash kerak. Sakrashni yoki sakrash seriyalarini bajarishdan avval bir qator cho'zilishga va bo'shashishga mashqlar bajarish kerak. Qishki mavsumning o'rtalariga qadar sakrash mashg'ulotlarini takroriy ravishda yoki oraliqda o'tkazish, ayrim vaqtlarda esa ularni galma-gal o'tkazish kerak.

Og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar kuchni rivojlantiradi. Velosipedda uchishda poygachi katta kuch ishlatadi (200-250 kg), ayniqsa shamol yo'nalishiga qarshi harakatlanganda, tepalikka chiqqanda, tezlanish olganda, joydan start olganda. Kuch mushak tortilganda unda paydo bo'ladigan zo'rliqish darajasi bilan baholanadi.

Tortilish darajasi esa mushak hajmiga bog'liq bo'ladi, biroq faqat bungagina emas. Ayrim vaqtda mushak o'zidan hajmi bo'yicha katta bo'lgan mushak bilan teng, ayrim vaqtda esa undan ham kattaroq zo'riqish hosil qiladi.

Zo'raki (kuch ishlatiladigan) mashg'ulotlarning asosiy qoidasi – bu ayniqsa bolalar uchun jadallashtirilgan mashg'ulotlarning yo'l qo'yilmasligi. Zo'raki mashg'ulotlarni tayyorlanish bosqichining kuzgi mavsumida boshlash lozim. Og'irliklar bilan bajariladigan mashqlarda avvalambor gavdani to'g'ri ushlashga, to'g'ri nafas olishga katta ahamiyat berish kerak. Nafas vaqtinchalik to'xtatilishi organizmda salbiy o'zgarishga olib kelishi mumkin, Shuning uchun og'irliklar bilan bajariladigan mashqlarda velosipedchi erkin nafas olish ko'nikmasini hosil qilishi kerak. Nafasni rostdlash jarayonini tezlashtirish maqsadida og'irliklar bilan bajariladigan mashqlarni og'ir yuk osilgan yoki maxsus tormozlangan yoki velostanokda uchish bilan navbatlash tavsiya etiladi. Velostanokda toqqa ko'tarilish yoki joydan start olish bilan baravar og'irlikdagi ish bajarilganda to'g'ri nafas olinishiga ahamiyat berish kerak. Velosipedchi uchun ahamiyatli bo'lgan kuch sifatlarini rivojlantirish maqsadida maxsuslashtirilgan uslubiyat taklif etiladi (tajriba yo'li bilan aniqlangan).

Birinchi 30-45 kun mobaynida har bir sportchi kam og'irlik bilan mashqlar bajaradi. Shtanga yoki boshqa og'irliklar bilan mashq bajarilishidan avval albatta shtanga diskleri, espanderlar yoki gantellar bilan maxsus qizdiruvchi mashqlar bajariladi.

Bolalarda kuch chidamliligini rivojlantirishning asosiy vositasi – charchagunga qadar kam og'irliklar bilan bajariladigan maxsus-tayyorlov mashqlar (o'tirib-turish, chalqanchasiga yotib oyoqlarni bukish va h.k.). Bunda asosiy og'irlikni alohida mushaklar his etib, organizmga bo'lgan umumiy og'irlik esa uncha ahamiyatli bo'lmaydi. Yanvarda, o'spirin va yuniorlar yetarli darajada kuch chidamliliga ega bo'lganlarida portlovchi va maksimal kuchni rivojlantirishga o'tish kerak. Kuch chidamliligi o'z navbatida boshqa muhim sifat – masofaviy chidamlilikning rivojlanishiga poydevor bo'lib xizmat qiladi.

Katta va maksimal og'irliklarni qo'llagan holda boshqa uslublarga qara-ganda tezroq maksimal kuchni rivojlantirish mumkin. Biroq, mushak kuchini katta va maksimal og'irliklarni qo'llab rivojlantirganda velosipedchi uchun o'ta muhim bo'lgan tezlik kabi ko'rsatkichni susaytirish mumkin. Zo'raki mashg'ulotlar tezlikni rivojlantirishga salbiy ta'sir etmasligi uchun og'irlik va maksimal yuk bilan o'tkaziladigan har bir mashg'ulotdan keyin qisqa vaqtli tezlanishli mashqlarni (mayda qadam bilan yugurish, arg'imchoq bilan sakrash, bir va ikki oyoqda turli sakrashlar, velostanokda bir va ko'p marotabaliq tezlanishlar va h.k.) bajarish kerak. Tezlanish – zo'raki kuch ishlatiladigan mashg'ulotlarda o'rta jadallikda bajariladigan og'irlik va maksimal yuk bilan o'tkaziladigan mashqlarni jadal sur'atda o'rta va yengil yuk bilan bajariladigan mashqlar bilan navbatma-navbat bajarilishi kerak. Oyoqlarning bukish burchagini o'zgartirib, ularning bajarilish tezligini o'zgartirish mumkin. Masalan, shtanga bilan 30 marta o'tirib-turishni quyidagicha bajarish mumkin: 5 marta sekin to'liq o'tirib-turish, so'ng 5 marta tez-tez tizzasini bukib chala o'tirib va shu holda, bukishning burchagini velosiped haydashdagi singari saqlagan holda bajarish. Katta va maksimal og'irliklarni qo'llagan holda mashqlarni bajarishdan oldin, Shuningdek tezlanishga beriladigan mashqlardan avval mushaklarni cho'zilishga va bo'shashtirishga mashqlar bajarish kerak.

Shosse va ta'qib etish poygalarida ishtirok etishga tayyorlanayotgan o'spirin va yuniorlar bilan zo'raki mashg'ulotlarni haftasiga 2 marta o'tkazish maqsadga muvofiq bo'ladi. Birinchi mashg'ulotda o'rtacha va kichik yuk bilan kuch chidamliligini rivojlantirish qaratilgan mashqlar bajarilsa, ikkinchisida – asosiy e'tiborni katta va o'rtacha yuk bilan bajariluvchi portlovchi kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni bajarishga berish mumkin. Sprinterlar asosan portlovchi kuchni rivojlantirishlarmi, shosse va ta'qib etuvchi poygachilar esa – kuch chidamliligini rivojlantirishlari kerak. Erishilgan natijani qo'lda saqlab qolish maqsadida tayyorlov davrida mashg'ulotlarga haftasiga 1-2 marta o'rtacha va kichik yuk bilan umumtayyorlovchi va maxsus-tayyorlovchi mashqlarni, Shuningdek turli sakrash mashqlarini kiritish mum-

kin. Bunday mashqlarning umumiy davomiyligi 45-60 daqiqadan oshmasligi kerak. Ularni velosiped mashqlari bilan birlashtirish, o'quv-mashg'ulot yig'inlarida esa ularga alohida vaqt ajratish mumkin.

Sport va harakat o'yinlarini ko'pincha tayyorlov davridagi mashg'ulotlarda qo'llaydilar. Ular sportchining emotsional ruhini ko'tarishga yordam beradi. O'yinlar mashg'ulotlarning asosiy vaqtining yakunida yugurish va yurishdan so'ng o'tkaziladi. Bu mashqlarni bunday birlashtirilishi organizmga kam quvvat sarf etilganda ko'proq yuklama berish imkonini tug'diradi. Shuni inobatga olish kerakki, velosipedchilarga birinchi mashg'ulotlarda uzoq davom etuvchi uzluksiz yugurishga o'rganish qiyinroq kechadi, bunga majbur etish esa, tabiiyki, bu davrda noo'rin bo'lgan ruhiy asabiylashishga olib keladi. Tayyorlov davri uchun basketbol, qo'l to'pi, voleybol, to'ldirma to'pi bilan o'ynaladigan maxsus futbol o'yinlari tavsiya etiladi. Bunday to'plarning og'irligi sportchilarning yoshi, jismoniy tayyorgarligiga qarab 2-5 kg gacha bo'lishi mumkin. To'ldirma to'p bilan o'ynaladigan maxsus futbol o'yini boshqa o'yinlarga qaraganda sportchilardan katta fiziologik kuchni talab etadi. Birinchi mashg'ulotlarda dam olmasdan 8-10 daqiqa o'ynash ham qiyin bo'ladi.

Tayyorlov davrining birinchi bosqichlarida kamroq kuch sarf etilishi maqsadida barcha o'yinlarni kichik maydonlarda o'tkazish tavsiya etiladi, jismoniy tayyorgarlikning ortishi bilan bu maydonlarning kattaligi ham ortadi. O'yinlarni soddalashtirilgan qoidalar bo'yicha o'tkazish tavsiya etiladi.

Velosipedchilarning chidamliligi ortishi bilan sport va harakat o'yinlariga kamroq vaqt ajratiladi. Faqatgina davriy o'yinlarga yurak-tomir tizimining ishiga ijobiy ta'sir etishi va nafas olish, sportchilarning quvvatga kirish va organizimning boshqa jarayonlarini qayta qurish imkonini beradi.

2.5. Talabalarning o'quv-tadqiqot va ilmiy-tadqiqot ishlari

Zamonaviy velosiped sportining rivojlanish darajasi faqatgina jismonan yaxshi rivojlangan sportchilar tomonidan bajara oladigan mashg'ulot yuklamalarining hajmi va jadalligi bilan bog'liq.

Velosipedchilar 19-25 yoshga kelib eng yuqori va turg'un ko'rsatkichlarga erishadilar. Bunga asosan BO'SMlarda olib boriladigan ko'p yillik maqsadiy mashg'ulotlar olib keladi. Bu bosqichga velosipedchilarni ko'p yillik tayyorgarligidagi asosiy davr deb qaralishi kerak. BO'SMlarga yangi shug'ullanuvchilarni 12 yoshda saralab olinadi, saralashning asosiy ko'rsatkichlari – bu velosiped sporti bo'yicha BO'SM uchun dasturlarda ko'rsatilgan umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha me'yorlardir. Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlariga saralashda murabbiylar ayrim hollardagina dasturiy me'yorlardan qisman foydalanib, tug'ilgan shart-sharoitlardan kelib chiqqan holda amalda sinalgan shaxsiy saralash ko'rsatkichlaridan foydalanadilar. Ravshanki, BO'SMga saralashda faqatgina me'yoriy nazorat ko'rsatkichlarini hisobga olibgina qolmay, balki bolalarning maxsus sport faoliyatiga bo'lgan qobiliyatini hisobga olgan holda oliy darajada saralash vaqti keldi. Saralash bo'yicha obyektiv qarorga kelish maqsadida barcha ko'rsatkichlar majmuasini hisobga olish kerak.

Talabalarining o'quv-tadqiqot va ilmiy-tadqiqot ishlarini tashkil etish. Oxirgi yillarda ta'lim sohasida ko'pgina o'zgarishlar sodir bo'lmoqda. Umumta'lim o'quv muassasalarining yangi shakllari va dasturlari tuzilmoqda va ishga tushirilmoqda. Zamonaviy sharoitda oliy maktabning asosiy vazifalaridan biri uzluksiz ravishda bilimlarini to'ldirib boruvchi, nazariy va kasbiy darajasini oshirib boruvchi, jamiyat yangilanishida faol ishtirok etuvchi malakali mutaxassislarni yetkazib berishdir.

Bu maqsadlarda oliy o'quv yurtlarida o'quv-tarbiya jarayonini va talabalarining ilmiy-tadqiqot ishlarining samarasini oshirishga qaratilgan chora-tadbirlar amalga oshiriladi.

Kafedralarda talabalarining o'quv-tadqiqot va ilmiy-tadqiqot ishlarining maqsadlari va vazifalari. Oliy o'quv yurtlaridagi talabalarining o'quv-tadqiqot va ilmiy-tadqiqot ishlari (TO'TI va TITI) zamonaviy ilm va amaliy vazifalarini ijodiy hal eta oluvchi, ularning rivojlanishini oldindan ko'ra oluvchi mutaxassislarni tayyorlash va tarbiyalash sifatini oshirishdagi muhim vositalardan biridir. Talabalarining ilmiy-tadqiqot ishlari o'quv-tarbiya jarayonini faqatgina to'ldirib kelmasdan, balki uning tabiiy ajralmas qismi bo'lishi kerak.

Kafedradagi talabalarining O‘TI va TITI asosiy vazifalari quyidagilardan iborat: talabalarga kasblarini egallashda yordam ko‘rsatish; amaliy vazifalarini ijodiy hal etishda ijodiy fikrlashni rivojlantirish.

Talabalarda tadqiqot ishlariga moyillikni, kasbiy vazifalarni hal etishda noan‘anaviy yechimlarni topishga intilishni rivojlantirish; nazariy dunyoqarash va aql-zakovatni kengaytirish; bilishning ilmiy uslublarini egallash, o‘quv materiallarini chuqurlashtirilgan va ijodiy o‘zlashtirish; tadqiqot ko‘nikmalarini shakllantirish, ilmiy va amaliy vazifalarini ijodiy hal etish uslubi hamda vositalarini egallash va ijodiy guruhlarda ishlash ko‘nikmalarini hosil qilish, ularning ishni tashkil etish usullari bilan tanishish, ta‘lim va madaniyatning dolzarb ilmiy vazifalarini muvaffaqiyatli amalga oshirishga yordam berish; ilmiy adabiyot bilan ishlash ko‘nikmasini hosil qilish; iste’dodli talabalar sonidan ilmiy xodimlar va o‘qituvchilar zahirasi tanlash va tarbiyalash; talaba va o‘qituvchilar orasida ilmiy bilimlarni va yutuqlarni ommalashtirish.

Kafedralarda talabalarining mustaqil o‘quv-tadqiqot va ilmiy-tadqiqot ishlarini tashkil etish. TITIning tashkil etish va olib borishning asosiy negizini oliygoh kafedrasining professor-o‘qituvchilarining talabalar ilmiy jamiyati bilan hamkorligi tashkil etadi. Barcha hollarda talabalarining ilmiy ishlari professor-o‘qituvchilarning ilmiy-tadqiqot ishlari bilan chambarchas bog‘liq bo‘lib, kafedralar ishining muhim ko‘rsatkichidir.

Talabalar ilmiy ishlarining tasniflari ilmiy ish mavzusiga bog‘liq bo‘lib, quyidagilardan tashkil topishi mumkin: a) ilmiy tajriba ishlari; b) nazariy ishlari; c) referat ishlari, shu jumladan davriy matbuotda u yoki bu ilmiy muammoni hal etish bo‘yicha zamonaviy ma‘lumotlarni topish va ularga ishlov berish; d) fan sohalarining asoschilari ishlarini va faoliyat tarixini o‘rganish.

“Talabalarining ilmiy-tadqiqot ishlari” tushunchasining zamonaviy talqini ikki o‘zaro bog‘liq qismdan tashkil topadi:

- talabalarni ilmiy-tadqiqot ishiga o‘rgatish, ularda bu ish ko‘nikmalarini hosil qilish;
- professorlar, dotsentlar va kafedra o‘qituvchilari rahbarligida bevosita ilmiy tadqiqot ishlari.

Bundan kelib chiqqan holda auditoriyadan tashqari talabalar mustaqil ravishda olib boradigan ilmiy ishlarini ham ikkiga ajratish mumkin: o'quv-tadqiqot ishlari (O'TI) va ilmiy-tadqiqot ishlari (ITI).

Talabalarning o'quv-tadqiqot ishlari (TO'TI) o'quv jadvali asosida ajratilgan vaqt ichida maxsus topshiriqqa asosan majburiy ravishda o'qituvchining rahbarligida olib boriladi.

Talabalarning O'TI vazifalariga talabalarda mustaqil nazariy va tajriba ishlari ko'nikmalarini hosil qilish, ularni kichik jamoaning (talaba-ustoz) ijodiy ishning haqiqiy sharoitlari bilan tanishtirish kiradi. O'quv-tadqiqot ishlarini amalga oshirishda bo'lajak mutaxassislar mustaqil ravishda tajribalarni o'tkazishni, o'z bilimlarini aniq masalalarni hal etishda qo'llashni o'rganadilar.

Bu ish kafedraning pedagogik faoliyatining ajralmas qismi hisoblanadi. U o'qitishning an'anaviy turlari bilan birgalikda auditoriyadagi mashg'ulotlarda amalga oshiriladi, Shuningdek unda har bir talabaning auditoriyadan tashqarida olib boriladigan ilmiy-tadqiqot ishlarida keng ishtirok etishlari, shu jumladan muntazam ravishda SRS vazifalarini bajarishlari nazarda tutiladi.

Talabalarning O'Tining an'anaviy o'qitish turlaridan farqlovchi o'ziga xos xususiyat – bu unda talaba tayyor, tizimga tushirilgan va ishlov berilgan ma'lumotni passiv oluvchisi emas, balki bilim olish jarayonining faol ishtirokchisi sifatida chiqadi. Ma'ruzalarni tinglaganda va darsliklarni o'qiganda talaba ulardagi ma'lumotlarni ekrzamenlarda mexanik ravishda aks ettirishga tayyorlanadi. O'TI tizimida esa talaba o'qituvchi rahbarligida bo'lsa ham, aytarli darajada mustaqil ravishda materialni kuzatadi, tajriba o'tkazadi, ilmiy va uslubiy adabiyotda izlanish olib boradi.

Shunday qilib, bilish faoliyati darajasi bo'yicha bu ish tadqiqot ishi bo'lsa ham, o'zining funksional belgilanishi bo'yicha u o'quv xususiyatiga egadir. Uning asosiy vazifasi – tayyor qabul qilingan ma'lumotlardan fərqli bilimlarni chuqurroq o'zlashtirish, ilmiy ma'lumotlarni faol egallashni ta'minlashdan iborat. Nazariy qoidalar talaba tomonidan faqatgina so'z formulalari shaklida o'rganilib

qolmay, balki maxsus adabiyotdan mustaqil ravishda ajratilib olinadi va amaliyotda tekshirilib, shaxsiy tajriba asosida o'zlashtiriladi. O'TI tizimining ikkinchi muhim vazifasi – talabalarga kelajak kasbiy rivojlanishni ta'minlovchi oddiy tadqiqot ko'nikmalarini va bilimlarni o'rgatish. Faqatgina darsliklardan olingan bilimlardan qadrli ilmiy natijalarni kutish yaramaydi: talaba o'quv-tadqiqot ishlari bilan shug'ullanganda, odatda, ilm sohasida allaqachon ma'lum bo'lgan faktlarni "o'zi uchun" kashfetadi. O'Tining ayrim natijalarigina ilmiy ahamiyatga ega bo'ladi – nashr etiladi va dars berishda qo'llaniladi.

Talabalarning o'quv-tadqiqot ishlari hisobotni rasmiylashtirish bilan yakunlanadi. Unda talabalar o'zlarining o'quv-tadqiqot ishlari natijalarini bayon etadilar. Bundan ko'rinadiki, o'quv-tadqiqot faoliyati o'qitish shakliga ega bo'lsa ham, tadqiqot ishlarini amalga oshirishdan oldin tadqiqot faoliyati texnikasini o'zlashtirish kerak.

O'quv-tadqiqot faoliyatining zaruriy qismlari quyidagilardan iborat:

- 1) adabiyot bilan mustaqil ravishda ishlash;
- 2) bibliografik ko'rsatkichlar, kataloglar va kartotekalardan foydalanish.

Talabalar o'rganilayotgan materiallardan kerakli qoidalarni ajratib olishni va ularni qisqa ko'rinishda bayon etishni, yozma va erkin konspektlar olib borishni, o'rganilayotgan manbalardagi turlicha ma'lumotlarni solishtirishni va ularni ortish darajasida joylashtirishni, o'quv adabiyotini referatlashni, turli nuqtai nazarlarni qiyoslashni o'rganadilar.

O'quv-tadqiqot ishi dastlab o'quv rejasi asosida mazkur kursning barcha talabalari tomonidan o'rganilayotgan o'quv materiallari asosida quriladi; keyinchalik bitta kurs talabalarining turli guruhlar tomonidan alohida muammolarni (talabalarning mustaqil kuzativlaridan tashkil topgan kurs ishlaridan to diplom ishigacha ko'rinishda natijalar ko'rib chiqiladigan maxsus seminarlar) chuqur o'rganishlari asosida quriladi. Talabalarning o'quv-tadqiqot ishlari tashkil etilishining ayrim aniq shakllari:

1. Referatlash. Nazariy fanlarni o'rganishda olib boriladigan o'quv-tadqiqot ishining bosqichidan biri referat yozishdir. Referat-

da talaba mazkur fanning muammolaridan biriga bag'ishlangan bir necha ishni tahlil etadi. Referat taqdimoti o'quv rejasi tomonidan belgilangan bo'lib, meyoriy nazorat shartlaridan biridir.

2. Talabalarning xohishiga asosan tanlangan maxsus kurslar va seminarlar o'quv-tadqiqot faoliyatining majmuaviy shakli bo'lib, talabaning eng yaxshi ishidan (maxsus adabiyotni o'rganish, tadqiqot mavzusini taklif etilgan nuqtai nazariyasidan tahlil etish, ma'ruzani yozish va rasmiylashtirish) hamda bunga ajratilgan maxsus mashg'ulotlarda har bir ma'ruzani muhokama qilishdan tashkil topadi. Har bir seminar biron-bir mummoga bag'ishlangan bo'lib, bu muammo o'z navbatida o'zi kelajakda alohida-alohida ko'rib chiqilishi mumkin bo'lgan bir necha bo'limlarga bo'linishi mumkin. Talabalarga kafedra tomonidan taklif etilayotgan mavzular orasidan o'zlarining ilmiy qiziqishlari bo'yicha mos keluvchi mavzuni tanlash imkoniyati beriladi. Kelgusida talabalar semestr davomida mavzu ustida rahbar boshchiligida ishlaydi, kerakli ma'lumotlar to'playdi, o'zlarining ma'ruza va referatlarini yozadilar va yakuniy rasmiylashtiradilar. Ma'ruza va referatlarini muhokama etish odatiy ilmiy ishlarni himoya etish taomiliga ko'ra mashg'ulotlarda amalga oshiriladi. Mavzuning alohida xususiyatiga qarab, qabul qiluvchi auditoriyaning qiziqishiga qarab talabaning o'quv-tadqiqot ishining natijalari batafsil ravishda muhokama etilish zaruriyati tug'ilganda buning uchun alohida vaqt ajratish maqsadga muvofiq bo'ladi. Maxsus kurslarning bunday tashkil etilishi tadqiqot ishida har bir talabaning ishtirok etishini, Shuningdek, talabalar tomonidan qator kerakli tajriba va ko'nikmalarni hosil etish imkonini beradi.

3. Gumanitar yo'nalish fakultetlari uchun talabalarning o'quv-tadqiqot ishlarining oliy shakli – bitiruv ishlarini yozish va yoqlashdir (oliy o'quv yurtining tegishli fakultetlarining bitirtiruvchi kafedralari uchun). Mazkur ishning mavzusi odatda talabaning dastlab kurs ishlarida ko'rib chiqilgan mavzusi bilan bog'liq bo'ladi. Ijtimoiy gumanitar fakultetlarda diplom ishini yoqlash oldidan uni maxsus seminar ishtirokchilari tomonidan yoki kafedra yig'ilishida

muhojama etiladi. Gumanitar fakultet kengashi tomonidan davlat imtihoni diplom ishini yoqlash bilan almashtirilgan talabalar ularning ilmiy rahbarlari olib boruvchi maxsus kurslarga yoziladilar.

Mustaqil o'quv va ilmiy- tadqiqot ishlariga talabalarni tayyorlash ishlari doirasida va ularda mustaqil ishlashning dastlabki ko'nikmalarini hosil etish maqsadida "Ilmiy-tadqiqot ishlarini olib borish asoslari" mavzusida mashg'ulot (ma'ruza) olib borish maqsadga muvofiq bo'ladi (ikkinchi bosqichning birinchi semestrda – auditoriyalar bo'yicha).

Talabalarining ilmiy-tadqiqot ishlari birmuncha boshqa vazifalarni bajaradi (TITI). Talabalarining o'quv-tadqiqot ishlari bilan talabalarining ilmiy-tadqiqot ishlarini qiyoslaganda ular maqsadlarining bir xilligi aniqlanib, ammo ular orasida tashkiliy tafovut borligi ko'riladi. "Ilmiy-tadqiqot" atamasi o'zining asl ma'nosida tadqiqotlarni talabalik darajasini nazarda tutmaydi, aksincha, u kutilayotgan va olinayotgan natijalarning obyektiv jamiyat ahamiyatini nazarda tutadi (nazariy xulosalarning yangiligi yoki qoidalarining amaliy yechimidagi takliflarning yangiligi). Biroq, oliygohlardagi amaliyotda talabalarining ilmiy-tadqiqot ishlari talabalarining o'quv-tadqiqot ishlaridan yakuniy sifat bilan emas, o'quv jarayoniga bo'lgan munosabat bilan, demak undagi ishtirokchilar tavsifi bilan farq qiladi: talabalarining ilmiy-tadqiqot ishlari talabalarining o'quv-tadqiqot ishlaridan farqli, unga ijobiy ta'sir ko'rsatsa ham o'quv jarayoning qismi bo'lib hisoblanmaydi. Talabalarining ilmiy-tadqiqot ishlarini o'quv mashg'ulotlaridan bo'sh vaqtda olib boriladi: talabalar shaxsiy yoki jamoa mavzular ustida ish olib boradi (kafedra ilmiy-tadqiqot mavzusi bilan bog'liq bo'lgan), ilmiy to'garaklar va fakultativlarda ishtirok etadilar, ma'ruzalar bilan talabalar ilmiy konferensiyalarida so'zga chiqadilar. Ilmiy-tadqiqot ishlariga talabalar ixtiyoriy ravishda jalb etiladilar.

Talabalarining o'quv-tadqiqot ishlaridek kabi talabalarining ilmiy-tadqiqot ishlarida ham bu ish doiralarida bajarilgan ayrim tadqiqotlar ilmiy ahamiyatga ega bo'ladilar. Fakultetlarda va oliygohlarda olib boriluvchi talabalarining ilmiy-tadqiqot ishlarining ko'pchilik qismi

maxsus bilimlarni egallashga va tadqiqot uslublarini o'rganishga qaratilgan. Aynan shu xususiyatlar bu ikkala ish turini birlashtiradi.

Talabalarning ilmiy-tadqiqot ishlarini tashkil etilishi bosqich, fan xususiyati va kutilayotgan natijalarga qarab o'zgarishi mumkin. TIT-Ining asosiy shakllariga quyidagilar kiradi:

- talabalar to'garaklarida ishtirok etish
- oliygoh kafedralari tomonidan o'tkaziladigan tadqiqotlarda ishtirok etish;
- ta'lim va sog'liqni saqlash muassasalarining tadqiqot ishlarida ishtirok etish;
- shaxsiy reja asosida o'tkaziladigan tadqiqot ishlari;
- ilmiy konferensiyalarida ishtirok etish, shaxsiy tadqiqot materiallari asosida ma'ruza va ma'lumotlar bilan so'zga chiqish.

Pastki bosqichlarda talabalar ilmiy-tadqiqot ishlarining to'garak shakli maqsadga muvofiqdir, chunki ular talabalarni ilmiy ishga jalb etishning birinchi bosqichida yuzaga keluvchi masalalarni yechishda eng qulay vositadir. To'garaklar bir xil fanga va asosan bir xil tayyorgarlik darajasiga ega bo'lgan talabalarni birlashtiradi. Bunday ko'rinishdagi to'garaklar talabalarni birinchi navbatda mazkur fan bo'yicha tushunchalar va muammolar doirasi bilan tanishtirish, tadqiqot uslublarini egallashda zarur bo'ladigan bilimlarni ma'lum qilishni o'z oldiga maqsad qilib qo'yadi. To'garak ishida o'qituvchining ma'ruza-suhbatlari, talabalar o'rganayotgan adabiyotlarni muhokama qilish, Shuningdek talabalar tomonidan mustaqil ravishda bajarilgan vazifalarni tahlil qilish bilan birlashtiriladi. To'garak mashg'ulotlari muammo bilan chuqurroq tanishishni yoki alohida muammolar bilan mazkur fan uchun o'quv rejasida nazarda tutilgandan ko'ra chuqurroq tanishishni mo'ljallaydi.

Yuqori bosqich talabalari uchun ilmiy to'garaklar boshqacha reja asosida ishlaydi. Ilmiy to'garakdagi talabalar bilimlarning aniq hajmi bilan tanishib ulgurgan deb taxmin qilinadi. Bunday sharoitlarda mustaqil ijodiy ish ahamiyati, to'garak yig'inlarida muhokama etilayotgan oraliq va yakuniy natijalar ahamiyati ortadi. Bunday

to'garaklarda olingan ilmiy ma'lumotlarni qiyoslash va tahlil etish, tajriba asosida yig'ilgan ma'lumotlarga ishlov berish, tahlil uslublarini egallash, olingan ma'lumotlarni nazariy jamlash, ya'ni to'liq ma'noda ilmiy tadqiqot ishlarini olib borish nazarda tutiladi.

TITIning to'garak shaklini tashkil etish bilan bir qatorda har bir talaba uchun alohida-alohida yoki butun guruh uchun umumiy bo'lgan muammo ustida ishlovchi ishchi guruhini (keyinchalik *ishchi guruh* deb ataladi) tashkil etish maqsadga muvofiqdir. Ishchi guruhlar biron-bir to'garak doirasida yoki mustaqil ravishda ish olib borishlari mumkin. Ishtirokchilar soni chegaralanmagan to'garaklardan farqli ravishda guruh bir necha talabadan tashkil topadi. Guruh faoliyati ham to'garaknikidan farq qiladi. Ilmiy to'garakda to'garak mavzusiga mos keluvchi turli mavzular ustida ish olib boruvchi talabalar birlashadilar. Ishchi guruhlarida ishlovchi talabalar yagona tadqiqot mavzusi bilan birlashganlar. Ular yoki birgalikda bitta muammo ustida ishlaydilar yoki muammoning qismlarini o'zaro bo'lib oladilar. Yig'ilishlarda so'zga chiqish uchun turli o'qituvchilar taklif etilishlari mumkin; guruh faoliyatini bitta o'qituvchi doimiy ravishda boshqaradi. Ilmiy to'garak singari ishchi guruh turli bosqich talabalaridan tashkil topishi mumkin. TITIning muhim shaklidan biri o'qituvchining talabalar bilan individual ishidir. O'qituvchi bitta ishni yoki mavzu jihatidan o'zaro bog'liq bo'lgan bir necha ishni boshqarishi mumkin. Bunday ish yuqori bosqichlarda katta samara beradi, biroq tadqiqot qobiliyatini namoyon etgan talabalar bilan individual ishni pastki bosqichlardan boshlash kerak. Talabalar tadqiqotlari natijalari ma'lumot yoki ma'ruzalar ko'rinishida rasmiylashtiriladi, ular bilan muallif to'garak yig'ilishida hamda talabalar ilmiy konferensiyalarida so'zga chiqadilar. Ilmiy ahamiyatga ega bo'lgan ma'ruzalar keyinchalik tanlovlarga yuboriladigan talabalarning ilmiy ishlari ko'rinishida rasmiylashtiriladi. Ularning eng yaxshilari oliygoh to'plamlarida ilmiy rahbar hamkorligida yozilgan (ayrim hollarda ilmiy rahbar talaba ishini hammualliflik sifatida o'zini ko'rsatmagan holda chop etishga tavsiya etadi) ilmiy maqola ko'rinishida chop etilishi mumkin. Talabalar ilmiy-tadqiqot ishlarini bevosita professor-o'qituvchilar

tarkibi boshqaradi, chunki talabalar ilmiy-tadqiqot ishini boshqarish oliygoh professorining yoki o'qituvchisining yillik o'quv yuklamasi tarkibiy qismi hisoblanadi. Talabalar tomonidan ilmiy ishning barchasi bajarilganda oliygoh rahbariyati tomonidan kafedraning moddiy bazasidan va ishlab-chiqarish maydonlaridan, ilmiy kutubxona va o'qitishning texnik vositalaridan keng ravishda foydalanish imkonini berishi shart. Oliygohta o'qish davrida boshlangan ilmiy ish keyinchalik nomzodlik tadqiqot ishlariga aylanishi mumkin. Talabalarning oliygohdagi o'qitishning oxirgi bosqichida talabalar ilmiy-tadqiqot ishlari va talabalar o'quv-tadqiqot ishlari qo'shilib ketadi. To'garakda izlanish olib borilayotgan mavzu gumanitar yo'nalishdagi talabaning kurs yoki diplom ishining asosiga yotishi mumkin. TITI doirasida bajarilgan (ya'ni, maxsus seminarlarda muhokamadan o'tgan) diplom ishi esa o'z navbatida ko'pgina hollarda to'liq ilmiy tadqiqot sifatida baholanadi. Shunday qilib, tashkil etish shaklidagi, o'quv rejasi bilan o'zaro nisbatini va qator aniq vazifalardagi ayrim tafovutlarni inobatga olmaganda, talabalarning o'quv-tadqiqot va ilmiy-tadqiqot ishlari yagona maqsadga – yuqori malakali, ijodiy fikrlovchi, oldiga qo'yilgan vazifalarni mustaqil ravishda hal eta oluvchi mutaxassislarni shakllantirish yo'lida xizmat qiladi.

II bob bo'yicha savollar

1. Sport-ommaviy tadbirlarning yagona respublika taqvim rejasi to'g'risida nizom?
2. Taqvim rejani tuzish va tasdiqlash tartibi?
3. Sport-ommaviy tadbirlarning taqvim rejasi?
4. Talabalar sport musobaqalarining tizimi?
5. Sport tayyorgarligi tizimining asosiy qismlari?
6. Sport tayyorgarligi jarayonining maqsadi hamda amalga oshiriladigan asosiy qoidalar va vazifalar?
7. Talbalarning o'quv-tadqiqot va ilmiy-tadqiqot ishlarini tashkil etish?
8. Kafedralarda talabalarning mustaqil o'quv-tadqiqot va ilmiy-tadqiqot ishlarini tashkil etish?

II bob bo'yicha adabiyotlar

1. Conconi F. Determination of the anaerobic threshold by a noninvasive field test in runners // J. Appl. Physiol., 1982. - V.52, - No.4.-P. 869-873.

2. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. – Тошкент, УзДЖТИ, 2005. – 232 с.

3. Волков Н. И. Закономерности развития биохимической адаптации и принципы тренировки // Биохимия мышечной деятельности: учебник для студентов высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта /Н. И. Волков [и др.]. - Киев, 2000. - С. 408 - 437.

4. Ермаков С.В., Капитонов В.А., Михайлов В.В. Тренировка велосипедистов-шоссейников - М.: Физкультура и спорт, 1990.- 175 с.

5. Кизько А. П. Теоретические и методические основы функциональной подготовки спортсменов: (на примере лыж. гонок) : монография - Новосибирск: Изд-во Новосиб. техн. ун-та, 2001. – 251 с.

6. Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. Учебник по направлению бакалавриата спорт/Министерство высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан. – Т. : Лидер-пресс, 2007. – 312 с.

III-BOB. VELOSPORTDA TEXNIKA VA TAKTIKANI O'RGANISH USLUBIYATI

Sport mashg'ulotlarining maqsadi – insonlarning jismoniy rivojlanishi uchun maqbul imkoniyatlarni amalga oshirish, har bir insonga xos bo'lgan jismoniy sifatlarni va ularga bog'liq bo'lgan qobiliyatlarni insonni faol jamoatchi deb tavsiflovchi ma'naviy va axloqiy sifatlar bilan birgalikda har tomonlama takomillashtirish: shu asosda jamiyatning har bir a'zosini unumli mehnatga va boshqa muhim jamoat faoliyatiga tayyorgarligini ta'minlashdir.

Biroq, mazkur maqsadni shakllantiruvchi aniqroq vazifalar mavjuddir. Ularni quyidagi guruhga ajratish mumkin: jismoniy (maxsus va umumiy), texnik, taktik, nazariy va ma'naviy-idrokiy.

Velosportda texnikani o'rgatish uslubi. Poygachini texnik tayyorlash uslubi taktikaga o'rgatish, jismoniy rivojlantirish bilan uzviy bog'liq bo'lib, umumiy ma'lum pedagogik negizlarga asoslangan.

Velosipedda o'tirish va uni takomillashtirish. Velosipedda to'g'ri o'tirish – bu tananing velosipedda shunday joylashishiki, bunda poygachiga maqbul jadallikda pedallarni aylantirganda imkon boricha kattaroq masofada ishning maksimal quvvatini rivojlantirish imkoni yaratiladi. 11-15 yashar o'spirinlar uchun rulni juda pastga tushirish yaramaydi. Rulning to'g'ri o'rnatilganini belning holatidan tekshirish mumkin. Juda oldinga chiqarilgan yoki juda yaqinlashtirilgan rul nafas olishni qiyinlashtiradi.

Rulni sportchi rulni pastki qismidan ushlaganda yoki shosse velosipedining tormoz dastalarini ushlaganda erkin nafas oladigan qilib o'rnatish kerak. Agarda bunday rul bo'lmasa, tor ruldanda ko'ra keng rul o'rnatgan yaxshiroqdir.

Velosipedda o'tirishni aniqlashda murabbiy sportchining qo'llari zo'riqmasligiga va tirsak bo'g'inlarida birmuncha bukilgan bo'lishiga ahamiyat berishi kerak. Tirsaklarni juda ham yonga yoymoq yaramaydi, chunki bu qarshilik kuchini ko'paytiradi, muhimi esa to'g'ri chiziqli tekis uchishga halaqit beradi. Oyoqlarning, boshning

va tananing harakatlari tirsaklari yoyilgan va shu sababdan zo'riqqan qo'llarga ham birmuncha darajada ta'sir qiladi, bu bilan rulni har tomonga siltanishiga olib keladi.

To'g'ri cho'zilgan qo'llar bilan velosipedda uchish ham xato hisoblanadi, u ham tekis harakatga halaqit beradi, tananing alohida qismlarining va umuman butun organizmning tez toliqishga olib keladi, to'g'ri gavda shakllanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Rulni to'g'ri qo'llar bilan ushlayotgan velosipedchining kuraklari chiqib turgan, bo'yini pastga egilgan va beli bukilgan bo'lsa, bu holda velosipedda o'tirish noto'g'ri. Bunday holatda u velosipedni uzoq vaqt, ayniqsa tez hayday olmaydi. Bunday o'tirish organizmning ichki organlariga, ayniqsa o'pka va yurak faoliyatiga salbiy ta'sir etadi.

Boshning holati ham velosipedchining gavdasi va velosipedda o'tirishiga ta'sir etadi. Bosh haddan tashqari pastga tushirilsa gavdani egish mumkin emas bo'ladi. Bosh gavda bilan bir chiziqda va gavdani xuddi davomi bo'lishi kerak.

Velosipedda o'tirishni aniqlaganda bo'yin, oyoqlarni tanaga nisbatan va sonlarning boldirga nisbatan uzunligini hisobga olish kerak. Ko'pgina hollarda bir xil bo'yli velosipedchi o'smirlar tananing alohida qismlarining turli o'lchamlari sababidan bitta velosipeddan foydalana olmaydilar. Ko'pincha velosipedda o'tirishga pedallarni aylantirishda butun doira bo'ylab kuch ishlatish imkoni bog'liq bo'ladi. Masalan, bukilgan bel yoki egilgan gavda pedallarni tepaga aylantirganda to'liq kuch ishlatishga imkon bermaydi, sonlarni egishga xizmat qiluvchi mushaklar esa qisqara olmaydilar. Bunday holatda pedal passiv ravishda oyoqlarni tepaga itaradi va sportchi beixtiyor ravishda egarda sakrab-sakrab ketadi. Bunday o'tirishda velosipedchilar yuqori tezlikni rivojlantira olmaydilar.

O'smirlar bir xil holatda uzoq vaqt uchishga o'rganib qolib, yangi holatda o'zini noqulay sezish hollari ham bo'ladi. Yangi o'tirish holatini egallash uchun unga dastlab sekin uchish, keyin kichik uzatishda tezlanishlarni bajarish tavsiya etiladi. Bunda uchish texnikasi buzilgunga qadar tezlikni oshirish kerak. Bunday mashqlarni ko'p marotaba

takrorlagandan so'ng shug'ullanuvchi yangi o'tirish holatiga o'rgana-di va o'zining sport ko'rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilaydi.

Oyoqlarni pedallarda shunday joylashtirish kerakki, bunda velo-sipedchining tovonni shatunlarning vertikal holatida pedal o'qiga bemalol yetishi kerak. Boldir-oyoq va qalqonsimon mushaklari kam rivojlangan o'smirlar oyoq kaftlarini pedallarda 3-10 mm oldinga surishlari kerak. Oyoq kaftlari kichkina bo'lgan va qalqonsimon mushaklari yaxshi rivojlangan poygachilar oyoq kaftlarini pedallarda 3-5 mm orqaga surishlari kerak. Oyoq kaftining pedal o'qiga qarab kuch sarflash nuqtasi va boldir-tovon orasidagi richagning bunday holda kattalashtirish pastki mintaqani o'tishni ancha yengillashtirib, bu bilan birga vaqt birligi ichida shatunning aylanish sonini orttiradi. Bu ayniqsa trekda qisqa masofalarda katta ahamiyatga ega.

Velosipedda o'tirish qulayligi egarning sifati va uni o'rnatilishiga bog'liq. Egar shunday balandikka o'rnatiladiki, unda shug'ullanuv-chi velosipedga o'tirganida oyoq uchlari bilan yerga tega olishi yoki pastki holatda turgan pedalga tekis oyog'ining tovonini qo'yishi mumkin bo'lsin. Egar oyoq o'lchami 39-40 bo'lgan velosipedchilar uchun bunday holatda qo'yiladi. Agar oyoq o'lchami kichikroq bo'lsa, egar har 3-4 mm ga tushiriladi, agar oyoq o'lchami 40 dan kattaroq bo'lsa, egar tegishli ravishda balandroq ko'tariladi. Pedal aylantirish texnikasini tekshiruvlari shuni ko'rsatadiki, pedal aylantirganda pastki holatda turgan oyoqning son va boldir suyaklari orasidagi burchak 120-140° ni tashkil etganda egar eng qulay balandlikda o'rnatilgan bo'ladi. Shosse poygachilariga egarni 1-2 sm ga orqaga surish tavsiya etiladi (minus o'tirish). Bunday o'tirish pedal aylantirishning barcha mintaqalarida kuch ishlatishga qulay bo'lib, to'g'ri texnikaning hosil bo'lishiga yordam beradi.

O'smir yigitlar uchun egar gorizontal tekislikda o'rnatiladi; shosse velosipedlaridan foydalanuvchi yuniorlar uchun egarning uchini 5-10 sm ga ko'tariladi. Egarning bunday holati oldinga qarab surilib ketishga yo'l qo'ymaydi va gavda hamda qo'llar mushaklarini bo'shashtirish, egarda erkin holatda o'tirish imkonini beradi. Velosiped ramasi-ni o'lchamlari shug'ullanuvchilarning bo'yiga mos bo'lishi kerak.

Murabbiy o'quvchisining anatomik tana tuzilishini hisobga olishi kerak. Tekis oyoqli poygachilar velotufllariga tirnoqlarni o'rnatish uchun oyoq kaftlarini shatunlarga parallel ravishda pedallarda joylashtiriladi, "X" simon oyoqlilarga oyoq uchlarini tashqarisidan $3-8^{\circ}$ ga buradilar, "O" simon oyoqlilarga tovonlarni shatunlardan $2-4^{\circ}$ tashqi tomonga buradilar. Oyoq kaftlarini pedallarda joylashtirishning odatiy qabul qilingan qoidalarga bu qo'shimchalar poygachilarga vertikal tekislikda odatiy xatolarga yo'l qo'ymasdan pedal aylantirish imkonini beradi; birinchi holda velosipedning gorizontaal nayiga tizzalar bilan tegib ketish, ikkinchi holda tizzalarni yon tomonga yoyish. Ikkala holdagi bu xatolar pedal aylantirishda samara darajasini kamaytiradi. Bunday tirnoqlar bilan pedal aylantirganda velosipedchi kuchni pedal o'qining tashqi tomoniga yo'llaydi, bu esa pedallarga bosishning tarqalib ketishi natijasida "pedal-shatun" uzatish tizimiga yo'naltirilgan kuch kattaligini kamaytiradi. Yo'qotish darajasini iloji boricha kamaytirish maqsadida pedal o'qiga qo'yiladigan kuch nuqtasini shatunga iloji boricha yaqinlashtirish kerak. Buning uchun pedal ramkasi qo'yiladigan tirnoq tirqishini tashqi tomondan $2-4\text{ mm}$ dan kama aralash yoki oddiy tirnoqlarning tashqi tomonidan metall yoki charm plastinalar qo'yish kerak. Shatunlarni tanlashda quyidagi tavsiyaga amal etilsa bo'ladi: past bo'lyi o'spirinlarga 160 va 165 mm shatunlar, o'rta va baland bo'ylilarga $165-170\text{ mm}$, baland, lekin jismoniy zaif poygachilarga esa $170-175\text{ mm}$ uzunlikdagi shatunlarni tanlash kerak. Son va boldir mushaklari yaxshi rivojlangan va asosan treklarda qisqa masofaga poygalarda ixtisoslashgan o'smirlarga, bo'yidan qat'i nazar, 165 mm uzunlikdagi shatun qo'yish kerak.

Pedal aylantirish texnikasini o'rgatish va uni takomillashtirish. Pedal aylantirish texnikasi velosiped sportida eng muhim masala hisoblanadi. Tadqiqotlarning ta'kidlashicha, musobaqalarning $6-8\%$ pedal aylantirish samarasiga bog'liqdir. BO'SMlarda dars o'tishning hamma davri mobaynida texnikaning bu qismiga alohida e'tibor qaratilishi bejiz emas.

Pedal aylantirish texnikasi to'g'risida to'g'ri taassurot hosil qilish maqsadida pedal aylantirishda mushaklarning guruhi kuch sarfllovchi

mintaqalarni o'rganib chiqish kerak. Pedal aylantirish davrida to'rtta asosiy va to'rtta oraliq mintaqalar mavjud (soat strelkasi bo'yicha):

1. Yuqori asosiy mintaq.
2. Uzatishni almashtirishning 3-mintaqasi (oraliq).
3. Orqa asosiy mintaq.
4. Uzatishni almashtirishning 2-mintaqasi (oraliq).
5. Pastki asosiy mintaq.
6. Uzatishni almashtirishning 1-mintaqasi (oraliq).
7. Oldingi asosiy mintaq.
8. Uzatishni almashtirishning 4-mintaqasi (oraliq).

Birinchi asosiy mintaq (oldingi) sonni, boldirni rostlash, oyoq kaftini bukish hisobiga o'tiladi. Kuch tepadan pastga yo'naltirilgan.

Ikkinchi asosiy mintaq (pastki) asosan boldir va oyoq kafti mushaklarini bukilishi hisobiga o'tiladi. Kuch orqaga yo'naltirilgan.

Uchinchi asosiy mintaq (orqa) sonning, boldirning va oyoq kaftining ichki tomoning bukilishi hisobiga o'tiladi. Kuch yuqoriga yo'naltirilgan.

To'rtinchi asosiy mintaq (yuqori) boldir mushaklarining rostlanishi hisobiga o'tiladi. Kuch tepaga yo'naltirilgan.

Shunday qilib, doiraviy pedal aylantirishda kuch, ya'ni kuch ishlatilishi to'rtta asosiy yo'nalishga ega: pastga, orqaga, tepaga, oldinga.

Pedalni bir mintaqadan boshqa mintaqaga o'tish chegarasida ishlovchi mushaklarning zo'riqish yo'nalishi va tana pastki qismlari harakatlarining almashinuvi sodir bo'ladi. Shunday qilib, aylantirishning asosiy mintaqalari orasida joylashgan oraliq mintaqalarda pedal estafeta tayoqchasi kabi bir mushaklar guruhidan ikkinchisiga uzatiladi.

Birinchi oraliq mintaq birinchi (oldingi) va ikkinchi (pastki) asosiy mintaqalar orasida joylashgan. Bu yerda son va boldirning rostlanishi va oyoq kaftining faol bukilishi to'xtaydi. Tizza va tos-son bo'g'imlari orasidagi burchak eng katta darajaga yetadi. Mushaklarning ishlovchi guruhlarining almashinuvi sababli kuch ishlatish yo'nalishi

o'zgaradi (kuch tepadan pastga yo'nalishi orqaga o'zgaradi) va tizza va tos-son mushaklari orasidagi burchak kamayadi.

*Ikkinchi oraliq mintaq*a ikkinchi (pastki) va uchinchi (orqa) asosiy mintaqalar orasida joylashgan. Bu mintaqada sonning va oyoq kaftining orqa tomonining bukilishi boshlanadi, boldir bukilishi davom etadi. Boldir-tovon bo'g'imining orasidagi burchak eng katta darajaga yetadi, tos-boldir va boldir-tovon bo'g'implari orasidagi burchak kamayishni boshlaydi, tizza bo'g'imidagi burchak kamiylashni davom ettiradi. Bu oraliq mintaqada ishga tushgan mushaklar kuch ishlatish yo'nalishlarini o'zgartiradilar: orqaga yo'naltirilgan kuch pastdan tepaga yo'nalishga o'zgaradi.

*Uchinchi oraliq mintaq*a uchinchi (orqa) va to'rtinchi (yuqori) asosiy mintaqalar orasida joylashgan. Unda tos va boldir bo'g'imining bukilishi to'xtaydi, tizza va boldir-tovon bo'g'implari orasidagi burchak maksimal darajaga yetadi. Bu mintaqada ishga tushgan mushaklar kuch ishlatish yo'nalishlarini o'zgartiradilar: odinga intilgan kuch yo'nalishini tepadan pastga o'zgartiradi.

Yuqorida aytilgandan mushaklarni taranglanishi va bo'shashishi ko'rinib turibdi. Agarda oldingi mintaqa tos, boldir rostlaguvchilari ishi va oyoq kaftining bukilishi evaziga bajarilsa, unga qarama-qarshi bo'lgan orqa mintaqa esa tegishli ravishda tos, boldir va oyoq kaftining orqa bukuvchilari evaziga o'tiladi. Shunday bog'liqlik boshqa asosiy mintaqalarni – orqa va pastki mintaqalarni o'tishda ham kuzatiladi. O'xshash hodisani oraliq o'tish mintaqalardagi ishda ham kuzatish mumkin. Agar birinchi oraliq mintaqada tos va boldirning bukilishi to'xtasa, tos-boldir bo'g'implaridagi burchaklar o'z maksimal darajasiga yetsa va mushaklar orqaga yo'nalgan yangi kuchlanishni boshlasa, unga qarama-qarshi bo'lgan uchinchi mintaqada esa tos va boldirning bukilishi tamomlanadi. Mushaklarning ishidagi, suyak-bo'g'im apparatidagi va kuch yo'nalishining o'zgarishidagi xuddi shunday bog'liqlikni qolgan ikki oraliq mintaqalarda – ikkinchi va to'rtinchi mintaqalarda ham kuzatiladi.

Pedal aylantirishning oqilona texnikasi deganda, velosipedning karetka o'qini aylanish daqiqasini yaratuvchi kuchlanish aylanmaga

nisbatan urinma chizig'i bo'yicha aylanishning barcha nuqtalarida shatunga qarab yo'naltirish tushuniladi. Aylana bo'ylab pedal aylan-tirish ko'proq mushaklarni ishga tushirishga imkon beradi, buning evaziga u eng samarali usulga aylanadi.

Shosseda uchish texnikasiga o'rgatish. Yoshga qarab bo'lingan guruhlarda o'rgatishning quyidagi ketma-ketligi tavsiya etilgan. Bi-rinchi yili shug'ullanuvchilar to'g'ri chiziq bo'ylab va shosseda bu-rilishga, tepaliklarga ko'tarilishga va ulardan tushishga, joydan start olish va marraga kelishga o'rgatiladilar; bundan tashqari ozroq notekis joylarda uchish texnikasi bilan tanishadilar. Ikkinchi yili – o'tilganlar mustahkamlanadi va yetakchi, jamoada uchishga, tezlanishga, marra tezlanishiga, krossda va trekda individual uchishda to'siqlarni kechib o'tish o'rgatiladi.

O'quv-mashg'ulot guruhlari mashg'ulotlarni shosseda, trekda, krossda uchishni takomillashtirishdan boshlaydilar, so'ng shosseda guruhda va trekda jamoa bilan uchish texnikasiga o'rganadilar. Bosh-lang'ich mutaxassislikning o'quv-mashg'ulot guruhlari mashg'ulotlarni shosseda, trekda, krossda uchishni takomillashtirishni davom ettiradilar, trekda peshqadam ortidan uchish, juftlikda almashish texnikasiga va barcha poygalarning texnikasiga o'rganadilar.

To'g'ri yo'nalish bo'yicha uchish texnikasiga o'rgatish. Shug'ullanuvchilar velosipedda o'tirgan hollarida o'zlarini erkin qo'yishlari, ya'ni pedalni bir tekisda aylantirgan holda rulni erkin ushlashlari kerak. Rulni tepasidan yelka kengligida joylashgan ozroq bukilgan qo'llar bilan ushlash kerak. Velosipedda noto'g'ri o'tirish to'g'ri chiziq bo'ylab harakat qilishni qiyinlashtiradi. Yuqori holatda o'tirishni o'rgangandan so'ng o'rta holatda o'tirishni (qo'llar tormoz dastalari asosida joylashgan) o'tish, bundan keyin esa past holatda o'tirishni (qo'llar rulning pastki qismida joylashgan) o'rganishga o'tish mumkin. O'rganuvchi boshini juda ham pastga tushirsa, shu zahoti to'g'ri yo'nalishni yo'qotadi, bu esa ko'pgina hollarda baxtsiz hodisalarga olib kelishi mumkin.

Murabbiy texnika asoslarini tushuntirgandan so'ng masofaning bir qismini pedallarni o'rtacha uzatishda aylantirib, baland holatda

o'tish vazifasini beradi. Oyoqning tizzasi dastlabki nazorat uchun velosiped ramasining gorizontaal nayiga tegib turishi kerak. Orqaga qaytayotganda o'rganuvchilar velosipeddan tushib, uni o'ng qo'lda ushlab, oldin orqaga, keyin chapga va o'ngga qaraydilar, shundan so'ng orqaga buriladilar. Agar orqaga qaytishda shamol qarama-qarshi essa, qo'llar bilan tormoz asoslaridan ushlab kerak, so'ng rulling pastki qismidan ushlab, qarshilik maydonini kamaytirish kerak. Shamol bo'ylab harakatlanganda yuqori holatda o'tirish kerak. Xatolarni tuzatib, murabbiy qisqacha eslatma beradi: yelkalarni qimirlatmaslik, ularni ko'tarish yoki tushirish, yelkalarni silkitmaslik, tizzalarni tashqariga burmaslik yoki ular uchi bilan ramaga tegmaslik, boshni juda ham oldinga yoki orqaga egmaslik, 30-150 m oldinga qarash, qo'llarni erkin qo'yish va h.k. Keyingi mashg'ulotlarda to'g'ri chiziqli bo'ylab harakat texnikasi takomillashtiriladi, ular o'rganuvchilar uchun mustahkam ko'nikma aylinishi kerak.

Burilish texnikasiga o'rgatish. Burilish texnikasini o'rgatish uchun keng shosse transport vositalaridan holi bo'lgan kichikroq maydon tanlash kerak. Murabbiy guruhni yo'l chetida qator qilib saflaydi, dastlab tezlanish olib va burilishga 10-12 m qolganda ikkita tormoz bilan tormozlanish berib, kichik va katta tezlikdagi burilish texnikasini ko'rsatadi.

Burilishda pedallar aylantirilmaydi, ularni burilish tomonida bo'lgan chap pedal yuqori holatda, tizza esa chetga burilgan holatda qilib joylashtiriladilar. Murabbiy burilish texnikasining asosiy daqiqalariga e'tiborini qaratadi, bunda o'zi yo'l yoqasida qoladi. Guruhdagilar bittadan 50-60 m masofada burilish bilan o'tadilar. Bunday masofa har bitta ishtirokchini burilishda ko'rish va kamchiliklarini tuzatish imkonini beradi. Agar burilish vaqtida xatoga yo'l qo'yilsa, shug'ullanuvchilarni shu zahoti to'xtatib, bu xatoni ko'rsatish kerak. Burilishni bir necha bor o'tish kerak. Mashqni mustahkamlab, tezlik olishda tezlikni va masofani uzaytirish mumkin. Buning uchun murabbiy burilish joyini burilish belgisi bilan belgilab qo'yishi kerak.

Tor yo'lda burilishni o'rgatishni kichik tezlikda boshlab, so'ng musobaqaviy tezlikka o'tiladi. Burilishni bajarishda shug'ullanuvchilar

egarda orqaga surilib, orqa g'ildirakka og'irlik tushirmasliklarini kuzatib turish kerak, chunki bunda g'ildirak keskin siljib ketishi mumkin. Sportchilarning diqqatini burilish yasalayotgan tomondagi oyoq holatiga qaratish kerak. U pedal ustida bo'lib, tasmadan bo'shatilgan bo'lishi kerak. Tizza qattiq chetga buriladi. Yog'ingarchilikda katta tezlikda keskin burilish bajarilayotganda velosipedchi oyog'ini yerga tushirib, egardan sal ko'tariladi va ramaning gorizontal nayiga o'tirganday bo'ladi.

Keyinchalik mashqlar murakkablashtiriladi: burilishni tepalikdan tushayotganda guruh, jamoa bilan bajariladi. Tepalikdan tushayotganda burilish bajarilganda burilish bajarilayotgan tomondagi oyoq tasmadan bo'shatiladi. Burilishni qisqartirish man etiladi. Qarama-qarshi tomondan kelayotgan transport bilan to'qnashmaslik uchun shossening o'zining qismida yurish kerak. Guruh va jamoada burilishni bajarish guruh va jamoa bilan to'g'ri chiziq bo'ylab harakat qilish to'liq o'rganilgandan keyin boshlanadi. Guruhda burilishga qadamba-qadam o'rgatiladi, oldin kichik tezlikda va kichik guruhlarda – 2 kishidan, so'ng 3 va 4 kishidan boshlanadi. Jamoa bilan burilganda, dastlab uni zanjir holda, peshqadamni o'zgartirmasdan, so'ng, peshqadamni o'zgartirib, so'ng ylpig'ich yoki yarim doira shaklida, safni o'zgartirib va peshqadamni almashtirib bajariladi. Mashg'ulotdan mashg'ulotga guruhda shug'ullanuvchilarning soni ortadi va tezlik oshiriladi.

Tepalikka ko'tarilish va undan tushish texnikasiga o'rgatish. Tepalikka ko'tarilish va undan tushish texnikasiga bitta mashg'ulotda o'rgatiladi. Oldin uncha baland bo'lmagan tepallikda ko'tarilish va undan tushishning oddiy usuli ko'rsatiladi

Tepalikka ko'tarilishning eng oddiy usuli – uni uchib kelib amalga oshirish. Bu usulda asosiysi – egardan ko'tarilmasdan, o'rtacha jadallikda pedallarni aylantirgan holda tepalikka chiqish uchun uzatgichni vaqtida kichkinasiga o'tkazib, kerakli tezlikni olish. Tog'dan tushayotganda oldin tezlanish olib, shatunlarni gorizontal holatga qo'yib, past holatda o'tirish kerak. Shuningdek egarda sal orqaga surilish, qo'llarni qattiq bukish va yaxshilab bo'shashib, nafas chiqarishga e'tiborni qaratish kerak.

Mashqni bajargandan keyin umumiy va individual xatolar tahlil qilinadi, mashq ikki-uch marta bajariladi. Keyingi mashg'ulotda murabbiy guruhga tepalikka uzoq ko'tarilish texnikasini ko'rsatib beradi. Ko'rsatishda murabbiy ko'tarilishning bir qismini bir uzatishda, ikkinchi qismini uzatishni kichigiga o'tkazib, ko'tarilishni o'sha usulda davom ettiradi. Tepalikning cho'qqisiga yetmasdan egardan turadi va tana og'irligini oyoq harakatining har birida oldiga-orqaga yo'nalishga o'tkazadi. Tushish oldin o'rganilgan usul bo'yicha bajariladi, lekin oyoq holati oldingiga qaraganda tezroq almashadi. Gorizontol holatdan bitta oyoq tepa holatga, ikkinchisi past holatga keltiriladi. Tepalikdan tushayotganda tezlikni ushlab turish maqsadida pedalni vaqti-vaqti bilan aylantirib turish kerak.

Murabbiy har bir mashg'ulotda shug'ullanuvchilarga tushayotganda ehtiyot bo'lish kerakligini, oldinga qarash, boshni rul tagiga tushirmaslik kerakligini ta'kidlab turadi. Past-baland joylarda mashg'ulot o'tkazishdan oldin u shaxsan naylarning yopishtirilganligini va tormozlar holatini tekshirib chiqishi kerak.

Jamoada yurish texnikasini o'rgatish. Jamoada yurish texnikasini o'rgatishni ikki kishidan peshqadamlikni o'rgatisha boshlash mumkin. Peshqadamlik velosiped sportida katta ahamiyatga ega. Peshqadamlik qilishni birinchi mashg'ulotdan boshlab, to'g'ri chiziq bo'ylab yurish texnikasini, burilish texnikasi, tepalikka ko'tarilish va tushish texnikasi bo'yicha ko'nikmalar hosil qilingandan keyin o'rgata boshlash kerak. Odatda, bu usul haqida, uning ahamiyatini tushuntirgan holda, murabbiy qisqacha ma'lumot beradi, so'ng tekislikda, tepalikka ko'tarilishda va tushishda, burilishda peshqadamlik qilishga o'rgatishni boshlaydi. Mashqlar vaqtida oraliq masofa 1 m bo'lishi kerak, kolonnada shamol yo'nalishidan qat'i nazar bittadan harakat qilish kerak. Nigoh oldinga va oldindagi sherikning yelkalariga qaratilgan bo'lishi kerak. Peshqadamni tez-tez almashtirish, Shuningdek juda sekin yoki tez yurish tavsiya etilmaydi. O'rtacha tezlik 20-25 km/soat ni tashkil etishi kerak.

Shug'ullanuvchilarning xavfsizligini ta'minlash maqsadida murabbiy guruhning yon tomonidan, ozroq orqada harakatlanishi

kerak. Keyingi mashg'ulotlarda, shug'ullanuvchilarning yutug'iga qarab, velosipedchilar orasidagi masofani kamaytirib, uni 10-15 *sm* ga yetkazib, tezlikni esa kattalashtirish mumkin. Mashg'ulotlar uchun keng va xavfsiz shosse tanlash kerak. Keyin esa ikki kishidan juftlikda, shamol yo'nalishiga qarab o'ngga yoki chapga botiqlik bilan harakatlanishni o'rgatish mumkin. Bu usullarni o'rgangandan so'ng, jamoada yurish texnikasini takomillashtirishga kirishiladi. 4-5 kishilik jamoa tarkibini tanlash, bunda ularni hamkorlikda "ishlay olishini", ularni bir jamoada bo'lishini xohlashligini, bo'ylari, vazni, tayyorgarlik darajasini va bir xil anjomlarga ega ekanliklarini nazarda tutish kerak. Peshqadamlik va almashish texnikasini takomillashtirayotib, botiqlik bilan harakatlanishda velosipedni boshqarishga alohida ahamiyat berish kerak. Bu holda dam olish va bunda jamoa tezligini pasaytirmaslik maqsadida peshqadamni almashtirish ozroq chetga qochib amalga oshiriladi. Jamoa chap tomonga botiqlik bilan harakat qilinayotganda har bir jamoa vakilining oldingi g'ildiragi oldinda ketayotgan sherigining chap tomonida, o'ngga botiqlik bilan ketayotganda esa, oldingi g'ildiragi oldindagi sherigining o'ng tomonida bo'lishini nazorat qilish kerak. Almashishda va burilish vaqtida bu qoidaning buzilishi butun jamoaning yiqilishiga olib keladi. Keyingi mashg'ulotlarda jamoa bilan burilishga va start olish texnikasini o'rganishga kirishiladi.

Guruhda yurish texnikasiga o'rgatish. Guruh poygalari bajarish texnikasi bo'yicha eng murakkab va qiziqarli hisoblanadi. Ular velosipedchidan har tomonlama tayyorgarlikni talab etadi. Guruhda uchish texnikasiga individual ravishda va jamoada yurish texnikasining ko'nikmalari hosil qilingandan keyin o'rgatish kerak.

Mashg'ulotlar boshida 3-4 kishilik kichik guruhlarda erkin uchish vazifalari beriladi. Mashg'ulotdan mashg'ulotga shug'ullanuvchilar soni ortadi. O'rgatishda bir-biridan uzoq bo'lmagan masofada sekin uchish tavsiya etiladi. Keyinchalik masofa sekin-asta shug'ullanuvchilar bir-birlarini tirsaklari yoki soni bilan tekkunga qadar kamaytiriladi va muvozanat yo'qotilsa, uni tezda tiklash o'rgatiladi. Buning uchun bir necha mashg'ulot maydonchada o'tkaziladi.

Juftlikda shug‘ullanuvchilar harakatlanish vaqtida tirsaklari, sonlari bilan bir-birlarini asta itaradilar. Shundan so‘ng shug‘ullanuvchilarni oldingi g‘ildiraklari bilan oldinda ketayotgan sheriklarining orqa g‘ildiraklariga tegishni o‘rgatish kerak.

Guruhda yurish texnikasini takomillashtirishda joydan start olishni, to‘g‘ri chiziq bo‘ylab yurish texnikasini, burilish texnikasi, turli sharoitlarda har xil tezlik bilan uchishni o‘rganiladi. Guruhda yurishni o‘rganilgandan so‘ng tezlanish olish texnikasiga o‘rgatiladi. Shosseda tezlanish olish texnikasi trekda tezlanish olish texnikasiga o‘xshash.

Start olish texnikasiga o‘rgatish. Shosse poygalarida joydan, jamoa va guruh bilan start olish usullarini ajratadilar. Individual start olish texnikasiga o‘rgatish. Guruh yo‘l chetida start chizig‘ida saf lanadi. Murabbiy joydan start olishni to‘liq ko‘rsatib beradi. Start olish holati to‘g‘risida batafsil ma‘lumot berib, oyoqlar, shatunlar, qo‘llarning ruldagi holatiga va nafas olishga alohida e‘tibor qarata di. Poygachining “Diqqat” va “Olg‘a” komandalariga javoban harakatlarini ko‘rsatib beradi. Yo‘l-yo‘lakay tezlik olish texnikasini tushuntirib beradi.

Shug‘ullanuvchilar bittadan start chizig‘iga chiqadilar va yordamchi ko‘magida start holatini oladilar. Komandaga binoan start olinadi. Tezlik olishni ko‘rish uchun murabbiy 8-10 metr oldinga o‘tadi va start takrorlanganda ko‘rsatmalar beradi (“boshni pastga egmaslik”, “turib pedal aylantirish”, “egardan juda ham oldinga siljib ketmaslik” va h.k.). Keyinchalik start texnikasi murabbiy nazorati ostida individual ravishda o‘rganiladi. Start olish bir necha marta takrorlanadi. Boshlovchi velosipedchilarga start olishni kichik tezlikda boshlash va tezlikni egarda o‘tirgan holda oshirish tavsiya etiladi. Yetarlicha tayyorlangan velosipedchilar startni egardan turib oladilar.

Start olishni takomillashtirish maqsadida quyidagilarni tavsiya etish mumkin: a) sekin yurgan holda start olmoq; b) joydan o‘tirgan holda start olmoq; c) egardan turgan holda joydan start olmoq (o‘ziga eng qulayini tanlagan holda uzatishni almashtirib).

Jamoa bilan start olish texnikasiga o‘rgatmoq. Dastlab 2, so‘ng 3, keyin esa 4 kishi bilan start olish o‘rganiladi. Jamoa bilan start

olish uchun shug‘ullanuvchilar oraliq masofa 0,5 m bilan oldin bir qator bo‘lib saf tortadilar, so‘ngra oraliq masofa 1 m o‘ngga botiqlik bilan kolonnaga, avval erkin holda, keyin bir-biriga yaqin holda saf-lanadilar. Start vaqtida barobar tezlanish olishga va jamoaga tezda saflana olishga intilish kerak.

Marrada tezlanish olish texnikasiga o‘rgatish. Tezlanish, oxir-gi hamla – marra chizig‘iga yetganda maksimal tezlikka o‘tishdir. Ko‘pincha musobaqa yakuni to‘g‘ri tezlanish ola bilishga bog‘liq bo‘ladi. Ikki poygachi bir xil natija bilan marraga kelganda, marra tezlanishida bir necha santimetr ustun kelgan poygachi g‘olib deb topiladi. Marraga yaqinlashganda past holatda o‘tirmoq, qo‘llar-ni ko‘proq bukmoq va oldinga qaragan holda egarda oldinroq su-rilmoq kerak. Marra chizig‘iga 1,5-2 metr qolganda qo‘llarni keskin rostlamoq va jadallik bilan pedallarni aylantirgan holda velosiped-ni xuddi oldinga tashlamoq kerak. Shug‘ullanuvchilar tezlanishni masofani 50-60 m qilib saqlab qolgan ravishda sekin harakatlanib bajarishlari kerak. Murabbiy marra chizig‘ida turib, kerakli ko‘rsat-malar beradi. Tezlanish texnikasini takomillashtirish maqsadida mashqdan-mashqqa, takrorlashdan-takrorlashga tezlikni maksimal darajaga yetguncha oshirish kerak, bunda oldin bitta shug‘ullanuvchi, keyin 2, keyin 3, so‘ngida butun jamoa bilan finishni bajarish kerak. “G‘ildirakdan” marraga kelish mashqi eng yaxshi hisoblanadi, ya’ni bunda velosipedchi sherigi orqasida “g‘ildirakda” harakatlanib, mar-ra chizig‘ida uni ozroq oldinga qo‘yib yuborib, marra chizig‘ida esa tezlanishni bajaradi.

Keyinchalik shug‘ullanuvchilarni marra chizig‘ini turgan holda kesib o‘tish texnikasi bilan tanishtiradilar. Bu uslub tepaliklarga ko‘tarilganda pedallarda turgan holda yoki “raqqosa” uslubi bilan bajariladi. Shug‘ullanuvchilar marra chizig‘idan o‘tayotganda juda ham egardan oldinga surilib ketmasliklarini nazorat etish kerak. Bu uslubni bajarish uchun a’lo darajada jismoniy va maxsus tayyorgarlik bo‘lishi kerak. Shuning uchun uni 15-16 yoshdan o‘zlashtirish kerak.

Velosportda taktikani o‘rgatish uslubiyati. Poygachining tak-tik tayyorgarligiga materiallarni nazariy o‘zlashtirish va taktik qoida

va usullarni amaliy o'zlashtirish kiradi. Bu ikki bo'lim ham o'zaro bog'langan bo'lib, bir-birini to'ldirib keladi. Taktikani o'rganishda tizimlilik va ketma-ketlik – bilimlarni va ko'nikmalarni o'zlashtirishning muhim shartidir.

O'rgatish jarayoni shug'ullanuvchilarning antropometrik, ruhiy va yoshga taalluqli xususiyatlariga, ularning shaxsiy sifatlariga asoslangan bo'lishi juda muhimdir. Murabbiy dastlab vazifalarni belgilashda eng oddiy va murakkab bo'lmagan usullarni o'rganish kerakligini bilishi va inobatga olishi kerak. Olgan bilimlarni mustahkamlash jarayonida taktik usullar doirasini kengaytirish va poygachi mashqlarni bajaradigan sharoitni murakkablashtirish kerak. Mashg'ulotlarda aniq bir taktik vaziyatni hosil qilinayotganda guruh mashqlariga o'rganilgan, ma'lum bo'lgan uslublar bilan birga yangilarini qo'shish kerak. Oldingilarini batamom o'rganilib bo'lmagunga qadar yangi taktik uslublarni o'zlashtirish bilan shoshilish yaramaydi. Har bir murabbiy shug'ullanuvchilarga bog'liq holda nafaqat texnik, balki taktik bilim va ko'nikmalarni tekshirish uchun xolis baholar tizimini ishlab chiqishi kerak.

Uzluksiz yillik tayyorgarlikning tayyorlov va o'tish davrlarida umumiy taktik masalalar o'rganiladi. Musobaqaviy davrda taktikani o'rganish va takomillashtirish bo'yicha ish aniqlashtiriladi va tajriba xususiyatiga ega bo'ladi. Ayrim hollarda butun mashg'ulotni taktik mahoratni takomillashtirishga bag'ishlash o'rinli bo'ladi. Olingan taktik bilimlarni velosipedchilar keyinchalik kundaliklar bilan almashtiriladigan maxsus daftarlarga yozib borishlari majburiy

Kundaliklarda esa poygachining jismoniy holatidan va o'tkazilgan kundalik mashg'ulotlar haqidagi ma'lumotlardan tashqari yana taktik tayyorgarlik bilan bog'liq barcha ma'lumotlar yozib boriladi. Bu kundalikda sportchi murabbiyning taktika bo'yicha bergan vazifalari yozib boriladi. Ularning bajarilishini murabbiy nazorat qilib boradi.

Guruh poygalarida taktikaga o'rgatishni start usullarini o'zlashtirishdan boshlanadi. Trenerning vazifasiga binoan guruh start oladi va masofa oxirigacha startda orqada bo'lgan poygachilarni oldiga o'tkazmaslikka harakat qiladi. Qolganlar esa, aksincha, ruxsat

berilgan barcha usullar bilan oldinga o'tishga harakat qiladilar. Bu va qolgan mashqlarni tor va iloji boricha transportdan panalangan yo'llarda olib borish kerak. Bunday mashqlarda guruhdan yakkalab yoki juftlikda ajralib chiqishni mashq qilish mumkin. Murrabiy oldindan ajralib chiquvchilar uchun oraliq masofani va ularga yetib olish vaqtini belgilaydi. Masalan, ikki poygachiga guruhdan ajralib chiqish vazifasi beriladi. Agar ular guruhdan 200-300 m ga o'zib keta olsalar va 2-3 km davomida ularga hech kim yeta olmasa, ularga "a'lo" baho, qolganlarga esa qochoqlarga yetib olish darajasiga yetib olganlariga qarab "qoniqarsiz", "qoniqarli" va "yaxshi" baholari qo'yiladi.

Finishga o'rgatishni turli joylarda: tepalikka ko'tarilishda, undan tushishda, qarama-qarshi va orqadan esgan shamolda amalga oshirish kerak. Dastlabki musobaqalarda yosh sportchi oldiga olgan bilimlarni va ko'nikmalarni qo'llagan holda bajara oladigan aniq vazifalar qo'yiladi. Shug'ullanuvchilarning xususiyatlariga qarab ular murakkab, yoki nisbatan yengil bo'lishi kerak. Qiyin-chiliklarni yengishni yoqtirgan, qiyin vazifa bajarganligidan mamnun bo'luvchi sportchiga birinchisini, o'zini yo'qotib qo'yadigan, qiyinchiliklardan qo'rquvchi sportchilarga esa ikkinchi vazifani qo'yish mumkin.

Tezkor ravishda o'rgatish uchun taktikaning asosiy qismi sifatida yosh sportchilarni bevosita bellashuv vaqtida kerakli maslahatlar bera oladigan tajribaliroq sportchilarga birlashtirish o'rinlidir. Birmuncha vaqtdan so'ng shosse tayyorgarlik ishlarini trekdagi mashg'ulotlar bilan birlashtirish juda foydalidir.

Pedagogik kuzatuv, tibbiy nazorat, fiziologik tadqiqotlar murabbiyga o'quvchi poyganing qaysi turida ixtisoslashishini aniqlashga yordam beradi.

Dastlab bunday ajratish umumiy xususiyatga ega bo'ladi. Tezlikka intiluvchi poygachilarni sprinterlar guruhiga birlashtiriladi. Chidamli bo'lgan va uzoq bellashuvlarni yoqtirganlarni ta'qib etuvchi poygachilar bo'limiga qo'sha-dilar. Lekin ularning hammasini birinchi navbatda trekda poyga olib borishning taktik usullari bilan tanishtiriladi.

O'rganiladigan birinchi harakat tezlik olish va tezlanishdir. Keyinchalik birinchi, ikkinchi, uchinchi vaziyatda marraga kelishni o'rganiladi. Bu yerda velosipedchilar 3-4 ta poygichdan guruhlarga birlashadilar. Birinchi bo'lib ketayotgan viraj tepasidan tezlanish oladi va qolganlarni ortidan ergashtiradi. Trekda murabbiy tomonidan belgilangan nuqtalarda ikkinchi, uchinchi va to'rtinchi vaziyatda peshqadamning ortidan kelayotgan qolgan sportchilar o'ngdan o'tib, oldindagilardan o'zib ketishga harakat qiladi'lar. Galma-galdan peshqadamlik qilib, poygachilar sheriklarining tezkorlik xususiyatlarini yaxshi o'rganadilar. Taktik tayyorgarlikning keyingi bosqichi birinchi vaziyat uchun kurashishdir. Buning uchun poygachilarning kuchi va tezlanish olishlariga qarab juftlarga ajratiladi. Mashq quyidagidan iborat: oldinda ketayotgan sparring-sherigining harakatlarini diqqat bilan kuzatadi va o'z vaqtida unga o'zib ketish imkoniyatini bermaslik maqsadida uning tezlanishini "ilg'aydi". Agarda sherigining ikki-uch urinishi natija bermasa, yoki ularni aksincha amalga oshirilsa, vaziyat almashtiriladi. Oldin bu mashqlar to'g'ri yo'nalish bo'yicha bajariladi va tezlanishlarni o'rtacha tezlikda bajarish kerak. Sekin-asta tezlik pasayadi, tezlanish esa keskinlashadi. To'g'ri chiziqli bo'yicha bu mashqlarni bajarish o'zlashtirilgandan so'ng, virajda bajarishga o'tiladi. Juftliklar tarkibini almashtirib turish kerak. Bu ko'nikma egallangandan so'ng jamoa bilan kurash olib borish mashqlariga o'tiladi. Dastlab ikki poygachi ikki sherikka qarshi kurashadilar. Bitta juftlik yo'l chetini ushlab qolishi, ikkinchisi esa hujum qilishi kerak. Harakat tezligi va hujum uchun ajratilgan masofa oralig'i belgilab qo'yiladi. Keyinchalik guruhda to'rttadan poygachi bilan marraga kelish mashqlari takrorlanadi. Biroq, bunda har bir juftlik bir-biriga yordam beradi. Murabbiy endi vazifa bermaydi, faqatgina juftliklardan hujumni qay tariqa olib borishlarini so'rab chiqadi.

Mashqlarni takrorlashda murabbiy har bir sportchi uchun vazifalar rejasini yozib qo'yadi, ularning bajarilishini ko'rib chiqadi va guruhda tahlil qiladi. Taktikani takomillashtirishga qaratilgan har bir mashg'ulot sportchi tajriba qilib ko'rishi mumkin bo'lgan erkin sprinterlik uchishlar bilan yakunlanadi. Taktikani o'rganish va uni

takomillashtirishda sprinterlar uchun maxsus ishlab chiqilgan taktik usullar jadvallari yordam berishi mumkin. Ularda poygachilar tomonidan qo'llaniladigan eng keng tarqalgan usullar va qarshi usullarning turlari umumlashtirilgan. Keyinchalik sportchi tezlikni o'zgartirib, usulni bajarish vaqtini va joyini almashtirgan holda o'zining mahoratini takomillashtiradi. O'zining o'quvchisini jismoniy, texnik va taktik imkoniyatlarini, ruhiy holatini bilgan murabbiy turli raqiblar bilan bellashishning kerakli va eng samarali taktik usullarni topishga yordam berishi shart. Taktik tayyorgarlik uslubi faqatgina taktika elementlarini o'rganish bilan chegaralanib qolmay, balki bilim va ko'nikmalarni kundalik takomillashtirishdan ham iboratdir.

Biz tomondan keltirilayotgan velosipedchining taktik tayyorgarligi uslubiyatining mundarijasi murabbiylarga poygachilarni tayyorlashda eng muhim masala bo'yicha ishni to'g'ri rejalashtirish va o'tkazish imkonini beradi:

O'qitish:

Uzatgichli munosabatlarni nazariy o'rganish.

Velosiped stanogida uzatgichli munosabatlarni amaliy o'rganish.

1-daqiqada pedal aylantirish jadalligini hisoblash.

Bitta uzatgichda pedal aylantirishning turli jadalligi.

Bitta uzatgichda pedal aylantirishning jadalligini o'zgartira olish.

Turli uzatgichlarda pedal aylantirish jadalligini saqlab qolish.

Tezlik rejimlarini nazariy o'rganish jadvali.

Harakat tezligini aniqlash (velostanokda).

Turli tezlanishlar (egarda va egarga tayanmasdan velostanokda).

Shossening (trek) turli kesimlarida pedal aylantirish jadalligini aniqlay olish.

Shossening (trek) pedal aylantirishning turli jadalligini aniqlay olish.

Shosse (trek)da bitta uzatgichdan foydalanganda pedal aylantirish jadalligini o'zgartira olish.

Shosseda turli uzatgichlarni qo'llaganda pedal aylantirishning bitta jadalligini saqlay olish.

Jamoda yurganda pedal aylantirishning bitta jadalligini saqlay olish.

Individual va jamoada shosse (trek)da startda tezlik olish va berilgan harakat tezligiga o'ta olish.

3.1. O'qitish jarayonini tashkil etish

Jismoniy tarbiya o'z ichiga maqsadli o'qitish va tarbiyalashni kiritadi. O'qitish tarbiyalashga, harakat bilimlarini va ko'nikmalarini shakllantirish va takomillashtirishga yo'naltirilgan. Jismoniy tarbiyada jismoniy sifatlarni rivojlantirishi muhim hisoblanadi. Harakatlanishga o'rgatish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash – bular jismoniy tarbiyaning o'ziga xos ikki tomonidir. Ular birga bo'lib, biroq ayrim farqlanishga egadir.

Jismoniy tarbiya jarayonida o'qitishning umumiy asoslari.

O'qitish – bu aniq bilimlar tizimini, harakatlanish bilimlari va ko'nikmalarini egallashga qaratilgan pedagog va o'quvchining birgalikdagi faoliyatidir.

Jismoniy tarbiya jarayonida o'qitishning umumiy asoslari. O'qitish tarkibi quyidagi bosqichlardan iborat:

1. Zamin yaratish.
2. Tasavvur yaratish.
3. Chuqurlashtirilgan o'rganish.
4. Mustahkamlash va takomillashtirish.

Har qanday pedagogik jarayon kabi o'qitish jismoniy tarbiyada pedagogikaning asosiy talabiga javob beradi – tarbiyalovchi ta'lim bo'ladi. Harakatlanish ko'nikmalariga o'rgatish bilan bir vaqtda ma'naviy va estetik tarbiya amalga oshiriladi, jismoniy tarbiyaning ma'naviy yo'nalishini ta'minlovchi jismoniy tarbiyaning vosita va uslublari qo'llaniladi.

Jismoniy tarbiyada o'qitishning o'ziga xos xususiyati – shug'ullanuvchilarning sog'lig'ini mustahkamlashga va organizmning funksional imkoniyatlarini oshiruvchi sog'lomlashtirish masalalarini hal etishni ta'minlashdir.

O'qitishda asosiy rolni pedagog o'ynaydi. O'qitishni reja asosida tashkil etib, pedagog insonni shaxs sifatida shakllantirishning barcha tomonlariga ta'sir etishi kerak. Faqatgina sport malakalarini oshirish

bilan chegaralangan ta'lim jarayoni butun jismoniy tarbiyaning ta'lim tizimiga ziddir.

Shunday qilib, jismoniy tarbiyada ta'lim jarayoni – bu insonni har tomonlama rivojlanishini boshqaruvchi murakkab pedagogik jarayon bo'lib, u tarbiyaviy xususiyatga egadir. O'qitish jarayonini tashkil etishda, odatda, uch guruh vazifalar hal etiladi:

a) ilm berish (bilim, ko'nikmalar),

b) tarbiyaviy vazifalar – jismoniy tarbiya uchun o'ziga xos va shug'ullanuvchilarning axloqiy-irodaviy tayyorgarligini ta'minlashiga,

c) sog'lomlashtiruvchi.

O'qitish jarayonida ilm berish vazifalari quyidagilarga qaratilgan:

1. O'quvchilarga bilimlarning aniq tizimini berish.

2. O'quvchilar tomonidan harakat bilimlari va ko'nikmalarini o'zlashtirish.

Jismoniy tarbiyaga taalluqli bo'lgan bilimlarni o'quvchilar ustozlarning ma'ruzalaridan oladilar, ular harakatlanish bilimlarini va harakatlarini faol, ongli ravishda egallash, Shuningdek kelajakda instruktor, hakam bo'lib faoliyat yuritishlari uchun hamda jismoniy tarbiya vositalarini mustaqil ravishda qo'llash uchun muhim zamini bo'ladilar.

O'qitishning dastlabki zamini sifatida harakatlarni o'zlashtirishga tayyorlik. Biron-bir harakatni o'rgatishga kirishishdan avval, o'quvchi bu harakatlarni o'zlashtirishga tayyorligini aniqlash kerak, agar u tayyor bo'lmasa, dastlabki tayyorgarlik ishlarini olib borish kerak (o'qishga tayyorgarlikni aniqlash nazorat test mashqlari va avvalgi jismoniy tayyorgarlik darajasi to'g'risidagi ma'lumotlarni olish orqali aniqlanadi, tayyorlovchi va yaqinlashtiruvchi mashqlarni bajarish bilan tayyorgarligi ta'minlanadi).

O'rganishga tayyorgarlik uch komponent yordamida tavsiflanadi:

a) jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi bilan (jismoniy tayyorgarlik),

b) harakatlanish tajribasi bilan (koordinatsion tayyorgarlik),

c) ruhiy omillar bilan (ruhiy tayyorgarlik).

Tarkibiy jihatdan oddiy harakatlar yetarlicha tez o'zlashtiriladi. Murakkab harakatlarda esa harakatlanish ko'nikmasining hosil bo'lishi shug'ullanuvchilarning harakatlanish tajribasiga bog'liq bo'ladi. Harakat zahiralari qanchalik kengroq va turli bo'lsa, harakatlarni o'zlashtirish shunchalik tez kechadi. Biroq, ayrim hollarda umumiy tayyorlov mashqlari yordamida tanlash asosida rivojlantirish kerak bo'lgan harakat sifatlarini namoyon qilish talab etiladi.

Jarohatlanish xavfi yuqori bo'lgan, qo'rquv yoki boshqa salbiy hissiyot bilan bog'liq bo'lgan mashqlarni bajarishga o'rgatishda pozitiv ruhiy muhitni yaratish, qiyinchiliklarni yenga olishga rag'batlantira olish, ishonchni tarbiyalash (mashqlarni yengillashtirilgan sharoitda bajarish) juda muhim ahamiyatga egadir. Bunda tushunarliklik, soddalik va individual yondashish, talablarni tizimli va ketma-ketlik bilan oshirish qonun-qoidasini mohirlik bilan amalga oshirish kerak. Har bir yangi harakatga o'rgatishda harakat bilimlari va ko'nikmalarini shakllantirishning aniq pallasi mos keluvchi nisbatan tugallangan bosqichlar qatorini ajratish mumkin. Harakatni kamolotga yetkazish maqsadida pedagogik va o'qitish uslubi bilan bir-biridan farq qiluvchi uch bosqichdan o'tish muhimdir.

Birinchi bosqichda harakatni dastlabki o'rganish amalga oshiriladi va bu bosqich harakatni umumiy, "qo'pol" ko'rinishda aks ettira olish bosqichiga mos keladi.

Ikkinchi bosqichda chuqurlashtirilgan, detallashtirilgan o'rgatish amalga oshiriladi. Natijada, bu bosqichda qisman ko'nikmaga o'tuvchi harakat bilimini aniqlashtirish sodir etiladi.

Uchinchi bosqichda harakat bilimlarini mustahkamlash va takomillashtirish ta'minlanadi, natijada esa mustahkam harakat ko'nikmasi hosil etiladi.

Dastlabki o'rganish bosqichi. Harakat faoliyatining asoslariga o'rgatish vazifasi qo'yiladi. Buning uchun quyidagilar zarur:

- harakatlanish haqida umumiy tushuncha hosil qilish,
- qismlarni (elementlarni) bajarishni o'rgatish,
- harakatlanishning umumiy maromini, jadalligini shakllantirish,
- kerak bo'lmagan yoki qo'pol xatolarni oldini olish yoki yo'q qilish.

Umumiy taassurot og‘zaki (gapirib bermoq, ko‘rsatmalar bermoq va h.k.), texnika to‘g‘risida ma‘lumot va tushuntirish berish hamda ko‘rgazmali uslub yordamida hosil qilinadi. O‘qituvchining didaktik mahorati o‘quvchiga ko‘pgina jihatdan o‘z harakatlarini to‘g‘ri anglashga yordam beradi. Murakkab harakatlarni qismlarga ajratish kerak, bu butun harakatni o‘zlashtirishni yengillashtiradi, xatolarga yo‘l qo‘ymaslik, kamroq kuch sarflash imkonini beradi. Biroq, noto‘g‘ri ko‘nikma hosil bo‘lmasligi va bu bilan harakatning o‘sish va sur‘at tarkibini buzmaslik maqsadida harakatni ko‘p marta qismlarga ajratish mumkin emas.

Boshlang‘ich o‘rganish, odatda, harakatning amaldagi ko‘rinishidan bir-muncha ajraladi, Shuning uchun xatolarni darhol tuzatish kerak yoki ularning oldini olmoq darkor:

- jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish bilan (ya‘ni, jismoniy sifatlarni tanlangan holda rivojlantirish);

- mushaklarni haddan tashqari taranglanishi va harakat kengligini chegaralanishiga sabab bo‘luvchi qo‘rquvni oldini olish, bunda mashq bajarilayotgan sharoitni yengillashtirish, ishonchli xavfsizlik vositasi bilan ta‘minlash, ruhiy tayyorlash kerak;

- sodda, tushunarli qilib bayon etish, namoyish etish yordamida jismoniy yordam berish va diqqatni batamom jalb etgan holda harakat vazifalarini o‘zlashtirilishga erishish kerak;

- o‘z harakatlarini nazorat etishga erishish kerak;
- harakatning oldingi qismlarining nuqsonlarini bartaraf etish;
- charchoq bilan kurashish;
- ko‘nikmani o‘zlashtirishda salbiy ta‘sirlardan qochmoq;
- harakatlarni bajarishda noqulay sharoitlarni bartaraf etishga harakat qilish (sifatsiz anjom, jihoz, ob-havoning noqulay kelishi va boshqalar).

Dastlabki o‘rganish bosqichining muvaffaqiyatli o‘tish maqsadida harakatlarni aniq belgilash va ularni bajarilish vaqtini aniq chegaralash, charchashga yo‘l qo‘ymaslik muhimdir.

Takrorlashlarning soni aniq belgilangan bo‘lib, bunda harakatlarni xatolar bilan takrorlanishiga, ularning bajarilish sifatini yomonlashishiga

yo‘l qo‘ymaslik kerak – bu hol dam berishga va xatolarni tahlil etishga ishoradir. Dam olish oraliqlari nafaqat kuchni tiklashni belgilaydi, balki ular ruhiy sozlanishga ham imkon beradi. Charchagan holda harakatlarni o‘rganishni davom ettirish ham maqsadga muvofiq kelmaydi ham zararlidir, chunki bu xatolarni ko‘paytiradi.

O‘rganish bosqichidagi har bir mashg‘ulotda avval o‘rganilgan harakatga qaytish foydalidir, lekin bunda yuklama kamaytirilishi kerak.

Chuqurlashtirilgan o‘rganish bosqichi. Keyingi mashqlarda kamolotga yetkazilishi kerak bo‘lgan harakat texnikasini “qo‘pol” ravishda o‘zlashtirishni nazarda tutadi. Bunda quyidagilar muhim:

- o‘rganilayotgan harakatlarning zarurligini chuqurroq anglatish;
- texnikaning joy, vaqt, rivojlanish va marom tavsifini aniqlash;
- harakatni erkin va yaxlit bajarilishiga erishish;
- harakatni bajarishda turli uslublarda bajarishga erishish.

Asosan, detallarni tanlangan holda takomillashtirish bilan harakatni yaxlit bajarish uslubi qo‘llanadi.

Harakatni bajarishga o‘rgatish jismoniy sifatlarni va harakat imkoniyatlarini mujassamlashtirishga moslangan. Bunda takrorlashlarning sonini ko‘paytirish, biroq charchashga yo‘l qo‘ymaslikka harakat qilish kerak, chunki u hali o‘zlashtirilmagan harakatlarni buzilishiga olib kelishi mumkin. Bunda harakat texnikasini eng yaxshi bajarishga yo‘naltirilgan musobaqaviy uslub qo‘llanadi.

Shuningdek, og‘zaki ta’sir uslubi ham qo‘llanadi (batafsil tushuntirish, muhokama qilish, tahlil, hisobot, o‘z harakatini tahlil etish, ko‘rsatmalar, komandalar, “o‘ziga gapirish”). Texnikani o‘zlashtirilgan sari “g‘oyani mustahkamlovchi mashg‘ulotlar” ahamiyati ortadi.

Bu bosqichda namoyish etishning analitik uslublaridan foydalaniladi (ko‘rgazma qo‘llanmalari, kinogrammalar, kinofilmlar va h.k.), trenajyorlar, orientirlar, ovoz va rang ta’sirlari, elektrnishonlar keng qo‘llanadi. Bu yerda ayniqsa murabbiy tomonidan baholanuvchi harakatlarning sifatiga katta talab qo‘yish kerak.

Chuqurlashtirilgan o‘rganish bosqichning boshida susayish, tushkunlikka tushish hollari, muvaffaqiyatsiz urinishlar bo‘lishi mum-

kin, bularning barchasiga murabbiy xotirjamlik bilan qarashi va shug'ullanuvchida harakatni o'zlashtirishga ishonch va qat'iyatni uyg'otishi kerak.

Mustahkamlash va takomillashtirish bosqichi. Harakat texnikasini oliy darajada o'zlashtirilishini nazarda tutadi. Bunda quyidagilar muhim:

- ko'nikma mustahkamlanadi,
- harakatni bajarganda maksimal jismoniy sifatlarning namoyon etilishida texnika ko'rinishi ortadi,
- texnikani individuallashtirish yakunlanadi,
- texnikani qayta qurish va jismoniy sifatlarning kelgusi rivojlani-shi asosida uning keyingi takomillashtirilishi ta'minlanadi.

Bu bosqichda shakllangan rivojlanish andozasining mustahkamlanishi, uning harakatchanligining ortishi va tashqi sharoitning o'zgarishiga moslashishi sodir bo'ladi. Bunda murabbiy mashqni bajarishda standart-takrorlash, takroriy-galma-gallik va majmuaviy uslublari qo'llaniladi. Harakatlarni bajarishning xilma-xilligiga uning qismlarining tashqi sharoitlarning qiyinlashtirilgan holatda (tayanch sharti, chegaralangan maydon, noqulay ob-havo sharoitlari) kinematik, dinamik va marom tavsiflarini o'zgarishi, ko'nikmani o'zlashtirishda salbiy ta'sirlar paydo bo'lishi, ortib borayotgan jismoniy yuklamalar evaziga erishiladi.

Bu bosqichda sportchilar harakat texnikasini qayta ishlab chiqadilar. Bunda alohida ahamiyat quyidagilarga qaratiladi:

- shart-sharoitni yengillashtirish,
- kuch rivojlanishiga harakat tarkibini takrorlovchi mashqlar orqali tezlik va harakatni boshqara olish bilan birgalikda ta'sir etish. Lekin, bu yangi ko'nikma "yutib chiqqanligini" bildirmaydi, murakkablashtirilgan tashqi sharoitlarda, Shuningdek shaxsiy xususiyatlarga ega bo'lgan turli qiyinchiliklarda (charchash, ruhiy kechinmalar) oldingi ko'nikma "buzilishi" mumkin. Agarda o'rganishning oldingi bosqichlarida asosan harakatni o'zlashtirish darajasi baholangan bo'lsa, endi esa barcha sifat va miqdoriy xususiyatlarning yaxlit baholanishi muhim ahamiyatga ega bo'ladi.

Quyidagi asosiy ko'rsatkichlar baholanadi:

- avtomat darajasiga yetkazilgan harakatlar;
- ko'nikmaning charchoqqa bardosh berishi (xatolarsiz uzoq vaqt davomida bajarilishi),
- harakatlarning xilma-xilligi (turli sharoitlarda bajarish texnikasining bajarish turlari),
- texnik samarasi: a) tashqi natijasiga qarab (aniq to'p urish, san-chish, zarba berish), b) sportchining shaxsiy xususiyatlarini hisobga olgan holda biomexanik muvofiqligi, c) sportchining jismoniy imkoniyatlariga texnikaning mos kelishiga qarab, ya'ni harakat texnikasi sportchining jismoniy qobiliyatlarini qanchalik to'liq qo'llashga imkon berishiga qarab.

3.2. Trek poygalarida velosport taktikasi

Taktika so'zi qisqacha kurash olib borish uslubi ma'nosi-ni anglatishi hammamizga ma'lum. Sport musobaqalarining uzoq tarixi mobaynida taktika uzluksiz o'zgarib borgan va sportchining jismoniy sifatlarining rivojlanishi, texnik tayyorgarlikning ortishi, musobaqalarning shartlari va qoidalarining o'zgarishi, poygachilarning texnik ta'minotining yaxshilanishiga mos ravishda takomillashgan. Ko'p kunlik sport bellashuvlarining ayrim turlarida asosiy taktik rejaning yutug'i sportchi tomonidan barcha taktik to'siqlarning to'g'ri yechilishiga bog'liq bo'ladi.

Trek poygalarining asosiy turlari. Poygalarning turi juda ko'pdir: vaqtga poyga (joydan git), sprint, individual ta'qib etish poygasi, jamoa ta'qib etish poygasi, ochkoga poyga, medison, keyrin, olimpiya sprinti, skretch, peshqadam ortidan poyga, chiqib ketish bilan poyga, 6 kunlik poyga.

Vaqtga poyga (joydan git) (erkaklarda – 1 km, ayollarda – 500 m) – bitta poygachining vaqtga uchishi. Uning vazifasi mumkin qadar maksimal tezlikni oshirish va uni marraga qadar ushlab qolish. Git hech qanday taktikani talab etmaydi – faqatgina kuch va texnika talab etiladi. Poyga g'oliblarini ko'pincha soniya ulushi ajratadi.

Sprint (200 m). Masofaning umumiy uzunligi – 1 km, lekin hisobga faqatgina oxirgi 200 metrdagi vaqt olinadi. Bir vaqtning o'zida start olgan poygachilar marra tezlanishi uchun qulay joyni tanlashga harakat qiladilar. Eng qulay joy peshqadamdan keyin ikkinchi bo'lib yurish, bu joydan raqib uchun kutilmagan ravishda tezlikni oshirib, orqadan tezlikda uchib chiqmoq osonroq. Taktik manyovrlarni o'tkazishda sportchilar trekning butun kengligidan foydalanadilar. Ular ko'pincha to'xtab, turgan joyda muvozanatni saqlagan holda taktik kurash olib boradilar. Sprint musobaqalari toifaga ajratish bosqichidan boshlanadi va keyinchalik chiqib ketish tizimida davom ettiriladi. Toifaga ajratishda eng yaxshi natija ko'rsatgan sportchi eng past natija ko'rsatgan sportchi bilan juftlikda, ikkinchi natija ko'rsatgan sportchi oxiridan bitta oldin natija ko'rsatgan sportchi bilan juftlikda bellashadi. Ikki zayezdda yutgan sportchi bellashuvning keyingi bosqichiga o'tadi (agarda durang natija ko'rsatilsa, g'olibni aniqlash uchun uchinchi uchish belgilanadi).

Individual ta'qib etish poygasi (erkaklar uchun – 4 km, ayollar uchun 3 km). Trekning qarama-qarshi tomonlarida bir vaqtning o'zida ikki sportchi start oladi. Bu startda raqibga yetib olgan yoki marraga birinchi kelgan sportchi g'olib deb topiladi (agarda poygachilar bir xil vaqt ko'rsatsalar, oxirgi aylanani tezroq o'tgan sportchi g'olib deb topiladi. Sprintdagi kabi bu musobaqalar toifaga ajratish bosqichidan boshlanadi va keyinchalik chiqib ketish tizimida davom ettiriladi. Ta'qib etish poygasi chidamlilikni, oliy darajadagi texnikani, diqqatni mujassamlashtirishni, ruhiy turg'unlikni va taktik hisob-kitobni talab etadi. Bir xil sportchilar kuchli start olish evaziga ustunlikka erishish va uni butun masofa davomida ushlab turishga, boshqalari esa, aksincha, marra tezlanishiga ishonadi.

Jamoa ta'qib etish poygalari (4 km) faqatgina erkak jamoalari orasida o'tkaziladi (4 tadan ishtirokchi). Umumiy vaqt jamoaning uchinchi ishtirok-chisining oldingi g'ildiragi marra chizig'ini kesib o'tgandan keyin qayd etiladi (jamoada muddatdan ilgari g'alabaga erishi-shi mumkin, agarda raqibga yetib olsa: jamoaning uchinchi poygachisi raqib jamoaning uchinchi poygachisi bilan tenglashsa). Sheriklar

bir-biridan bir necha *sm* orqada zich guruh bilan harakatlanadilar. To'g'ri tanlangan taktika va vazifalarni taqsimlanishi ko'p narsani hal qiladi. Ko'pgina hollarda poygachilarning biri jamoani "tortadi", marraga ozgina qolganda esa marra chizig'ida tezlanishni oshirishga kuch saqlab qolgan sheriklarini oldinga o'tkazib yuboradi.

Ochkolarga poyga (erkaklarga 40 *km*, ayollarga – 24 *km*: Olimpiya o'yinlarida). Trek masofalaridan eng uzuni. Bu guruh poygasida jami: oraliq sprint, umumiy finish va asosiy guruhni "quvib o'tish" uchun eng ko'p ochko yiqqan sportchi g'olib deb topiladi. Poyga dastlabki – "tezlanish olish aylanasi" boshlanadi. Har bir sprintda birinchi bo'lgan to'rtta poygachi mukofot ochkolarini oladi – birinchi bo'lgan – 5, keyingisi – 4, qolganlari, tegishli ravishda – 3, 2, $\times 1$ (finish sprintida mukofot ochkolari ikki marta ko'p). Asosiy guruhni quvib o'tish sportchiga yana 10 ochko beradi (agar asosiy guruh peshqadamga yetib olsa, bu ochkolar yechiladi). Poygachi doimiy ravishda trekdagi vaziyatni tahlil qilib borishi kerak va tezlik bilan qaror qabul qilishi kerak: qachon hujumga o'tish, qachon esa, aksincha, kuchni ayab, raqibni oldinga o'tkazib yubormoq. Ikki va undan ortiq poygachilarning natijalari teng bo'lgan holda oraliq finishlarda g'olibligi, keyin esa – ikkinchi o'rinlari hisobga olinadi.

Medison – ochko poygalarining turi. Nomini amerikalik Medison – skver – garden evaziga olgan, Shuning uchun ayrim mamlakatlarda "amerikacha poyga" deb atashadi. Jamoalar 2 kishidan bo'ladi, jamoadosh sheriklar bir-birlarini trekda galma-galdan almashtiradilar. Ularning vazifasi – belgilangan vaqt ichida iloji boricha ko'proq aylana o'tish yoki aniq masofani bosib o'tish, bunda oraliq finishlarda maksimal ochkolar to'plamini yig'ish (5 – birinchi o'rin uchun, 3 – ikkinchi o'rin uchun, 2 – uchinchi o'rin uchun va 1 – to'rtinchi o'rin uchun).

Keyrin – trekda peshqadam ortidan sprinterlik velosiped poygasi. Olimpiya dasturiga keyrin 2000 yilda kiritilgan. Birinchi Olimpiya chempioni Florian Russo bo'lgan (Fransiya). Bu poyga Yaponiyada 1940 yilning oxirida paydo bo'lgan. Poygachilar asta-sekinlik bilan tezligini 50 *km/soat* ga oshiruvchi va hakamning ishorasiga binoan

marraga 600-700 m qolganda trassani tark etuvchi peshqadam ortidan (velomopedda) harakatlanadilar.

Olimpiya sprinti. Poyganing bu turida faqatgina erkaklar bellashadilar. Unda 3 kishidan iborat ikki jamoa ishtirok etadi, natija uchinchi poygachiga qarab qayd etiladi. Qoida bo'yicha, jamoaning har bir ishtirokchisi bitta aylanani birinchi bo'lib o'tishi kerak. Asosiy og'irlik birinchi peshqadam va "uchinchisining" zimmasiga tushadi, birinchisi poyga boshida jamoaga uchish sur'atini belgilaydi, ikkinchisi esa marra tezlanishini bajaradi. Bir xil ko'rsatkichlarda zayezdda g'olib deb yakuniy aylanani tezroq o'tgan jamoa hisoblanadi (aylanalarning jami soni 3 ta).

Skretch (erkaklar – 15 km, ayollar – 10 km). Jahon chempionati dasturida ilk bor 2002 yilda o'tkazilgan. Umumiy start olinadigan (qatnashchilar soni 24 tadan ortmasligi kerak) bu poyganing o'ziga xos xususiyati shundaki, asosiy poygachilardan bir aylanaga qolib ketgan poygachi masofadan chiqib ketadi. Agarda poygachilarni birortasi asosiy poygachilar guruhidan bitta aylanaga o'zib ketsa, poyga to'xtatiladi, va bu poygachi g'olib deb e'lon etiladi. Bir doiraga o'zib ketgan poygachi yetib olgan oxirgisi "kumush" medal oladi, oxiridan oldingisi esa – "bronza". Agarda uchta sportchi asosiy guruhdan bitta aylanaga o'zib ketsa, ular butun masofani o'tadilar, qolganlar esa masofani tark etadilar.

Chiqib ketish bilan poyga. Individual poyga turi bo'lib, bunda sportchi navbatdagi oraliq marraga oxirgi bo'lib kelgan poygachi masofadan chetlashtiriladi. Poygachilar "qizitish" aylanasiidan keyin start oladilar. Uzunligi 333,33 metr bo'lgan treklarda oraliq finish har ikkinchi doirada qayd etiladi, undan uzunroqlarida esa – har bir aylanada. Qolgan ikki ishtirokchi oxirgi yakuniy sprintda o'zaro g'olibni aniqlaydilar.

6 kunlik poygalar. Jamoa poygasi. Bir necha bosqichlardan iborat bo'lib (sprint, medison va h.k.), 6 kun davom etadi. Jamoaga 2930 poygachi kiradi. Musobaqalar 140 metrdan qisqa bo'lmagan treklarda o'tkaziladi. Yakuniy natija jamoalar to'plagan ochkolar jami va o'tilgan aylanalar soni bilan aniqlanadi.

Sprinterlik poygalar trek poygalarida muvaffaqiyatli ishtirok etish ko'pgina omillarga bog'liq, ular orasida asosiysi – taktik tayyorgarlikdir. Tarkibiga 200 metrga sprint, 500 *m* ga ayollar va erkaklar uchun 1000 metrga git va olimpiya sprinti kiruvchi sprinterlik poygalar juda ham qisqa muddatlidir, ularni o'tkazishga ayrim vaqtda bir necha soniya ketadi. Sportchi bu soniyalar ichida mazkur vaziyatda tutish mumkin bo'lgan barcha yo'llarni eslashi, o'zining kuchi va imkoniyatlarini raqib kuchi va imkoniyatlari bilan taqqoslab chiqishga ulgurishi kerak.

Trek qoplamasi ham poygachilar taktikasiga birmuncha ta'sir etadi. Yog'och qoplamali treklarda tezlik rivojlantirish ancha yengil, Shuning uchun eng yuqori tezlik uchun tezlanish olishga qisqa masofa yetarli bo'lib, uncha ko'p kuch sarflanmaydi. Bunday qoplamalarda tezlikni ushlab turish ham ancha yengil. Shuning uchun har usullarni qo'llashga kamroq vaqt sarf etiladi, shu sababdan poygachi vaziyatga javoban tezda harakat qilishi kerak. Uchish taktikasini rejalashtirganda asosiy raqiblarning velosipedlaridagi uzatgichlarning kattaligini ham hisobga olish kerak. Uzatgichlarning kattaligi – raqib tezlikni asta-sekinlik bilan oshirmoqchiligi yoki virajda tushish tezligidan foydalanmoqchi ekanligidan dalolat beradi. Bu yana marra starti uzoq davom etishiga ko'rsatadi. Uzatgichning kichikligi – raqib eng kichik tezlikdan tezkor tezlanish olish maqsadida ekanligiga dalolat beradi.

Poygachilarning taktikasiga ob-havo sharoiti, ayniqsa trekdagi havo harorati va shamol ham ta'sir etadi (ochiq treklarda). Havo harorati past bo'lganda va marraga shamol yo'nalishi qarshi harakatlanib kelinadigan bo'lsa, uzatgichni qisqartirish, marraga ketayotganda esa raqibdan peshqadam sifatida foydalanish kerak. Aldamchi tezlanishlarni bajarib, raqibni tezlikni oshirishga majbur etish kerak, ayniqsa qarama-qarshi shamolda va marraga yaqin qolganda. Agarda poygachilar o'z bilimlari va jismoniy sifatlariga asoslangan holda taktikaning mos keluvchi yo'lini tanlay olsalar, ular muvaffaqiyatga erishadilar.

Temp – sur'at poygalari. Ayollar uchun 2-3 *km*, erkaklar uchun 4 *km* lik individual va jamoa ta'qib etish poygalari milliy chempionatlar,

jahon birinchiligi uchun musobaqalar va olimpiya o'yinlari dasturiga kiradi. O'zining vazifalari, taktik harakatlarning tavsifi va yuklamalari bo'yicha individual va jamoa ta'qib etish poygalarini shartli ravishda ikki bosqichga ajratish mumkin. Birinchi bosqichning dastlabki uchishida poygachi bor kuchini to'plagan holda rejalashtirilgan natijani ko'rsatgan holda masofani o'tishi kerak. Ikkinchi bosqichda esa jadvalni shunday tuzish kerakki, masofa boshida turg'un holatni yaratib, marraga raqibdan oldin kelishni ta'minlash kerak. Taktik rejaga qarab, poygachi uzatgich turini tanlaydi. Agarda butun masofani baland tezlikda o'tish rejalashtirilsa, uzatgichni kattalashtirish mumkin. Lekin bularning barchasi har bitta poygachi uchun individual ravishda tanlanadi.

Jamoaning taktik tayyorgarligiga o'zaro uzviy ravishda bog'langan ikki ish turi kiradi: jamoaga poygachilarni tanlash va ular vazifasini bo'lib berish; masofani o'tish taktikasini ishlab chiqish. Jamoa ko'p martalik yuklamalarga va submaksimal jadalliklarga bas keluvchi sportchilar tanlanadi. Poygachilar tezda kuchlarini tiklashlari, yuqori tezlik qobiliyatiga, chidamlilikka va yaxshi texnikaga ega bo'lishlari kerak. Velosipedchilarning pedal aylantirish uslublari o'xshash bo'lishlari va velosipedda bir xil balandlikda o'tirishlari kerak. Deyarli bir xil jismoniy, taktik, texnik va, eng asosiysi, ruhiy tayyorgarligi o'xshash bo'lgan jamoalar poygalarda katta muvaffaqiyatga ega bo'ladilar. Jamoga poygachilarni tanlashni ulardan me'yoriy nazoratlarni qabul qilishdan boshlash kerak. Bu nazoratlarni olishda har bir poygachi bir xil uzatgichdan foydalanishlarini va og'irligi bir xil bo'lgan g'ildirak to'g'ini va bitta naylarni qo'llashlarini nazorat etish kerak. Jamoa ishtirokchilarini yig'ishda fiziolog-vrachlar ahamiyatli yordam ko'rsatishlari mumkin.

Poygachilarni jamoada o'rinlarini belgilash ham katta ahamiyatga ega, kuchsizroq poygachi eng kuchlisining ortidan yuradi. Poyganing qiyin vaziyatlarida kuchli poygachi sherigiga ko'proq dam olish imkonini berish maqsadida o'zining peshqadamlik bosqichini uzaytirishi mumkin. Shuningdek, jamoa a'zolari istalgan sheriklari ortida yurishi mumkin bo'lgan jamoa ustunlik qila oladi. Bu poyganing taktikasi

ko'pgina jihatlaridan individual poyga taktikasiga o'xshashdir. Jamoa poygalarining murakkabligi poygachining istalgan harakati jamoaning qolgan a'zolari tomonidan shu zahoti tushunilishi va bir xilda bajarish kerakligidan iborat. Har bir poygachi o'zining sheriklarini chekka kuzatuvchi tomonidan ko'ziga ilg'anmas ishora bilan tushuna bilishi kerak. Marraga yaqinlashgan sari har bir a'zoning alohida va butun jamoaning birgalikdagi harakatlari mas'uliyatliroq bo'la boshlaydi.

Taktikani tanlashda daslabki uchishda start olishdagi navbat ham katta ahamiyatga ega. Birinchi bo'lib start oluvchi jamoalar mushkulroq vaziyatga tushadilar, chunki ularning masofani o'tish natijalari qolganlar uchun mo'ljal bo'ladi. Ayrim vaqtda jamoa masofaning biron-bir qismida (dastlabki uchishda) katta tezlanish olib, katta tezlik bilan marraga keladi va o'zining ustunligi imkoniyatlarini ko'rsatadi. Raqiblar qarshi usullar topib, ehtimol, bu jamoa bilan bellashganda muvaffaqiyatga erishishlari mumkin.

O'zining asosiy raqibidan keyin start olgan jamoa eng qulay vaziyatda bo'ladi. Bu holda raqibning masofani o'tish ko'rsatkichigina emas, balki bunga sarflagan kuchi ham namoyon bo'ladi.

Guruh poygalari. Guruh poygalar tarkibiga quyidagilar kiradi: ochkoga poyga, medison, skretch, chiqib ketish bilan poyga. Shuningdek trek poygalarining bu bo'limini individual bellashuvlar va jamoa bellashuvlarga ajratish mumkin.

Individual bellashuvlarga ochkoga guruh poygalari, skretch va chiqib ketish bilan poyga kiradi, ularda ko'pgina hollarda bellashuv har bir poygachi bilan alohida olib boriladi. Poyganing bu turida doimo hujum cho'qqisida, doim hujumchi vazifasida bo'lish kerak. Ochko uchun poygalarda yo'l qo'yiladigan eng asosiy xato – poygachilarning 20 mukofot ochkosi bilan tugallanadigan oraliq finishni o'tilgandan so'ng yoki skretchda bir aylana ustunlikdan keyin sergaklikni yo'qotishdir. Guruh poygalaridagi muhim taktik usullardan biri – bu o'sib borish sur'ati bilan bellashuvni olib borish, ya'ni poyga jadalligini marraga yaqinlashga sari oshirishdir. Shuningdek, chiqib ketishli poyga ham juda o'ziga jalb etadi, bu bellashuv poygachini doimiy ravishda poygani nazorat etgan holda faol taktika usulini

qo'llashga majbur etadi. Trek poygalariga ixtisoslashgan ko'pgina murabbiylar guruhda beshinchi vaziyatdan past bo'lmagan joyda yurish bo'yicha eng oddiy ko'rsatmalar beradilar, bu poyga boshida yaxshi vaziyat zahirasi beradi, buning o'zi esa, o'z navbatida, kuchni tejash, oxirgi hamlada va marra chizig'ida yaxshi tezlik ko'rsatish imkonini beradi. Jamoa poygalariga Shuningdek *medison* kiradi, bunda poygachilarning jufti 60 km masofada oraliq finishlarida ochko to'plab bellashadilar. Bu yerda ta'qib etish jamoa poygasidek butun masofa mobaynida bir-biri almashtirib raqib bilan bellasha oladigan juftlikni tanlash muhim ahamiyatga ega. Poygachilarni tanlashning tarqalgan usuli – bu birinchisi oraliq finishlarda mukofot ochkolarini to'plovchi poygachi, ikkinchisi esa, odatda, poyganing ko'p qismini peshqadamlik vazifasida yurib, mukofot ochkolarini g'alaba uchun jamoa hisobiga yig'uvchi sherigiga dam olish imkonini beruvchi jadallashtiruvchi bo'ladi.

3.3. Shosse bo'ylab poygalarda velosport taktikasi

Shosse bo'ylab poygalarda velosport taktikasi deganda sport bellashuvida g'alabaga erishish maqsadida musobaqa qoidalariga rioya etmoq, jamoa bo'yicha sheriklarining va raqiblarning imkoniyatlari, poyga xususiyatlarini, trassa ko'rinishi, ob-havo sharoiti va kurash vaqtida yuzaga keluvchi shart-sharoitlardan kelib chiqqan holda o'z imkoniyatlarini maqsadiy, o'z vaqtida va to'g'ri qo'llash nazarda tutiladi. Asosan bu bir kunlik va ko'p kunlik guruh poygalariga tegishli bo'ladi.

Individual poyga taktikasi. Individual poygalar o'zining sport kurashishini olib borish xususiyatiga ko'ra taktikasi va qarshi hujum usullarining turi ko'p emas. Bu boshqa poygachidan peshqadam sifatida foydalanishi man etilgan yagona poyga turidir. Velosipedchilar 1 daqiqa oralig'ida start oladilar va asosan har bittasi vaqt bilan bellashadi, bunda masofani boshqa ishtirokchilarga qaraganda kamroq vaqt sarf etib bosib o'tishga harakat qiladi. Bu poygada poyga-

chining asosiy quroli – bu sportchining o‘z kuchini butun masofa bo‘yicha oqilona taqsimlay olishidir.

Vaqt bilan bellashuv hissiyotlardan mahrumdir va poygachini ruhiy charchatadi. Shu sababdan mutaxassis bu poygani o‘zidan oldin start olgan ishtirokchiga yaqinlashish maqsadida jadal sur‘atda boshlaydi. Va agarda u unga yaqinlashsa, poygachi faqatgina bilan emas, balki unga kurashishga undovchi va baland tezlikda harakatlanishni davom ettirishga yordam beruvchi raqib bilan ham bevosita kurashish imkoniga ega bo‘ladi. Bellashuvlar tarixida kuchli poygachi o‘zidan mahorat darajasi past bo‘lgan raqibga yetib olgan, biroq undan o‘zib keta olmagan hollari ham bo‘lgan. Chunki u o‘z navbatida ketidan o‘rnatilgan 20-25 m masofada harakatlanayotgan raqibga mo‘ljal sifatida xizmat qiladi. Natijada, yuzaga kelgan holat masofa yakuniga qadar o‘zgarishsiz qoladi.

Bunday hollar ham bo‘ladi: velosipedchi oldinda start olgan raqibiga yetib olish maqsadida tezlikni oshiradi, lekin 5-6 km masofani bosib o‘tgandan so‘ng raqibga yetib olmagan, unga boy berayotgani to‘g‘risida ma‘lumot oladi. Bu holda sal vaqt dam olib, kurashni vaqt bilan davom ettirish maqsadga muvofiqdir.

Bellashuvning bu turida poygachi ayniqsa masofa boshida kislorod tanqisligi bilan kurashib aerobik imkoniyatlarning cho‘qqisida kislorod bilan ta‘minlanish hisobiga harakatlanadi. Tabiiyki, poygachida quvvatni sarf etishning aerobik ta‘minlay olish darajasi qanchalik baland bo‘lsa, bu poygachida masofani yuqori tezlik bilan bosib o‘tish imkoni shunchalik katta.

Jamoa poygalarining taktikasi. Jamoa poygalarining taktikasi individual poygalar taktikasi bilan o‘xshashdir: velosipedchilarning to‘rtligi qo‘yilgan maqsadga erishish maqsadida butun masofa davomida kerakli tezlikni saqlab qoluvchi bir xil ishlovchi jamoani tashkil etishi kerak. Afsuski, bunga faqatgina jamoa o‘lchamlari, mahorati, musobaqa kuni, ishlash qobiliyati jihatidan bir xil a‘zolaridan tashkil topilgandagina erishish mumkin. Jamoani bunday saralash imkoni barcha yetakchi jamoalar hamda milliy terma jamoalar murrabilarida ham bo‘lavermaydi. Marrada uchinchi ishtirokchi natijasi

bo'yicha jamoa ko'rsatkichi qayd etilishi bekorga emas. Hech bir jamoa bellashuv vaqtida velosipedchining kutilmaganda ishlash qobiliyatining sur'ati pasayishidan kafolatlanmagan. Bunday vaziyatda jabrlangan bir necha marta peshqadamlik vazifasini o'tkazib yuborib, dam olishi maqsadga muvofiq bo'ladi. Bunda jamoaning rejalashtirilgan ish sur'ati tiklanadi. Agarda poygachi bunday imkoniyatdan foydalana olmasa, charchoq ortadi va u jamoaning to'laqonli a'zosi bo'la olmaydi, hattoki, masofadan chetlanishi mumkin bo'ladi. Qolganlar esa noqulay, odatiy bo'lmagan vaziyatda vazifani bajarishlariga to'g'ri keladi: masofaning $1/3$ qismini peshqadam o'rnida o'tish va $2/3$ qismini – 3-2- pozitsiyada o'tish, bu bilan dam olish vaqtini kamaytirishga to'g'ri keladi, bu esa, o'z navbatida, jamoaning g'alabaga erishish imkonini pasaytiradi.

Musobaqalar amaliyotida hamma jamoalar ham ko'rsatkichlari jihatidan bir xil a'zolaridan tashkil topmasligi uchrab turadi. Ayrim vaqtda murabbiy oldindan jamoaning to'laqonli emasligini avvaldan biladi. Bunday hollarda jamoaning har bir a'zosining ish tartibining taktikasi yuzaga keladi. Demak, jamoa tezligi tayyorlanish darajasi pastroq bo'lgan a'zolar tomonidan belgilanadi. Yaxshi tayyorlangan ishtirokchi esa qolganlar uchun to'g'ri keluvchi tezlikni ushlab turishga va masofaning ko'p qismida peshqadamlik qilishga majbur bo'ladi. Agarda kuchli poygachi sheriklarining imkoniyatini hisobga olmay, o'ziga ma'qul bo'lgan tezlik bilan peshqadamlik qilsa, bu jamoaning barbod bo'lishiga olib keladi, buni ko'pincha amalda kuzatamiz.

Musobaqa to'g'risidagi nizom tomondan majburiy ravishda jamoani ikki yoshi katta va tajribali ishtirokchidan hamda go'yoki kelajakni o'ylab qolgan ikki ishtirokchini yosh, tajribasiz ishtirokchidan tuzish belgilanishi juda ham noto'g'ridir. Kelajakka qaratilgan bunday reja o'zini oqlamaydi. U kelajakli shosse poygachilarning shakllanishini buzadi va ularning sport mahoratining o'sishiga halaqit beradi, chunki ular haddan ortiq ish bajaradilar.

Guruh poygalari taktikasi. Agarda biz velosipedchilar tomonidan bir kunlik guruh poygalarida yoki ko'pkunlik poyganing bosqichlaridan birida qo'llaydigan taktik usullarini va qarshi usul-

larini tahlil etsak, ular bir-biriga o'xshash bo'ladi. Xalqaro bir kunlik poygalar doimo ko'proq raqobat va butun masofa bo'yicha katta kurashga boy holda o'tishini ta'kidlash lozimdir. Poygachilar e'tiborini faqat bugungi kunga qaratadilar va ertangi kun haqida o'ylamaydilar, Shuning uchun g'alaba uchun kurashni murakkablashtiruvchi faol harakatlarini oshiradilar.

Ko'p kunlik poygalar 3 kundan 21 kungacha, ayrim vaqtda dam olmasdan davom etadi. Shuning uchun bunday poygalarda taktikadan tashqari strategiya ham mavjud bo'ladi. Poygada ishtirok etayotgan barcha guruhlar ham birinchi bosqichdan oxirigacha faol kurash olib boruvchi to'qqiz nafar a'zo bilan ta'minlanmagan. Poygalarda, odatga ko'ra, bosqichning o'zida va uning orasida tezda tiklana oladigan qatnashchilar kam emas. Odatda g'alabaga erishish uchun bir xil imkoniyatli 3-4 jamoa yig'iladi. Bunday vaziyat trenerlarni strategiya qo'llashga majbur etadi. Shunday qilib, ayrim jamoa peshqadamlari boshidanoq tashabbusni qo'lga kiritishga va bu bilan jamoani poygada g'alaba qozonishga ilhomlantiradilar. Boshqa guruhlar boshqa strategiyani qo'llaydilar, ular ikki-uch raqib jamoalarga peshqadamlik uchun qizg'in kurash olib borish imkonini beradilar. Raqiblar charchab, faol kurash olib borish imkoniyatlari pasayganda, ataylab kurashdan chekkada turib o'z kuchini saqlab qolgan jamoa yoki uning a'zosi kurashga kirishadi va masofaning murakkab qismida faqatgina bosqichning emas, balki butun poyganing taqdirini hal etadi. Guruh shosse poygalari bosqichlarini ta'riflaganda bir kunlik poygalarning bosqichlari, Shuningdek ko'p kunlik poygalarning ayrim bosqichlaridagi velosipedchilarning yorqin taktik harakatlari keltiriladi. Oldindan aytib qo'yish kerakki, guruh poygalarining taktikasi bo'yicha maslahatlar velosipedchilar tomonidan sport musobaqalarida qo'llaydigan butun taktik usullar va qarshi usullarning hammasini qamrab olmaydi.

Qator hollarda velosipedchi poyganing qolgan ishtirokchilaridan kuchliroq bo'lishi mumkin, Shuning uchun u g'alaba qozonadi. Lekin boshqacha bo'lishi ham mumkin: qur'a tashlash bo'yicha kuchli poygachi ishtirokchilar safining oxirgi qatoridan joy oladi. Start

olgandan so'ng u oldinga o'tgunga qadar asosiy ishtirokchilar guruhidan ancha oldinga o'tib ketgan ilg'orlar guruhi shakllangan bo'lishi mumkin. Hattoki eng kuchli velosipedchining ilg'or guruhdagi galma-galdan peshqadamlik qiluvchi raqiblarni yetib olish harakatlari deyarli hech qachon natija bermaydi. Bitta sportchi uzoq masofada yuqori tezlikni saqlab qola olmaydi. Shuning uchun peshqadamlik omili muhim ahamiyat kasb etadi. Peshqadamlik qilish va oldinda ketayotgan poygachi hisobiga kuchni saqlab qolish guruh poygalari taktikasini hosil qiladi. Poyga taktikasi shaxsiy va jamoa natijalarini qayd etish hisobiga quriladi va tegishli ravishda individual va jamoa taktikasi bo'ladi. Shaxsiy natijalarni qayd etish poygasida velosipedchi bir o'zi kurash olib boradi. Lekin, odatda, shaxsiy natijalarini qayd etish poygalarida natijada taktika jamoa xususiyatiga ega bo'ladi. Guruh poygalarida sport tashkilotlari yoki boshqa mamlakat jamoalari ishtirok etadilar. Masalan, Olimpiya o'yinlarida har bir mamlakatdan – 4 tadan ishtirokchi, jahon birinchiliklarida – 6 tadan ishtirokchi qatnashadi. Yakka holda kurash olib borib, poygada g'alaba qozonish mumkin emas. Shuning uchun poygachilar o'zidan ko'ra qulayroq vaziyatda bo'lgan sherigiga yordam berishga tayyorlanadilar. Bunday o'zaro yordam faqatgina jamoa orasida emas, balki turli jamoa ishtirokchilari orasida ham amalga oshiriladi. Masalan, poyga davomida asosiy guruhdan peshqadamlar guruhi ajralib chiqadi. Ularni egallagan vaziyatlari qoniqtiradi. Shuning uchun ular asosiy guruhdan yanada o'zib ketish va natijada g'alaba uchun faqatgina o'zaro bellashish maqsadida bir-birlarini peshqadamlik vazifasida almashtirib, qolgan ishtirokchilardan uzoqlasha boshlaydilar. Lekin, bunday vaziyat asosiy guruhdagi qolgan ishtirokchilarning barchasini ham qoniqtirmaydi; shunda peshqadam guruhdan qolib ketgan poygachilar birlashib, o'zib ketgan guruhga yetib olishga harakat qiladilar. Jamoadoshlari ilgarilab ketgan poygachilar esa o'z harakatlari bilan asosiy guruh harakatiga halaqit berib, peshqadamlarga yetib olishlariga to'sqinlik qiladilar. Biroq, peshqadam guruhga yetib olinsa, sport tashkilotlari yoki mamlakat jamoalari poygachilari orasida kurash yana davom etadi. Poyga davomida bunday holatlar ko'p marta yuzaga keladi va,

albatta, poyga g'olibi to'g'risidagi barcha bashoratlarni qiyinlashtiradi. Shunday qilib, ham shaxsiy va ham jamoa natijalarini qayd etishda jamoaning har bir ishtirokchisining harakatlari jamoa harakatlari bilan bog'liq.

Taktika passiv va faol bo'ladi. Faol taktika deganda poygachining yoki jamoaning asosiy guruhdan yoki bir necha ishtirokchidan o'zib ketishga, ilg'or guruhning masofaviy ustunligini yo'q qilishga, velosipedchi yoki butun guruh o'z harakatlari bilan asosiy guruhdan ajralib chiqishga yoki masofaviy ustunlikni yo'q qilishga to'sqinlik qilishlariga qaramasdan poyganing yuqori sur'atini ushlab turishga qaratilgan harakatlarini tushunish kerak.

Passiv taktika – bu kerakli lahzada hal qiluvchi qarshi choralarini ko'rish maqsadida tashabbusni raqibga topshirish. Bunda poygachilar asosiy guruhning o'rtasida yoki oxirida yurib, unda ushlanib qolishga harakat qiladilar va masofa oxirida keskin tezlanish bilan g'alaba qozonishga harakat qiladilar. Aralash taktikani qo'llash, ya'ni poygadagi vaziyatga qarab o'z vaqtida faol harakat qilish yoki kutish tavsiya etiladi. Taktika poygachining shaxsiy imkoniyatlari, tayyorgarlik darajasiga qarab tanlanadi. Agarda shosse poygachisi marra tezlanishini bajara olmasa, marraga asosiy guruhda kelish yaramaydi. U poygachilar yuqori sur'atda harakatlanuvchi peshqadamlar guruhidan joy egallashga harakat qilishi kerak, bunda uning imkoniyatlari marrada ular bilan tenglashadi. Poygachi kichik guruhda marraga kelgan holda muvaffaqiyatga onsonroq erishadi. Bu holat guruh taktikasining asosiga yotgan.

Kriterium taktikasi. Kriterium poygasida sport kurashishini olib borish odatiy poygalar taktikasining barcha usullarini hamda qarshi usullarni qo'llash imkonini beradi. Biroq, musobaqaning bu turida g'olibni aniqlash sharti ancha murakkabdir. Eslatib o'tamiz, bu poyga oraliq finishlar bilan o'tkaziladi. 1-o'rin uchun 5 ochko, 2-o'rin uchun 3 ochko, 3-o'rin uchun 2 ochko va 4-o'rin uchun 1 ochko beriladi, oxirgi finishda ochkolar soni ikkiga ko'paytiriladi.

Har bir oraliq marrada poygachilarning ochkolarni to'plash istagi ular harakatining faolligini orttiradi va g'alaba uchun kurashni

kuchaytiradi. Kriterium – shosse guruh poygalarining eng hissiyotlarga boy turidir. Boshqa shosse guruh poygalari kabi g‘olib jamoadagi sheriklar yordamida aniqlanadi. Hatto eng mohir velosipedchiga 10-15 oraliq finishlarda g‘oliblik uchun yakka kurashish og‘ir. Chunki, ularning har birida tegishli qarshilik ko‘rsata oluvchi turli raqib uchrashi mumkin. Shuning uchun, kriterium poygasi ishtirokchilari murabbiylaridan g‘alabaga erishish uchun muvaffaqiyatga erishish imkonini ko‘proq bo‘lgan sherigiga birgalikda harakat qilib, yordam berish vazifasini oladilar. Odatda ikki-uch poygachi ortda marrada tezlanuvchi poygachini olib borib, marraga 800-1000 m qolganda kerakli tezlikni olib, qolgan 500-400 metrda galma-galdan sherigiga peshqadamlik qiladilar. Faqatgina, qolgan 100-150 metrda kuchini saqlab qolgan sherik-poygachi g‘alaba uchun kurash olib boradi. Qulay vaziyat uchun kurash kam kuch sarflagan holda g‘alabaga erishishga qaratilgan oqil harakatlarni talab etadi. Bunday taktik harakatga samarali qarma-qarshi uslub mavjud. Poygachi raqib jamoadagi sheriklari “olib boruvchi” poygachining “g‘ildiragiga o‘tiradi” va u bilan oxirgi 100-150 metr masofada bellashuvga kirishadi. Bu uslubdan Valeriy Lixachev, Anatoliy Starkov, Yuriy Osinsev, Aavo Pikkus mohirona foydalanganlar. G‘alabani bunday usul bilan qo‘lga kiritib, bu poygachilar raqiblarga ruhiy jarohat yetkazganlar va kurash taktikasini o‘zgartirishga majbur qilganlar.

Kriterium poygalarida marra tezlanishi uslubini yetarlicha egallamagan poygachilar ko‘pdir, lekin ular poyga davomida sur‘atni uzoq ushlab turish qobiliyatiga egadirlar. Aynan shu poygachilar raqiblarining tashkil etilgan finishlarini buzishlari kerak.

Marra tezlanishini bajarayotganda poygachilar ko‘p kuch sarflaydilar. Tabiiyki, har bir navbatdagi marra bilan ochkolar uchun kurashayotgan poygachilarning charchoqlari oshadi va dam olish ehtiyoji ortadi. Sur‘atchi – poygachilarning birinchi marradagi vazifalari quyidagilardan iborat: ochkolar uchun faol kurash olib bormasliklari, marradan keyin yuqori tezlikni saqlagan holda tezlanish bajarish. Bunday taktik uslub marraga keluvchilarni tezlanish bajargandan so‘ng kuchini tiklash va samarali kurash davom ettirish

imkonidan mahrum etadi. Bu sur'atchi-poygachilar uchun kuchli hujum o'tkazish va masofada yutib, galma-galdan marralarda ochko to'plash uchun eng qulay vaqtdir. Jamoa bitta a'zoni tanlab u kriterium poygasida g'alaba qozonishi uchun barcha sharoit yaratadi.

Lekin bunday vaziyat umumiy guruhda ketayotganlarni kurashni davom ettirish imkonidan mahrum etmaydi. Ular oldinga o'zib ketganlar ortidan yetib olishga harakat qiladilar va, agarda masofa ustunligini bartaraf etilsa, yaxshiroq pozitsiya uchun va marradagi muvaffaqiyat uchun kurashni boshlaydilar. Guruhlarda peshqadamlarni tez-tez almashinuvi kurashni keskinlashtiradi, bu esa marrada tezlanish olib g'alaba qozonuvchi poygachilarning ishini murakkablashtiradi. Tashabbus sur'atchi-poygachilarga o'tadi.

Shunday qilib, taktik uslublarni va qarshi usullarni to'g'ri qo'llay olish marra tezlanishini bajara oluvchi hamda sur'atchi-poygachilarga g'alaba uchun kurash olib borish imkonini beradi. G'alaba uchun o'tkir kurashda poyga peshqadamiga ayrim hollarda to'plangan ochkolar jamini ko'paytirish emas, balki yakuniy bellashuvda raqobat tug'dira olmaydigan poygachilarga ochkolar to'plash imkonini berish maqsadga muvofiqdir.

Taktik uslublarning xilma-xilligi velosipedchilarga taktik mahoratlarini takomillashtirish imkonini beruvchi ko'pgina ko'zda tutilmagan vaziyatlarni yuzaga keltiradi. Bitta marrada xatoga yo'l qo'yilsa, keyingilarida uni tuzatish imkoni tug'iladi.

Poyga davomida hosil qilingan sport musobaqalarining tajribasi odatiy shosse guruh poygalari muvaffaqiyatli ishtirok etish imkoniyatini beradi.

3.4. Tayorgarlik turlari

Yuqori sport yutuqlari sohasida tayyorgarlikning maqsadi – musobaqa faoliyatida maksimal yuqori natijalarga erishishdir. Biroq sport tayyorgarligining (mashg'ulotlarining) vosita, uslub, qoidalariga kelsa, ular ommaviy sport vosita v uslublariga mos keladi.

Sportchining jismoniy tayyorgarligi. Zamonaviy jismoniy tayyorgarlikni ko'p pog'onali tizim sifatida ko'rib chiqish lozimdir.

Uning har bitta darajasi o'zining tarkibiy qismiga va o'ziga xos xususiyatlarga egadir.

Eng past bosqichi sog'lomlashtiruvchi yo'nalishga ega bo'ladi va umumiy jismoniy tayyorgarlik asosida quriladi. Jismoniy tayyorgarlikning darajasi o'sishi bilan u murakkablashadi va uning sport yo'nalishi ortadi, eng yuqori bosqichi esa kasbiy faoliyat uchun zarur bo'lgan organizmning funksional zahiralarni oltirish maqsadida o'tkaziladigan sport mashg'ulotlari asosida quriladi.

Jismoniy tayyorgarlikni amalga oshirishning muhim shartlaridan biri – uni yetarlicha uzoq vaqt davomida oqilona tuzishdir. Chunki bir kun, bir hafta, bir oy mobaynida ham, ayrim vaqtda esa bir yilda ham ish faoliyatiga tayyorlanib bo'lmaydi. Bu bilim va ko'nikmalarni hosil qilish, jismoniy (harakatlanish) va ruhiy sifatlarni muntazam ravishda takomillashtirish, ish faoliyatini bir xilda ushlab turish, sog'liqni saqlash va mustahkamlashning uzoq davom etuvchi jarayonidir.

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning qonun-qoidalari. Umumiy jismoniy tayyorgarlik – bu insonning har tomonlama jismoniy kamol topishiga qaratilgan harakat sifatlarining takomillashtirish jarayonidir. Umumiy tayyorgarlikka qaratilgan mashg'ulotlarning maqsadi – aniq yosh va jinsdagi insonning jismoniy tayyorgarlik va umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasiga erishish va uni ushlab turishdir. Aytarli barcha sport turida umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) vositalari sifatida kross yugurishi, og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar va sport o'yinlari qo'llaniladi. Shunday qilib, umumiy jismoniy tayyorgarlik jarayonida asosan kasb faoliyatining samarali bo'lishiga ta'sir etuvchi jismoniy sifati va qobiliyatlarning rivojlanishi muhimdir.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) – bu aniq sport turlari yoki aniq kasb egalari uchun xos bo'lgan jismoniy sifatlarning rivojlanishini ta'minlovchi jarayon bo'lib, maxsus mashqlarni bajarganda asosiy ishini bajaruvchi alohida mushaklar guruhini tanlov asosida rivoltantiradi.

UJT va MJT vosita va uslublarning nisbati sportchining individual xususiyatlari, uning sport tajribasi, mashg'ulotlarga qatnash muddati va vazifalarni bajara olishiga bog'liq bo'ladi.

Butunlik qonun-qoidasi organizmning og'irliklarga javoban moslashishi tanlov xususiyatiga ega bo'ladi va yuqori sport natijalari ko'rsatish uchun zarur bo'lgan sifatlarning barchasining rivojlanishini ta'minlay olmaydi. Qo'llanilayotgan harakatlarning biologik tarkibiga, og'irlikning jadalligiga qarab o'ziga xos ravishda rivojlanadi. O'ziga xos vositalarni qo'llashda, yoki umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarishda u yoki bu tomonga og'ish kerakli samara bermaydi. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni qo'llash masalasini hal etishda yagona to'g'ri yo'l – ularni o'quvtayyorlash jarayonining turli bosqichlarida oqilona birlashtirish.

Texnik tayyorgarlik. “Sportchining texnik tayyorgarligi” tushunchasi orqali sport faoliyatidagi vazifalariga binoan sportchining harakatlarni ongli ravishda o'zgarishiga qaratilgan jarayonni belgilaymiz. Sportchi oldida turuvchi vazifalarni aniq vazifalarni bajarish yo'li bilan yechilsa, mazkur vaziyatda musobaqalarning qoida va vazifalariga mos ravishda bajarilayotgan erkin harakatlarni amalda bajarish (va ularni qo'llash uslubi) bilan bog'liq jarayon haqida so'z yuritilmoqda. Texnik tayyorgarlikning nazariy obyekti – bu bosh miyaning yuqori bo'limlarida maqsadiy harakatlarni nazariy tasvirlash (obrazlarni) va mexanik amalga oshirish dasturlaridir. Sportchining texnik tayyorgarligining (boshqarish jarayoni) mohiyati (asosiy vazifasi) qo'yilgan vazifalarni, mezonlarni va organizmning tuzilishi to'g'risidagi ma'lumotlarni, uning faoliyati va rivojlanishi borasidagi qonunlarini hisobga olgan holda mashg'ulotlar uslubi-yatini (tegishli rejalarni) ishlab chiqishdan iborat. Bunda oldiga qo'yilgan vazifani bajarishda sportchining zahira va muddatlar bo'yicha (berilgan chegaralarda) me'yorlangan, turg'un faoliyatni ta'minlash juda muhimdir. Boshqaruv subyektlari (ta'sir qaratilgan) – sportchi organizmining asosiy morfologik tarkibi bo'lib, uni barcha mumkin bo'lgan va rejalashtirilgan natijalarini har tomonlama baholamasdan turib boshqarib bo'lmaydi.

Texnik tayyorgarlikning nazariy masalalari mexanik deb ataluvchi dasturlarni turg'un bajarilishini yoki o'zgarishlarini tekshirish bilan bog'liq. Sportchi tomonidan ayrim harakatlarni yoki ko'chishlarni

bajarishda harakatning shunday dasturlari ishga tushadiki, ularning har biri mexanik dasturga asoslangan deb taxmin etish mumkin. Harakat dasturi – organizm bilan kelajakda ro‘y beruvchi hodisalar shakli bo‘lib, uni kelgusidagi harakat bajarilishidagi mantiqni, harakat tartibini, funksional tarkibining shakllanishi deb hisoblashimiz mumkin. Bunday funksional tarkib aniqligi 1 ga teng ehtimoli bilan xotirada yozib qolingan o‘tmish tajribasi, Shuningdek nafaqat o‘zgaruvchan atrof-muhit, balki ehtiyojlarga ega bo‘lgan organizm kiruvchi dolzarb bugungi kun tajribalariga asoslanadi.

Harakatni (texnikani) qurish quyidagini anglatadi:

- harakat maqsadini shakllantirish;
- boshlang‘ich sharoitlarni belgilash, ya‘ni boshlang‘ich holatni va kinetik ko‘rsatkichlarni;
- biomexanizmlarni aniqlash, ya‘ni mushaklar energiyasini maqsadiy harakat faoliyatiga o‘tish usullari;
- biomexanizmlarni ishlatilishini vaqt bo‘yicha taqsimlash;
- harakat faoliyatini nazariy ishlanmasini amalga oshirish.

Taktik tayyorgarlik. Velosiped sportida kuch va imkoniyatlari bo‘yicha taxminan bir-biriga teng sportchilar ishtirok etadilar, Shuning uchun g‘alabaga erishish uchun o‘zgarib turuvchi vaziyatni yaxshi tushunish, raqiblarning kuchli va zaif tomonlarini, ularning shaxsiy xususiyatlarini yaxshi bilish va shunga mos ravishda kurashning kerakli usulini qo‘llash muhim. Poyga taktikasi birinchi o‘rinda sportchi oldiga qo‘yilgan vazifaga bog‘liq bo‘ladi: rejalashtirilgan natija ko‘rsatish, yuqori natija bilan poygada g‘alaba qozonish va h.k. Bellashuvlar davomida taktik masalalarni yechish san‘atiga sportchilar ko‘p yillar davomida o‘rganadilar. Shuning uchun murabbiy oldida sportchilarning jismoniy, axloqiy, irodaviy va ruhiy sifatlarini rivojlantirish vazifasi bilan bir qatorda ularning taktik mahoratini oshirish vazifasi turadi.

Taktik mahoratning asosi – taktik bilimlar, o‘zgarishlar, ko‘nikmalar va taktik fikrlash sifatidir (L.P. Matveyev, 1947). Taktik bilimlar harakat faoliyatiga o‘rgatish natijasida shakllanuvchi bilim va ko‘nikmalar ko‘rinishida namoyon bo‘lib, sport taktikasining asosini tashkil etadi.

Taktik bilimlar va ko'nikmalarning shakllanishi bilan birga taktik fikrlash rivojlanadi. Uning asosiy belgilari – sportchining ma'lumotni tezlik bilan qabul qilish, baholash va kerakligini aniqlash va ishlov berish, raqib harakatlarini va musobaqaviy vaziyatlarning natijasini oldindan bilish, eng muhimi esa, tez vaqt mobaynida bir necha yechimlar orasida muvaffaqiyatga olib boruvchisini topish mahorati namoyon bo'lishidadir. Taktikaga o'rgatish va uni takomillashtirish mashg'ulotlar, nazorat musobaqalari davomida va bevosita musobaqalarda didaktik qonun-qoidalar: ma'lumdan noma'lumga, oddiydan murakkabga asosida bajariladi. Taktik harakatlar quyidagi sxema bo'yicha o'rganiladi: raqibsiz, passiv raqib bilan, faol raqib bilan, boshqariluvchi raqib bilan va jamoa bo'yicha sheriklar bilan nazorat musobaqalarda.

O'tish va tayyorlanishning boshlang'ich davrida murabbiy velosiped sportining umumiy taktik masalalarini yoritishi kerak. Birinchi bosqichda murabbiy boshlovchi velosipedchilarni velosipeddagi uzatgichlarni aniqlash formulasi hamda “ukladka” - “joylash” tushunchasi bilan tanishtiradi. Buning uchun velozalda oldingi va orqa shatunlarning dyumdagi turli nisbatidagi uzatgichlar va turli uzatgichdagi shatunning bitta aylanish davrida bosilgan masofa metrda aks ettirilgan jadval ilib qo'yiladi. Bu jadval mavjud bo'lgan uzatgichlar orasidagi farqni tasavvur etishlariga imkon beradi. Bundan tashqari, sportchilarni shosse va trekda o'tkaziladigan turli velosiped poygalarida qaysi uzatgichlardan foydalanish kerakligi bilan tanishtirish kerak. Bundan so'ng murabbiy shosseda o'tkaziluvchi yakka va jamoa poygalarida pedal aylantirishning tezligi va jadalligi to'g'risida ma'lumot beradi. Bu bilan bir vaqtda shug'ullanuvchilar velostanoklarda murabbiy tomonidan qo'yilgan sur'atda pedal aylantirishga o'rganadilar. Buning uchun ular o'z pedal aylantirish jadalliklarini kuzatishlari mumkin bo'lishi uchun oldiligida katta sekundomer yoki tebranish sur'ati ma'lum oraliqda bo'lgan metronom yoqiladi. Sportchilar metronom bilan bir xil sur'atda pedal aylantiradilar. Masalan, 95-100 aylanish/daqiqada rejimda o'tkaziladigan alohida start olish bilan poygalarda to'g'ri sur'atni ishlab chiqarish uchun sportchilar shu jadallik uchun

mos keluvchi uzatgichlarni qo'llagan holda shu jadallikda 5-10 daqiqa takror-takror mashq bajaradilar.

Sportchining mahorati oshgan sayin velostanokdagi ish murakkablashtiriladi. Sportchi og'irroq moslamada (yuk bilan), kattaroq uzatgichlarda, pedal aylantirish sur'atini oshirgan holda (masalan, 4 km lik yakka ta'qib etish poygasida pedal aylantirish sur'ati 115-125 aylanada/daqiqada), uzoqroq vaqt mobaynida, ma'lum taktik turlarni o'rgangan holda (masalan, tez boshlash, yoki, aksincha tezlik bilan marraga kelish) mashq bajara boshlaydi. Shossega chiqqandan so'ng sportchilar murabbiyning vazifasiga ko'ra berilgan pedal aylantirish sur'atida, yo'l qismlarida kerakli tezlikni ko'rsatishga harakat qilib vazifani bajaradilar. Bunda uzatgichni o'zlari tanlaydilar. Murabbiy sportchilarning harakatlanish tezligini va pedal aylantirish sur'atini qayd etadi va kerakli o'zgartirishlar kiritadi.

Taktik tayyorgarlikning keyingi bosqichlarida rejalashtirilayotgan tezlikka erishgunga start tezlanishini to'g'ri olishga va kerakli uzatgichga o'tib burilishni bajarishga o'rgatiladi. Bu bosqich sportchining texnik takomillashishi bilan bog'liq.

Yakka poygalar taktikasini egallagandan so'ng jamoa poygalari taktikasiga o'rgatishga o'tiladi. 2, 3, 4 va undan ortiq a'zolardan tashkil topgan jamoalardagi maxsus mashg'ulotlar peshqadam ortidan uchish ko'nikmasini hosil qilishga yordam beradi. Bundan tashqari, sportchilar "g'ildirakda o'tirib" kuchni tejashga va birinchi vaziyatda shamol yo'nalishi bo'yicha, unga qarshi, ko'tarilishlarda va tepaliklardan tushishda peshqadamlik qilgandan so'ng kuchni tiklash uchun to'g'ri vaqt tanlash, jamoada start olish va burilishlarni, turli masofada kuchni to'g'ri taqsimlashni o'rganadilar.

Shundan so'ng shosseda guruh poygalarining taktikasini o'zlashtirish boshlanadi. Murabbiy guruh poygasining alohida usullar ustida ishlashni rejalashtiradi: guruhda start olish va start olgandan so'ng guruhda joy o'zgartirish, guruhdan bitta, ikkita, uchta va undan ortiq sportchilarning ajralib chiqish, yoki o'zib ketganlar bilan oradagi masofani yo'qotish, bir chiziqda uchishni, guruhda kerakli joyga

ko'chish, finish uchun kerakli joyni tanlash hamda guruh poygalarida shossening xususiyati bo'yicha turli joyida finishni bajarish.

Guruhda marraga kelishga katta ahamiyat beriladi, chunki bu guruh poygalarining asosiy jihatidir. Sportchilar guruhdan 1, 2, 3 *km* o'zib, ajralib chiqib marraga kelishni, guruhda ikkinchi, uchinchi va to'rtinchi pozitsiyada kelib "g'ildirakda" marraga kelishni o'rganadilar. O'rgatishni tepalikka ko'tarilishda va undan tushishda, tekis joylarda, shamol bo'ylab va unga qarshi yo'nalishda olib borish kerak.

Shossedagi birinchi musobaqalarda sportchilar oldiga murakkab bo'lmagan vazifalar qo'yiladi. Lekin, mahoratning oshgani sari, tabiiyki, vazifa murakkablashadi va sportchi ularni bajarishda qo'shimcha qoniqish oladi.

Shosseda velosiped boshqarish bo'yicha kerakli ko'nikmalarni olingach va shosse musobaqalarida ishtirok etilgandan so'ng sportchilar trekdagi poyga taktikasini o'rganishga kirishadilar. Kelajak ixtisoslashish qanday bo'lishiga qaramay sprinterlik masofalardagi trek poygalarining umumiy taktik usullari bilan tanishmoq lozim. Keyinchalik sportchilar chiqib ketishli guruh poygalarining taktikasini o'rganishga o'tiladi (turli pozitsiyalardan marraga kelish, guruhdan o'zib ketish va h.k.). Taktika asoslarini o'zlashtirilgandan so'ng juftlikdagi poyga kabi murakkab poyga taktikasini o'rganishga, oraliq finishli guruh poygalarida kurashishning taktik usullarini tahlil etishga o'tiladi.

Ruhiiy tayyorgarlik. Ruhiiy tayyorgarlik muammosi sportchilarni musobaqalarga tayyorlashdagi asosiy muammolardan biri hisoblanadi. Sport natijalariga erishishdagi ruhiy va jismoniy sifatlarning og'irligini aniqlik bilan aytish juda qiyindir, biroq, sport musobaqalarida ruhiy tayyorgarlik katta o'rin egallaydi. Ruhiiy tayyor deb velosipedchini musobaqalarda yuqori natijalarga erishish uchun butun kuchini to'play olishdagi holatiga aytiladi. Demak, ruhiy tayyorgarlik sportchini butun faoliyati davomida tayyorlashdagi uzluksiz tarbiyalovchi jarayon sifatida tasavvur etilishi kerak, va sportchining ichki kechinmalarini tahlil eta olish, o'z raqiblarini salbiy va ijobiy ravishda obyektiv baholay olishi, taktik vaziyatlarni yaxshi tushuna olishi,

qiyinchiliklarni kecha olishi, matonatli bo'lishi va o'zini nazorat eta olishi bilan tavsiflanadi.

Bir yillik tayyorgarlikdagi velosipedchilarning ruhiy tayyorgarligi to'rt bosqichda olib boriladi: kelajakka yo'naltirilgan – mashg'ulot, startdan oldingi, start, startdan keyin (musobaqalar orasidagi).

Kelajakka yo'naltirilgan – mashg'ulot bosqichidagi tayyorgarlikda murabbiyning o'rnini katta. U faqatgina mashg'ulotlarning tashkilotchisi emas, balki chin ma'nodagi tarbiyachidir. O'z o'quvchilarining muhabbatini va hurmatini qozongan murabbiyga ulardan maslahatlarini va ko'rsatmalarini bajarishlariga erishish oson bo'ladi. Sportchilarning murabbiylariga ishonchi ayrim vaqtda muvaffaqiyatga erishishdagi muhim omilga aylanadi.

Yetakchi velosipedchilarni kuzatish shuni ko'rsatadiki, ularning ko'plari oliy darajadagi musobaqalarda 7-8 yildan ko'p ishtirok etmaydilar. Poygachilarning sportdan vaqtli ketishlari, ularning natijalarining pasayishiga, avvalam bor ruhiy toliqish va markaziy nerv tizimining o'ta charchagani sabab bo'ladi. Velosipedchilarning musobaqaviy faoliyatini uzaytirish maqsadida mashg'ulotlar qiziqarli va turlicha o'tkazilishi kerak. Har bir mashg'ulotda texnik va taktik harakatlarni o'zlashtirishda yangilik kiritish kerak. Bitta mashg'ulotda ikki masalani hal etish: funksional va texnik yoki funksional yoki taktik bir xildagi og'ir va uzoq ishni bajarishdan chalg'itadi.

Mashg'ulotlar jarayonida faqatgina umumiy toliqish sharoitida tezlikka yoki masofaviy chidamlilikka maxsuslashtirilgan qiyin ish bajarilganda yuqori samaraga erishish mumkin. Bunday ish bajarilishi bo'yicha murabbiylar sportchini kelajak poygalarda ishtirok etishlari to'g'risida xulosa chiqaradilar. Shuning uchun murabbiylar mashg'ulotlardagi rejani to'liq oshkor etmasliklari kerak, aks holda uni bilgan sportchilar mashg'ulotlarning birinchi qismida ikkinchi yarmidagi muhimroq yakuniy vazifani yaxshiroq bajarish uchun kuchlarini ayaydilar.

Muntazam ravishda o'tkazilayotgan mashg'ulotlarga, yangi sport natijalariga sportchilarning qiziqishlarini uyg'otish uchun turli shior, iboralardan foydalanadilar. Psixologik uslub sifatida bu,

shubhasiz, sportchiga aniq darajada ta'sir qiladi. Tajriba ko'rsatadiki, mashg'ulotlarda tomoshabinlarning bo'lishi, ularning dalda berishlari, shiorlarni aytib turishlari sport natijalariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Mashg'ulotlardan, musobaqalardan so'ng charchoqni kamaytirish va kuchni tiklash maqsadida autogen va ruhiy sozlovchi mashqlar qo'llanadi. Bundan tashqari, uni yuqori emotsional asabiylashganda, Shuningdek yuqori maksimal sport hayajonlanishlarga tayyorlash uchun qo'llaydilar.

Jasurlik, intizom, maqsadga erishishga intiluvchanlik, matonat va dadillik, ishonch, tashabbus, mustaqillik, o'z-o'zini qo'lda ushlay olishlik va toqat sportchilarda har kuni, velosiped sporti bilan shug'ullanishning birinchi yilidan boshlab tarbiyalanishi kerak.

Yosh velosipedchilarning axloqi va idrokiy sifatlarini tarbiyalashning asosiy uslubi – ishontirish uslubidir. Faqatgina so'z bilan emas, balki shaxsiy namuna bilan ham ishontirish mumkin. Murabbiy barcha shug'ullanuvchilarga nisbatan istalgan masala bo'yicha bir xilda talabchan bo'lishi kerak: kech qolish, harakat qoidalarini bajarish, kiyim tozaligi, velosipedni tutish va h.k. Irodaviy sifatlarini tarbiyalashda shug'ullanuvchilar tomonidan yengish kerak bo'lgan qiyinchiliklarni asta oshirish foydali bo'ladi, lekin bu ishni onda-sonda emas, muntazam ravishda bajarish kerak. Velosiped sportida muhim omil – bu jamoadosh sheriklarni psixologik mos kelishidir (ayniqsa shosse va trekdagi jamoa, guruh va ko'pkunlik poygalarda). Jamoaning muvaffaqiyati avvalambor turg'un shaxsiy aloqalarga, axloqiy qoidalarni barcha a'zo tomonidan bajarilishiga bog'liq bo'ladi.

Mustahkam jamoa – murabbiyning va jamoa sardorining qoniqarli faoliyati natijasidir.

Mas'uliyatli poygalarda ishtirok etuvchi jamoaning tarkibini o'z vaqtida aniqlash – ishdagi muhim bosqichdir. Ishtirokchilarning asosiy tarkibini startdan 14-21 kun oldin saralash kerak. Musobaqaviy muhit *startga chiqishni* kutuvchi velosipedchining ruhiy holatiga qattiq ta'sir etadi. Mas'uliyatli musobaqalarga chiqishdan oldin sportchilarni murabbiy, jamoadosh o'rtoqlarining e'tiborisiz qoldirish mumkin emas. Start oldidan asabiylashishni pasaytirish ko'p jihat-

dan jamoa rahbarining, murabbiyning, vrachning, mexanikning va massajchining toqati va o'zini tuta bilishiga bog'liq.

Sportchi startni xotirjam kutishga o'rganishi kerak. Maxsus tayyorgarliksiz kam tajribali sportchi "kuyib ketadi", ishtahasini, tinchligini, o'zining kuchiga ishonchini yo'qotadi. Eng to'g'risi, startdan oldin asablarni qo'zg'atmaydigan ishni bajarish, kitob o'qish, badiiy film tomosha qilish va h.k.

Velosipedchi uchun birinchi musobaqa kuni, birinchi start eng hayajonli hisoblanadi. Hayajonni bosish maqsadida murabbiy mashg'ulotlarning sportchi uchun odatiy bo'lgan sur'atini o'zgartirmaslikka harakat qiladi. Start oldidan hayajon puls urishining va nafas olishning tezlashishi, qon bosimining bir-muncha ortishi bilan tavsiflanadi. Startdan oldingi yengil hayajon sportchiga e'tiborni keltusi bellashuvga mujassamlashtirish imkonini beradi. Biroq, ayrim hollarda start oldidan sarosima va befarqlik kuzatiladi. Murabbiy raqiblardan qo'rqmaslikni, ular to'g'risida o'ylamaslikni, birinchi navbatda o'zining kuchlariga ishonish kerakligini, yuqori natijalarga intilishga o'rgatishi kerak. G'alaba to'g'risida oldindan o'ylash yaramaydi, sportchi unga doimo, yilning istalgan faslida, kunning istalgan vaqtida intilishi kerak. G'alaba uchun u mashqlar bajaradi, kun tartibiga qat'iy rioya qiladi, barcha talablarni bajaradi.

Ko'pgina murabbiylar salbiy hissiyotlarni oldini olish maqsadida o'zining o'quvchisiga: "Sen rekordlarga tayyormisan?" deyishmaydi. "Rekord" so'zi yosh sportchi harakatlarini shunday asoratga solib qo'yishi mumkin-ki, u harakat yengilligini, xayolini bir yerga to'planish qobiliyatini yo'qotishi mumkin bo'lib, yaxshi darajada pedal aylantirolmaydi. Shuning uchun: "Sen bugun judayam yaxshi darajada bellashuvda ishtirok etishga tayyormisan?" deb so'rash to'g'riroqdir. Murabbiy "Qilishing shart" iborasini ishlatmasdan, doimo: "Sen qila olasan" deyishi kerak. Mashg'ulotlarda, musobaqalarga tayyorlanish davrida, velosipedchini tarbiyalashning butun jarayonidagi kabi arziyas narsalar bo'lmaydi – barcha narsa muvaffaqiyatga erishish uchun muhimdir. Murabbiyning so'zlari, uning o'quvchisiga bo'lgan munosabati. Yaxshi kayfiyat – muvaffaqi-

yatning yarmidir. Yosh poygachini yaxshi kayfiyat yarata olishga, o'zini ushlab turish qobiliyatini rivojlantirishga, murakkab vaziyatlarda asablarni jilovlashga o'rgatish kerak. Musobaqa davomida ko'pgina qiyinchiliklar vujudga keladi. Ayrim sportchilar oraliq maralardagi g'alabadan keyin tinchib qoladilar. Boshqalari juda ham asabiylashadilar. Musobaqa davomida murabbiy faqatgina kerakli ko'rsatmalar berib, sportchilarni shaxsiy mas'uliyatga o'rgatishlari kerak.

Musobaqalardan so'ng murabbiy jamoani yangi g'alabalarga sozlashi kerak, taktik va ruhiy tayyorgarlikdagi xato va kamchiliklarni ko'rsatib berishi kerak. Kelajak muvaffaqiyat ko'pincha murabbiy muvaffaqiyatsiz bellashuvdan keyin o'zini qanday tutishiga bog'liq bo'ladi. Mag'lubiyat ko'pgina sportchilar uchun jiddiy ruhiy jarohatdir.

Shuning uchun sportchilarning kechinmalarini tushunuvchi murabbiy ularga har tomonlama yordam ko'rsatishi kerak. Aynan shu damda u o'z o'quvchilari to'g'risida kelajak ishida yordam beruvchi foydali va muhim ma'lumotlarga ega bo'ladi.

Nazariy tayyorgarlik. Velosipedchilarning nazariy tayyorgarligi sport asosi bo'yicha barcha sportchilar uchun zarur bo'lgan umumnazariy va shosse, trek va kross poygalari mashg'ulotlarining uslubi bo'yicha maxsus masalalarni, Shuningdek oziqlanish, gigiyena, chiniqtirish va tayyorgarlikning boshqa masalalarini o'z ichiga oladi.

BO'SM uchun velosport bo'yicha dasturda turli o'quv guruhlarda nazariy tayyorganrlikka bir yilda 12 soatdan 24 soatgacha ajratiladi.

Murabbiy nazariy mashg'ulotlarni umumiy tayyorlash tizimining uzviy davomi sifatida rejalashtirishi kerak. Bu ishning eng katta hajmi o'tish va tayyorlash davriga tushadi.

Murabbiy sportchilar bilan o'tgan davr tahlilini qiladi, musobaqalarda ishtirok etish yakunini yasaydi va keyingi mavsum uchun mashg'ulotlar rejasini tuzadi. Keyinchalik dasturning asosiy kursi bo'yicha rejalashtirilgan ma'ruzalar o'qiladi. BO'SMda o'qishning har yilda bitta mavzuni turlicha yoritish kerak. Masalan, birinchi yili murabbiy velosipedchilarni mashg'ulotlar to'g'risidagi umumiy ma'lumotlar bilan, keyingi yillarda esa mashg'ulotlar uslubi, sportchi

orgnizmida ro‘y beradigan bioximik va fiziologik o‘zgarishlar bilan, mashg‘ulotlarning aniq vosita va uslublari bilan tanishtiradi.

Murabbiy alohida diqqatni velosipedni haydashda yo‘l harakati qoidalarini o‘rganishga qaratishi, keyinchalik ulardan nazorat olishi kerak.

Bundan tashqari, sportchilar velosiped sporti bo‘yicha adabiyotni mustaqil ravishda o‘rganishlari, velosiped sporti texnikasi va taktikasi bo‘yicha zamonaviy tadqiqotlar bilan tanishishi kerak.

Mashg‘ulotlarning nazariyati va uslubini o‘rganib chiqish o‘qitishning asosiy qonunlaridan biri – onglilik qonun-qoidasini muvaffaqiyatli qo‘llash imkoniyatini beradi.

3.5. Mashg‘ulotlar qonun-qoidalari va uslublari

Mashg‘ulot – bu har tomonlama jismoniy tarbiyaning yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan maxsuslashtirilgan jarayonidir. “Mashg‘ulot” tushunchasi ko‘pincha sportchini sport musobaqalarga tayyorlashni ta‘minlash uchun barcha omillarning (vosita, uslub va shartlarni) yo‘naltirilgan qo‘llanishini anglatuvchi “tayyorlanish” tushunchasi bilan bog‘laydilar. Boshqa turlardagi kabi, velosiped sportdagi mashg‘ulotlar maxsus va har tomonlama tayyorgarlikning yagonaligi, mashg‘ulot jarayonining uzluksizligida, mashg‘ulot yuklamalarini asta-sekinlik bilan oshirish, davriylik, mashg‘ulotlarni sportchiga shaxsan moslashtirish kabi qonun-qoidalarga asoslanadi.

Sport mashg‘ulotlarining qonun-qoidalari. Sportda yuqori natijalarga erishishning asosiy sharti – bu har tomonlama jismoniy rivojlanish. Sportchining barcha jismoniy ko‘rsatkichlarigi birgalikda rivojlantirish kerak, aks holda ularning hammasini rivoltantirgan holdagina ularning har biri alohida-alohida rivojlanish cho‘qqisiga yetadi. Masalan, uzatgichlarning muqobil nisbatida shatunlarning aylanish tezligiga bog‘liq bo‘lganda velosipedda uchishning yuqori tezligiga erishish uchun chayqalishdagi ishqalanish kuchini yengish uchun, havo qarshiligini va velosiped qismlarining ishqalanish kuchini yengish uchun kuch kerak. Velosipedchi qanchalik katta kuchga

ega bo'lsa, xuddi shu sharoitda u tezroq shatunlarni aylantirishi mumkin, demak, ahamiyatli darajada tezlikni oshirishi mumkin.

Tanlangan ixtisoslikda maxsus mashg'ulotlarning boshlanishi bilan mashg'ulotlardan velosiped roygalarining boshqa turlari bo'yicha mashqlarni to'xtatib qo'yish mumkin emas. Masalan, shosse poygalariga ixtisoslashgan velosipedchi sport ko'rsatkichlarini, texnik tayyorgarligini oshirish maqsadida trekda shug'ullanishi, kross masofalarida mashg'ulotlar o'tkazishi kerak.

Trek poygalarida mutaxassislashayotgan velosipedchi maxsus chidamlilik ko'nikmasini hosil qilishi uchun shosse poygalarida mashg'ulotlar o'tkazishi va musobaqalarda ishtirok etishi kerak, shosse poygalarida ishtirok etuvchi velosipedchi uchun esa tezlik qobiliyatini va texnik mahoratni oshirish maqsadida trekda asosan guruh, yakka va jamoa poygalarida ishtirok etishi foydalidir.

Velosiped sportining barcha turlari bo'yicha musobaqalarda ishtirok etish har tomonlama maxsus tayyorgarlikni rivojlantirishini, bu esa tabiiy ravishda sport mahoratini tezlik bilan o'sishiga va tanlangan poyga turidagi natijalarni turg'unlashtirishini esda tutmoq zarur.

Uzluksizlik qonun-qoidasi o'quv-mashg'ulotlar jarayonining tizimliliigi va ketma-ketligi bilan zich bog'liq bo'lib, hajmi va jadalligi bo'yicha katta ish bajarayotgan yunior va o'spirinlar uchun muhim ahamiyat kasb etadi.

Mashg'ulotlarni qoldirish hosil qilingan ko'nikmalarni susayishiga va jismoniy sifatlarning erishilgan darajasining pasayishiga olib keladi, bu esa, shubhasiz, yosh velosipedchilarning erishilgan sport natijalarining o'sishini sekinlashtiradi. Mashg'ulotlarning uzluksizligi o'quv-mashg'ulotlar jarayoni orasida dam olishni ham nazarda tutadi. U shunday qurilgan bo'lishi kerakki. O'tkazilgan ishdan so'ng organizmga tiklanish imkoni berilishi kerak. Keyingi mashg'ulotlarda oldingilarida olingan tajribani qo'llash kerak: faqatgina shunday mashg'ulotlar sportchilarning ish qobiliyatini o'sishini ta'minlaydi.

Mashg'ulot yuklamalarining asta-sekinlik bilan oshirish qonun-qoidasi. Maksimal yuklamalar poygachining umumiy darajasi

va funksional imkoniyatlari, yoshiga mos kelishi kerak. Ularni kichik va o'rtacha (hajmi va jadalligi bo'yicha) yuklamalar bilan almashtirib qo'llash kerak. Bu faqatgina mashg'ulotlarga tegishli bo'libgina qolmay, balki musobaqalarga ham taalluqlidir. Maksimal yuklanishlardan so'ng ish qobiliyatini oz fursat ichida tiklash vositalaridan biri velosport turlarini (shosse, trek, kross) almashtirib turishdir.

Yetarlicha tayyorgarligi yo'q va tegishli jismoniy rivojlanmagan o'smirlarga maksimal yuklamalar ehtiyotlik bilan beriladi. Yuklamaning kattaligi aniqlanganda muntazam ravishda olib boriladigan tibbiy hamda pedagogik nazorat ma'lumotlariga tayanish kerak.

Mashg'ulotlarning davriyligi mashqlarning shakli, xususiyatlari va davomiyligi, Shuningdek ularni bajarish uslublari shug'ullanuvchilarning shaxsiy xususiyatlariga: yoshiga, jismoniy tayyorgarligiga, sog'lig'ining ahvoliga, irodaviy sifatlarining rivojlanish darajasiga mos kelishini talab etadi. Velosipedchining toifasi qanchalik baland bo'lsa, mashg'ulotlarni va ruhiy tayyorgarligini uning shaxsiy xususiyatiga moslashtirish shunchalik katta ahamiyatga ega bo'ladi. Hattoki eng zo'r namunalarni oddiy ko'chi-rish kerakli samara bermaydigan texnikaning yuqori darajada o'zlashtirish pallasida sportchiga individual yondashishga qat'iy rioya etish kerak. Yakka rejalarini alohida, jamoadan ajragan holda mashg'ulot o'tkazish deb tushunish kerak emas. Hattoki I darajali va sport ustalari unvoniga ega bo'lgan velosipedchilarning yakka mashg'ulotlar rejasi mashg'ulotlarni guruh bilan tashkil etish bilan to'g'ri kelishi kerak, bu mashg'ulotning tarbiyaviy mohiyatini va samarasini oshiradi.

Sport mashg'ulotlarining uslublari. Mashg'ulotning barcha zamonaviy uslublari quyidagi ikki guruhga ajratilishi mumkin: bir marotabalik uzluksiz ish (o'rtacha va o'zgaruvchan) hamda dam olishning aniq oralig'i bilan o'tkaziladigan uzuq-uzuq ish. Birinchi guruhga quyidagilar kiradi: bir maromda kuch ishlatish uslubi (bir maromdagi tezlik uslubi), o'zgaruvchan, nazorat va musobaqaviy uslub. Ular uchun yetarlicha uzoq vaqt (25 daqiqa va undan ko'p) davom etadigan mashqlarni bir me'yorda bajarish xosdir.

Ikkinchi guruhga tezlanish, takrorlanuvchi va mashg'ulotlarning oraliq uslublari, Shuningdek ularning turli birikmalari xosdir. Bu uslublarda bir xil qonunga asoslanadi – ishini aniq dam olish oraliq bilan bajariladigan bir necha davrga taqsimlash. Fiziologik ta'sir etish tavsifi faqatgina mashqlarning o'zi bilan belgilanadi – masofaning uzunligi va uni o'tish tezligi.

Bir maromda kuch ishlatish uslubi masofani yoki uning qismini bir xil jadallikda o'tish bilan tavsiflanadi. Asta-sekinlik bilan ishga jalb etish, chidamlilikni tarbiyalash, texnik va taktik tayyorgarlikni tiklash va takomillashtirish uchun, Shuningdek nazorat mashg'ulotlarida qo'llaniladi.

Bir tekisdagi tezlik bilan uchushni yil davomida o'tkaziladigan mashg'ulotlarda qo'llash mumkin, lekin turli bosqichlarda uning tezligi turlicha bo'ladi. Bu uslub nafaqat velosipeddagi mashg'ulotlarda, balki sportning boshqa turlarida ham qo'llaniladi.

Bir maromda harakatlanish uslubining asosiy qiyinchiligi – bu masofani o'tish tezligini tanlash. Tezlik keskin, yuqori yoki unga yaqin bo'lishi kerak. Velosiped sportining amaliyotida tezlikni taxminiy – tomir urishiga qarab aniqlash uslubi qo'llaniladi. Kislorodni maksimal iste'mol qilinishiga tomirning taxminan 180 *ur/daq* urishida erishiladi. Bu chastota yuqori tezlikka mos keladi. Shuning uchun bir maromda uslubini qo'llashda mashg'ulotlar sayin oshuvchi uchish tezligidan emas, tomir urish chastotasidan kelib chiqish kerak.

Takrorlanuvchi uslub masofani yoki uning qismini o'zgaruvchan tezlikda o'tish bilan tavsiflanadi. Ayniqsa uzun va o'rtacha masofalarda chidamlilikni oshirish maqsadida qo'llaniladi. Bunda velosipedchi bir vaqtning o'zida tezlik sifatlarini va maxsus chidamlilikni rivojlantiradi.

Tayyorgarlikning oshishi bilan past tezlik bilan o'tiladigan masofa oraliqlari kamayadi, masofaviy (musobaqaviy) tezlik bilan o'tiladigan masofa uzunligi esa ortadi.

Agarda masofaning oxirgi qismini sportchi birinchi qismini o'tgandek o'tsa, qismlar uzunligi va tezlik to'g'ri tanlangan. Mazkur uslubning o'ziga xos ko'rinishi uzun va o'rtacha masofalarni

peshqadamni o'zgartirib, guruh yoki jamoa bilan o'tish; bunda har bir poygachi masofani o'zgaruvchan tezlik bilan o'tadi. Bu uslubning yakka uchishga nisbatan ahamiyati – velosipedchi hajmi bo'yicha katta ishni masofaviy tezlikdan katta bo'lgan bir qancha tezlanishlar bilan bajarishi mumkin.

Bu uslub trekdagi guruh hamda yakka va guruh ta'qib etish poygalariga, Shuningdek shosse poygalarining barcha turlariga tayyorlash uchun va musobaqa davrida qo'llaniladi. U kamdan-kam qisqa masofalarda mashg'ulotlarda qo'llaniladi.

Nazorat uslubi masofani yoki uning qismini oldindan rejalashtirilgan vaqtda o'tish bilan tavsiflanadi. O'tilgan masofa qismini yoki hammasini o'tish jadvalini tahlili aniq natijani oldindan rejalashtirish imkonini beradi. Taxmin nazoratlarini oyiga 3-4 martadan ortiq o'tkazish yaramaydi. *Musobaqaviy uslub* mashg'ulotlarda musobaqaviy sharoitlar yaratilishidan iborat. Poygachi murabbiyning vazifasiga binoan masofaning butun qismini yoki oralig'ini rasmiy musobaqalarda qayd etilgan vaqt bo'yicha o'tadi.

Musobaqa elementlarini asosan I darajali va sport ustaligiga nomzod velosipedchilar uchun tayyorlash bosqichining mashg'ulotlarida qo'llash mumkin.

Musobaqaviy uslub mashg'ulotlardagi bajariladigan ishning yuqori jadalligi bilan tavsiflanadi. U irodaviy va harakat ko'rsatkichlarini tarbiyalash, texnik va taktik mahoratni takomillashtirish maqsadida qo'llaniladi. Bu uslubni 15 yoshdan 18 yoshgacha bo'lgan, yaxshi tayyorlangan velosipedchilarning musobaqaviy davrida qo'llash mumkin. *Takrorlanuvchi uslub* o'rtacha masofaviy tezlikdan ortuvchi tezlik bilan masofa qismlarini o'tish, masofa oralig'ida kuchni to'liq tiklanguniga qadar dam olish bilan tavsiflanadi. Mashg'ulotlarning takrorlanuvchi uslubi, odatda, har bir yangi musobaqa davrining boshida qo'llaniladi. Bu uslub yordamida zahiraviy tezlik rivojlanadi. *Oraliq uslub* masofaning bir qancha qismlarini o'rtacha masofaviy tezlik bilan, ular orasida dam olishning chegaralangan vaqti bilan tavsiflanadi. Mashg'ulotning bu uslubi takrorlanuvchi uslubni eslatadi, biroq u keskinroq bo'lib, organizmda sezilarli o'zgarishlarga sabab bo'ladi.

Tayyorgarlikning ortishi va masofa qismlarining soni kamayishi bilan uzunligi ortadi, dam olish vaqti esa qisqaradi. Masofani uzunligi jihatidan bir xil yoki turlicha bo'lgan 2, 3 va undan ortiq qismlarga ajratish mumkin. Bu uslub mashg'ulotlarning oxirgi bosqichida, musobaqalardan oldin qo'llaniladi. *Mashg'ulotlarning oraliq uslubi* boshqa uslublarga qaraganda samaraliroqdir, lekin bu qolgan uslublarni qo'llashning keragi yo'q degani emas. Ular oraliq uslub uchun bevosita musobaqalarga tayyorlashdan oldin zamin yaratadi.

Masofa qismlarini o'tish tezligi shunday tanlanadiki, ish oxirida tomir urishi taxminan 180 *ur/daq* ga tenglashishi kerak. Dam olish vaqti oldin bajarilgan jismoniy ishga bog'liq. Bajarilgan ishdan so'ng turli organlarning tiklanish tezligi turlicha. Tiklanish jarayonining davomiyligi tomir urish chastotasining 130 *ur/daq* ga tushishi bilan aniqlanadi. Agarda dam olish vaqti tomir urishi 80-100 *ur/daq* ga tushguncha uzaytirilsa, keyingi ishga kirishish davri uzoqroq bo'ladi. Natijada, organizm masofaning keyingi qismini o'tishga muqobil tayyorgarlikni yo'qotadi.

Dam olish oraliq'ini organizmni ishga o'tishini yengillashtiruvchi va tiklanish jarayonlarini tezlashtiruvchi velosipedda sekin uchish bilan to'ldirish maqsadga muvofiqdir. Velosiped sportida mashg'ulotning bu uslubi 16-18 yoshli sportchilarni asosiy musobaqalarga tayyorlashda boshqa uslublar bilan (asosan, takrorlanuvchi bilan) birlashtirib qo'llaniladi.

Mashg'ulot vositalari. Velosipedchilarni tayyorlashda qo'llaniladigan vositalar quyidagi asosiy guruhlariga bo'lina-di: musobaqaviy mashqlar velosiped sportining barcha turidagi musobaqalarni va musobaqaviy mashqlarning tayyorlov shaklini qamraydi. Velosipeddagi maxsus mashqlar velotrenajyorlardagi, velostanokda mashqlar, figurali uchish, velosipeddagi o'yinlar, maxsus maydonda va zalda uchish, muzda va qorli yo'llarda uchish kabilardan iborat bo'ladi.

Velostanoklardagi mashqlar mashg'ulotlar davrida, ayniqsa tayyorlov bosqichida keng qo'llaniladi. Velostanoklarning barcha rusimlaridan foydalanish mumkin, biroq uch g'ildirakli, mahkamlan-

magan erkin harakatlanuvchi stanokda eng katta samaraga erishish mumkin. Turgan holda pedal aylantirishni, turgan joydan start olishga, intilish va marra intilishiga o'rganishda shug'ullanuvchilar mahkamlangan velosipedli va tormoz moslamali trenajyorlarda mashqlar bajarishi maqsadga muvofiq bo'ladi.

Pedal aylantirishning barcha mintaqalarida bir xil kuch qo'llashni o'rganmagan o'smirlar birinchi bosqichda uzatgichning inersion ("zich") tizimli trek velosipedidan foydalanishlari mumkin, chunki u pedal aylantirishning doiraviy davrida eng oddiy mushak hissini yaratishga yordam beradi.

Trek poygasida ixtisoslashuvchi velosipedchilar velostanoklarda o'tkazayotgan mashg'ulotlarida tartarak o'rnatilgan trek velosipedlaridan foydalanishlari mumkin.

Og'irlikning o'zgarishini ta'minlash uchun velostanokka oddiy tormoz moslamasini o'rnatmoq yoki orqa g'ildirakchada og'irligi 5-7 kg keluvchi disk o'rnatish kifoya. Tormozlash aniq bo'linmalarga ega bo'lsa juda soz. Mashqlarni yengil, tormoz moslamasi o'rnatilmagan, Shuningdek musoba sharoitini yaratuvchi og'ir, tormoz moslamali, musobaqaviy yuklamaga aylantiruvchi tormozli velosipedlarda mashqlarni bajarish mumkin. Birinchi holda mashqlar maksimal, absolyut va zahiraviy tezlikni rivojlantirishga, ikkinchi holda – maxsus va masofaga oid chidamlilikni, tezlikni va kuchni rivojlanishiga, uchinchisida esa portlovchi va maksimal kuchni rivojlantirishga yordam beradidir. Har bir mashg'ulotda turli yuklamali velosiped stanoklarida mashqlarni bajarishni almashtirib turish kerak.

O'smirlar uchun birinchi mashg'ulotlarda velostanoklarda har biri 8-15 daqiqa davom etuvchi mashqlarni 2-4 marta takror bajarish tavsiya etiladi. Pedal aylantirishning barcha qismlarida "Pedalni sezish"ning maqbul mushak tuyg'usini yaratish uchun pedal aylantirish tezligi 60-80 ayl/daq da bo'lgan tormoz moslamali velostanokdan foydalanish mumkin. Harakat ko'nikmalarini hosil qilgandan so'ng velostanokning birinchi (tormozlanmagan) va ikkinchi (tormozlangan) turlarga o'tish mumkin. Mashg'ulotlarning pedal aylantirish tezligini oshirishga va texnikasini takomillashtirishga yordam beruvchi

asosiy uslubi – bu tezlashtirish uslubidir. Bu uslubni qo'llash samarasini birinchi navbatda quyidagilarga bog'liqdir:

1. Har bir tezlanishda pedal aylantirish tezligi to'g'ri pedal aylantirish texnikasiga rioya etgunga qadar o'sishi mumkin.

2. Tormozlangan velostanokdagi tezlanishlar birinchi va ikkinchi ko'rinishdagi tormozlangan velostanoklarda tezlanish bilan almashib turadi.

3. Tormozlanmagan velostanokda pedal aylantirish tezligi imkon qadar tormozlangan velostanokda pedal aylantirishda ham saqlanib qolinishi kerak.

Velosipedsiz bajariladigan maxsus-tayyorlov mashqlar.

Bularga ko'rinishi jihatidan velosiped haydashga harakat tarkibi, qo'yilayotgan kuch yo'nalishi, harakat amplitudasi, tezligi, mushak kuchlanishining kattaligi, ishi, energetik quvvatning sarfi, yurak-tomir tizimga ta'siri bo'yicha o'xshash bo'lgan mashqlar kiradi. Ular muhim darajada kuch, tezlikni, chidamlilikni va chaqqonlikni rivojlantirishga xizmat qiladi.

Velosipedchining maxsus-tayyorlov mashqlari pedal aylantirishda mushaklarning ishlashiga qarab oltita guruhga bo'linadi.

Umumtayyorlovchi mashqlar. Ularga anjomlarsiz va anjomlar bilan, snaryadlarda bajariladigan gimnastik mashqlar, egiluvchanlikka, mushaklarni taranglash va bo'shashtirishga qaratilgan va boshqa mashqlar kiradi. Ularni odatda mashg'ulotlarni boshlashda qizituvchi qismiga, asosiy qismiga, Shuningdek har kungi badan tarbiya mashqlariga kiritiladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikka qaratilgan bu mashqlar mushaklarni bir tekisda rivojlantiradi, suyak-bo'g'imlarni mustahkamlaydi, bo'g'imlarning harakatchanligini rivojlantiradi va yurak-tomir tizimining, nafas olish organlarining ishlashini yaxshilaydi.

Umumtayyorlov mashqlar joyda turgan holda va yurib, yakka yoki sherik bilan bajariladi. Mashqlarning yo'nalishi, ularning miqdori va jadalligi shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanganlik darajasi, ularni shug'ullanish davomiyligi, mazkur mashg'ulotning vazifasi, ixtisoslashishiga bog'liq bo'ladi. Har bir mashg'ulotlarga mashq-

lar shunday tanlanadiki, ular yuklamani barcha mushaklarga bir xil ravishda taqsimlanishini ta'minlashi kerak. Mashqlarni yo'nalishi bo'yicha quyidagi tartibda o'tkazish kerak: nafas olish va gavdani to'g'irlovchi, zo'raki (kuch ishlatiladigan) mashqlar (katta kuch talab etmaydigan), mushaklarning cho'zilishiga, egiluvchanligiga va bo'shashiga, tezlikka va chaqqonlikka.

Tezlikka va katta kuchni talab etuvchi mashqlar mushaklarni bo'shashtirishga va cho'zishga mo'ljallangan mashqlar bilan almashib bajarilishi kerak. Boshqa sport turidagi umumtayyorlovchi mashqlar (yengil atletika, sport va serharakat o'yinlar, konkida yugurish va chang'i sporti, suzish va boshqalar) velosipedchining qishki va bahorgi mavsumiy mashg'ulotlariga har taraflama jismoniy rivojlaniishi uchun kiritiladi.

Yugurish velosipedchilarning mashg'ulotlarida alohida o'rin egallaydi. Tayyorlov davrining butun yugurish qismini uch bosqichga ajratish mumkin. Kuzgi mavsumda yugurish mashqlari deyarli hamma mashg'ulotlarning boshida yoki yakunlovchi qismida qo'llaniladi. Kichik va o'rta tezlikda (puls 130-150 *ur/daq*) yugurishni oddiy yoki sportcha yurish bilan navbatlash bilan o'tkazish tavsiya etiladi. Iloji boricha ochiq havoda yugurish tavsiya etiladi, chunki bu nerv tizimining minimal toliqishida nafas olishni rivojlantirishga yordam beradi, moddalar almashuvini yaxshilaydi, turli kasalliklarga organizmning chidamliligini oshiradi.

Yugurishni bir mashg'ulotda ikki marta kiritish yugurishning umumiy masofasini orttirishni anglatadi. Bunday deyarli katta fiziologik yuklama organizm tomonidan masofa jihatidan ikki yugurishga teng keluvchi bir marotabalik yugurishga qaraganda yengilroq qabul qilinadi. Bundan tashqari, bir marotaba yugurishning samarasi ikki marotaba yugurishga qaraganda kamroqdir (bita mashg'ulotda). Buni yosh velosipedchilarning chidamliligi bilan ishlashda inobatga olish kerak.

Kross mashg'ulotlarini tayyorlov davrining barcha bosqichlarida quyidagi reja bo'yicha tuzish mumkin: yurish, yugurish, umumtayyorlov va maxsus-tayyorlov mashqlar.

Tezlikni, kuchni va chaqqonlikni rivojlantirish, 30-80 metrga tezlanish, 50-100 metrga yugurish, joydan va yugurib kelib sakrash – bir va ko‘p marotaba, o‘yinlar va estafetalar, qiyalikdan yugurish va jadallik bilan qiyalikdan ko‘tarilish, tosh va boshqa predmetlarni uzoqqa otish va h.k. Chidamlilikni rivojlantirish: o‘rtacha va o‘zgaruvchan tezlik bilan o‘rta va uzoq masofalarga yugurish, 400, 800 va 5000 *m* oraliq masofaga yugurish (takroriy, oraliq va nazorat uslubi).

Sekin yugurish, yurish, bo‘shashtirishga mashqlar, nafasni rostlovchi mashqlar. Sprinterlarning kross mashg‘ulotlarida tezlanishga e‘tibor berish kerak. Krosslarning masofalari astalik bilan murakkablashadi, uzunligi va tezligi ortadi. Mashg‘ulot o‘tkazish joylari o‘zgarib tursa yaxshi, chunki atrof-muhitning o‘zgarib turishi mashg‘ulotlarning samarasini oshiradi. Bu bosqichda kross mashg‘ulotlarining davomiyligi 11-12 yoshdagi o‘smirlar uchun 1-1,5 soat, 13-14 yoshga 1,5-2 soatni, yuniorlar uchun 2-2,5 soatni, yuniorshosse poygachilari va ta‘qib etuvchi poygachilar uchun 3-4 soatni, sprinterlar uchun 1-1,5 soatni tashkil etishi kerak. Qishki mavsumda yugurishning umumiy hajmi 10-15% ga ortadi. Agar bir mashg‘ulotda masofa har xil uzunlikda, har xil jadallikda va navbatma-navbat yugurib o‘tilsa, nerv-mushak tizimining toliqishi kamroq bo‘ladi. Sprinterlarning tezlanish-kuchlanish mashg‘ulotlariga tezlanish, yurgan holda va turgan joydan start olib yugurish, gandikap bilan (ketma-ket start olib yugurish), pastlikka yo‘nalishni keskin o‘zgartirib, ishora bo‘yicha tashlanish bilan yugurish kiritilishi kerak. Bitta mashg‘ulotga ko‘rsatilgan mashqlarning 3-4 ta kiritish tavsiya etiladi. Bu davrning yugurish mashg‘ulotlariga barcha guruhlar uchun asosan takrorlanuvchi va almashuvchi uslublar kiritiladi. Bahorgi mavsumda velosipedchilarning barcha guruhlari uchun yugurishni yurish bilan birga hamda umumtayyorlovchi va maxsus tayyorlovchi mashqlar bilan birgalikda ertalabki badan tarbiya mashqlarga kiritish mumkin. Haftasiga 1-2 marta ertalabki va kechki vaqtda, mashg‘ulotlardan tashqari yengil atletika krosslari o‘tkaziladi.

Krossga yurish hamda tepalikka va tepalikdan yugurishni, ularni sakrash va boshqa maxsus tayyorlov mashqlari bilan, tezlanish,

gandikap bilan (ketma-ket start olib yugurish), turli estafetalar va o'yinlarni navbatlangan holda kiritish mumkin. Musobaqa mavsumi boshiga velosipedda bajariladigan mashg'ulot yuklamalarining o'sishi bilan yugurish mashqlari kamayadi.

Yugurib kelib va joydan uzoqqa, balandlikka, uch hatlab va boshqa *sakrash mashqlari*, Shuningdek yugurish barcha bosqichlarining tayyorlov davrida, boshlang'ich va yakuniy qismida keng qo'llaniladi. Mashg'ulotdan mashg'ulotga sakrash quvvati, sakrashda aylanishlar soni ortishi, bajarishga sarflanadigan vaqt esa kamayishi kerak. Har bir mashqda sakrashning boshqa-boshqa ko'rinishlarini berish kerak. Sakrash mashqlarining qiziqarli bajarilishi uchun va bu bilan birga ularga sarflanadigan ruhiy zo'riqishni pasaytirish maqsadida ularni maydonlarda yoki zallarda o'yin va estafetalar ko'rinishida o'tkazish mumkin.

Bahor bosqichining boshiga alohida mashg'ulotlarda sakrashlarning umumiy soni taxminan yunior-shosse poygachilari va ta'qib etuv-chi poygachilar uchun 800-1000, o'spirinlar uchun 600-700, bolalar va sprinterlar uchun 200-300 ga yetishi kerak.

Sakrashlarni boshqa mashqlar bilan birga bevosita velosiped shosse mashg'ulotlariga kiritish tavsiya etiladi. Ular odatda qisqa, 10-15 daqiqali tanaffuslarda bajariladi. Bu umumiy ish qobiliyatini tezda tiklanishiga yordam beradi, uzoq davom etgan bir xil mashqlarni bajarishda paydo bo'ladigan og'riqlarni qoldiradi, sportchilarning koordinatsion qobiliyatlarini tiklaydi.

Sakarash mashqlarini zo'raki (kuch ishlatiladigan) mashqlar bilan navbatlash kerak. Sakrashni yoki sakrash seriyalarini bajarishdan avval bir qator cho'zilishga va bo'shashishga mashqlar bajarish kerak.

Qishki mavsumning o'rtalariga qadar sakrash mashg'ulotlarini takroriy ravishda yoki oraliqda o'tkazish, ayrim vaqtlarda esa ularni galma-gal o'tkazish kerak.

Og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar kuchni rivojlantiradi. Velosipedda uchishda poygachi katta kuch ishlatadi (200-250 kg), ayniqsa shamol yo'nalishiga qarshi harakatlanganda, tepalikka chiqqanda, tezlanish olganda, joydan start olganda. Kuch mushak

tortilganda unda paydo bo'ladigan zo'riqish darajasi bilan baholanaadi. Tortilish darajasi esa mushak hajmiga bog'liq bo'ladi, biroq faqat bungagina emas. Ayrim vaqtda mushak o'zidan hajmi bo'yicha katta bo'lgan mushak bilan teng, ayrim vaqtda esa undan ham kattaroq zo'riqish hosil qiladi.

Yosh velosipedchilar uchun zo'raki mashqlar tasnifini keltiramiz: 1) kichik zo'riqish (sportchi 18-20 marta to'xtamasdan bajara oladigan og'irlik bilan tavsiflanadi); 2) o'rtacha zo'riqish (10-12 marta); 3) katta zo'riqish (5-7 marta); 4) maksimal zo'riqish (3-4 marta to'xtamasdan).

Zo'raki mashg'ulotlarning asosiy qoidasi – bu ayniqsa bolalar uchun jadallashtirilgan mashg'ulotlarning yo'l qo'yilmasligi. Zo'raki mashg'ulotlarni tayyorlanish bosqichining kuzgi mavsumida boshlash lozim. Og'irliklar bilan bajariladigan mashqlarda avvalambor gavgani to'g'ri ushlashga, to'g'ri nafas olishga katta ahamiyat berish kerak. Nafas vaqtinchalik to'xtatilishi organizmda salbiy o'zgarishga olib kelishi mumkin, Shuning uchun og'irliklar bilan bajariladigan mashqlarda velosipedchi erkin nafas olish ko'nikmasini hosil qilishi kerak. Nafasni rostlash jarayonini tezlashtirish maqsadida og'irliklar bilan bajariladigan mashqlarni og'ir yuk osilgan yoki maxsus tormozlangan yoki velostanokda uchish bilan navbatlash tavsiya etiladi. Velostanokda toqqa ko'tarilish yoki joydan start olish bilan baravar og'irlikdagi ish bajarilganda to'g'ri nafas olinishiga ahamiyat berish kerak.

Velosipedchi uchun ahamiyatli bo'lgan kuch sifatlarini rivojlantirish maqsadida maxsuslashtirilgan uslubiyat taklif etiladi (tajriba yo'li bilan aniqlangan).

Birinchi 30-45 kun mobaynida har bir sportchi kam og'irlik bilan mashqlar bajaradi. Shtanga yoki boshqa og'irliklar bilan mashq bajarilishidan avval albatta shtanga disklari, espanderlar yoki gantellar bilan maxsus qizdiruvchi mashqlar bajariladi.

Bolalarda kuch chidamliligini rivojlantirishning asosiy vositasi – charchagunga qadar kam og'irliklar bilan bajariladigan maxsus-tayyorlov mashqlar (o'tirib-turish, chalqanchasiga yotib oyoqlar-

ni bukish va h.k.). Bunda asosiy og'irlikni alohida mushaklar his etib, organizmga bo'lgan umumiy og'irlik esa uncha ahamiyatli bo'lmaydi.

Yanvarda, o'spirin va yuniorlar yetarli darajada kuch chidamliligiga ega bo'lganlarida portlovchi va maksimal kuchni rivojlantirishga o'tish kerak. Kuch chidamliligi o'z navbatida boshqa muhim sifat – masofaviy chidamlilikning rivojlanishiga poydevor bo'lib xizmat qiladi.

Katta va maksimal og'irliklarni qo'llagan holda boshqa uslublarga qaraganda tezroq maksimal kuchni rivojlantirish mumkin. Biroq, mushak kuchini katta va maksimal og'irliklarni qo'llab rivojlantirganda velosipedchi uchun o'ta muhim bo'lgan tezlik kabi ko'rsatkichni susaytirish mumkin.

Zo'raki mashg'ulotlar tezlikni rivojlantirishga salbiy ta'sir etmasligi uchun og'irlik va maksimal yuk bilan o'tkaziladigan har bir mashg'ulotdan keyin qisqa vaqtli tezlanishli mashqlarni (mayda qadam bilan yugurish, arg'imchoq bilan sakrash, bir va ikki oyoqda turli sakrashlar, velostanokda bir va ko'p marotabalik tezlanishlar va h.k.) bajarish kerak. Tezlanish-zo'raki kuch ishlatiladigan mashg'ulotlarda o'rta jadallikda bajariladigan og'irlik va maksimal yuk bilan o'tkaziladigan mashqlarni jadal sur'atda o'rta va yengil yuk bilan bajariladigan mashqlar bilan navbatma-navbat bajarilishi kerak. Oyoqlarning bukish burchagini o'zgartirib, ularning bajarilish tezligini o'zgartirish mumkin. Masalan, shtanga bilan 30 marta o'tirib-turishni quyidagicha bajarish mumkin: 5 marta sekin to'liq o'tirib-turish, so'ng 5 marta tez-tez tizzasini bukib chala o'tirib va shu holda, bukishning burchagini velosiped haydashdagi singari saqlagan holda bajarish. Katta va maksimal og'irliklarni qo'llagan holda mashqlarni bajarishdan oldin, Shuningdek tezlanishga beriladigan mashqlardan avval mushaklarni cho'zilishga va bo'shashtirishga mashqlar bajarish kerak.

Shosse va ta'qib etish poygalarida ishtirok etishga tayyorlanayotgan o'spirin va yuniorlar bilan zo'raki mashg'ulotlarni haftasiga 2 marta o'tkazish maqsadga muvofiq bo'ladi. Birinchi mashg'ulotda o'rtacha va kichik yuk bilan kuch chidamliligini rivojlantirishga

qaratilgan mashqlar bajarilsa, ikkinchisida – asosiy e'tiborni katta va o'rtacha yuk bilan bajariluvchi portlovchi kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni bajarishga berish mumkin.

Sprinterlar asosan portlovchi kuchni rivojlantirishlari, shosse va ta'qib etuvchi poygachilar esa – kuch chidamliligini rivojlantirishlari kerak. Erishilgan natijani qo'lda saqlab qolish maqsadida tayyorlov davrida mashg'ulotlarga haftasiga 1-2 marta o'rtacha va kichik yuk bilan umumtayyorlovchi va maxsus-tayyorlovchi mashqlarni, Shuningdek turli sakrash mashqlarini kiritish mumkin. Bunday mashqlarning umumiy davomiyligi 45-60 daqiqadan oshmasligi kerak. Ularni velosiped mashqlari bilan birlashtirish, o'quv-mashg'ulot yig'inlarida esa ularga alohida vaqt ajratish mumkin.

Sport va harakat o'yinlarini ko'pincha tayyorlov davridagi mashg'ulotlarda qo'llaydilar. Ular sportchining emotsional ruhini ko'tarishga yordam beradi. O'yinlar mashg'ulotlarning asosiy vaqtining yakunida yugurish va yurishdan so'ng o'tkaziladi. Bu mashqlarni bunday birlashtirilishi organizmga kam quvvat sarf etilganda ko'proq yuklama berish imkonini tug'diradi. Shuni inobatga olish kerakki, velosipedchilarga birinchi mashg'ulotlarda uzoq davom etuvchi uzluksiz yugurishga o'rganish qiyinroq kechadi, bunga majbur etish esa, tabiiyki, bu davrda noo'rin bo'lgan ruhiy asabiylashishga olib keladi.

Tayyorlov davri uchun basketbol, qo'l to'pi, voleybol, to'ldirma to'p bilan o'ynaladigan maxsus futbol o'yinlari tavsiya etiladi. Bunday to'plarning og'irligi sportchilarning yoshi, jismoniy tayyorgarligiga qarab 2-5 kg gacha bo'lishi mumkin. To'ldirma to'p bilan o'ynaladigan maxsus futbol o'yini boshqa o'yinlarga qaraganda sportchilardan katta fiziologik kuchni talab etadi. Birinchi mashg'ulotlarda dam olmasdan 8-10 daqiqa o'ynash ham qiyin bo'ladi.

Velosipedchilarning chidamliligi ortishi bilan sport va harakat o'yinlariga kamroq vaqt ajratiladi. Faqatgina davriy o'yinlarga yurak-tomir tizimining ishiga ijobiy ta'sir etishi va nafas olish, sportchilarning quvvatga kirish va organizimning boshqa jarayonlarini qayta qurish imkonini beradi.

3.6. Velosipedchilar mashg'ulotlarining mazmuni, vazifalari va maqsadlari

Yuqori natijalar sporti sohasida tayyorgarlikning maqsadi – musobaqalarda maksimal yuqori natijalarga erishish. Biroq, sport tayyorgarligining vositalari, uslublari va qonunlariga kelsak, ular ommaviy sportdagidan farq qilmaydilar.

Sport tayyorgarligi – bu sportchining rivojlanishiga ta'sir etish imkonini beruvchi hamda sport natijalariga tayyorgarlik darajasini ta'minlovchi uslub, vositalar va bilimlarning maqsadiy qo'llashidir. Hozirgi kunda sport turli maqsadga ega bo'lgan ikki yo'nalishga ega – ommaviy sport va yuqori natijalar sporti. Ularning maqsadi va vazifalari bir-biridan farq qiladi, biroq shug'ullanuvchilarning bir qismini ommaviy sportdan “katta” sportga va orqaga tabiiy o'tishi sababli, ular orasida aniq chegara mavjud emas.

Sport mashg'ulotlarining maqsadi – insonlarning jismoniy rivojlanishi uchun maqbul sharoitlarni amalga oshirish, har bir insonga xos bo'lgan jismoniy sifatlarni va ularga bog'liq bo'lgan qobiliyatlarni insonni faol jamoatchi deb tavsiflovchi ma'naviy va axloqiy sifatlarni birgalikda har tomonlama takomillashtirish: shu asosda jamiyatning har bir a'zosini unumli mehnatga va boshqa muhim jamoat faoliyatiga tayyorgarligini ta'minlashdir.

Mashg'ulotlarni tashkil etish. Mashg'ulot jarayonini barcha sportchilar uchun asosiy tashkiliy shakli – bu 1 soatdan 5 soatgacha davom etuvchi guruh yoki yakka mashg'ulotlardir. Sport seksiyalarida 2 soatgacha.

Asosiy mashg'ulotlar umumqabul qilingan tartib bo'yicha tashkil etiladi. Mashg'ulot to'rt (kirish, tayyorlov, asosiy, yakunlovchi) yoki uch (qizdiruvchi qismi – razminka, asosiy, yakuniy) qismdan iborat bo'ladi.

Guruhda o'tkaziladigan mashg'ulotlar uchun, ayniqsa tayyorlov davrida, to'rt qismdan iborat bo'lgan mashg'ulotlar xosdir. Uch qismli mashg'ulotlar ko'pincha oliy razryadli sportchilar uchun, ayniqsa musobaqa davrida qo'llaniladi.

Mashg'ulot qismlarining vazifalari. Mashg'ulotning kirish qismida ishchi sharoitni yaratish, vazifalarni tushuntirish, tegishli

ruhiy muhitni va qoniqarli emotsional holatni yaratish va asosiy mashg'ulotlarning mavzusi bilan tanishtirish: hajmi, mashg'ulot yuklamalarining jadalligi va taqsimlanishi.

Mashg'ulotning tayyorlov qismidagi qizdiruvchi mashqlar – razminka organizmning ishga tushish davrini o'tishni ta'minlaydi. U shug'ullanuvchilarning organizmini nisbatan tinch holatdan faoliyat holatiga, yuqori jismoniy yuklamalarni bajarishga tayyor holatga o'tkazadi.

Afsuski, ko'pgina talabalar qizdiruvchi mashqlarning ahamiyatiga yetarlicha baho bermaydilar, umuman bajarmaslikka harakat qiladilar yoki ularni xohlamasdan, qoidalarni buzgan holda bajaradilar, natijada organizmning jadalroq harakat faoliyatiga ishga tushish davridagi fiziologik qoidalar ham buziladi. Qizdirish mashqlari ikkiga bo'linadi – umumiy va maxsus. Umumiy qizdiruvchi mashqlarning vazifasi – tayanch-harakat a'zolarining mushaklarini va jismoniy ish bilan bog'liq bo'lgan organizmning, ayniqsa yurak-tomir va nafas olish tizimining asosiy funksiyalarini faollashtirish (qizdirish). Bunga erishish maqsadida sekin yugurish va mushaklarning barcha guruhlar va tana a'zolari uchun gimnastik mashqlar bajariladi. Maxsus qizdiruvchi mashqlar mashg'ulotning asosiy qismida bajariladigan harakatlarga o'xshash maxsuslashtirilgan mashqlarni bajarish uchun organizmni aniq mashqlarga tayyorlaydi.

Mashg'ulotning asosiy qismi muhim vazifa bajaradi, chunki unda *jismoniy tarbiyaning* barcha turdagi vazifalari bajariladi (o'quv-tarbiyaviy, jismoniy rivojlanish). Ularga quyidagilar kiradi: harakat faoliyati sohasidagi bilimlarni shakllantirish; harakatga va umumta'lim, amaliy va sportga xos ko'nikmalarni hosil qilish, tayanch-harakat a'zolarining, yurak-tomir va nafas olish tizimlarining umumiy va maxsus funksiyalarini rivojlantirish, tik qomatni shakllantirish va ushlash, organizmni chiniqtirish, ma'naviy, intellektual, irodaviy va estetik sifatlarni rivojlantirish. Asosiy qismning davomiyligi mashg'ulotga ajratiladigan umumiy vaqtning 80-85% ni tashkil qiladi.

Yakuniy qism funksional faollikni asta-sekinlik bilan pasayishini ta'minlashga va shug'ullanuvchilar organizmini nisbatan tinch

holatga qaytishini ta'minlashga qaratilgan. Shug'ullanuvchilarda yakuniy qismni o'tilishiga diqqatning pasayishi kuzatiladi, bu esa yurak-tomir tizimining faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi, chunki faol harakatlardan keyin keskin ravishda tinch holatga o'tish mushak nasosining faoliyatini to'xtatib qo'yadi va yurak mushagini zo'riqtiradi. Bu holda mashg'ulotdan keyin shug'ullanuvchilar o'zini yomon his etadilar.

Yangi shug'ullanuvchilar bilan mashg'ulotlarda yakuniy qismga tinchlantiruvchi mashqlar, yurish, nafasni rostdlashga qaratilgan mashqlar kiritiladi. Mashg'ulotning yakuniy qismida qilingan ish tahlilini o'tkazish tavsiya etiladi. Shu qismda mashg'ulotga yakun yasaladi va mustaqil bajarish uchun vazifalar olinadi.

Tayyorgarlik darajasini oshirish uchun murabbiy topshirig'i bilan uyda o'tkaziladigan qo'shimcha mashg'ulotlarda bajariladigan jismoniy mashqlar katta ahamiyatga ega. Bunday mashg'ulotlarning davomiyligi 30-60 daqiqa bo'lishi mumkin. Qo'shimcha mashg'ulot mashqlariga ertalabki badantarbiya mashqlaridan tashqari krosslar, chang'ida uchish, basketbol o'yinlari, voleybol va boshqa sportchi talabalar bo'sh vaqtlarida shug'ullanadigan sport turlari kiradi.

Biroq, mazkur maqsadni shakllantiruvchi yanada aniqroq vazifalar mavjud: Ularni quyidagi guruhlariga ajratish mumkin: jismoniy (maxsus va umumiy), texnik, taktik, nazariy, ruhiy va axloqiy-irodaviy.

Mashg'ulotlar mazmuni. Sportchining jismoniy tayyorgarlik tarkibiga quyidagilar kiradi: jismoniy (maxsus va umumiy), texnik, taktik, nazariy, ruhiy va axloqiy-irodaviy.

Jismoniy tayyorgarlik (UJT), umumiy va maxsus.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik – bu insonning har tomonlama jismoniy kamol topishiga qaratilgan harakat sifatlarining takomillashtirish jarayonidir. UJT jismoniy tayyorgarlik va umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasiga erishish va uni ushlab turishdir. Aytarli barcha sport turida umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) vositalari sifatida kross yugurishi, og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar va sport o'yinlari qo'llaniladi. Shunday qilib, umumiy jismoniy tayyorgarlik jarayonida asosan kasb faoliyatining samarali bo'lishiga ta'sir etuvchi

jismoniy sifat va qobiliyatlarning rivojlanishi muhimdir. **Maxsus jismoniy tayyorgarlik** (MJT) – bu aniq sport turlari yoki aniq kasb egalari uchun xos bo‘lgan jismoniy sifatlarning rivojlanishini ta’minlovchi jarayon bo‘lib, maxsus mashqlarni bajaranda asosiy ishni bajaruvchi alohida mushaklar guruhini tanlov asosida rivoltiradi. UJT funksional imkoniyatlarni, umumiy ishlash qobiliyatini oshirishga yordam beradi, maxsus tayyorgarlik uchun zamin yaratadi va tanlangan faoliyat sohasida yoki sport turida yuqori natijalarga erishish uchun asos hisoblanadi. UJT oldida quyidagi vazifalar qo‘yilishi mumkin:

- tana mushaklarining va mushaklarning tegishli kuchini barkamol rivojlantirishga erishish,
- umumiy chidamlilikni hosil qilish;
- turli harakatlarni bajarilish tezligini oshirish, umumiy tezlik qobiliyati,
- asosiy bo‘g‘imlarning harakatchanligini, mushaklarning egiluvchanligini oshirish,
- turli harakatlarda (maishiy, ish faoliyatida, sportda) chaqqonlikni yaxshilash, oddiy va murakkab harakatlarni boshqara olish,
- ortiqcha zo‘riqishlarsiz harakatlarni bajarish, ko‘nikma hosil qilgach mushaklarni bo‘shashtirish.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik bilan jismoniy barkamollik yu-tuqlari – sog‘liq darajasi va ishlab chiqarish sharoitida va harbiy faoliyatda, Shuningdek tarixiy bosqichlarda shakllangan inson faoli-yati talablariga javob beruvchi jismoniy qobiliyatlarning har tomon-lama rivojlanishi bilan bog‘liqdir. Jismoniy barkamollikning aniq qonun-qoidaali va ko‘rsatkichlari doimo har bir tarixiy bosqichda-gi jamiyatning haqiqiy ehtiyojlari va sharoitlari bilan belgilangan. Lekin, ularda doimo sog‘liqning yuqori darajasiga va umumiy ish qobiliyatiga talab mavjud bo‘lgan. Bunda hattoki eng yuqori jismoniy tayyorgarlik ham ko‘pincha aniq sport turida yoki turli kasbda muvaf-faqiyatni ta’minlab berolmasligini esda tutish kerak. Demak, ayrim holda yuqori chidamlilik talab etilsa, boshqa holda – kuch va h.k. talab etiladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik – asosan aniq sport turi yoki aniq mehnat turi uchun zarur bo‘lgan harakat qobiliyatlarini rivojlanishini ta’minlovchi jismoniy sifatlarni tarbiyalash jarayonidir.

Sportchining jismoniy sifatlari to‘g‘risidagi tushunchalar: tezlik, kuch, chidamlilik va egiluvchanlik.

Jismoniy (harakat) sifatlari deganda insonning harakat qobiliyatini belgilovchi funksional xususiyatlardir. Mamlakatimizdagi sport nazariyasida beshta jismoniy sifadni ajratish qabul qilingan: tezlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik va chaqqonlik. Ularning namoyon bo‘lishi organizmning funksional imkoniyatlariga, ularning harakatlanishga, tayyorgarlik darajasiga bog‘liqdir.

Kuch tushunchasi. Kuch deganda – insonning mushak qisqarishi evaziga tashqi qarshilikni yengish, yoki tashqi kuchga bas kelish qobiliyati nazarda tutiladi. Kuchni rivojlantirish mushak paylarning yo‘g‘onlashishi va o‘sishi bilan birga amalga oshadi. Mashg‘ulotlarni muntazam ravishda va to‘g‘ri tashkil etish yo‘li bilan turli mushak guruhlarini massasini rivojlantirib, inson qaddi-qomatini o‘zgartirish mumkin, bu atletik gimnastika bilan shug‘ullanuvchilarda yaqqol ko‘zga tashlanadi.

Tezlik tushunchasi. Tezlik deganda bevosita va asosan harakatning tezkorlik xususiyatini, Shuningdek harakat reaksiyasini belgilovchi insonning funksional xossalari majmuasi nazarda tutiladi. Lekin, inson harakatlari tezligi bilan harakat tezligini adashtirish yaramaydi. Velosipedchining harakat tezligi sprinter-yuguruvchi tezligidan 200 metrga ortiq, biroq uning harakatlanish tezligi (chastotasi) ko‘proqdir. Zamonaviy tadqiqotlarda “tezlik” atamasi o‘rniga “tezlik qobiliyati” tushunchasi ishlatilishi bejiz emas. “Tezlik” tushunchasi jismoniy tarbiyada ma’no jihatidan aniqlashtirilmagan. Tezlikni baholashda quyidagilar ajratiladi:

- harakatlanish reaksiyasining latent vaqti;
- alohida, yakka harakatning tezligi;
- harakat chastotasi.

Chidamlilik tushunchasi. Chidamlilik – jismoniy sifati bo‘lib, u toliqish bilan bog‘liqdir, Shuning uchun uni umumiy ma’noda

quyidagicha ta'riflash mumkin: organizmning charchoqqa bas kelish qobiliyati. Biz mushaklarning turli ish faoliyati, demak, chidamlilikning turli ko'rinishi bilan bog'liq bo'lgan jismoniy toliqishni ko'rib chiqamiz.

Chidamlilikning bir necha ko'rinishi: umumiy va maxsus turi ajratiladi.

Umumiy chidamlilik – bu ishni past jadallikda organizmning quvvatni tejash aerobik imkoniyatlaridan foydalanib, uzoq vaqt davomida bajarilishidir. Bu ta'rifda past jadallikda ish bajarish xususiyati shartlidir (ayrim sportchi uchun mazkur yuklama past jadallikda bajarilsa, boshqasi uchun – baland). Ishning aerobik quvvat tejash bilan bajarish belgisi belgilovchi bo'ladi. Umumiy chidamlilikni tarbiyalash uchun davriy mashg'ulotlar (uzoq masofaga yugurish, chang'ida uchish, suzish, eshkak eshish, velosipedda uchish va h.k.) xizmat qiladi.

Maxsus chidamlilik – bu sportchi tomonidan uning ixtisosligi talablari belgilagan vaqt davomida maxsus yuklamani samarali bajarish qobiliyati.

Chaqqonlik deb yangi harakatlarni tezda, aniq, maqsadga muvofiq harakat vazifalarini yecha olish qobiliyatiga aytiladi. Chaqqonlik murakkab harakatlarni tezda ilg'ab olish va o'zgaruvchi vaziyat talabiga muvofiq harakat faoliyatini aniq qayta qurish qobiliyatida namoyon bo'ladi. Chaqqonlikni tarbiyalashda quyidagi vazifalar hal etiladi:

- koordinatsion ravishda murakkab harakatlarni o'zlashtirish;
- o'zgaruvchan sharoitga mos ravishda harakatlarni qayta qurish (masalan, sport o'yinlari sharoitlarida);
- berilgan harakatlarni aniq aks ettirish.

Chaqqonlikni rivojlantirishda yangi harakatlarni muntazam ravishda o'rganib borish va harakatlarni qayta qurishni talab etuvchi murakkablashtirilgan harakatlarni qo'llash yordam beradi. Mashqlar murakkab, noan'anaviy, yangicha, harakat vazifalarning kutilmagan yechimlariga ega bo'lishi kerak. Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish qabul qilishning maxsuslashtirilgan xususiyatlarni: vaqtni,

jadallikni, rivojlantirilayotgan zo'riqishni, gavda va tana qismlari holatini sezish kabi xususiyatlarni takomillashtirish bilan zich bog'liq. Aynan shu qobiliyatlar shug'ullanuvchining o'z harakatlarini samarali boshqarishini belgilaydi.

Egiluvchanlik – harakatlarni katta kenglik – amplituda bilan bajarish qobiliyatidir. Egiluvchanlik, ma'lum darajada, tug'ma sifat bo'lib, biroq, unga yosh va muntazam ravishda bajariladigan mashqlar ta'sir etadi. Egiluvchanlikka turli sport turlari turlicha ta'sir etadi. Har xil sport turlari (badiiy va sport gimnastikasi, suvga va batutda sakrash) va kasbiy faoliyatning ayrim turlari egiluvchanlikka turlicha talab qo'yadi. Lekin, ko'pincha egiluvchanlik yangi, oliy koordinatsion harakatlarni o'zlashtirishda yoki boshqa harakat sifatlarini namoyon etishda yordamchi sifatida namoyon bo'ladi. Egiluvchanlik dinamik (harakatda namoyon bo'luvchi), statistik (biron-bir holatni saqlab qolishga yordam beruvchi), faol (o'zining kuchi evaziga namoyon bo'ladigan) va passiv (tashqi kuch evaziga namoyon bo'ladigan) turlarga ajratiladi. Egiluvchanlik mushaklar, paylar va bo'g'im xaltachasiga bog'liq bo'ladi.

Texnik tayyorgarlik deganda, sportchi tomonidan aniq sport turiga taalluqli bo'lgan harakatlar tizimi texnikasini o'zlashtirishi nazarda tutiladi. U sportchining jismoniy, ruhiy va taktik imkoniyatlari bilan, Shuningdek tashqi muhit bilan zich bog'liqdir. Musobaqalar qoidalarining o'zgarishi, boshqa sport anjomining qo'llanilishi sportchilarning texnik tayyorgarligiga katta ta'sir etadi. Texnik tayyorgarlikning tarkibida bazaviy hamda asosiy deb ataluvchi harakatlar mavjuddir. Bazaviy harakatlarga mazkur sport turining texnik ta'minotini tashkil etuvchi xatti-harakatlar kiradi. Bazaviy harakatlarni o'zlashtirish mazkur sport turida ixtisoslashayotgan sportchi uchun majburiydir. Qo'shimchalarga esa ikkinchi darajali harakat va faoliyatlarni, harakat muvofiqligiga zid bo'lmagan va shu bilan birga mazkur sportchining shaxsiy xususiyatlariga xos bo'lgan elementlar kiradi. Jismoniy tayyorgarlik – organizmning harakat tizimlarining imkoniyatlaridir. U aniq sport turida musobaqa muvaffaqiyati bilan bog'liq bo'lgan jismoniy sifatlar rivojlanishining kerakli darajasini aks ettiradi.

Sportchining taktik tayyorgarligi sportchi qanchalik sport taktikasining vositalarini (masalan, tanlangan taktikani amalga oshirish uchun zarur bo'lgan texnik usullarni), uning turlarini (hujum, himoya, qarshi hujum) hamda shakllarini (individual, guruh, jamoa) bilishiga bog'liq. Taktik vazifalar kelajakka qaratilgan (mavsumda bittasi muhim ahamiyatga ega bo'lgan musobaqalarning qatorida-seriyasida ishtirok etish) va lokal, ya'ni alohida musobaqada, aniq bellashuvda, poygada, o'yinda ishtirok etish bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Taktik rejani tuzishda faqatgina shaxsiy texnik-taktik imkoniyatlar emas, balki jamoa bo'yicha sheriklar va raqibning ham imkoniyatlari hisobga olinadi. Ruhiy tayyorgarlik o'zining tarkibi bo'yicha bir xil emas. Unda nisbatan mustaqil va shu vaqtning o'zida o'zaro bog'liq ikki tomonlarni belgilash mumkin: irodaviy va maxsus ruhiy tayyorgarlik.

Nazariy tayyorgarlik sportchilarga sport mashg'ulotlari bo'yicha har kuni to'qnashadigan sohaga tegishli nazariyat va uslubiyat bilimlarni berishdan iboratdir. Bu birinchi navbatda: kun va ovqatlanish tartibi, shaxsiy gigiyena va o'z-o'zini nazorat etish qoidalarini, sportchi organizmiga jismoniy yuklamalarning ta'siri, sport mashg'ulotlari ta'sirida hayot faoliyati va sportchi organizmining rivojlanish qonunlari, musobaqa qoidalarini doimiy o'rganish masalalari. Sportchining nazariy tayyorgarligining asosiy shakli – bu mashg'ulot jarayonini rejalashtirishda faol va ijodiy ishtirok etish. Mashg'ulotlarning rejasini tuzishda murabbiy sportchi nafaqat murabbiy irodasini bajaruvchisi bo'lishiga, balki u o'zining harakatlarini tushunishi va tahlil etishiga erishishi kerak. Nazariy tayyorgarlikning yana bir samarali shakli sifatida sport lagerlarida va mashg'ulot yig'inlarida o'tkazilishi maqsadga muvofiq bo'luvchi maxsus mashg'ulotlar, ma'ruzalar, seminarlar hisoblanadi.

Jangovar tayyorgarlik holati, start oldidan tushkunlik, start oldidan sarosima tushunchalari. Umumiy va ayniqsa maxsus mashqlarni (sportga oid, musobaqaviy) bajarish, organizmning ko'pgina funksiyalarini (yurak urishini, yurakning sistolik va daqiqaviy qon chiqarishini, o'pka havo almashinuvi, kislorodni iste'mol qilish, quvvatni va moddalar almashinuvi tezligini oshirish

va h.k.) o'zgartirish startdan oldingi yoki start holatining yuzaga kelishi sababli mushak ishining boshlanishiga qadar kuzatilishi mumkin. Fiziologik tadqiqotlar startdan oldingi holatning uch turini aniqlashdi: 1) jangovar tayyorgarlik (muqobil va kutilgan natija), somatik va vegetativ o'zgarishlar o'rinli bo'lganda: asabiy taranglik va harakat a'zolarining labilligi (harakatchanlik) ortadi, nafas olish, qon almashtirish va bajarilishi kerak bo'lgan jismoniy vazifalarni yuqori darajada bajarilishida manfaatdor bo'lgan qator boshqa fiziologik tizimlarning faoliyati kuchayadi; 2) startdan oldingi asabiylashish ta'sir etuvchi omillarni differensiyallashga nisbatan qobiliyatning pasayishi va harakatlarni boshqarish jarayonlarining yomonlashishi, asoslanmaygan vegetativ siljishlarga olib keluvchi asabiy taranglikning keskin jarayonlari bilan tavsiflanadi; 3) start oldidan befarqlik – tormozlanish, harakatlarni sekinlashish jarayonlari ortganda (odatda, tayyorgarlik darajasi past bo'lgan, oldindagi mushaklar ishiga tayyor bo'lmagan shaxslarda kuzatiladi). Start oldidan reaksiyalar tayyorgarlik darajasi bilan bog'liq bo'lib, bema'lol boshqarilishi mumkin.

Ruhiiy tayyorgarlik. Musobaqalarga ichki ruhiy tayyorgarlik – bu sportchi-shaxsning intellektual-ruhiy shaxsiy faoliyatining natijasidir. To'g'ri, bu natijaga Shuningdek vaqtinchalik yoki bir marotabalik xususiyatga ega tashqi omillar ham ta'sir etadi.

Ichki ruhiy tayyor bo'lmashlik – bu o'z kuchiga ishonmaslik, raqiblardan (albatta, o'z raqiblaridan – malakasi va natijalariga qarab har bir sportchining o'z raqibi mavjud bo'ladi) qo'rqish. Sportchi nisbatan imkoniyatlari teng bo'lgan raqiblikda bitta-ikkita, hatto bellashuv taqdirini hal etadi. O'zining kundalik imkoniyatlarini his etish imkoniyati aynan shu imkoniyatlarni ro'yobga chiqarishiga ruhiy ishonch hosil qilishiga yordam berishi kerak. Ijodiy his-tuyg'u hamda qarorlarni qabul qilishda sovuqqonlik maksimal ravishda ishonchli natija berishi mumkin.

Emotsional holatni tartibga solishning yana bir asosiy yo'li – o'z-o'zini boshqara olish. Bunda har bir sportchi mashq qilishi kerak, hozirgi asabiy taranglikka boy hayotimizda bunday tajriba hammaga

ham kerak bo'ladi. Biroq, ularni qo'llash har bir sportchi uchun shaxsiy tus oladi, chunki har bir sportchi uchun shaxsiy hayajonlanish darajasi muqobil bo'ladi.

Axloqiy-irodaviy tayyorgarlik maqsadga intilish (kelajak maqsadlarni yaqqol tasavvur etmoq), dadillik va qo'rqmaslik (o'ylab ko'rilgan qarorlar bilan oqilona tavakkalchilikka moillik), qat'iyatlik va matonat (funktional zahiralarni to'plash, maqsadga erishishda faollik), vazminlik va toqat (emotsional hayajonlanish vaqtida o'zining harakatlarini va tuyg'ularini jilovlay olish), mustaqillik va faollik kabi xususiyatlar bilan bog'liq. Bu xususiyatlarning ayrimlari u yoki bu sportchiga avvaldan xos bo'lishi mumkin, lekin ularning ko'pchiliklari muntazam mashg'ulotlar va darslar, sport musobaqalari davomida tarbiyalanadi.

Irodaviy tayyorgarlikni tarbiyalash uchun aniq uslublar qo'llaniladi. Irodaviy tayyorgarlikning asosini quyidagi talablar tashkil etadi: musobaqa ko'rsatmalarini va mashg'ulot dasturlarini muntazam va majburiy bajarish. Bu talab sport mehnatsevarligini, muntazam ravishda zo'riqish va qiyinchiliklarni yengishda qat'iyatlik ko'nikmalarini tarbiyalash, ruhiy va jismoniy kuchlarni tegishli ravishda to'plamasdan kerakli natijalarga erishish mumkin emasligini aniq tushunish bilan bog'liq. Shu asosda maqsadga intilish, qat'iyatlik va maqsadga erishishda matonat, intizom, chidamlilik tarbiyalanishi amalga oshiriladi.

Qo'shimcha qiyinchiliklarni tizimli ravishda kiritish. Bu murakkablashtirilgan mashqlarni doimiy ravishda qo'shish, murakkablashtirilgan sharoitlarda mashg'ulotlarni o'tkazish, tavakkalchilik darajasini oshirish, sezishhis-hayajonni pasaytiradigan omillarni kiritish, musobaqa dasturlarini murakkablashtirish deganidir. Musobaqalarni va musobaqaviy uslubni qo'shmoq. Raqobatchilik ruhining o'zi musobaqalarda sportchining ruhiy asabiylashish darajasini oshiradi, demak, unga qo'shimcha talablar qo'yiladi: faol bo'lmoq, tashabbuskorlik, o'zini qo'lda tuta bilmoq, dadillik, matonat va qo'rqmaslik.

3.7. Sportda prognozlashtirish

Hozirgi zamonda prognozlashtirishning ilmiy muammolari jamiyatimizning har bir sohasida, Shuningdek, jismoniy tarbiya va sportda ham juda muhimdir. Prognozlashtirish muammolarining sport sohasida qo'llashning muhimligining bir qator muammolari bor: 1) siyosiy va ijtimoiy tomonlarini sezilarli darajada oshirish; 2) malakali sportchilarni sportga tayyorlashning yangi yo'llarini izlab topish va mamlakatda jismoniy tarbiya va sportni keng yoyish; 3) respublika maktablarida jismoniy harakatning struktura va funksiyalarini kengaytirish.

Sportda prognozlashtirishning metodologik va nazariy jihatlari. Jamiyatimizda jismoniy tarbiya tarkibiy qism bo'lgani uchun, O'zbekiston Respublikasi sportda yuqori natijalarni qo'lga kiritmoqda. Olimpiyada o'yinlarida erishilgan g'alabalar, jahon, Osiyo birinchiligi, har xil xalqaro musobaqalari yutuqlari o'zbek sportini rivojlanib borayotganligidan dalolatdir.

Bu yutuqlar o'z-o'zidan kelgan emas. Bular yurtimizdagi demokratik qurilishning rivojlanishidan kelib chiqqan holda, Prezidentimiz I.A. Karimov boshchiligida va O'zbekiston Respublikasi rahbarlarining diqqat-e'tibori tufayli erishilib, jismoniy tarbiya va sportni omamaviy rivojlanishiga alohida e'tibor berilmoqda. O'zbekistonda jismoniy tarbiyani rivojlantirish sport prognostikasini bir sohasi bo'lib qoladi va ilmiy asosda rejalar tuziladi, sportda yuqori natijalarni egallashda, sportchilar iroda kuchini tarbiyalashda muhim tarmoq bo'lib qoladi.

Jismoniy tarbiya va sportda prognozlashtirish tushunchasini turkumlarga bo'lamiz.

Prognoz – ma'lum vaqt oralig'ida kuzatilayotgan obyektga (bizning holimizda sportchiga) nisbatan ehtimoliy ilmiy asoslangan fikrlar.

Prognozlashtirish – insonning bilish faoliyati turi, ya'ni obyekt va uning rivojlanish g'oyalarini tahlil qilish asosida prognoz shakllantirishning yo'nalishi.

Maqsad – bellashuv faoliyatidan olinadigan natijalardan xayolan zavq olish.

Sport prognozlashtirishning uslubiyati – tabiat rivojlanishida dialektik-materialistik konsepsiyalarga asoslanadi, ya'ni jamiyat va bilimga. Sportdagi prognozlashtirishning ilmiy metodologiyasi dunyodagi qabul qilingan bilim falsafasiga suyansa, umumiy metodologiya tushunchasida umumfan metodlari qabul qilinadi.

Sportni prognozlashtirish rivojlanishning yangi bosqichlarida turibdi. Anglashimiz bo'yicha, ilmiy va amaliy tashkilotlarning doirasi kengayib borgan sari, prognozlashtirishi bilan shug'ullanuvchilar eski sinalgan usullarni ishlab chiqmoqdalar.

Prognozlar asosidagi usullarni har bir ilmiy tadqiqotlar kuzatib boradi: Bular tahlil va sintez, deduksiya va induksiya, kuzatish, tajriba, sistemalashtirish va klassifikatsiyalash, oldindan ko'ra bilish, gipoteza, analogiya, ekstropolyatsiyalardir. Oldindan ko'ra bilish ekspertlar bahosining asosi bo'lib xizmat qiladi. Tajribali murabbiy yangi sportchini bir marta ko'rib uning kelajakda yaxshi sportchi bo'lib yetishishni sezadi. Oldindan ko'ra bilish qobiliyatiga baho berganimizda, bu oldingi tajribalariga asoslangan holda qaror qabul qilishdir.

Prognozlashtirish uchun, ekspertlarning metodlari keng qo'llaniladi. Ekstrapolyatsiya metodi hozirgi vaqtda keng tarqalmoqda. Masalan, ma'lum vaqt oralig'ida katta-kichik o'zgarishlarning ma'lumotlari qayd qilib boriladi. Sportchi ko'tarayotgan shtanga og'irligi o'zgarishlarini qog'ozga qiyshiq chiziqlar bilan belgilab boriladi. Bu chiziqlar orqali bizni qiziqtirayotgan sportchi haqida, uning har xil vaqtdagi qayd qilingan natijalari haqida ma'lumotlar olishimiz mumkin.

Modellashtirish metodi yordamida qisqa muddatli, o'rta muddatli, uzoq muddatli prognozlashtirishning turli parametrlar orasidagi munosabatlari hisobga olinadi. Model har bir tafsilotlarda ko'chirma bo'lish kerak emas. U faqat modellashtirishda ma'lum maqsadlar uchun obyekt vazifasini bajaradi. Modellar shakliga qarab har xil bo'ladi: predmetli (rejalar, maketlar), futbol murabbiysi o'yin o'tkazishda maketlardan foydalanadi, ya'ni o'yinchi fishka ko'rinishida modellashtiriladi va shunday holatda taktik variantlarni yutib chiqadi.

Jismoniy – bunga misol qilib, futbol o‘yinini olishimiz mumkin. Oliy liganing treneri raqib jamoani qanday o‘yin taktikasidan foydalanishini biladi va o‘zining jamoasida bo‘lajak o‘yin taktikasini modellashtradi. Xuddi shu tariqa jismoniy harakatlanuvchi modeldan foydalanadi.

Mantiqliq – hodisaning yoki jarayonning mantiqiy ta’riflanishi ko‘zda tutiladi.

Matematikali – tengsizlik jarayoni tenglashtirish tizimi yordamida tasvirlanadi. Matematik modellar hisob-kitobi kompyuter yordami-siz juda mehnat talab ishdir. Matematik modeldan kibernetik modelning farqi shuki, u kompyuter xotirasiga joylashtiriladi. Uning yordamida «yashaydi, rivojlanadi va tajribalar o‘tkazadi». Kompyuterdagi kibernetik model yangi va aniq ma’lumotlarni tez olishga mo‘ljallangan vositadir.

Ijtimoiy prognozlashtirishning uslubiy va nazariy asoslari sportda prognozni bir qator bosqichlardan iborat tadqiqotlar tizimini ko‘rib chiqadi.

Asosiy bosqichlar quyidagilardan iborat:

- ma’lum uslubiyatni tanlash prognoz vazifalarining asosiy maqsadi;
- prognoz funksiyalarini tizimidagi deskompozitsiya va sintez sxemalarini tuzilishi;
- prognozni ishonchli variantlarini topish;
- ekspertiza prognozning asosiy varianti;
- prognozni tekshirish va to‘g‘rilash.

Bunday tadqiqot tizimi ilmiy-amaliy prognozlashtirishning vazifalarini yechishda va sportchilarni Olimpiada O‘yinlarida jahon, Osiyo chempionatlarida yuqori natijalarga erishishga imkon yaratadi.

Navbatdagi asosiy yo‘llanmalar:

- ijtimoiy-iqtisodiy sharoitda prognozlashtirish, ya’ni sportchining qobiliyatlarini yuqori darajada rivojlanishi;
- sport natijalarining o‘zish prognozi;
- sportchining har tomonlama tayyorgarlik darajasi va shaxsiy sifatlariga prognozlashtirishning talablari;
- yirik xalqaro bellashuvlarda sport natijalariga erishishning prognozlashtirish majmuaviy vositasi;

- sportda prognozlashtirishni majmuaviy yondashish tizimiga kiritishni alohida sportchida, jamoada va sport turlarida qo‘llash.

Prognozlash usullari. Prognozlash – sportda prognozlarni ishlab chiqish – sport faoliyatiga tegishli bo‘lgan hodisalarning kelajagini aniqlash shaklidir. Istiqbolni belgilashning vazifalari shundan iboratki, aniq hodisalarni rivojlanishiga asoslangan holda ilmiy bilimlarga mos keladigan, oldinga intilishi uchun rag‘batlantiradigan jarayonni aniqlashdir. Istiqbolni belgilash boshqaruv bilan bog‘liq. Boshqaruv esa, yetarlicha ta‘minlangan, isbotlangan (qaror qabul qilingan) sportning tashkiliy doirasini, tayyorlov doirasini va bellashuv faoliyatini ma‘lum qaror qabul qilishini nazorat qiladi. Istiqbolni belgilash g‘oyasi sportda har xil jarayonlarga va hodisalarga duch keladi. Bu g‘oya sportda keng tushunchani qamrab oladi. Masalan, alohida sport turlarining rivojlanish istiqbollarida va bellashuvga tayyorgarlik tizimida, texnika va taktikadan foydalanish. Tayyorlov tizimi bellashuvlarda qatnashish, sport rekordlarini o‘rnatish jarayonlarida katta o‘rin egallaydi. Bular milliy sport arenalari, davlatlararo sport munosabatlari, sportchilar va jamoalarning texnik-taktik funksional imkoniyatlari, alohida bellashuvlarda sport kurashining rivojlanishi, jang, yakkama-yakka olishuv starti va boshqalar (Plaxtinko, Melnik, 1980; Semyonov, 1983). Prognozlash ekstropolyatsiya usuliga asoslangan holda ishlatiladi.

Bu bir bo‘lak qismni biror hodisa orqali ikkinchi bo‘lakka o‘tishini kuzatgan holda xulosa qilinadi (Kosalapov, 1981; Balandin, 1986).

Sportdagi ekstropolyatsiya sharoitida jahon rekordini o‘rishni o‘tgan yillar qonuniyatlariga asoslangan holda o‘rganiladi. Shunday qilib, sportchilar va jamoalarning sport mahoratini o‘rishni amalga oshirish mumkin. Ekstropolyatsiyani maqsadga muvofiq ravishda majmuaviy modellashtirilgan usulida va ekspertlarni baholashda ishlatiladi. Bunda zamonaviy sportning rivojlanish yo‘nalishini, ilmiy-texnika tomonidan taraqqiyotini, yangiliklarni, mashqlarning original usullarini hisobga olish kerak (Kosalapov, 1981). Prognozlash, odatda, qisqa muddatli, o‘rta muddatli, uzoq muddatli, o‘ta uzoq muddatli bo‘limlarga bo‘linadi. Istiqbolni belgilash turlarini har xil

sohalarda qo'llash uchun ma'lum muddatlar kerak bo'ladi. Masalan, istiqbolni belgilash ijtimoiy fanlarda qisqa muddatlida 1-2 yil oraliq masofani qamrab oladi, o'rta muddat 5-10 yilni, uzoq muddat 15-20 yilni, o'ta uzoq muddat 50-100 yilni qamrab oladi (Bestujev-Lada, 1982). Sportdagi yechish kerak bo'lgan vazifalarni o'ziga xos bo'lgan xususiyati va xarakterini hisobga olgan holda, qisqa muddatli istiqbolni belgilash unchalik katta bo'lmagan oraliq vaqtga, odatda soatlar va minutlar bilan, o'rta muddatli haftalar va oylar bilan, uzoq muddat 1-2 yildan 3-4 yilgacha, o'ta uzoq muddatli 6-10 yildan 15-20 va undan ortiq yilgacha belgilanadi. Istiqbolni belgilash natijasi nazariy va tajriba faoliyatining qo'shilishida ko'rinadi. Istiqbolni belgilash kuzatilgan natijalarga suyanadi, natijalar esa o'tkazilgan tajriba faoliyati tufayli aniqlanadi.

Qisqa va o'rta muddatli prognozlash. Qisqa muddatli prognozlash olib borilayotgan mashq jarayonlaridagi, alohida musobaqalarda, yakkama-yakka olishuvlardagi paydo bo'lgan vazifalarni yechishda yordam beradi. Shuningdek, sportchining funksional holatini oldindan ko'ra bilishga, oldiga qo'yilgan vazifalarni imkoniyat darajasida amalga oshirishga qaratiladi.

Qisqa muddatli prognozlashtirish murabbiy va sportchining shaxsiy tajribalaridan orttirgan bilimi asosida mashg'ulotlarda mashq qurollaridan to'g'ri foydalanishga yordam beradi. Shuningdek sportchi imkoniyat darajasining funksiyalariga muvofiq keladi, aniq vazifalarini o'zlashtira oladi, alohida mashg'ulotlarda ish rejimini va dam olishni yo'lga solib oladi. Bilim qonunlariga ko'ra mashg'ulotlardan keyin kechadigan toliqish yoki kuchlarni qayta tiklash jarayoni tajribali trener tomonidan vazifalarni katta-kichikligiga qarab yo'lga solinadi. Sportchi imkoniyat darajalari hisobga olinib, murakkab makrotsikl programmalar tuziladi va mashg'ulot mashqlarida 15-20 programmalarni bajaradi. Bu esa sportchining yaxshi tomonlarini, ishchanligini ko'rsatadi (Platonov, 1995). Natija beruvchi qisqa muddatli prognozlashtirish alohida musobaqalarda qatnashayotgan sportchiga trener tomonidan texnik-taktik variantlarni eng qulayini tanlab berish imkoniyatlarini yaratadi. Masalan, turli bellashuvlarga

jamaolarni tayyorlayotgan tajribali trener raqib jamoaning texnik-taktik sxemasini bilgan holda ularga qarshi kutilmagan variantlarni qo'llaydi. Bu bilan ular raqib jamoani mushkul ahvolga tushirib, ko'pincha g'alabaga erishadilar.

Qisqa muddatli prognozlashtirish uslubiya-ti tezlikka va nazoratga suyang-an holda, sportchi va jamoaning imkoniyat darajalarini mashg'ulotlarda, musobaqalarda aniqlab beradi.

O'rta muddatli prognozlashtirish rivojlanish uchun qo'llanadigan vosita va usullar tizimini taklif qiladi. Bu takliflar mashg'ulotlar tuzishda, makrotsiklda, davriylikda va alohida bosqichlarda mashg'ulotlar tempini oshirishga xizmat qiladi.

Prognozlashtirishning turlari quyidagilardan iborat:

- texnik-taktik shakllanishning o'ziga xosligi va boshqa turlardagi tayyorgarligi;

- sport mahoratini tashkil qiluvchi adaptatsiya va deadaptatsiya qo'llashda prognozni rivojlanishi;

- bellashuv faoliyatida natija beradigan tartibni o'rnatish, Shuningdek, asosiy musobaqalar va ularda ishlatiladigan kuchlarni aniqlash;

- raqib tomonning xarakterini aniqlash.

Uzoq va o'rta uzoq muddatli prognozlashtirish. Uzoq muddatli prognozlashtirish saralash sport jarayonining kelajagiga qaratiladi. Tayyorgarlik va bellashuvlarda qatnashish 1-2 yildan 3-4 yilgacha bo'lgan vaqtni egallaydi.

Prognozning vazifalari:

- sportning hamma turlarida yuqori pog'onalarni egallovchi sportchilarni tanlash;

- sportchining ma'lum turlarda yuqori natijalarga erishishini ko'zlash va maksimal imkoniyatlarini hisobga olgan holda bellashuv faoliyatida texnik-taktik modelni qo'llash;

- mashq jarayoni uchun eng qulay tizimni aniqlash, sport mahoratida turli komponentlarni qo'llash;

- raqib uchun kutilmagan zarba bo'ladigan, ko'proq effekt beradigan, yuqori natijalarni egallashga yordam beradigan texnik vazifalarni bajarish;

- asosiy raqibning sostavini, ularning texnik-taktik qurollanishini va jismoniy-ruhiy tayyorgarligini aniqlash;

- bo'lib o'tadigan musobaqa sharoitlarini o'rganish, o'tkazilish tartibi bilan tanishish, ob-havo sharoiti, sudyalarning jamoasi, inventarlar, asbob-uskunalar bilan jihozlanishini o'rganish; g'alabaga olib keluvchi sport natijalarini aniqlash.

Kuchli sportchilarning koordinatsion tuzilishini o'rgangan holda, ularning morfologik funksional imkoniyatlarini hisobga olib, Olimpiada musobaqalariga tayyorlanadi va yuqori natijalarga erishishini nazorat qiladi.

Mashqlar va musobaqalar faoliyatidagi strukturalar ishlab chiqilganda ma'lum bo'ldiki, prognozlashtirishning eng ko'p natija beradigan tomoni bu sportchilarning musobaqadan oldingi ruhiy holatidir (Semyonov va boshq., 1983; Borzov, 1996). Prognozlashtirishning murakkabligi sport o'yinlarida, yakkama-yakka olishuvlarda, sport kurashlarida, berilgan baholarda, sudyalarning fikrida, raqib tomonning imkoniyatlarida ko'rinadi.

O'ta uzoq muddatli prognozlashtirish sport rivojlanishining umumiy yo'nalishlariga qaratiladi. Bu esa uning zamonaviy jamiyatda tutgan o'rni hisoblanadi. Zamonaviy sportdagi har bir hodisani effektini analiz qilganimizda ekspertlar fikrini bilish uchun yuqori malakali ixtisoslashgan mutaxassislar jalb qilinadi (Platonov, Fesenko, 1990; Polishchuk, 1993). Ko'rsatilgan yo'nalishlardagi prognozlashtirish davlatlar va ularning regionlarida sportni rivojlanishiga yordam beradi. Shuningdek, xomashyo imkoniyatlarini to'playdi, sport inshootlari sistemasini rivojlantiradi, kadrlar tayyorlaydi, uyushqoqlik mukammallashadi, bellashuv va tayyorgarlik sistemasi oshadi, sportchilar, trenerlar, mutaxassislar mehnati rag'batlantiriladi. 1960-yilgi Meksikadagi Olimpiada o'yinlaridan keyin sobiq Ittifoq mutaxassislari bu prognozni yuqori effektliligini namoyish qilishdi. Sobiq Ittifoq terma komandasi AQSh terma komandasidan yengilgach, 60-yillarning 2-yarmida GDR Olimpiada o'yinlarida mustaqil komanda bo'lib qatnashgandan keyin sportda erishilgan yutuqlar milliy g'urur bo'lib qoldi.

Yuqori effektli ilmiy prognoz bolalar va o'smirlar sportini qisqa vaqt ichida Olimpiada o'yinlari darajasiga ko'tarishni ishlab chiqdi. Buning uchun o'nlab talantli sportchilarni tayyorlashni maqsad qilib qo'ydi.

80-yillarda XXR mutaxassisleri turli xil sport turlarida tayyorlov sistemasi uchun bir qancha dasturlarni ishlab chiqdilar va amaliyotga taqdim qildilar. Ular xitoy sportining kuchli va kuchsiz tomonlarini o'rganib chiqib, rezervlarni aniqladilar. Oqibatda yuqori effektli tayyorlov sistemasini ko'pgina sport turlarida sobiqIttifoq va GDR sporti tajribalaridan xulosa chiqargan holda ishlab chiqdilar.

90-yillar boshida XXR terma komandalari jahon sporti arenalarida yirik sport turlarida o'zlarini kuchli tomonlarini ko'rsatishga muvaffaq bo'ldilar. Mutaxassislarning fikricha, 1991-yil Germaniyaning qo'shilib ketishi tufayli, komandalar ko'proq yutuqlarga ega bo'lishadi deb o'ylagandilar. Ammo bu xato bo'lib chiqdi, chunki 1992-yildagi Barselona o'yinlarida Germaniya komandasi 1989-yil Seuldaagi XXIV Olimpiada o'yinlariga nisbatan 31 ta kam medal olgan. Germaniya o'zining strategik medal keltiradigan sport turlarida tutgan o'rnini keskin ravishda topshirib yubordi. Bular yengil atletika, suzish, eshkak eshish, velosipedda yugurish, konkida yugurish va boshqa. Masalan, GDR sportlari 1980-yil 41-turdan 10 ta rekordni olimpiada sporti turlarida o'rnatgan bo'lsa (24,4%), 1976-1980 yillarda esa bu rekordlar o'rnatilib bo'lgan edi. 1996 yil boshlarida Germaniya sportchilari 44 ta sport turlarida 5 ta rekord o'rnatishdi (11,4%). Bu rekordlarni GDR 1985-1988 yillar o'rnatib bo'lgan edi.

Sport mahoratining oliy darajada shakllanish tempi muhim prognoz hisoblanadi. Bu esa ko'p yillik tayyorgarlik muddatini uzoq vaqtga cho'zishda va yuqori darajadagi yutuqlarga erishishda muhim hisoblanadi (Petrov, Jakirov, 1983; Cheburayev, 1983; Zaporajanov, Platonov, 1987). Sportchining tayyorgarlik usulida uzoq muddatdan tashqari prognozlashtirish sferasidagi sport turlarida 10-15 yilda davriy o'zgarishlar bo'lishini ko'rsatadi. Bu o'zgarishlarni ko'ra bilish uzoq muddatdan tashqari prognozini natijasi hisoblanib, tayyorlov uslubiyatida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Uzoq muddatli ilmiy prognozlashtirishni sport turlarida qo'llanilganda, ko'p davlatlarga

yuqori natijalarni qo‘lga kiritishga yordam beradi. Masalan, yengil atletikada, konkida yugurish, eshkak eshish, velosiped sport turlarida.

Uzoq muddatdan tashqari prognozlashtirishda majmuaviy ijodiy yondashishning yo‘qligi, umuman inkor etilishi sport sohasini qoloqlikka olib keladi. Bu 1988-1995 yillar jahon sporti og‘ir atletikasida kuzatilgan edi. Olimpiada sporti tajribasidan ma‘lumki, sportchilar bellashuvning har xil turlarida, Olimpiada o‘yinlarida va boshqa musobaqalarda qatnashib, jahon talabi darajasiga ko‘tarilishiga harakat qilishadi. Lekin bu prognoz unchalik to‘g‘ri bo‘lib chiqmaydi. Masalan, Olimpiada o‘yinlari g‘oliblari va jahon chempionlari g‘alabasini umumlashtirganimizda, mutaxassislar va axborot vositalari bergan ma‘lumotlarga ko‘ra 25-35% g‘alabaga erishilgan deb tasdiqlashdi. Lillexamerdagi XVII qishgi Olimpiada o‘yinlarida esa 15 ekspertdan iborat guruhning tasdiqlashicha, 61 ta sport turidan 12 taginasi g‘alabaga erishgan (19,7%).

3.8. Saralash tizimi

Sport saralashi – sportning ma‘lum turida yuqori natijalarga erishish imkoniga ega bo‘lgan, iqtidorli odamlarni qidiruv jarayoni.

Sport yo‘naltirishi – sportchilarning qobiliyati, imkoniyatlari, mahoratlarini shakllanishining shaxsiy xususiyatlaridan kelib chiqqan holda yuqori sport mahoratiga erishishning istiqbolli yo‘nalishlarini aniqlash. Yo‘naltirish, ma‘lum sport turi doirasiga tor sport mutaxassisligiga (sprinter, stayer, himoyachi-hujumchi va h.k.).

Saralash va yo‘naltirishning ko‘p yillik tayyorlov bosqichlari bilan aloqasi. Zamonaviy sportning natijalari darajasi shu qadar yuqoriki, ularga erishish uchun sportchi kamyob morfologik xususiyatlarga, jismoniy va psixologik majmua jihatlarining mutanosibli-gi kabi talablarga javob berishi kerak va ular albatta, rivojlanishning eng yuqori saviyasida bo‘lishi lozim. Bunday uyg‘unlik, ko‘p yillik tayyorlovni eng oqilona ravishda tuzilganiga va zarur sharoitlarning barchasi yaratilganiga qaramasdan juda kam uchraydi. Shuning uchun, oliy toifadagi sportchilarni tayyorlov tizimining eng markaziy masalasi sportchilarni saralash va yo‘naltirishdir.

Sport saralashi – sportning ma’lum turida yuqori natijalarga erishish imkoniga ega bo’lgan, iqtidorli odamlarni qidiruv jarayoni.

Sport yo’naltirilishi – sportchilarning qobiliyati, imkoniyatlari, mahoratlarini shakllanishining shaxsiy xususiyatlaridan kelib chiqqan holda yuqori sport mahoratita erishishning istiqbolli yo’nalishlarini aniqlash. Yo’naltirish, ma’lum sport turi doirasiga tor sport mutaxassisligiga (sprinter-stayer, himoyachi-hujumchi va h.k.);

- ko’p yillik tayyorlovning shaxsiy strukturasi aniqlashga, yuklamalar dinamikasi va o’sish jadalligiga;

- ma’lum bir sportchining sport natijalari saviyasiga hal qiluvchi ta’sir ko’rsatish imkoniyatiga ega bo’lgan tayyorgarlik va bellashuv faoliyatining yetakchi omillarini aniqlashga;

- sportchini qobiliyatini rivojlanishiga, uning shaxs sifatida shakllanishiga salbiy ta’sir ko’rsatishi mumkin bo’lgan vositalar, yuklamalar, usullarni tanlashga tegishli bo’lishi mumkin.

Shunday qilib, sport saralashi kelajakda buyuk sportchilarni tayyorlash mumkin bo’lgan istiqbolli odamlarni aniqlash masalasini yechsa, sportga yo’naltirish esa ushbu tayyorlovning o’qitish va sport mashg’ulotlari tizimidagi strategiyasi va taktikasini aniqlaydi.

Saralash va yo’naltirish sportchi mahoratini ko’p yil davomida takomillashtirish strukturasi bilan yaqindan bog’langan. Shundan kelib chiqqan holda ko’p yillik tayyorlovning ma’lum bosqichida sportchilar qo’yilgan masalalarni yecha oladilarmi degan savolga javob olish uchun saralashning besh bosqichigina alohida ko’rsatib o’tishi maqsadga muvofiqdir. Ushbularga mos ravishda, har bir bosqichda saralashning asosiy vazifasi belgilanadi (2-jadval).

Sport saralashining ko‘p yillik tayyorlov bosqichlari bilan aloqasi

2-jadval

Sport saralashi		Ko‘p yillik tayyorlov
Bosqich	Vazifalar	Bosqichi
Birlamchi	Tanlangan sport turida sport takomillashuvini maqsadga muvofiqligini aniqlash	Birlamchi
Boshlang‘ich	Samarali takomillashishga layoqatlilarni aniqlash	Boshlang‘ich
Oraliq	Yuqori sport natijalariga erishish, trenirovka va bellashuvlarning katta yuklamalariga chidash qobiliyatlarini aniqlash	Ixtisoslashgan
Asosiy	Xalqaro toifadagi natijalarga erishish qobiliyatlarini shakllanishi	Shaxsiy imkoniyatlarni maksimal amalga oshirish
Yakuniy	Erishilgan natijalarni saqlab qolish va yaxshilash	Natijalarni saqlab turish

Keltirilgan saralash bosqichlarining har biri uchun o‘z usullari va mezonlari, baholarining aniqligi va xulosalarning xolisligi va qat‘iyligi mavjud. Masalan, agar saralashning birinchi bosqichida shug‘ullanuvchilarning antropometrik va morfologik ko‘rsatkichlari katta o‘rin tutsa, oxirgi, beshinchi bosqichda bu ko‘rsatkichlar deyarli e‘tiborga olinmaydi, asosiy e‘tibor erishilgan sport yutuqlariga, yuklamalar kattaligi va xarakteriga, sportchilarning psixologik jihatlariga, ularning ijtimoiy holati hamda sport bilan shug‘ullanishni davom ettirish sabablariga qaratiladi.

Saralashning birinchi va boshlang'ich davrida sport bilan shug'ullanishni taqiqlovchi tavsiyalar bo'lmagan holda baholar asosan taxminiy va tavsiyaviy xarakterga ega bo'lsa, keyingi bosqichlarda ular aniqroq bo'lib boradi. Bu ma'lumotlar bilan majmuaviy tadqiqotlar natijalar yig'indisi asoslangan xulosalar chiqarish uchun asos bo'ladi.

Sport saralashining har bir bosqichida nafaqat sportchini tayyorlashni maqsadga muvofiqligi aniqlanadi, balki, sportchining qobiliyati va imkoniyatlari, texnik-taktik mahoratining kuchli va zaif tomonlari, funksional tayyorgarligi harakat sifatlarining rivojlanganligi, psixologik xususiyatlarga to'la baho beriladi, o'tilgan bosqich chuqur tahlil qilinadi, uning yo'nalishi, kattaligi va yuklamalar xarakteri, ularni sportchining shaxsiy xususiyatlariga mosligi o'rganiladi. Mazkur ma'lumotlarning barchasi ko'p yillik tayyorlovning navbatdagi bosqichida yo'naltirish uchun asos bo'ladi. Shunday qilib sport saralashining bosqichlari sport yo'naltirilishi bilan uyg'unlashib ketadi.

Sport saralashi va yo'naltirish – sport faoliyatini takomillashtirishning biron bosqichidagi bir lahzalik hodisa emas, balki sportchini ko'p yillik tayyorlovning qamrab olgan uzluksiz jarayon ekanligini e'tiborga olish muhimdir. Bu odamning rivojlanishi (o'sishi) yoki ko'p yillik tayyorlovning ma'lum bosqichidagi imkoniyatlarni aniqlashning iloji yo'qligi hamda qobiliyat ko'rinishidagi nasli omillar va maxsus tayyorgarlik natijasi bo'lgan tarbiyalangan omillarning o'zaro munosabatining mushkul xarakteri bilan belgilanadi, hatto qandaydir faoliyat turidagi qobiliyatlari. Faqat sport bilan shug'ullanishi uchun katta imkoniyatga asos borligi belgisi bo'lib xizmat qiladi. Haqiqiy qobiliyatlar esa faqat o'rgatish va tarbiyalash jarayonidagina aniqlanishi mumkin va ular tug'ma tarbiyalangan biologik va ijtimoiy-dialektik birlikning hosilasidir.

Saralash va yo'naltirish jarayonida sportchi to'g'risida to'la ma'lumot olish imkonini beradigan turli tadqiqotlar olib boriladi:

- sog'liqning holati va jismoniy rivojlanganlik darajasi;
- gavdaning tuzilishi;
- biologik yetuklikning xususiyatlari;

- asab tizimining xususiyatlari;
- funksional imkoniyatlar va organizmning muhim tizimlarini rivojlanish istiqbollari;
- harakat sifatlarining rivojlanganlik darajasi va ularni takomillashtirish istiqbollari;
- sport texnika va taktikasini o'zlashtirish qobiliyatlari, harakat ko'nik-malari va texniktaktik sxemalarni o'zgartira olish;
- mashg'ulot va bellashuv yuklamalarini ko'tara olish, qayta tiklanish jarayonlarini tezkorligi qobiliyati;
- mushak-harakat va fazoviy-vaqti differentsatsiyasiga, vaziyatni tezkor baholash va kerakli qarorlarni qabul qila olish psixofiziologik qobiliyatlar;
- motivatsiya, mehnatsevarlik, qat'iyatlik, tayyorlik;
- bellashuv tajribasi, hamkorlar va raqiblarga, hakamlikning xususiyatlariga ko'nika bilish;
- sport mahorati darajasi va uni muhim bellashuvlar uchun xarakterli bo'lgan ekstremal sharoitlarda qo'llay bilish.

Saralash va yo'naltirishni ma'lum bosqichining vazifalari har bir ko'rsatilgan yo'nalishlar bo'yicha olingan ma'lumotlarning o'rni va ahamiyatini belgilaydi. Masalan, sog'liq haqidagi ma'lumot besh bosqichning barchasi uchun bir xilda muhim. Gavdaning tuzilishi, asab tizimining xususiyatlari, organizmning muhim funksional tizimlari imkoniyatlari va rivojlanish istiqbollari haqidagi ma'lumotlar, yosh sportchini ma'lum sport turiga layoqati kelajak mutaxassisligi aniqlanayotganda, ko'p yillik tayyorlov jarayoni yo'naltirilayotganda ayniqsa muhim bo'ladi. Sport natijalari darajasi, og'ir sharoitlarda yuqori ko'rsatkichlarga erisha bilish qobiliyati, bellashuv tajribasi, ma'lum musobaqalarning sharoitga ko'nika bilish qobiliyatlari to'rtinchi va beshinchi bosqichlarda hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Insonning harakat faoliyati ko'p jihatdan genetik negizga ega, bu ayniqsa sportda yaqqol ko'rinadi. Genlarning katta o'rin egallashi tabiiydir, chunki gen organizmning barcha kimyoviy reaksiyalarini boshqarib va uning belgilarini aniqlagan holda ma'lum oqsil, ferment va boshqalarning sintezi jarayoniga zamin yaratadi.

Genlarning ajoyib xususiyati, ularning avloddan avlodga o'tganda (o'zgarimasligi) va xuddi shu vaqtda mutatsiyalarga – organizmning genetik o'zgaruvchanligining manbai bo'lgan nasliy o'zgarishlarga moyilligidir. Shunday qilib, sport saralashi va yo'naltirilishi uchun sportchi organizmining genotipini kelajakda sport natijalariga erishish istiqbollarini aniqlash muhim o'rin tutadi. Xususan, insonning morfofunktsional belgilarini meroslash, harakat funksiyalarini ko'rsatkichlar, genotipni insonning sifatlariga ta'siri, ushbu ko'rsatkichlarning nisbatida oilaviy o'xshashlikning mavjudligi kabilarni aniqlash dolzarb masaladir.

O'tgan o'n yilliklar davomida olib borilgan ko'p sonli tadqiqotlar, nasl va tashqi muhit ta'siri ostida shakllangan organizm xususiyatlari sifatidagi sportchi genotipining shakllanishiga genetik katta ta'sir o'tkazishini ko'rsatadi. Insonni morfofunktsional belgilari va harakat sifatlarini nasldan naslga o'tishi to'g'risidagi umumiy tasavvurlarni 3-jadvaldagi ma'lumotlar berishi mumkin.

Insonning asosiy morfofunktsional belgilarining nasliyligi

3-jadval

Belgi	Nasliylilik
Tana, qo'l va oyoqlar uzunligi	Yuqori
Gavda, yelka va yelka oldi uzunligi	Yuqori
Yelka va tos kengligi	Katta
Bo'yin, yelka, yelka oldi, son, boldirning aylanasi	O'rta
Tana vazni	Katta
Mushaklarning BS- va MS to'qimalari nisbati	Yuqori
Anaerob ishlab chiqarish	Katta
Aerob ishlab chiqarish	Katta

Ushbu ma'lumotlarni sportchi funksional salohiyatining bir qator muhim ko'rsatkichlariga nisbatan nasliy meros va oilaviy o'xshashlikni tajribaviy baholash natijalari bilan to'ldirish mumkin.

Insonning asosiy harakat sifatlarining nasliyligi

4-jadval

Belgi	Nasliylik
Oddiy harakat ta'sirchanligi vaqti	Yuqori
Oddiy harakatlar vaqti	Katta
Maksimal statik kuch	Katta
Maksimal dinamik kuch	O'rta
Tezlik kuchi	Katta
Koordinatsiya	O'rta
Egiluvchanlik	Katta
Lokal mushak chidamliligi	Katta
Global mushak chidamliligi	Yuqori

Monozigot va dozgot egizaklar, ota-onalar va bolalar, aka-uka va aka-egizaklar ishtirokida tajribalar sport uchun muhim bo'lgan belgilarga nasliy meros va oilaviy o'xshashlikning ta'siri borligini aniqlashga imkon beradi. Turli tadqiqotchilar tomonidan keltiriladigan natijalarda anchagina mos kelmasliklar mavjud bo'lishiga qaramasdan $VO_{2/\max}$ ning oqilona trenirovka 20-25% ga sportchining genotipi sabab bo'ladi. Bu ma'lumotlarga nasliy merosning kislorod pulsi ko'rsatkicha, yurak urishiga ta'siri ham mos keladi.

Insonning asosiy morfofunktsional belgilarining nasliyligi

5-jadval

Ko'rsatkich	Nasliylik	Oilaviy o'xshashlik
Maksimal kislorod iste'moli	Katta	Katta
Yurak hajmi	Katta	Yuqori
Sistolik hajm va yurak tashlashi	Yuqori	Yuqori
Mushak to'qimalari tarkibi	Katta	Yuqori
Mushakning oksidlash salohiyati	Katta	Yuqori

Lipid substratlarning oksidlanishi	Yuqori	Yuqori
Lipidlarning jalb qilinishi	Yuqori	Yuqori

Oilaviy o'xshashlikning sportdagi yutuqlarga ta'sirini ota-onalar va bolalarining aka-uka va opa-singillarning ko'p martalab muvaffaqiyatlarga erishganliklari hollari tasdiqlaydi. Sportni istalgan turida bunga misol topsa bo'ladi, lekin bunda, oilaviy o'xshashliklarning ta'siri nafaqat genlarga, bir-biriga o'xshash oila a'zolarida, balki oilaviy muhit uchun umumiy bo'lishini e'tiborda tutishi kerak, xususan, sportga munosabatni, ba'zi oila a'zolari orasidagi raqobatni va h.k.

Genotip, ma'lum ma'noda sportchining qanday me'yorda tayyorlanganligiga sabab bo'ladi. Masalan, yoshi, jinsi, boshlang'ich tayyorgarlik me'yori bir xil shaxslar, standart treniroviya dasturlaridan turlicha ta'sirlanadigan: sportchining aerob imkoniyatlarini davomiy tayyorlash ba'zilar $VO_{2\max}$ (1 l/min gacha)ni keskin ko'payishiga sabab bo'lsa, boshqalarda umuman o'zgarishlar kuzatilmaydi. Shu vaqtning o'zida, 10 soat egizaklar orasida 20 hafta davomida o'tkazilgan tadqiqotlar har bir monozigat juftlikda adaktiv natijaning yuqori darajadagi o'xshashligini ko'rsatdi.

Umuman olganda, tayyorlanganlik darajasiga genetik ta'sirning tabiati haligacha o'rganilmagan. Lekin ishonch bilan ta'kidlash mumkinki, kuch, tezlik, aerob va anaerob yo'nalishdagi mashg'ulotlariga, adaksion ta'sir genetik omillar tufaylidir. Bir shaxslar mashg'ulotlar ta'siri ostida tez ko'nikmalar hosil qilishi mumkin, boshqalar o'rta, uchinchilar – sust.

Ko'p yillik tayyorlovning birinchi bosqichida birlamchi sara-lash va yo'naltirish. Tayyorlovning birinchi bosqichida sport saralashi uslubiyati saralashning birinchi pog'onasida bolaga mos bo'lgan sport turini to'g'ri tanlashga yo'naltirilgan. Mazkur masalani to'g'ri yechimini topish nafaqat bolalar-o'smirlar sport maktablari-ning, murabbiylarning unumli faoliyat ko'rsatayotganini ko'rsatadi, balki u chuqur ijtimoiy ahamiyatga ham ega. Sport mashg'ulotlarida muvaffaqiyatga erishish yosh odamga tabiiy qobiliyatlarini ochish, o'z mehnati natijalarini his etishga va o'z kuchiga ishonishga yordam

beradi. Bularning barchasi kelajak hayotga yaxshi asos solish va faoliyatning istalgan sohalarida faol ishtirok etish imkoniyatlarini yaratadi.

Bolaning sportda yutuqlarga erishishidagi asosiy omillardan biri – bu uning qaysi yoshdan boshlab shug‘ullanayotganligidir. Yetuk sportchilarning ko‘pchiligi aynan shu yoshdan shug‘ullanishni boshlaganlar. Ba’zi hollarda, yoshi belgilangan chegaradan bir oz o‘tgan bolalarni sport seksiyasiga qabul qilmaslik ham mumkin emas. Masalan, mashhur chang‘ichi G.Kulyakova sport bilan shug‘ullanishni 20 yoshda boshlagan, konkida yugurish bo‘yicha Olimpiada chempioni G.Stepanskaya 17 yoshida, velosiped sportida nom chiqargan N.Gorelov, V.Kamenskiy, A.Chukanovlar 17-18 yoshda boshlaganlar.

Ta’kidlab o‘tish joizki, jahonning ko‘pgina davlatlarining sport maktablarida yuqori natijalar sportini sun’iy ravishda yoshartirish tendensiyasi kuzatilmoqda. Bu hol, bolalar-o‘smirlar sport maktablarining dasturlarida, musobaqalar tizimida, yoshi katta sportchilar uchun turli chegaralar kiritishda o‘z aksini topmoqda. Tajribaning ko‘rsatishicha, bunday yondashuv salbiy oqibatlariga olib keladi. Ushbu holatga ko‘p martalab mutaxassislar e’tibor qaratganlar (V.U. Chudin, 1976; Platonov, 1980; 1986; Bugakov, 1976, 1986; Saxnovskiy, 1995 va boshqalar), ular sun’iy “yoshartirish” sport saralashi va ko‘p yillik tayyorlovning qonuniyatlarini buzilishiga olib kelishini ko‘rsatganlar. Masalan, V.I. Chudinov (1976) sportchilarning sport bilan shug‘ullanishni boshlagan yoshi faqatgina 13% holdagina “belgilangan” yoshga (bolalar-o‘smirlar sport maktablarining dasturida keltirilgan) to‘g‘ri kelishini ko‘rsatib o‘tgan. Sportning ko‘p turlarida yetuk sportchilarning mashg‘ulotlarni boshlagan yoshi “belgilangan” yoshdan 3,5 yoshga ko‘p bo‘lib farqlanadi. Shulardan kelib chiqqan holda bolalarni mashg‘ulotlarga 6-7 yoshidan jalb qilayotgan sport maktablarining rahbarlari quyidagini e’tiborga olishlari lozim. Birinchidan, sportga layoqatlilikni oldindan aniqlash, ma’lumotlarining ishonchli bo‘lish ehtimolini pasaytiradi. Ikkinchidan, zamonaviy sport mashg‘ulotning xususiyatlari sportchi organizmiga shunday

yuqori talablar qo'ymoqdaki, natijada sport bilan shug'ullanishni erta boshlagan bolalar sportdan erta ketib qolmoqdalar. Haqiqatdan ham, kuzatuvlarning ko'rsatishiga qaraganda mashg'ulotlarni 6-8 yoshdan boshlagan bolalar, ko'p hollarda sportdan 15-27 yoshda, ya'ni yuqori natijalarga erishish uchun eng oqilona yoshga yetganlarida chiqib ketmoqdalar.

Hozirgi vaqtda, jahonning turli mamlakatlarida 3-5 yoshli bolalarni va hattoki go'daklarni suzishga o'rgatishga intilish bor. Ba'zi bolalar sport maktablari mashg'ulotlariga bolalar bog'chasidagilarni jalb qilmoqdalar.

Suzish yoki chang'ida yurish vositasida bolalarni sog'lomlashtirish, barkamol tarbiyalash maqsadida bunday yondashuv maqsadga muvofiqdir. Lekin, yosh bolalar bilan ishlashga sport yo'nalishini berish kerak emas, afsuski amaliyotda buning aksi bo'lyapti. Mazkur savol bo'yicha maxsus tadqiqotlar o'tkazilmagan, lekin nisbiy ma'lumotlarni ko'rsatishicha, 4-6 yoshli bolalar bilan sport ishini tashkil etish, natijasiz yakunlanmoqda va hatto bolalarni kelgusi sport takomilligiga erishishlariga zarar yetkazmoqda. Amaliyotning ko'rsatishicha, yuqori natijalar sportiga bolalarni jalb qilishni 2-2,5 yilga erta boshlagandan ko'ra, kechroq boshlagan ma'qulroq.

Har bir sport turining o'ziga xosligi shug'ullanishni boshlashni oqilona vaqtini aniqlaydi, bu o'z navbatida, saralash va yo'naltirish tizimiga o'z ta'sirini o'tkazadi. Ko'rinib turibdiki, keltirilgan tavsiyalar turli sport turi bilan shug'ullanishni boshlash bo'yicha ma'lumotlarga mos kelmoqda.

Bolalarni bolalar-o'smirlar sport maktabiga qabul qilish uchun saralashning zarur sharti, uni bolalarni avvalo sport turi to'g'risida tassavvur beruvchi majburiy mashg'ulotlardan keyin o'tkazishdir. Bunday mashg'ulotlar 30 ta darsdan kam bo'lmasligi maqsadga muvofiqdir. Ushbu tadbir, bolalarga bir tomondan hayotda kerak bo'ladigan ko'nikmalar bersa, boshqa tomondan, bolalarning istiqbolini baholash samarasini oshiradi. Ommaviy o'qitish bo'lmasa, sport turlari bo'yicha layoqatga ega bolalarni saralash qiyin kechadi, bolani yugurishga yoki velosiped uchishga iqtidori bormi degan savolga javob topib bo'lmaydi.

Bolalarning istiqbolini baholash vaqtidayoq yuqori natijalar sportda muvaffaqiyatga erishishni ta'minlaydigan sifat va qobiliyatlarga e'tibor berish muhim, vaqtincha xarakterga ega bo'lgan va faqat o'rgatish vaqtida yuzaga chiqishi mumkin bo'lgan belgilarni saralash mezonini sifatida qo'llab bo'lmaydi. Masalan, qobiliyatlarni aniqlash vaqtida sport turi texnikasini tez o'zlashtirish xususiyati hal qiluvchi bo'la olmaydi. Tajribalarning ko'rsatishicha, boshlang'ich o'qitish vaqtida past bo'yli, qotmadan kelgan bolalar sport texnikasini yaxshi o'zlashtiradi, natijalarga erishadi. Lekin, xuddi shu bolalar ko'p yillik tayyorlovning birinchi bosqichlarida kam istiqbolli sifatida keyingi bosqichlarga o'ta olmaydilar. Ayni vaqtda, ozg'in va baland bo'yli bolalar, ko'pincha boshlanish davrida texnikani egallashda qiyinchiliklarga duch kelsalarda, keyinchalik sportning turli yo'nalishlarida oliy mahoratli sportchi bo'lib yetishadilar.

Shuning uchun, saralashning boshlang'ich davrida o'zgarmas (o'sish davrida kam o'zgaradigan va mashg'ulot ta'siriga kam bog'liq bo'lgan) belgilarga e'tibor berish lozim. Bunday talablarga, morfologik ko'rsatkichlar javob beradi. N.J. Bulgakovning (1986) tadqiqotlariga ko'ra 11-12 va 16-17 yoshdagi bolalarning bo'ylari orasida bog'liqlik mavjud. 12 yoshli o'g'il bolalar, kelajakdagi bo'yi 86% ga yetadilar. Sportchilarni istiqbolini baholash jarayonida "katta yoshdagi bo'yning" istiqbol ko'rsatkichi bo'lib oyoq kaftining va panjalarning uzunligi xizmat qiladi. Kelajakda bo'yni aniqlashda, oyoq kaftining uzunligi boshqa o'lchamlar bilan uyg'unlashgan holda, hozirgi bo'ydan ko'ra aniqroq ko'rsatkich bo'lib xizmat qiladi.

Turli sport yo'nalishlarida bolalarning yutuqlarga erishish imkoniyatlari belgilarining ko'pchiligi e'tiborni tortadi. Bolalarni sport mutaxassisliklariga ajratishda bo'y bilan gavda og'irligining bog'liqligi dinamikasi katta ahamiyatga ega, bu hol ayniqsa og'ir atletikachilar va voleybolchilar o'rganilganda yaqqol ko'zga tashlanadi. Qizig'i shundaki, yuklamalarning kattaligi va yo'naltirilganligi yil davomida bo'yning o'sishiga ancha ta'sir ko'rsatishi mumkin. Maxsus trenirovka va bellashuv yuklamalarining katta hajmi, ayniqsa charchashni e'tiborga olsak, yosh sportchilarni bo'yini o'sishiga

salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Umumiy yo'nalishdagi trenirovkalar yuklamalarini katta bo'lmaganligi, trenirovkalardagi tanaffuslar, ak-sincha bo'yning o'sishiga turtki bo'ladi.

Boshlang'ich tayyorlov guruhlariga bolalarni qabul qilishning yosh chegaralari

6-jadval

Sport turi	Yosh	Sport turi	Yosh
Suzish	7-8	Futbol	10-11
Figurali uchish	7-8	Gandbol	10-11
Badiiy gimnastika	7-8	Suv polosi	10-11
Sport gimnastikasi (qizlar)	8-9	Qilichbozlik	10-11
Tennis	8-9	Sport yurishi	11-12
Akrobatika	8-9	Baydarkada eshkak eshish	11-12
Sport gimnastikasi (o'g'il bolalar)	8-9	Kanoeda eshkak eshish	11-12
Suvga sakrash	8-9	Yengil atletika	11-12
Chang'ida tramlindan sakrash	9-10	Miltiqdan otish	11-12
Slalom	9-10	Ot sporti	11-12
Tezkor tushish	9-10	Zamonaviy beshkurash	12-13
Biatlon	9-10	Boks	12-13
Chang'i poygasi	9-10	Velosiped sporti	12-13
Chang'i ikkikurashi	9-10	Og'ir atletika	13-14
Badminton	9-10	Stendga otish	14
Konkida yugurish	10-11		
Akademik eshkak eshish	10-11		
Basketbol	10-11		

Voleybol	10-11		
Xokkey	10-11		

Bola gavdasining umumiy hajmini tashqi ko‘rinishi bilan uyg‘unligi vizual baholashdan uning sportga layoqati va istiqbolini baholashni boshlash kerak. Masalan, suzish va eshkak eshish uchun baland bo‘yli bolalarni saralagan ma’qul. Eshkak eshishda, gavdasi uzun, qulochi va yelkasi katta o‘smirlarga e’tibor berish kerak. Suzish uchun proporsional tuzilishga ega, bir tekis mushakli, yengil suyakli, oyoq kafti va panjalari katta bolalarni ajratib olishadi. Velosipedchilar, konkida yuguruvchilarni saralashda, og‘irligi katta bo‘lmagan, son va boldir mushaklari yaxshi rivojlangan o‘smirlarga ko‘proq e’tibor beriladi. Tajribali trenerlar bolalarni sportga yo‘naltirishda xuddi shu sifatlarga ahamiyat beradilar. Aerob energota‘minot tizimining funksional imkoniyatlari hal qiluvchi o‘rin egallovchi sport turlarida (chang‘ida yugurish, uzoq masofalarga yugurish, velosiped sporti) birlamchi saralash jarayonidayoq $VO_{2\max}$ va o‘rta hajmli ko‘rsatkichlarga baho berish kerak. Chang‘i sporti bilan shug‘ullanmoqchi bo‘lgan o‘smirlar, $VO_{2\max}$ (*l-min-l*) darajasi 2-2,5 dan kam bo‘lmasligi, $2\max$ (*ml-kg-min*) nisbiy kattalik esa 47-50, o‘.h. – 3000-3500 *sm* 3 dan kam bo‘lmasligi kerak. Morfologik ma’lumotlar bilan uyg‘unlashgan holda ushbu ko‘rsatkichlar bolaning kelajak imkoniyatlar to‘g‘risida tasavvur berishi mumkin. Keyingi yillarda, istiqbolli sportchilarni saralash jarayonida mushak biopsiyasiyasini ma’lumotlari keng qo‘llanilmoqda. Ma’lumki, ko‘p darajada sportchini yuqori natijalar erishishiga moyilligi mushak strukturasiga bog‘liq bo‘ladi. Sprinterlarda BS – mushak tolalari miqdori juda ko‘p bo‘lib, u suyak mushaklari ko‘ndalang kesilishi umumiy maydonning 80% va undan ortiq maydonni egallashi mumkin. O‘rta masofalarda bu nisbat o‘zgaradi va turli tolalar miqdori tengligi bilan ajralib turadi. Stayerlarning mushak strukturasida 80-90% mushakning ko‘ndalang kesimi maydoni MS – mushak tolalari egallashi mumkin.

Ko‘p yillik tayyorlovning birinchi bosqichidagi saralash jarayonida turli sport yo‘nalishlarida o‘tkazilgan tadqiqotlar natijalari to‘g‘ri

xulosa chiqarishga yordam beradi. Ta'kidlab o'tamizki, velosipedchilarning istiqbolligini aniqlovchi barcha mezonlar konkida yuguruvchi sportchilarnikigi mos keladi. Bu ikkala tur sport yo'nalishi sportchilarga shunday o'xshash darajada talablar qo'yadiki, ba'zida konkida yugurish bo'yicha jahon birinchiliklarida yuqori natijaga erishgan sportchilar velosiped sportida ham yutuqlarga erishadilar (Shila Yang, Bet Xayden va boshq.).

Lekin, yosh sportchilarning jismoniy rivojlanishining haqiqiy saviyasiga ko'rsatkichlar keltirganlari bilan mos kelmasligi BO'SM-larga saralash uchun qat'iy mezon bo'la olmaydi, chunki turli faoliyatlarda yutuqqa erishish xususiyatlar majmuasi bilan aniqlanadi va hattoki noma'qul ta'sir ko'rsatuvchi, masalan suzish natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi sifatlar boshqa sifatlarning o'ta rivojlanganligi bilan kompensatsiyalanadi. Misol tariqasida quyidagilarni keltirish mumkin. 100 va 200 m ga suzish bo'yicha sobiq jahon chempioni T.Stokning (AQSh) bo'yi 167,2 sm, ikki karra Olimpiada chempioni B.G. Udellaniki – 173 sm, Olimpiada chempioni D.Nelsonniki – 167,2 sm, 1500 m ga erkin usulda suzish bo'yicha ikki karra Olimpiada chempioni M.Bartonniki – 171 sm, 400 va 800 m ga erkin usulda suzish bo'yicha jahon rekordchisi T.Uikxemniki – 156 sm va boshq. Ushbu suzuvchilar, bo'ylari past bo'lishiga qaramasdan, boshqa yorqin xususiyatlari evaziga katta yutuqlarga erishganlar.

Yosh sportchilarning istiqbolliigi ko'p hollarda gavda tuzilishining gidrodinamik (suzuvchilarda) va aerodinamik (konkida yuguruvchilar, velosipedchilar) sifatlariga ko'ra aniqlanadi, bu sifatlar o'sish jarayonida o'zgarib borishi e'tiborga olinadi. Bu sifatlar, ayniqsa o'rta va uzoq masofalarda yutuqqa erishish uchun muhim.

Saralash jarayoning boshlanish davrida bolalarning harakatchanligini aniqlash imkon beradigan oddiy pedagogik testlar keng qo'llaniladi. Tezlik sifatlarini, orentatseanal qobiliyati, aerob va anaerob ish bajarishda chidamlilikni baholash imkonini beradigan testlarga ustuvorlik berish lozim.

Bolalarni saralash vaqtida ularning sog'ligini baholash katta ahamiyatga ega. Organizm faoliyatida chetlashuvlarning yo'qligi

zamonaviy sportga yutuqqa erishishning eng muhim shartlaridan biridir. Hattoki, sog'liqdagi kichkina chetlashuvlar, organizmning ko'nikish imkoniyatlarini keskin kamaytirishi mumkin.

Baholarni saralashdan o'tkazish jarayonining muhim joylaridan biologik yoshlarini taqqoslashdir. Ma'lumki, bir xil pasport yoshidagi bolalar yoshidagi bolalar orasidagi farq, ularning jismoniy yetilish davrining tezligiga bog'liq. BO'SMlarning faoliyat tajribasini ko'rsatishiga, ba'zida biologik tez rivojlangan bolalar saralashdan o'tadilar, lekin ular o'zlarining ustunliklarini tez yo'qotadilar va sport bilan shug'ullanishni erta tugatadilar. Sport faoliyatining keyingi boschqichlarida, odatda, normal yetilayotgan yoki rivojlanishi bir oz sust kechayotgan bolalar katta muvaffaqiyatlarga erishadilar. Bunday bolalar 16-17 yoshga yetganlarida ularning organizmini funksional imkoniyatlari keskin ortishi kuzatiladi, bir vaqtning o'zida akseleratlarda me'yorlashuv yoki hatto morfofunksional imkoniyatlarining kamayishi kuzatiladi.

T.S. Timanovanning (1985) tadqiqotlari natijalariga ko'ra, sport ustasi normativini bajargan 12-13 yoshli suzuvchi bolalarning 100% erta jismoniy yetilgan. Yuqori natijaga 17 yoshli suzuvchilar orasida, faqat 4,5% biologik yetuk, 42% esa rivojlanishi sust kechgan. Mazkur ma'lumotlar, tabiiyki, saralash va yo'naltirish jarayonida e'tiborga olinishi lozim.

Sport ustasi normativini bajargan bolalar va o'smirlarning yarimidan ko'pida erta jinsiy yetilish belgilari mavjud. Xalqaro toifadagi sport ustasi normativini bajarganlar orasida akseleretlar 20% dan kamchiligini tashkil etadi.

Odatda, agar jinsiy yetilishning birinchi belgilari, qizlarda 8-9 yoshda, o'g'il bolalarda 10 yoshda paydo bo'lgan holda erta hisoblanadi. Jinsiy yetilish o'rtacha hisoblanadi, agar birinchi belgilar, qizlarda 10-11 yoshda boshlanib, 5-6 yil davom etsa, o'g'il bolalarda 12-13 yoshdan 18 yoshgacha davom etsa, birinchi belgilar, qizlarda 13 yoshdan keyin, o'g'il bolalarda 15 yoshda paydo bo'lsa, jarayon kechikayotgan hisoblanadi.

Ko'pchilik tadqiqotchilarning fikricha, 11-13 yoshli bolalarning 15-20% jismoniy rivojlanishi erta bo'ladi. Ular tengdoshlaridan bo'y

va og'irlik, mushak, harakatchanlik ko'rsatkichlari yuqoriligi, ayniqsa sport texnikasini yaxshi o'zlashtirish bilan ustun turadilar. Garchi, bu farqlar katta bo'lmaganda, normal rivojlanayotgan bolalarga nisbatan 2-4%, rivojlanishi sustlarga nisbatan 4-8%, biroq, trenirovkalar hajmi va natijalar saviyasi sezilarli darajada ustunlikka egalar.

Saralashning boshlang'ich bosqichlarida sport faoliyatiga mayildorlikni psixologik ko'rsatkichlarini e'tiborga olish juda katta ahamiyatga ega. Boshlang'ich saralashda asosiy psixologik ko'rsatkichlar bo'lib, sport bilan shug'ullanishga ishtiyoq mashg'ulotlarni bajarish vaqtida yuqori baholar olishga intilish, qat'iylik va tirishqoqlik, tanish bo'lmagan mashg'ulotlarni bajarish vaqtida qo'rqmaslik kabilar xizmat qiladi.

Ta'kidlab o'tish kerakki, boshlang'ich saralashda jismoniy sifatlarga qarab yo'l tutish kam samaralidir. Asosan ular turg'un emas, trenirovka ta'siriga bog'liq va saralash jarayonida ikkilamchi hisoblanadi. Boshlang'ich saralashida, ba'zida malakasi yetarli bo'lmagan trenerlar qo'llaydigan, sport turiga xos bo'lmagan sinovlar o'tkazish umuman foyda bermaydi. Mavsumiy sportlarda, bu, masalan, tortilish, turgan joydan uzoqlikka sakrash, panjalar dinamometriyasiga va boshqalar. Bunday testlarning natijalari sportchini istiqbolli mezon bo'la olmaydi. Jismoniy sifatlarning ko'rsatkichlari bolalarni ma'lum sport turlariga saralashda qo'l kelishi mumkin. Sport bilan bir yoki undan ko'p vaqt shug'ullangandan keyingi davrda olingan jismoniy sifatlarning to'g'risida ma'lumotlar saralashning navbatdagi bosqichlari vazifalarini yechishda foydali bo'ladi.

Bolani ma'lum sport turiga jalb qilish to'g'risidagi qaror, bir yoki ikki belgi bo'yicha emas, balki barcha mezonlarning majmuaviy bahosi bo'yicha qabul qilinishi kerak. Ko'p yillik tayyorlovning ushbu bo'g'inida majmuaviy yonda-shuvning alohida ahamiyati shunday, sport natijasi bu yerda yosh sportchining kelajak istiqboli to'g'risida deyarli hech qanday ma'lumot bermaydi.

Ko'p yillik tayyorlovning ikkinchi bosqichida birlamchi saralash va yo'naltirish. Yosh sportchining istiqbolli ekanligini baholashning asosiy mezonlari unda sportda takomillashish uchun

qobiliyatining mavjudligidir. Boshlang'ich tayyorlovning dastlabki 2-3 yilidan keyin hamda qandaydir sport turidagi oqilona yosh chegarasiga ancha yetmasdan oldin, yosh sportchining kelajakda xalqaro saviyadagi natijalarga erisha olish to'g'risida xulosa chiqarish qiyin. Lekin, jismoniy takomillashtirishni maqsadga muvofiqligini va uning yo'naltirilishini aniqlash, sportchini yanada rivojlanishi uchun yo'naltirish zarur. Bu vazifalarni majmuaviy tahlil asosida hal etish mumkin, bunda, yosh sportchilarning morfologik, funksional, psixologik xususiyatlari, ularning ko'nikish imkoniyatlari, mashg'ulot va bellashuvlar yuklamalariga ta'sirchanligi, yangi harakatlarni o'zlashtirish va takomillashtirish kabi sifatlarini e'tiborga olish kerak.

Saralashning mazkur bosqichida erishilgan sport natijasi istiqbollikning mezonini bo'la olmaydi. Tajribaning ko'rsatishicha, birlamchi tayyorgarlik bosqichida nisbatan past natijalarga erishgan sportchilar joy oladi. Shu bilan birgalikda, aytib o'tish joizki, bolalar va o'smirlar orasidagi musobaqalarning g'oliblari kam hollarda (turli sport yo'nalishlari bo'yicha 5% dan kam) yakuniy bosqichlarda sport yutuqlariga erishadilar. Turli mamlakatlardagi yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tajribasi bunga guvoh bo'lmoqda.

Ko'p yillik tayyorlovning ikkinchi bosqichidayoq yosh sportchilarni gavda tuzilishini oliy malakali sport ustalarining morfologik xususiyatlariga qay darajada mos kelishini aniqlash zaruriyati tug'iladi. Mazkur bosqichda, sportchini istiqbolliligini baholashda morfologik xususiyatlar eng muhim sifatlar qatorida bo'ladi. Turli sport yo'nalishi vakillarining morfologik farqlanishiga shunday saralash sababdir, chunki sportchi gavdasining tuzilishi turli sport yo'nalishlarida mexanik yoki beimechanik ustunlik keltiradi. Inson tuzilishi ma'lum yosh oraliklarida o'zgarsada, umuman olganda uning ko'p jihatlari deyarli o'zgarmaydi va asosan nasliy omillarga bog'liq bo'ladi.

Ta'kidlab o'tish kerakki, inson tuzilishini aniqlashning yagona yondashuvi yo'q. Inson tuzilishini morfologik mezonlar asosida aniqlash keng tarqalgan –mushaklarning rivojlanish darajasi, bo'yi va og'irligi, skelet xususiyatlari. Bunday yondashuvda ko'pchilik mutaxassislar gavda tuzilishini xarakterlash uchun “somatik” terminini qo'llaydilar.

Inson gavdasining normal tuzilishining ko'plab sxemalaridan eng ko'p qo'llanilganini ko'rib chiqamiz, unga ko'ra tuzilish uch turga ajraladi:

1) cho'qqisifat endomorf tur – ko'krak qafasi bo'rtib chiqqan, kichik dumaloq shakllar, nisbatan kalta oyoq va qo'llar, kalta va keng suyaklar va oyoq kafti, katta jigar, katta hajmdagi teri osti yog'i;

2) atletik mezomorf tur – gavda shaklli, tor tos, keng yelkalar, yaxshi rivojlangan mushaklar, suyaklarning qo'pol tuzilishi;

3) astenik eksomorf tur – yassi va uzun ko'krak qafasi, ozg'in gavda, uzun va nozik oyoq-qo'llar, tor oyoq kafti va panjalar, kam hajmda teri osti yog'i.

Tabiiyki, ko'pchilik shaxslarning gavda tuzilishini ushbu uch turga keltirib bo'lmaydi. Bunday ajratish inson tuzilishining naqadar turliligi to'g'risida umumiy tasavvurlar hosil qilishga yordam beraadi. Shuning uchun, sport saralashi amaliyotida gavdaning uzluksiz taqsimlangan qismlariga e'tibor berish maqsadga muvofiq, qismlarni uchga ajratish mumkin: endomorf, mezomorf, ektamorf. Qismlarning ajralib turish darajasi turli shaxslarda har xil bo'ladi va 7 ballik tizim bo'yicha baholashi mumkin. Eng yuqori bahoga (7) qismlarning maksimal darajasidagi imkoniyatlari mos keladi. Somatik turni uch raqam bilan ta'riflash mumkin. Masalan, 7-1-1 raqamlariga ega samotoikcha dumaloq shakllar, kuchli rivojlangan teri osti asosi, zaif mushaklar, yirik ichki a'zolar, mezomorflar va ektomorf qismlar kam. 1-7-1, 2-1-7 kabi turlar juda kam uchraydi, 3-5-2, 4-3-3, 3-4-4 samototiplar tarqalgan. Uchchala qismlarning o'zaro bog'liqligini ta'kidlab o'tish kerak: bir turning ko'payishi boshqa turning kamayishiga sabab bo'ladi. Shuning uchun bir qismning yuqori qiymatda bo'lmasligiga olib keladi. Samototipni baholashda uchchala bahoning yig'indisi 12 dan oshmasligi va 9 dan kam bo'lmasligi lozim (Chtetsov, 1979).

Samatotiplar bo'yicha ajratish jarayoni fotosuratlarni solishtirish vaqtida tadqiqot natijalarini diagramma ko'rinishida keltirish maqsadga muvofiqdir.

Olimpiadadagi sportchilar samototiklarini oddiy odamlar, hamda maxsus ta'lim muassasalarining talabalari samototiklarni D.M. Ten-

ner (1964) o'tkazgan. Ushbu sohadagi boshqa tadqiqotlar (Volkov, 1973, 1974; Martirosov, Tumanyan, 1976, 1977, 1991, 1992 va boshqalar). D.M. Tenner tomonidan ilgari surilgan g'oya va qoidalarini kengaytirish va aniqlashtirish imkoniyatini berdi xolos. Sport bilan shug'ullanmaydigan talabalar orasida ko'p hollarda oraliq turlar uchraydi, ularda endomorf, mezomorf va ektomomorf turlarning nisbati kam qismlari mavjud bo'ladi. Sport kolleklarining talabalarida ko'proq mezomorf turi uchraydi. Olimpiada o'yinlarida qatnashgan yengil atletikachilar orasida deyarli endomorf turi uchramaydi.

3.9. Sportga yaroqlilikni aniqlash

Sportda qobiliyat va talant muammosini ko'rib chiqishda, birinchi navbatda, buyuk sportchilardan hali birortasi ham o'zining eng yaxshi natijasiga boshidan oxirigacha mustaqil shug'ullanib erishgan emasligini aytib o'tish lozim. Salohiyatni aniqlash va uni to'g'ri qo'llashga mutaxassislar va trenerlar yordam beradilar. Mazkur jarayon (saralash va yo'naltirish) qanchalik aniq va tez yuz bersa, sport yutuqlari va ularning turg'unligini belgilovchi xarakteristikalar shunchalik yuqoriroq bo'ladi.

Sportga yaroqlilikni aniqlash – ko'p bosqichli, ko'p yillik jarayon, u sport tayyorgarligining barcha bosqichlarini o'z ichiga qamrab oladi. U, ma'lum sport turida muvaffaqiyatli takomillashishini ta'minlash uchun, sportchining qobiliyatini har tomonlama o'rganish, ushbu qobiliyatlarni shakllanishi uchun zarur zamin yaratishga asoslangan. Uning ko'pgina nazariy va uslubiy jihatlari yetarli darajada ochib berilgan.

Lekin, afsuski, muammoning bir qator qoidalari ishlab chiqilganiga qaramasdan, haligacha bolalarni sportga yaroqliligini aniqlashning nazariyasi va sport trenirovkasi uslubiyatining bir butun tizimi mavjud emas. Odatda, bolalar u yoki bu to'garakka tasodifan keladilar: do'stlari bilan, ota-onalarning xohishiga ko'ra. Eng yaxshi holda, maktabdagi jismoniy tarbiya o'qituvchisi sportning biror turi bilan shug'ullanishni maslahat beradi, yoki yaqin joylashgan BO'SMdan maktab bellashuviga trener kelib (ko'p hollarda o'z ixtiyori bilan) iqtidorli bolani ko'rishi mumkin. Natijada, bolalarning ko'pchiligi

“o‘ziniki bo‘lmagan” sport turi bilan shug‘ullanadilar, yillar sarflaydilar, lekin qimmatli natijaga erishmaydilar va sportdan ko‘ngli qolib chiqib ketadilar. Ehtimol, ular sportning boshqa bir turida muvaffaqiyatga erishishlari mumkin edi. Sportga layoqatli bolalarning anchasi esa umuman sportga kelmaydilar: ular bunga yo‘naltirilmaganlar va o‘z qobiliyatlari haqida hech narsa bilmaydilar.

Oxirgi yillarda bizning sportchilarimizni xalqaro sport maydonlardagi muvaffaqiyatsizliklarining negizida, bolalarni sportga yaroqliligini aniqlash tizimining yo‘qligi yotadi. Shu bilan birgalikda bugungi kunda, sport fanining, juda katta moliyaviy xarajatlarsiz bunday tizim yaratishga zamini bor.

Muammoning ko‘p jihatlarining nazariy asoslari ishlab chiqilgani bilan bir qatorda, kompyuter texnologiyalarining rivojlanganligi muhim zamin yaratadi. Kompyuterlar bolalarning imkoniyatlari va ularning rivojlanishini kuzatish to‘g‘risida axborotlar bankini yaratish uchun qo‘llash, ya‘ni monitoring tashkil qilish, bolalarning sportga yaroqliligini aniqlash diagnostikasi muammosini hal qilishda juda muhim ahamiyatga ega deb hisoblanadi.

Sportga yaroqlilikni aniqlash tizimining asoslari. Sport turlarining xilma-xilligi shaxsning ma‘lum bir sport faoliyatida mahoratga ega bo‘lish imkoniyatlarini kengaytiradi. Shaxsning ma‘lum sport turida imkoniyatlari va sifat xususiyatlarining ochilmasligi, uni umuman sport xususiyatlariga ega emas deb qarashga asos bo‘la olmaydi. Bir sport turidagi ko‘zga tashlanmaydigan belgilar boshqa sport turida yuqori natijalarga erishishga sabab bo‘lishi mumkin.

Shulardan kelib chiqqan holda, sport imkoniyatlarini istiqbolini ko‘rishni alohida sportning yo‘nalishi yoki guruhiga tegishli ravishda amalga oshirish mumkin, bunda, sportga yaroqlilikni aniqlash tizimiga xarakterli bo‘lgan umumiy qoidalardan kelib chiqish lozim.

1. Sport qobiliyati ko‘p jihatdan, turg‘unlik va konservativlik bilan ajralib turadigan nasliy belgilarga bog‘liq. Shuning uchun, sport imkoniyatlarini istiqbolini ko‘rishda, avvalo, kelajak sport faoliyatida muvaffaqiyatlarni shartlaydigan, kam o‘zgaradigan belgilarga e‘tibor berish kerak.

2. Nasliy belgilarning oʻrni organizmga yuqori talablar qoʻyilgan vaqtda ochilishidan kelib chiqib, yosh sportchining faoliyatini baholash chogʻida yuqori natijalar saviyasiga alohida eʼtibor bilan qarash kerak.

3. Sport qobiliyatlarini aniqlashda konservativ nasliy belgilarni oʻrganish, trenirovkalar taʼsirida tubdan oʻzgarishi mumkin boʻlgan koʻrsatkichlarni aniqlash uchun zarur. Bunda, aniqlikni oshirish uchun ham koʻrsatkichlarning oʻsish tezligini, ham ularning boshlangʻich darajasini eʼtiborda tutish lozim.

4. Baʼzi funksiya va sifat xususiyatlarining rivojlanishi geteroxronligi munosabati bilan turli yosh davrlarida sportchilarning qobiliyatlarini namoyon boʻlish strukturasida maʼlum farqlar mavjud. Ayniqsa bu farqlar yuqori sport natijalariga bola va oʻsmirlik yoshidayoq erishiladigan texnik mushkul sport turlari bilan shugʻullanayotgan bolalarda yorqin koʻrinadi va sportchi tayyorgarligining barcha – boshlovchidan to xalqaro toifadagi sport ustasigacha boʻlgan davri yosh sportchi shakllanishining mushkul jarayonlari muhitida yuz beradi.

Sportga yaroqlilikni aniqlashning davrlari va bosqichlari. Sportga yaroqlilikni aniqlashning ikki davri bor: birinchisi bolalar va oʻsmirlarni tanlagan sport turlari bilan shugʻullanish uchun saralash hamda yanada sport takomillashuvi uchun (masalan, sport maktablariga, olimpiada tayyorgarligi markazlariga); ikkinchi davr – masʼuliyatli sport bellashuvlarida qantashish uchun yosh sportchilarni saralash. Sportga yaroqlilikni aniqlashning birinchi davri ikki bosqichdan iborat.

Birinchi bosqich bolalar va oʻsmirlarni tanlagan sport turlari bilan shugʻullanish uchun saralash oʻtkazishni oʻz ichiga oladi. Ikkinchi – istiqbolli bosqich – iqtidorli sportchilarni tanlangan sport yoʻnalishida chuqurlashtirilgan va ixtisoslashgan trenirovka qilish uchun saralash va yoʻnaltirish.

Ikkinchi davr ham ikki bosqichdan iborat. Birinchi (olimpiada oldi) bosqichi yaqin olimpiada zahirasini (mamlakatning oʻsmirlar va yoshlar terma jamoalari) shakllantirishni oʻz ichiga oladi, ikkinchisi

– olimpiada bosqichi – mamlakatning terma jamoasini yirik xalqaro musobaqalarda qantashish uchun saralash o‘tkazishni va yo‘naltirishni o‘z ichiga oladi.

O‘smirlar va yoshlar terma jamoalariga nomzodlar saralash, sport muassasalari va jamoalarining eng iqtidorli va qobiliyatli sportchilari qatorida o‘tkazilishi lozim. Sportga yaroqlilikni aniqlashning asosiy shakli sport musobaqalaridir. Bunda, sport natijasi bilan bir qatorda, ularning oxirgi 2-3 yildagi dinamikasi, sport bilan doimiy shug‘ullanish staji, jismoniy tayyorgarlik darajasining ma’lum sport turining xalqaro toifadagi sport ustasi saviyasi talablariga mos kelishi e’tiborga olinadi. Eng kuchli sportchilar, o‘tgan sport mavsumining ko‘rsatkichlari asosida o‘z vatanining terma sport jamoasiga kirishga nomzod sifatida qabul qilinadilar.

Mamlakatning terma jamoasiga kirish uchun nomzodlar saralash quyidagi ko‘rsatkichlar asosida o‘tkazilishi lozim:

1) sport-texnika natijalari va ularning oxirgi yillardagi dinamikasi;

2) yoshi, tanlangan sport turining o‘ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqqan holda antropometrik ma’lumotlar, yosh sportchining sog‘ligi;

3) sport mashg‘ulotlarining muhim elementlarini bajarishdagi xatoliklarni qaytarmaslik darajasi;

4) ko‘p yillik trenirovka jarayonida kam rivojlanadigan maxsus jismoniy sifatlarning rivojlanish saviyasi;

5) harakat faoliyatini bajarishda organizm funksional tizimining imko-niyatlari salohiyati;

6) o‘ziga xos trenirovka yuklamalarini bajarishda psixologik turg‘unlik;

7) yosh sportchining tanlangan sport turida natijalarga erishishga intilishi.

Xalqaro musobaqalarda qatnashish uchun o‘smirlar va yoshlar terma jamoalari a’zolarini saralash quyidagi ko‘rsatkichlar asosida o‘tkazilishi kerak:

1) sport-texnika natijalari;

2) sport formasini rivojlanish dinamikasi (boshlanishi, cho‘q-qisi, pastlashuvi);

3) ekstremal sharoitlarda sport mashg‘ulotlarining muhim elementlarini bajarishdagi xatoliklarni qaytarmaslik darajasi;

4) ekstremal sharoitlarda sport kurashini olib borishga tayyorlik va turg‘unlik darajasi;

5) sport ixtisosligining o‘ziga xos xususiyatlarini e‘tiborga olgan holda sportchi sog‘ligining holati.

Sportga yaroqlilikni aniqlashning birinchi bosqichini asosiy vazifasi sport mashg‘ulotlariga imkon qadar ko‘proq iqtidorli bolalar va o‘smirlarni jalb qilish, ularni tekshirish va boshlang‘ich sport tayyorgarligini tashkil qilish. Bolalarni sportga jalb qilishning maqsadga muvofiqligi mezonlari qatoriga bo‘y, og‘irlik, gavda tuzilishining xususiyatlari kiradi. Sportga yaroqlilikni to‘g‘ri aniqlashda bolalarni jismoniy tarbiya darsi mashg‘ulotlarida, sport seksiyalarida, tuman va shahar musobaqalarida kuzatgan trener va jismoniy tarbiya o‘qituvchisining kuzatuvlari muhim o‘rin tutadi. M.N. To‘raxo‘jaeva va M.S. Bril (1980)larning tadqiqotlarida bolalarni BO‘SMlarga kirishi uchun boshlang‘ich tayyorgarlikni maktabdagi jismoniy tarbiya darslari sharoitida o‘tkazish mumkinligi isbotlangan. Maxsus vositalar yordamida kichik yoshdagi maktab bolalarida biron sport turi bilan shug‘ullanishga qobiliyatlarini shakllantirishga ta‘sir qilish mumkin.

Sportga yaroqlilikni aniqlashning birinchi bosqichidagi kirish sinovlariga maktabda tibbiy ko‘rikdan o‘tgan va sog‘ligida chetlashuvi yo‘q bolalar va o‘smirlarga ruxsat beriladi. Bola uyining sport muassasasiga yaqinligi, sport mashg‘ulotlariga ota-onalarning qarashlari, maktabdagi o‘zlashtiruvchanligi va shu kabilarni e‘tiborga olish kerak. Agar imkoni bo‘lsa, o‘quvchilarni sport bilan shug‘ullanishga qobiliyatlarini aniqlash sharoiti keng bo‘lgan yozgi sport-sog‘lomlashtirish lagerlariga yo‘llash maqsadga muvofiq.

Sportga yaroqlilikni aniqlash jarayonida nazorat sinovlari BO‘SMga kiruvchi nimalar qilishni bilishini aniqlashga emas, balki kelajakda nimalar qilishi mumkinligini, ya‘ni uning harakat vaziri-

falarini yecha olish, ijodkorlik, o'z harakatlarini boshqarish sifatlarini aniqlashni maqsad qilib olishi kerak.

Sportga yaroqlilikni aniqlashning ikkinchi bosqichida ajratib olinganlarning ma'lum sport yo'nalishi bo'yicha tayyorlanayotganlarning barcha talablarga javob berishi masalasi chuqur o'rganiladi. 3-6 oy davomida trener shug'ullanayotganlarni sport trenirovkasi jarayonida, nazorat sinovlarida, bellashuvlarda kuzatadi, eng iqtidorli bolalar qatoridan o'quv-trenirovka guruhlarini shakllantiradi. Bu yerda BO'SMga kirmoqchi bo'lganlarning boshlang'ich ko'rsatkichlariga emas, ularning mashg'ulotlar davomida ijobiy o'sishiga e'tibor qaratish muhim. Bunday yondashuv shug'ullanuvchilarning sport salohiyati va qobiliyatini aniqroq darajada aniqlash imkonini beradi. Mazkur bosqichda istiqbolni belgilashni asosiy mezonlari bo'lib jismoniy sifatlarning o'sish sur'ati va harakat ko'nikmalarining shakllanish tezligi ko'rsatkichlari xizmat qiladi (motorli o'qitish).

Motorli o'qitish to'g'risida qandaydir mashqning texnikasini o'zlashtirishga sarflangan vaqt bo'yicha fikr yuritish mumkin. Jismoniy sifatlarning o'sish sur'ati va harakat ko'nikmalarining shakllanish tezligi ko'rsatkichlari qandaydir ma'noda shug'ullanayotganlarning kelajak istiqboli to'g'risida tushuncha berishga xizmat qiladi.

Sportga yaroqlilikni aniqlashning ikkinchi bosqichining vazifasi yosh sportchilarning shaxsiy ko'rsatkichlari kelajakdagi yuqori sport natijalari bosqichi talablariga javob bera olishini aniqlashdan iborat. Mazkur bosqichda, sportchini yuqori sport natijalari tayyorlashga yo'naltirish mumkinmi degan savolga javob topish lozim. Ikkinchi bosqichning davomiyligi 1,5-2 yilni tashkil etadi. Ushbu bosqichda pedagogik kuzatuvlar, nazorat sinovlari, bellashuvlar, tibbiy-biologik va psixologik kuzatuvlar o'tkaziladi. Shug'ullanuvchining sport ixtisosligi to'g'risidagi masala bo'yicha yakuniy qaror qabul qilinadi.

Sportga yaroqlilikni aniqlashning ikkinchi bosqichida psixologik kuzatuvlar o'rni ortib boradi. Kuch, harakatchanlik, asab jarayonlarining bosiqligi ko'p jihatdan odam markaziy asab tizimining tabiiy xususiyatlari hisoblanadi va ko'p yillik sport trenirovkasi jarayonida katta qiyinchiliklar bilan takomillaishishga erishish mumkin.

Trener bolalarda mustaqillikni, qat'iyatlikni, maqsadga intilish, musobaqalarda butun kuchini safarbar qila olish, sport kurashida faollik, finishda kuchini oxirigacha sarflay bilish, muvaffaqiyatsiz natijaga ta'sirchanlik kabi hislatlarni rivojlantirishga alohida e'tibor berishi lozim.

Bolalar va o'smirlarning iroda sifatlarini o'rganish uchun ularga bellashuvlar ko'rinishidagi nazorat topshiriqlarini berish kerak. Ta'kidlab o'tish joizki, sportchi shaxsini faqat ba'zi alohida sifatlarini emas, balki har tomonlama rivojlantirishga harakat qilish kerak. Shuning uchun yosh sportchining turli faoliyatlari asosida baholash kerak (bellashuv, trenirovka, laboratoriya sharoitidagi kuzatuvlar).

Sportga yaroqlilikni aniqlashda bolalar salomatligining tibbiy ekspertizasi o'tkaziladi. O'quvchilarning sog'ligi to'g'risidagi qo'shimcha ma'lumotlarni yashash joyidagi uchastka vrachlaridan olish mumkin. Sport maktablariga qabul qilmaslik uchun asos bo'ladigan bir qator kasalliklar va patologiyalar mavjud (R.E. Motilyanskaya, 1977). Bundaylar qatoriga tug'ma yurak xastaliklari, gipertonik kasalliklar, lorpatalogiyaning turli shakllari va boshqa kasalliklar kiradi.

Sportga yaroqlilikni aniqlashda bolalar organizmining rivojlanish xususiyatlarini e'tiborga olish lozim (L.I. Stogova, 1977). Kichik maktab yoshidagi bolalarda asab tizimi o'sib takomillashib boradi va 11 yoshga kelib rivojlanishning yuqori pog'onasiga yetadi. Biroq, bolalar qanchalik yosh bo'lsa, uning bosh miyasidagi junbushga kelish jarayonlari shunchalik sustkashlik jarayonlaridan ustun kela boshlaydi. Bolalarning yuqori emotsionalligi, e'tiborning kamligi, psixologik turg'unsizliklar shu sabablidir. Kichik maktab yoshidagi bolalar uchun bo'y o'sishining birmuncha sekinlashuvi va og'irligining ortishi xarakterlidir; jismoniy yetilish davridan oldin vaqtinchalik "to'xtash" yuz beradi. Bu davr o'g'il bolalarda 13-14 yoshda, qizlarda ertaroq – 11-12 yoshda boshlanadi. 8-10 yoshda bolalarning skelet suyaklari hali qotmagan, nimjon, mushaklari yaxshi rivojlanmagan. Kichik maktab yoshidagi bolalar yuragi hajmi sekinlik bilan ortib boradi. Qon tomirlari kattalarnikiga nisbatan kengroq bo'ladi, Shuning uchun bolalarda qon bosimining past ko'rsatkichlari kuzatiladi.

Yurak qisilishi natijasida aylanadigan qon hajmi kattalarnikiga nisbatan ikki baravar kam. Shuning uchun qon aylanishi natijasida kislorod yetkazib berish uchun bolalarning yuraklari tez-tez qisqaradi.

Kichik maktab yoshidagi bolalarning yuqori nafas yo'llari (burun bo'shlig'i, tomoq, bronxlar) kattalarnikiga nisbatan tor. Bolalarning nafas olish tezligi ($22-25 \text{ nafas/min}$) kattalarnikidan bir oz ko'p ($16-18 \text{ nafas/min}$).

10-11 yoshli bolalar organizmining yurakning samarali ishlashi hisobiga yuqori saviyada modda almashinuvini ta'minlash xususiyati, umumiy bardoshlilikni talab qiladigan yuklamalarga shu yoshda yaxshi moslashishga zamin bo'ladi. Bu yoshdagi bolalarning anatomo-fiziologik rivojlanish xususiyatlari hisobiga organizmning aerob imkoniyatlari nisbatan yuqori bo'ladi, bu hol katta hajmda aerob xarakterdagi jismoniy yuklamalar qo'llash mumkinligini belgilaydi.

11-12 yoshdan keyin bolalarning turli organlari va organizm tizimi tez rivojlanadi. Bunday yosh davrida asab tizimi yetarli ravishda rivojlanib bo'ladi. Bunda, yuqori sur'atlar, asab tizimining ta'sirchanligini kuzatilishi, harakat ko'nikmalarini va mushkul harakatlar texnikasini tez o'zlashtirishga zamin bo'ladi. Shu davrda bosh miyaning funksional rivojlanishi hisobiga ko'rish, vestibulyar va boshqa analizatorlar funksiyalari rivojlanishning yuqori nuqtasiga yetadi.

Bolalar sog'lig'ining, turli organlarning va organizm tizimining funksional holatini kuzatib borish, jismoniy va trenirovka yuklamalari natijasida (tibbiy aralashuvlarsiz) chuqurlashishi mumkin bo'lgan turli chetlashuvlarni tez aniqlash imkonini beradi.

Sportga yaroqlilikni aniqlash jarayoni sport tayyorgarligi bosqichlari va sport turining xususiyatlari (mashg'ulotlarni boshlash yoshi, tanlangan sport turida chuqurlashgan trenirovkalarni boshlash yoshi, saralash me'yorlari va boshq.) bilan yaqindan bog'liq. Shuning uchun sportga yaroqlilikni aniqlashning mezonlari va usullari hamda me'yoriy talablari sport turi guruhlariga bo'yicha keltiriladi.

Ko'p sonli tadqiqotlar jarayonida aniqlanishicha, tezlik-kuch va davriy sport turlarida sportchilarning istiqbolliligi asosan ularning jismoniy sifatlari bilan belgilanadi.

Murakkab muvofiqlashuvchi harakatlari mavjud sport turlarida sportga yaroqlilik, shug'ullanuvchilarning muvofiqlashish imkoniyatlarini ochish asosida aniqlanadi. Sport o'yinlarida sportchining istiqbolliligi sport faoliyati jarayonida texnik-taktik vazifalarni yecha oluvchi uning o'ziga xos xususiyatlari bilan belgilanadi. Yakkakurashlarda saralash yosh sportchining jismoniy sifatlari, hujum va himoya harakatlarining murakkab uyg'unligini chegaralangan vaqt oralig'ida aniq va muvaffaqiyatli bajara olish hamda raqib harakatlari baholash imkoniyatlarini o'rganish yo'li bilan o'tkaziladi.

Hamma sport turlari uchun umumiy bo'lgan bir qator mezonlarni aytib o'tish kerak:

1) salomatlik holati; mazkur mezon ko'p yillik tayyorlovning barcha bosqichlarida qo'llaniladi; tibbiy ko'rikning asosiy vazifasi tanlangan sport turi bilan shug'ullanishga to'sqinlik qiladigan belgilarni aniqlash;

2) sportchi organizmi a'zolarining va tizimining holati; mazkur mezon ko'p yillik tayyorlovning barcha bosqichlarida qo'llaniladi, ayniqsa sport bilan shug'ullanishni davom ettirishga yaroqlilikni aniqlash chog'ida;

3) morfofunktsional ko'rsatkichlar majmuasi sifatidagi jismoniy rivojlanish; mazkur mezon sportga yaroqlilikni aniqlashning birinchi va ikkinchi bosqichlarida qo'llaniladi.

Sportchilarning somatik rivojlanishi xususiyatlari.

Yengil atletika. Harakatlar strukturasi bo'yicha eng turi ko'p sport yo'nalishi yengil atletikadir. Uning 20 dan ortiq ixtisosliklari mavjud.

Yengil atletikada mashqlarni maksimal, submaksimal, katta va mo'tadil quvvat bilan bajarishni talab qiladigan davriy yo'nalishlar hamda davriy bo'lmagan – tezlik–kuch, muvofiqlashuvchi tezlik-kuch yo'nalishlar bor. Gavda tuzilishi, somatik rivojlanish xususiyatlari bu mashqlarni bajarishga katta ta'sir ko'rsatadi.

Maksimal quvvatda ish (tezlik) bajaruvchi sprinterlarning gavda tuzilishi xususiyatlarini o'rgana turib S.Baranov (1925) ularning oyoqlari kalta, o'rta uzunlikdagi gavda, o'rtacha og'irlik, keng

ko'krak qafasi, katta o'pkalar, yaxshi rivojlangan mushaklarga ega ekanliklariga e'tibor bergan. Qisqa masofaga yuguruvchi baquvvat, keng yelkali sportchi og'ir atletikachining "kichik" nusxasini eslatadi.

Balandlikka sakrovchilarni o'rgangandan so'ng F.Shmidt (1925) oyoq paylari yaxshi rivojlangan sportchilarga nisbatan tana uzunligiga nisbatan oyoqlari ayniqsa oyoq kafti uzun bo'lganlardan yaxshi sakrovchi chiqadi degan xulosaga kelgan. Ya'ni, oyoq paylari uzunroq bo'lgan "yelka"larga ta'sir ko'rsatadi va uzunligi bo'yicha to'la qisqarishi mumkin. Yaxshi balandlikka sakrash uchun qalin atletik tuzilgan paylarga emas, balki uzun va xushbichim paylarga ega bo'lish kerak.

Avval o'tkazilgan tadqiqotlar va o'zining kuzatuvlarining tahlili asosida M.Ivanetskiy (1966) quyidagilarni ta'kidlaydi: sprinterlarda – nisbatan tana uzunligi; qisqa masofaga yuguruvchilarda – baland bo'y, yaxshi rivojlangan ko'krak qafasi; marafonchilarda – past bo'y, keng ko'krak qafasi, yashxi rivojlangan boldir paylari; sakrovchilarda – baland bo'y, sprinterlarga nisbatan kalta tana, yaxshi rivojlangan oyoqlar kuzatiladi. Uzoqqa sakrovchilar sprinterlarnikiga o'xshash ko'rsatkichlarga ega bo'ladilar.

Marafonchilar U.Gornova va L.Shmidtning ma'lumotlari bo'yicha yengil atletikachilarga nisbatan past bo'y, katta bo'lmagan og'irlik, gavda tuzilishi ozg'in ko'rinishga ega bo'ladilar.

Ingliz olimi professor J.Tanner (1964) o'tkazgan tadqiqotlar Olimpiada o'yinlari qatnashchilari – yengil atletikachilarning gavda tuzilishi xususiyatlarini o'rganishga bag'ishlangan. U sportchilarni gavda tuzilishlarini o'rganishda nafaqat tana o'lchamlarini, balki maxsus qurilmalarni qo'llagan holda atletlarni uch holatda fotosuratini (oldidan, yonboshdan va orqadan) olgan, so'ngra fotosuratlar bo'yicha qiyosiy antropometrik kuzatishlar olib borgan va ma'lumotlarni umumlashtirgan.

Sprinterlar orasida mezomorf belgilari ko'proq bo'lgan somatiplar uchraydi. 400 m ga yugurish bo'yicha yaxshi natijalar ko'rsatayotgan sportchilar, uzun oyoqlarga, keng yelkalarga, nisbatan yaxshi rivojlangan mushaklarga ega.

400 m ga yuguruvchilarda aralash somatotiplar uchramaydi.

Uzoq masofaga yuguruvchilar tor tosga ega; ularning qo'l va boldir-tovon paylari yaxshi rivojlangan; 100 va 400 m ga yuguruvchilarga nisbatan oyoq, qo'l va tos mushaklari rivojlangan.

3000 m ga to'siqlar osha yuguruvchilarning boldir-tovon paylari o'rta va uzoq masofaga yuguruvchilarga nisbatan yaxshi rivojlangan. Bu jihatlari bilan ular 100 va 400 m ga baryerlar osha yuguruvchilarga o'xshaydilar.

50 km ga yuruvchilarning tuzilishi 1500 m ga yuguruvchilarga o'xshash, garchi ularning oyoqlari uzunligi kaltaroq, ko'krak qafasi va tos aylanasi, boldir-tovon paylarining rivojlanishi bo'yicha 5000 m ga yuguruvchilarni eslatadilar. 110 m ga baryerlar osha yuguruvchilar uzun oyoq va gavdaga egalar. Mushaklarning rivojlanishi bo'yicha ular 100 m ga yuguruvchilarni eslatadilar, lekin keyingilarning oyoqlari kalta bo'ladi. Oyoq va tananing ko'rsatkichlari 400 va 1500 m ga yuguruvchilarnikiga o'xshaydi, ehtimol boldir paylari birmuncha yaxshiroq rivojlangan bo'lishi mumkin. 400 m ga baryerlar osha yuguruvchilar somatik xususiyatlari bo'yicha 400 m ga yuguruvchilarni eslatadilar, lekin birinchilar bir oz xushbichim bo'lishadi.

Balanlikka sakrovchilarning bo'yi baland bo'ladi. Eng past bo'y – 184 sm, boshqa turlardagi sportchilardan oyoqlarining tanaga nisbatan uzunligi bilan ajralib turadilar, bunday ko'rsatkich uloqtiruvchilarda kuzatiladi. Qolgan barcha ko'rsatkichlar bo'yicha o'rta masofaga yuguruvchilarni eslatadilar.

Uloqtiruvchilar – baland bo'yli, yaxshi rivojlangan mushaklar, tanaga nisbatan uzun oyoq va qo'llarga egalar. Oyoq va tanalarning ko'rsatkichlari bo'yicha uloqtiruvchilar o'rta masofaga yuguruvchilardan farqlanmaydilar. Disk va yadro uloqtiruvchilar boldir va tos aylanasisiga qaraganda keng yelkalar sohiblari.

J.Tanner quyidagicha xulosa chiqargan: atletlarning tana tuzilishlari yuqori saviyadagi sport mashqlarini bajarish, tana a'zolariga mexanika nuqtai nazaridan ma'lum talablar qo'yilishi hisobiga farqlanadi. Uning ta'kidlashicha, skelet tuzilishi nasliydir, agar o'sish davri yakunlangan bo'lsa, unga trenirovka mashg'ulotlari ta'sir

o'tkazmaydi. "Bizning skeletimiz proporsiyalarini hech narsa o'zgartira olmaydi" deb yakunlaydi o'z ilmiy ishini ingliz olimi.

Dunyoning turli mamlakatlarida o'tkazilgan tadqiqotlar yuqori malakali sportchilarning somatik rivojlanishi qiyosiy tahlilini o'tkazish imkonini berdi. Tahlil uchun Olimpiada O'yinlari (Gundla, Tanner), Polshaning yoshlar terma jamoasi Marchoka, Skibinski) va Ukraina terma jamoasi (L.Volkov) sportchilarining ko'rsatkichlari olingan.

Tana uzunligi va og'irligi. Yengil atletikaning barcha turlari bo'yicha Olimpiada o'yinlari qatnashchilari, boshqa guruhlar a'zolariga nisbatan uzun tanaga egalar. Qisqa masofaga yuguruvchilar ba'zi hollarda bundan istisno.

Ikkinchi Olimpiada o'yinlari qatnashchilarining bo'ylari biri-biriga yaqin. Ukrainalik sportchilar olimpiadachi-atletlardan bo'y uzunligi bilan bir oz farqlanadilar, Polshalik sportchilar haqida bunday deb bo'lmaydi.

Ko'rib chiqilgan barcha guruhlarining umumiy xususiyati – balandlikka sakrovchilar hamda uloqtiruvchilarning bo'yi uzun, uzoq masofaga yuguruvchilarniki qisqa.

Ukraina terma jamoasining sportchilari yengil atletikaning deyarli barcha turlari bo'yicha Olimpiada o'yinlari qatnashchilariga nisbatan bir oz past bo'yga egalar.

Barcha guruh sportchilarining vaznlarida katta bo'lmagan farq bor. Polshalik sportchilar yengil atletikaning ko'p turlari bo'yicha ancha kam vaznga egalar. Bu hol ular yoshining katta emasligi bilan tushuntiriladi, o'rtacha yosh 18-19 ga teng. Eng katta vazn uloqtiruvchilarda, o'rtacha – baryerlar osha yuguruvchilar va sakrovchilarda, yengil – uzoq masofalarga yuguruvchilarda kuzatildi.

Oyoq va qo'l uzunligi. J.Tanner (1964) tomonidan olingan ma'lumotlar Olimpiada o'yinlari qatnashchilarining oyoq uzunligi ko'rsatkichlari Ukraina va Polsha jamoalari sportchilarinikidan bir oz kattaligini ko'rsatadi.

Oyoq uzunligining eng kam ko'rsatkichi (yengil atletikaning deyarli barcha turlari bo'yicha) Polsha sportchilariga tegishli. Ukrainalik

sportchilari- Olimpiada o'yinlari qatnashchilarining ko'rsatkichlari bir-biriga yaqin.

400 va 110 m ga baryerlar osha yuguruvchilar, balandlikka sakrovchilar, disk va yadro uloqtiruvchilarning oyoqlari uzunligi e'tiborni tortadi.

Qo'llar uzunligi bo'yicha alohida guruhlarini ajratib bo'lmaydi; yagona istisno – Olimpiada o'yinlari qatnashchilari disk uloqtiruvchilariga tegishli, ularning bu belgi ko'rsatkichlari katta.

Yelka va tos diametri. Tahlillarning ko'rsatishicha, bu ko'rsatkich Ukraina terma jamoasi sportchilarida katta, Olimpiada o'yinlari qatnashchilarida o'rtacha, Polshaliklarda kichik.

Eng katta diametr baland bo'yli sportchilar – katta og'irlikli uloqtiruvchilarga tegishli. Uzoq masofaga yuguruvchilarda bu ko'rsatkich past.

Yelka va tos aylanasi. Yelka aylanasi ko'rsatkichlariga muvofiq yengil atletikaning deyarli barcha yo'nalishlari bo'yicha eng katta ko'rsatkichlar Ukraina terma jamoasining sportchilariga tegishli, eng past – Polshalik sportchilarda. Mazkur belgilar uloqtiruvchilarda yengil atletika turlarining boshqa vakillariga nisbatan ancha farq qiladi.

Tos aylanasi bo'yicha aralash guruh – olimpiadachilar va Ukraina hamda Polshalik sportchilar orasida katta farq kuzatilmadi.

Eng katta ko'rsatkichlar uloqtiruvchilarda, eng kichik – qisqa masofaga yuguruvchilarda.

Turli milliy jamoalar sportchilarning gavda tuzilishini o'rganish va taqqoslashda bo'ylama ko'rsatkichlar bo'yicha farq kuzatilmadi, yonlama bo'yicha ahamiyatli bo'lmagan farq mavjud.

O'tkazilgan tadqiqotlarning natijalariga ko'ra, sportchiga yengil atletikaning turli yo'nalishlarida yuqori natijalarga erishish uchun ma'lum antropometrik ko'rsatkichlarga va organizmning boshqa tizimlari bilan bir qatorda sport natijalariga ta'sir ko'rsata oladigan mos ravishdagi somatik rivojlanish darajasiga ega bo'lish kerak.

Suzish – yengil atletikaning ba'zi yo'nalishlari kabi davriy sport turi bo'lib, har xil quvvatlarda ish bajarilishini talab etsada, shartlari bo'yicha boshqa sport ixtisosliklaridan keskin farq qiladi. Bu yerda

tananing tuzilishi va shakli katta ahamiyatga ega. Morfologik ko'rsatkichlar bo'yicha ideal sportchi deb baland bo'yli, tana uzunligi va ko'ndalang ko'rsatkichlarning yaxshi nisbatiga, gorizontol holda turg'unlikka va yuqori suzuvchanlik sifatiga ega hamda teri osti yog' qatlami teng taqsimlangan sportchilarni atash mumkin.

Amerikalik olim T.Kyureton (1978), Sheldon klassifikatsiyasidan foydalangan holda xalqaro toifadagi suzuvchilar orasida sprinterlar mezomorf, 400 va 1500 m ga suzuvchilar endomorf turga mansubligini aniqlagan.

Agar suzuvchilar boshqa sport turlari vakillari bilan taqqoslansa, ularning tana, oyoq va qo'l uzunligi bo'yicha ko'rsatkichlari eng kattaligi yaqqol ko'zga tashlanadi.

A.Strokinaning (1964) ma'lumotlariga ko'ra, suzuvchilar nisbatan kalta gavda, uzun oyoq va boldirlarga egalar, proporsiyalari bo'yicha mezomorf va braximorf turlarga kiradilar, suzuvchi ayollar esa baland va o'rta bo'y, to'g'ri hamda bir tekis taqsimlangan teri osti yog'i, yaxshi rivojlangan qo'l mushaklari sohibalari.

Ambruster (1956), suzish bo'yicha eng yirik mutaxassislardan birining fikricha, suzuvchi uchun anatomik ko'rsatkichlar eng muhim hisoblanadi. Demak, uzun qo'llar – bu yaxshi richag, lekin u faqat qo'l va yelka oldini baquvvat mushaklar bilan ta'minlangan holdagina foydali bo'ladi. Ingichka, lekin kuchli tos. Sprinter-suzuvchining oyoqlari tekis va kuchli payli, uzun va xushbichim. Oyoq kafti uzun, ingichka va egiluvchan, harakatlari erkinligi bo'yicha baliq dumining harakatlariga yaqinlashishi kerak.

N.Bulgakovanning (1986) ta'kidlashicha, ba'zi suzuvchilarning tosi shakli bo'yicha oquvchanlikning tabiiy chiziqlariga mos keladi. Bunday suzuvchilar tor tos va katta bo'lmagan yassi qoringa ega. Ular katta tos va qoringa ega bo'lgan suzuvchilar oldida ma'lum ustunlikka egalar. Keng toslil suzuvchilarga suvning katta qarshiligini yengishga to'g'ri keladi, chunki suv oqimi keng tos va qorin atrofidan o'tib, aylanma harakatlari hisobiga qarshilikni kuchaytiradi.

Sport va badiiy gimnastika – Ukrainalik mashhur sport antropologi O.Nedrigaylova (1964) gimnastikachilarning uzun gavdasiga va

kuchli rivojlangan yelka aylanasi e'tibor qaratdi. Mazkur sport ixtisosligi vakillarining tana tuzilishi xususiyatlarining ko'rsatkichlariga bag'ishlangan to'la ma'lu-motlarni boshqa antropologlarning ishlarida ko'ramiz.

N.Lutovinova va M.Utkinalarning (1965) ma'lumotlariga ko'ra, gimnastlar o'rta bo'yli bo'lishadi, tananing yuqori qismi, asosan yelka aylanasi keng va kuchli bo'rtib turadigan mushaklarga ega. Tananing pastki qismi xuddi bir oz yengillashtirilganday; ingichka bel, tor tos, ingichka va bir oz bo'rtib turadigan mushakli xushbichim oyoqlar. Gavda nisbatan qisqa, tananing yuqori qismi yelka aylanasi nuqtalari pastligi hisobiga cho'zilganligi uchun bo'yin uzunday ko'rinadi. Qorin yassi, bel to'liqinsimon. Yelka aylanasi va bel mushaklari juda yaxshi rivojlanganligidan gimnastlar bir oz bukriday ko'rinadilar. Sportning ushbu ixtisosligi vakillari mezomorf turga mansub, bir oz dolixomorfiya mayli bor.

Gimnastikachi ayollarning yelka aylanasi nuqtalari bir oz pastga qaraganligidan bo'yinlari uzun ko'rinadi. Gavdalari uzun, tos va bel pastroq joylashgan. Yelkalar nisbatan keng. Ko'krak bezlari sust rivojlangan, lekin ko'rkak aylanasi nisbatan keng. Mushaklar butun tana bo'yicha bir maromda rivojlangan. Odatda, qorinlari yassi, nozik bel sohibalari. O'tkazilgan tadqiqotlar natijalarini ko'rsatishicha badiiy gimnastikachi ayollar ham o'z xususiyatlariga ega. Taqqoslash uchun, sport va badiiy gimnastika bo'yicha ixtisoslashgan sportchi ayollar va MDU antropologiya institutining dasturida qatnashgan nazorat guruhining ko'rsatkichlari olingan.

Tana tuzilishining tur xususiyatlarini birinchi mashg'ulotlarda aniqlash mumkin. E.Rogozin (1973) 10 ballik baholash tizimidan foydalanib, quyidagilarni hisobga olgan: o'rtacha bo'y, xushbichimlik, to'lalik, qaddi, qo'l va oyoqlarning gavdaga nisbatan o'lchamlari. Tirsak bo'g'inlari ortiqcha bukilgan bolalarga u sportning boshqa turlari bilan shug'ullanishni tavsiya qilinadi, chunki gimnastikaning katta razryadlarida bunday bo'g'inlar yuklamalarga chidamaydi va ko'pincha jarohatlanadi.

Qo'llarning kaltaligi (pastga tushirilgan qo'lning o'rta barmog'i tosnig yarmigacha bormagan holda) ham salbiy omil hisoblanadi. Kalta qo'l va panjalar bilan sport anjomlarini mahkam ushlash xususiyati kamayadi, mashqlarni bajarishda noqulaylik va qiyinchiliklar tug'iladi.

Qizlarni saralashda tizza bo'g'inlarining shakliga e'tibor beriladi: bo'g'inlarning ortiqcha bukilganligi salbiy omildir. Cho'zilgan bo'yin ideal (10 ball) hisoblanadi. Keng va to'la gavdali 10-11 yoshdagi bolalar hamda qizlar, odatda yillar o'tishi bilan bunday ko'rinishlarini yo'qotmaydilar. Bo'yin, oyoqlar, qo'llarning gavadaga nisbatan uzunligi, tosnig shakli, bo'g'inlarning shakli odatda o'zgarmaydi. Juda kam hollarda, gimnastika nuqtai nazaridan, ular yaxshi tomonga o'zgaradi.

Og'ir atletika – o'ta yengil va yarim yengil vazndagi og'ir atletikachilar kam uzunlikdagi gavadaga, tor diametrlis tosnig, kalta oyoqlarga ega bo'lib, stifroid turiga mos. Yengil va yarim o'rta vazndagi atletlar o'rta uzunlikdagi gavda, keng tosnig, o'rta uzunlikdagi oyoqlarga egalar – paragarmonoid turiga mos. Qolgan vazndagi sportchilarning ko'pchiligi uzun gavda, keng tosnig, uzun oyoqlarga ega – gigantoid turiga mos.

Barcha vazndagi og'ir atletikachilar yaxshi rivojlangan, keng yelka aylanasi, kalta qo'llarga ega, bu saralash va sport turining o'ziga xos xususiyatlari natijasidir; ular mezo- va braximorf turlarga mansub (dolixomorf shaklli gavda tuzilishi umuman uchramaydi).

Og'ir atletikachilarni guruhlararo nuqtai nazardan ko'rib chiqib, tadqiqotchilar quyidagilarni qayd etadilar: yengil vazndagi sportchilarning tana uzunligi "o'rtachadan past", o'rtacha vazndagilarniki – "o'rtacha" va og'ir vazndagilar – "o'rtachadan yuqori" toifalarga mos. Ularning bo'y uzunligi va vaznining ortib borishi bilan ko'krak aylanasi ham ortib boradi. O'rta va ayniqsa og'ir vazndagi sportchilarning ko'krak aylanasi juda katta. Umuman olganda og'ir atletikachilar mezomorf turga mansub bo'lib, braximorfiyaga bir oz moyilligi bor.

Og'ir atletikachilarning samototiplarini baholash uchun Sheldon klassifikatsiyasi qo'llangan tadqiqotlar natijalari (J.Tanner, 1964)

turli vazndagi sportchilarning ma'lum somatik xususiyatlarga ega ekanligini tasdiqladi.

Kurash – kurashchilar og'ir atletikachilar kabi kuchli odamlar qatoriga kiradilar, somatik xususiyatlari ham shunga mos. Kurashchilar turli vaznlarda qatnashishlari munosabati bilan, tabiiyki, ularni nafaqat boshqa sport turlari vakillari, balki bir-birlaridan ham ajratib turadigan somatik xususiyatlari mavjud.

Lutovinaning (1972) ma'lumotlariga ko'ra, yengil vazndagi kurashchilarning bo'yolari sport bilan shug'ullanmaydiganlarnikiga (nazorat guruhi) qaraganda birmuncha past. Guruhlararo nuqtai nazardan ular "o'rtachadan past" toifaga mansub. Ko'krak aylanasi nazorat guruhidagilarnikiga o'xshash. Tana yuzasi ko'rsatkichlari yengil vazndagi og'ir atletikachilarnikiday, lekin boshqa guruhdagilarga qaraganda ancha kichik. Tana proporsiyasi bo'yicha shu toifadagi og'ir atletikachilarga o'xshash; ularning yelka va tos kengligi, tananing yuqori qismi deyarli bir xil, faqat qo'l va oyoqlari bir oz uzun, gavdasi esa kaltaroq. Yengil toifadagi kurashchini ba'zi belgilari bo'yicha dolixomorf (nisbatan tor tos, kalta gavda) va braximorf (nisbatan kalta qo'llar va oyoqlar, keng yelkalar) turlarga qiyoslasa bo'ladi.

Klassifikatsiyasi bo'yicha, yengil vazndagi kurashchilarning ko'pchiligi proporsiyalari bo'yicha stifroid va paragarmonoid turlarga mansub. Bo'yin aylanasi ancha katta, bu ko'rsatkich basketbolchilar, gimnastlar va yengil vazndagi og'ir atletikachilarnikidan katta. Gavda, bel, son, boldir va yelka aylanasi yengil vazndagi og'ir atletikachilarnikidan bir oz kam va boshqa guruhdagilarnikiga nisbatan ancha kam.

Og'ir vazndagi kurashchilar bo'y uzunligi bo'yicha faqat basketbolchilardan past, guruhlararo nuqtai nazardan ular "o'rtachadan yuqori". Ko'krak aylanasi, tana vazni va yuzasi, shu toifadagi og'ir atletikachilarnikidan bir oz kam. Og'ir atletikachilar o'rganilgan sportchilar guruhi ichida eng kattalari hisoblanadi.

Og'ir vazndagi kurashchilar nazorat va barcha guruhlardagi sportchilarga nisbatan, oyoq va qo'llari uzun, keng yelkalar, o'rta hajmdagi gavda, nisbatan keng tos kengligiga egalar, basketbolchilar bundan istisno.

Bu guruhni proporsiyalarning faqat bir turiga kiritib bo'lmaydi. Sportchilarda dolixomorf, mezomorf va hatto braximorf belgilar kuzatiladi. V.Bunak klassifikatsiyasiga muvofiq og'ir vazndagi kurashchilar asosan gigantoid turiga mansub. Og'ir vazndagi kurashchilar uchun butun tana mushaklarining bir tekis rivojlanganligi, tananing biror qismida bo'rtib chiquvchi paylarning yo'qligi, masalan gimnastlarda yelka aylanasi, basketbolchi va kurashchilarda bel-tos paylari bo'rtib turadi.

O'rta vazndagi kurashchilar tana aylanalarining absolyut va nisbiy ko'rsatkichlari bo'yicha yengil va og'ir vazndagi kurashchilarning o'rtasida joylashgan.

Kurashchining somatipi haqida so'z ketganda, uning eng ko'zga tashlanadigan belgilari keng yelkalar, tor tos, kalta qo'llardir. Oyoq uzunligi turlicha: o'ta yengil, yengil, yarim yengil va yengil vazndagi sportchilarniki – kalta, yarim o'rta, o'rta vazndagilarniki – o'rtacha, og'ir vazndagilarniki – uzun. Ta'kidlab o'tish kerakki, har bir guruhda umumiy belgilarga to'la to'g'ri kelmaydigan sportchilar ham uchraydi, ularning ba'zilar yirik musobaqalarning g'oliblari hamdir. Bu holni, sportchining kurash turining texnikasini juda yaxshi o'zlashtirgani bilan tushuntirsa bo'ladi.

Sport o'yinlari – agar, sport ixtisosliklarining ko'pi qandaydir jihatdan bir jinsli somatik guruhlariga mansub bo'lsa, sport o'yinlarida oliy razryadli sportchilarning tana tuzilishi tipologik xususiyatlarida chetlashuvlarni kuzatishimiz mumkin. Bu, sport o'yinlarida (voleybol, futbol, qo'l to'pi) sportchilar turli funksiyalarni bajarishlari bilan belgilangan – hujumchilar, himoyachilar, darbozabonlar. Shunga qaramasdan tadqiqotchilar sport o'yinlari vakillarining tana tuzilishida, ularning qaysi sport faoliyati bilan shug'ullanayotganiga qaramasdan, umumiy belgilarni kuzatganlar.

Futbolchilarning somatik xususiyatlarini o'rganish bo'yicha L.Klochkovanning (1931) tadqiqotlari natijalariga ko'ra, ular boshqa ixtisoslikdagi sportchilarga qaraganda past bo'yga (velosipedchilar istisno), vazn ko'rsatkichlari bo'yicha hammadan kam (basketbolchilar va velosipedchilar istisno): ularda tos (27,1 sm), bel (52,2 sm) va boldir (35,9 sm) juda yaxshi rivojlangan. Mazkur ma'lumotlar,

qandaydir ma'noda norvegiyalik olimlar X.Tyenna, X.Sannee, K.Andersenlarning (1958) tadqiqotlari natijalari bilan tasdiqlanadi. Ular futbolchilarni alohida atropometrik ko'rsatkichlarini sportning boshqa turi vakillari va sportchi bo'lmaganlar bilan taqqoslagan. Turli sport ixtisosligi vakillarining somatik ko'rsatkichlari, sportda somatik rivojlanishning ko'pgina turlariga mansub sportchilarni uchratish mumkinligini ko'rsatadi. Bolalar, o'smirlar, yoshlar tanalarining shakli turlicha bo'lishiga qaramasadan yuqori natijalarga erishishlari mumkin va erishmoqdalar ham.

Boks, kurash, qilichbozlik, sport o'yinlari kabi sport turlari musobaqalarida har xir bo'yli va oyoq-qo'lli sportchilar g'olib bo'lishlari mumkin. Sportchi o'z tanasining xususiyatlaridan kelib chiqqan holda bellashuvlarning taktikasini ishlab chiqadi va yuqori natijalarga erishadi.

Sportning stereotip – o'zgarmas turlari esa nafaqat somatik ko'rsatkichlarga, balki sportchilarning gavda tuzilishlariga ham aniq talablar qo'yadi.

Yugurish yo'lakchalarida, uloqtirish va sakrash sektorlarida, bo'yi, gavdaning ba'zi qismlari bir-biriga o'xshash sportchilar ko'plab uchraydi, bu vaziyat harakatlarning o'ziga xosligi, biomexanika qonunlaridan kelib chiqqan holda yuz beradi.

Demak, shaxsiy somatik ko'rsatkichlarning tanlanayotgan sport ixtisosligiga mos kelishini aniqlash uchun tana tuzilishi o'lchamlarini o'lchash, ularni yuqori natijaga erishgan sportchilarning ko'rsatkichlari bilan taqqoslash zarur.

Sport saralashida somatik rivojlanishni aniqlash uslubiyati. Tayyorgarlikning boshlang'ich bosqichida bolalar va o'smirlarning sportga layoqati darajasini aniqlashda shaxsni vizual baholash usuli trenerlar uchun asosiydir.

Somatik rivojlanish, samototipni aniqlash tajribasi bir qator belgilarni vizual baholashni o'z ichiga oladi. Bunda rivojlanishni 3 ball-gacha baholash qo'llaniladi (7-jadval).

Mushaklar: kam – mushaklarni bo'rtib chiqish darajasi past; katta – mushaklarni bo'rtib chiqish darajasi yuqori; o'rtacha – mushaklarni

bo‘rtib chiqish darajasi ikkala baho oralig‘ida. Mushaklarni miqdoriy rivojlanish belgilaridan tashqari ularning egiluvchanligini e‘tiborga olish kerak.

Somatik belgilar ko‘rsatkichlari, ball

7-jadval

Belgilar	1 ball	2 ball	3 ball
Mushaklar	Sust namoyon	O‘rtacha	Yaqqol namoyon
Tonus	Sust	O‘rtacha	Kuchli
Yog‘ qatlami	Kam	O‘rtacha	Katta
Suyak	Tor	O‘rtacha	Keng
Qopqoq shakli	Normal	Bukri	To‘g‘ri
Ko‘krak qafasi shakli	Yassi	Silindrsimon	Konussimon
Oyoqlar shakli	Normal	X-simon	O-sifat
Oyoq kaftlari shakli	Normal	Yassi	Ekskavirlangan

Tonus: sust – mushaklar qo‘l bilan ushlab ko‘rilganda yumshoq, bo‘sh; kuchli – mushaklar qo‘l bilan ushlab ko‘rilganda tarang va qattiq; o‘rtacha – ikkala baho oralig‘ida.

Yog‘ qatlami (suyak relyefining ko‘zga tashlanishi yoki tekisligi bilan aniqlanadi): kichik – relyeflik va a‘zolar yaqqol ko‘rinadi; katta – suyak relyefi tekis, yengil, dumaloq; o‘rtacha – suyak relyefi ko‘zga tashlanmaydi. Chegaraviy, patalogiyaga yaqin turlarni alohida qayd etib o‘tish lozim – o‘ta ozg‘in va semiz.

Suyak: tor (ingichka), o‘rtacha, keng (og‘ir).

Qopqoq shakli: normal, bukri, to‘g‘ri. Umurtqaning oldi va orqa yo‘nalishlarga qiyshayishi kuzatiladi (kifoz va lordoz).

Ko‘krak qafasi shakli: yassi, silindrsimon, konik va oralik (silindrsimon-yassi, silindrsimon-konik va h.k.). Ko‘krak qafasi shakli oldidan va yonboshdan aniqlanadi. Ayniqsa deformatsiya va assimetriya kuzatiladi (tovuqsimon, chuqursimon va h.k.).

Oyoqlar shakli: normal, X-simon, O-simon.

Oyoq kafti shakli: normal, yassi, tarvaqaylagan.

Samotip turni baholashni yuqorida keltirilgan bir necha sxemalar bilan amalga oshirish mumkin. Alohida qayd etish lozimki, bular hammasi taxminiy sxemalar, chunki toza holda samotip kam uchraydi. Samotipni vizal baholash yo'li bilan aniqlash tajribasi amaliyot bilan birga to'planadi.

Tabiiyki, samotipni vizual baholashdan tashqari o'ltahovli baholash usuli mavjud bo'lib, bunda maxsus antropometrik asboblal qo'llaniladi (sirkullar, bo'y o'ltahagich, antropomer, lentali santimetr).

Samotip aniqlangandan so'ng, sport qobiliyatlarini baholash lozim. Buning uchun bir nechta klassifikatsiyalarni qo'llab, xulosalar chiqarish mumkin. Masalan, *ektomorf* yaxshi tezlik imkoniyatlari va harakatlar orientatsiyasi, qisqa muddatli yuklamalarni yaxshi ko'taradi va kam hollarda ortiqcha trenirovka qiladi – shulardan kelib chiqqan holda unga tezlik va koordinatsiya sifatlarini namoyon qilish mumkin bo'lgan sport turlari mos keladi. *Endomorf* mushaklari katta kuchga ega, lekin jussasining kengligi (semizligi) tufayli undan samarali foydalanmaydi, demak unga og'irlik ko'tarish va ehtimol kurash kabi ixtisosliklar ko'proq mos. Mezomorf bardoshli, gavda tuzilishi baquvvat, ta'sirchanligi tez, chaqqonlik va katta jismoniy kuchga ega; uning sport ixtisosligi miqyosi keng.

Albatta, somatik turni baholash – sport ixtisosligini tanlash masalasini boshlang'ich hal qilishdan boshqa narsa emas. Rivojlanish xususiyatlarini o'rganib va somatik turga baho berib, ularni oliy malakali sportchilarning model-ko'rsatkichlari bilan taqqoslash zarur.

Inson tanasining moslik darajasini aniqlash quyidagi uchta belgilarning uyg'unligiga asoslangan: oyoqlar uzunligi, gavda uzunligi va yelkalar kengligi. Avvalo, baholash gavda uzunligi birlamchi belgilarining absolyut ko'rsatkichlari: kichik, o'rtacha, katta, so'ngra – oyoq uzunligini yelka kengligiga nisbati bo'yicha amalga oshiriladi.

Inson tanasi mosligining quyidagi to'qqizta turi hosil bo'ladi:

1. *Kalta oyoq tor yelkali (arrostroid) tur.*
2. *O'rtacha keng yelkali (gipostifroid) tur.*
3. *Keng yelkali (stifroid) tur.*
4. *O'rtacha oyoqli tor yelkali (gipagarmonoid) tur.*

5. *O'rtacha keng yelkali (garmonoid) tur.*
6. *Keng yelkali (paragarmonoid) tur.*
7. *Uzun oyoq tor yelkali (teynoid) tur.*
8. *O'rtacha keng yelkali (parateynoid) tur.*
9. *Keng yelkali (gigantoid) tur.*

Turli mamlakatlarda tuzilish jihatidan bir xil bo'lgan turli klassifikatorlar qo'llaniladi.

Shunday qilib, sport imkoniyatlarini baholash usullari bilan uyg'unlashgan holda o'tkazilgan somatik rivojlanishning tahlili sport turini tanlash imkonini beradi.

Sport imkoniyatlarini aniqlash uchun o'tkaziladigan sport saralashi amaliyotida yoshni – lekin pasport yoshi emas, balki biologik yoshni e'tiborga olish kerak. Yosh aniqlashning asosiy usuli – vizual baholash, qizlarda esa – qo'shimcha savollar berish.

Olingan natijalarga muvofiq holda yosh sportchining biologik yoshi aniqlanadi. Turli mintaqalar uchun pasport yoshining biologik yoshga mos kelmasligi ± 3 yoshni tashkil qilishi mumkin.

Bolalar va o'smirlarning sport imkoniyatlarini antropometrik usullar yordamida baholash uchun nazariy va amaliy tayyorgarlik zarur. Ushbu yondashuvning katta ahamiyatga ega ekanligini e'tiborga olib jahonning turli mamlakatlarining olimlari bolalar va o'smirlarning sport imkoniyatlarini baholash va o'lchashning samotometrik usullarini takomillashtirish ustida ish olib bormoqdalar.

3.10. Sportda modellashtirish

Trenirovka jarayonini samarali boshqarish, unda har xil modellar-ni qo'llash bilan bog'liq. Model so'zi namuna (standart, etalon) sifatida ishlatiladi. Keng ma'noda esa, biror obyekt jarayonining yoki hodisaning namunasi (xayoliy va shartli) tushuniladi. "Model" so'zini izohlaganda ilmiy-metodik adabiyotlarda ham, sportda ham bir xil ma'noni anglatadi.

Model bu alohida sport turida egallagan sport mahorati yutuqlari natijasining yig'indisidir. Modelni ishlatish va qayta ishlash natijasida modellashtirish jarayoni quriladi.

Sportga tayyorgarlik jarayonida va bellashuvlarda qatnashish model xarakterini o'rganishga, aniqlashga, ishlatishga yordam beradi.

Modellashtirish-tashkilotchilikda muhim omil sifatida, sportchi tayyorgarligini rejalashtirishda, istalgan darajadagi yutuqlarga erishishga imkoniyatlar yaratishda, berilgan vazifalarni to'g'ri yechishda, mashqlarda foydali vositalarni to'g'ri ishlatishda muhim ahamiyatga ega.

“Model” va “modellashtirish” terminlari sport nazariyasida va amaliyotida muhim o'rin egallaydi. Masalan, ilmiy-uslubiy adabiyotlarda, sport haqidagi maqolalarda bu termin 60-70 yillarga nisbatan deyarli 20 marta ko'p ishlatiladi.

Modellashtirish ilmiy-amaliy usul sifatida zamonaviy nazariyada va sport amaliyotida keng tarqalganligini guvohi bo'lamiz. Modellashtirishning nazariy va amaliy sportdagi yechishi kerak bo'lgan vazifalari turli xarakterga ega.

Birinchidan. Modellar obyektning o'rnini bosuvchi sifatida ishlatiladi, ya'ni modelni o'rganish orqali obyekt haqida ma'lumotga ega bo'ladi. Model ustida tajriba o'tkazilganda, modelni tuzilishi va vazifalarini aks ettiruvchi yangi bilimlar olishga muvaffaq bo'linadi.

Model bilimlarini tekshirilgandan so'ng olingan nazariy tasavvurlar mazmunining nuqtai nazaridan, model obyekt nazariyasining asosiy qismi bo'lib qoladi. Hayvonlarning muskul to'qimasini odatdagi sharoitda va kuchli mashqlardan keyingi holatini tekshirish natijasi ko'rilganda, hayvon to'qimalari bilan odam to'qimalari tizimi o'zaro o'xshashligi kuzatildi. Bu esa sport nazariyasida tanlash va orientatsiya qilish, kuchlilik, tezlilik sifatlarini rivojlantirish, chidamlilik kabi xususiyatlar egallanadi. Bu modeldan olingan ishlar natijasi nazariy tasavvur qilinadi va oxirigi yillarda odamlardagi biopsixologik tadqiqotlari qo'shimcha tekshirishlar orqali aniqlanmoqda.

Ikkinchidan. Emprik bilimlarni umumlashtirish uchun ishlatiladi, ya'ni sport sohasidagi turli jarayonlar va hodisalarni qonunchilik aloqalari tushuniladi. Emprik bilimlar model tasavvurida qayta ishlangan va amalga oshgan, umumlashgan nazariyaga mos keladigan holatlarni yaratadi.

Uchinchidan. Model sport amaliyoti sirasida tajriba o'tkazilayotgan ilmiy ishlarga katta ta'sir o'tkazadi. Bunda modelning nazariy bilimlar olish uchun analizi muhim emas, balki amaliyotda amalga oshirish muhim. Morofunksional modelning ko'p sonli roli, sport saralashlarida, orientatsiyada, model tayyorgarligida va musobaqa faoliyatidagi mashq jarayonlarida o'ynaydi. Sportda ishlatilayotgan model ikkita asosiy guiruhga bo'linadi.

Birinchi guruh.

- 1) musobaqa faoliyati tizimini xarakterlovchi model;
- 2) spotchining har tomonlama tayyorgarligini xarakterlovchi model;
- 3) morofunksional model, organizmning morfologik tomonlarini aks etti-ruvchi, alohida tizim imkoniyatlarining vazifasidagi, sport mahoratida erishilgan darajalarni ta'minlaydi.

Ikkinchi guruh.

- 1) sport mahoratida dinamikani tashkil topishi, ko'p yillik sikldagi tayyorgarligi, bir yillik mashq mobaynida va makrotsiklda model davomiyligini aks etishi;
- 2) mashqlar jarayonidagi ko'p yillik tayyorgarlikda, mikrotsiklda, bosqichlarda yirik tizimli modelning tuzilishi;
- 3) mashq bosqichlarida, mezo- va mikrotsikldagi model;
- 4) mashg'ulotlardagi mashq modeli va ularning qismlari;
- 5) alohida turdagi mashg'ulot mashqlarining modeli va ularning majmuasi.

Modellashtirish jarayonida kerak bo'ladiganlar:

- 1) kundalik, bosqichli nazorat, boshqaruv bilan mashq jarayonidagi turli tizimlarni tuzilishini model vazifalariga bog'lagan holda amalga oshirish;
- 2) modelga qo'shilgan parametrlar soni, alohida parametrlarning xarakterini o'zaro bog'likligini model darajalarida aniqlash;
- 3) qo'llanilayotgan model harakat vaqtini, uning qo'llanish chegarasini, tartib vaqtini, ishni tugatishini va almashtirishni aniqlash (Shustin, 1985-1995; Platonov, 1986-1987).

Modellarni umumlashtirish obyekt yoki jarayon xarakterini aks ettirib, bir xil jinsdagi sportchilarning katta guruhini, yoshini va kvalifikatsiyasini, shug'ullanayotgan sport turini tadqiq qilish natijasida aniqlangan. Yugurish, suzish, qo'l to'pi, basketbol, tog' chang'i sporti, futbol kabi sport turlari bu modellarga tegishli bo'ladi.

Modellarni guruhlashda sportchilar yoki jamoalarning biror sport turida qatnashishi hisobga olinadi va ularning yig'indisi asosida o'rganiladi. Masalan, tezlilik-kuchlilik potentsiyaligini yuqoriligi bilan va chidamliligini kamligi bilan farq qiluvchi shaybali xokkeydagi "beshtalik"ning harakatini, musobaqa faoliyatidagi kurashchilar yoki suzuvchilarni texnik-taktik modelini olishimiz mumkin. Tadqiqotlarning ko'rsatishicha, turli sport turlarida yuqori natijalarga erishayotgan sportchilar bir necha mustaqil guruhlariga bo'linishi mumkin. Musobaqa faoliyati va tayyorgarliklar bu guruhlarini o'zaro birlashtirib turadi.

Masalan: suzuvchilar, eshkak eshuvchilar, yuguruvchilar o'rta masofada 3 ta asosiy guruhlariga bo'linadi.:

1) sportchilar o'zlarining tezlilik-kuchlilik qobiliyatlari hisobiga yuqori natijalarga erishadilar;

2) sportchilar o'zlarining chidamlilik qobiliyati asosida yuqori natijalarga erishadilar;

3) sportchilar tayyorgarligi teng emasligi bilan farqlanadi (Platonov, 1992).

Musobaqa faoliyatining tizimlarini o'rganish natijasida mashhur kurashchilar quyidagilarga bo'linadi:

- sportchilar to'qnashuvning birinchi yarmida o'zlarining kuchlilik-tezlilik qobiliyatlari bilan yuqori natijalarga erishadilar;

- sportchi tayyorgarligining har tomonlama tengligi;

- sportchilar to'qnashuvining oxirida o'zlarining chidamliligi bilan yuqori natijalarga erishish;

- sportchilarning uncha katta bo'lmagan jismoniy tayyorgarligi bilan yuqori natijalarga erishish.

Sportchining har tomonlama ixtisoslashgan tayyorgarligi, masalan, ko'p yillar davomida, zamonaviy sportning besh turini har xilini

egallagan imkoniyat darajalarini o'sishiga shu sport turlari imkoniyat yaratib beradi. Ko'p yillik yutuqlarning uchinchi bosqichida (besh yillik mashg'ulotdan so'ng) sportchi ko'rinarli darajada o'sadi va o'ziga kerakli sport turini aniqlaydi. Bu esa kelgusi sport faoliyatiga muhim zamin yaratadi. Effektlili mashg'ulotlarning va bellashuv faoliyatining talablariga ko'ra, sportning besh turi bilan shug'ullanuvchi sportchilar individual moslashish imkoniyatlariga ko'ra quyidagi guruhlariga bo'linadi:

- koordinatsion layoqatning rivojlanish afzalliklari shundaki, qilichbozlik, otish, ot sporti kabi sportning turlarida yuqori natijalarni qo'lga kiritishga muvaffaq bo'lindi;

- chidamlilik sifati oshishi tufayli, suzish va yugurish kabi sport turlarida yuqori natijalarga erishildi;

- koordinatsion layoqat rivojlanish va chidamlilikni teng baholangani uchun suzishda va yugurishda yuqori natijalar qo'lga kiritildi;

- o'rta darajada rivojlangan teng taqsimlangan maxsus jismoniy sifatlari sportning besh turida teng qatnashishini tasdiqlaydi (Platonov, 1988).

Amaliyot shuni ko'rsatadiki, bu guruhlariga kirgan oliy darajadagi sportchi yirik bellashuvlarda yuqori natijalarni qo'lga kiritish imkoniyati bor. Xuddi shu holatni sportning ko'p kurashlilik turini o'ziga ixtisoslashtirgan sportchilarning bellashuv vazifalariga uzoq vaqt ko'nikishida shakllanishini ko'ramiz. Masalan, yengil atletikaning 10 ta turi bilan qatnashuvchilar.

Bu yerda yuqori natijalarga erishuvchi sportchilarning tengma-teng tayyorlanishi va musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashishi hisobiga alohida turlarda erishgan natijalariga, iqtidoriga qarab guruhlariga ajratiladi. Yugurish va sakrash yoki uloqtirish kabi turlarda yuqori natijalarni ko'rsatish ko'p kurashni guruhlariga ajratadi. Hattoki, jahon rekordchisi, ikki karra olimpiada chempioni D.Tompson ko'p kurashning hamma turida yuqori natijalarga erishgan bo'lsa ham, tayyorgarligida nomutanosiblik sezilib qolgan. Masalan, u XXII Olimpiada o'yinlarida 100 m ga yugurish

turida 10.44 s, 400 m ga yugurishda 46.56 s, uzunlikka, balandlikka shestdan sakrashda 8.01, 203, 500 m natijalarni qoʻlga kiritdi. Bu natijalar koʻp kurashning alohida turlarida oliy koʻrsatkichlari hisoblanadi. Shu bilan birga D.Tompsonning yadro irgʻitish, nayza otishda yuqori natijalarga erishishi birmuncha pasayib ketdi, yaʼni 15.72 va 66.24 m. Koʻp kurashning natijalari boʻyicha esa 19.17 va 82.14 m ni tashkil qildi.

Sport amaliyotida modelning uchchala darajasini qoʻllanishi kuzatiladi. Yuqori darajadagi model sport tayyorgarligining va bellashuvlarda qatnashishni umumiy yoʻnalishini taʼminlaydi. Sportchining musobaqa faoliyatida va mashgʻulotlar boshqaruviga zamin yaratadi.

Modelning umumlashtiruvchi va guruhlashtiruvchi turlarini ishlatishdagi effekti ayniqsa, hali sport choʻqqilarini egallamagan yoshlar yoki kattalarni tayyorlashdagi mashgʻulotlar jarayonida juda kattadir (Platonov, 1997).

Dunyo miqiyosidagi sportchilar tayyorgarligida, bunday modellarning maʼlum bir tomonini nazarda tutish kamdir. Qobiliyatli sportchi oʻzining har tomonlama sport texnikasini egallashda, yorqin qirralarini, noyob qobiliyatini, chidamli irodasini koʻrsatadi.

Model bosqichlarini qayta ishlashdagi koʻp yillik tayyorgarligida, mokrotsiklda, mashgʻulotlarda sport mahoratining asosiy qonunchiligini koʻzda tutish kerak. Tayyorgarlik davrida oliy darajadagi sport natijalarni koʻrsatishda oʻziga xos moslashish imkoniyatlaridan foydalanish kerak.

Mashgʻulot rejalaridagi turli mashqlarning oʻzaro qonuniyatlari guvohligicha, charchash jarayonlarining xususiyati, ishlash qobiliyatining yuqori darajadagi xarakterlariga bogʻliq.

Alohida modeldagi mashqlar va ularning majmuasi tez koʻnikish mexanizmi asosida quriladi. Shuningdek mashq parametrlarining vazifasi (alohida mashqlarning davomiyligi va ularning majmuasi, ishning samaradorligi mashqlar orasidagi toʻxtalish va yana davom ettirish, mashqlarning umumiy soni) tayyorgarlikning turlarini takomillashtirishga qaratiladi.

Olingan ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, sport sohasida model shakllanishini qo'llashda sportning turlari, guruhlari, model yaratilishining ko'rinishi, oshirgan malakasining darajasi, sportchi tayyorgarligi, uning yoshi, jinsi kabilar mos kelishi kerak.

Bu yerda ko'rsatkichlarni hisobga olgan holda, sportchilarning imkoniyat vazifalarini aks ettiruvchi konservativ va konservativsiz yoki kompensatsiyalangan va kompensatsiyalanmagan xarakterlarini olish mumkin.

Tayyorgarlik modellari. Tayyorgarlik modellari bellashuv faoliyatining rejalashtirilgan ko'rsatkichlariga erishishdagi zahiralarni ochishga yordam beradi. Bundan maqsad, tayyorgarlik yo'nalishini asosiy tomonlarini aniqlash, sportchilarning har tomonlama rivojlanish darajasini hamda ularning orasidagi o'zaro munosabatlarni belgilash.

Tayyorgarlik modellari, boshqa guruhlariga tegishli bo'lgan modellar kabi sport turining o'ziga xos xususiyatlariga va uning bellashuv turiga bog'liq holda umumiy yo'naltirishga ko'mak beruvchi modellarga ajratilishi mumkin. Modeldagi musobaqa ko'rinishining asosiy tomonlari, aniq natijalarga erishishda o'zining o'rnini belgilab oladi.

Bu modellarni sport darajasiga erishishdagi umumiy yo'nalishini va sportning ma'lum bir turida yuqori ko'rsatkichlarni egallashda qo'llanadi.

Sportchilarning bellashuv faoliyati modeli, joyidan 1000 m ga poyga ixtisosligi (trek, 333,3 m)
(Polishchuk, 1993)

8-jadval

Sport natijalari	Birinci davradagi start tezligi		Masofaviy tezlik (ikkinchi davra)		Finish tezligi (uchinchi davra)		Masofaning ikkinchi yarmida tezlikning pasayishi	Maksimal va minimal tezlik farqi
	s	Km/s ¹	s	Km/s ¹	s	Km/s ¹		
1,00	22,6	53,9	18,0	66,66	19,4	61,85	8,0 dan ortiq emas	14 dan ortiq emas
1,01	22,7	52,86	18,4	65,21	19,9	60,29	9,0 dan ortiq emas	15 dan ortiq emas
1,02	22,8	52,63	18,77	64,16	20,5	58,53	10,0 dan ortiq emas	15 dan ortiq emas
1,03	23,1	51,94	18,8	63,82	21,1	56,87	11,0 dan ortiq emas	16 dan ortiq emas
1,04	23,3	51,50	19,2	62,49	21,5	55,81	11,0 dan ortiq emas	16 dan ortiq emas
1,05	23,6	50,84	19,5	61,53	21,9	54,79	11,0 dan ortiq emas	16 dan ortiq emas
1,06	23,8	50,41	20,3	59,11	22,0	54,54	12,0 dan ortiq emas	17 dan ortiq emas
1,07	24,0	49,99	20,8	57,69	22,2	54,05	12,0 dan ortiq emas	17 dan ortiq emas
1,08	24,2	49,58	21,5	55,81	22,3	53,81	13,0	17 dan ortiq emas
1,09	24,5	48,97	22,0	54,54	22,5	53,33	14,0	18 dan ortiq emas
1,10	25,0	47,99	22,4	53,57	22,6	53,09	15,0	18 dan ortiq emas

Mahorat modeli. Yuqorida ko'rganimizdek, rivojlanish darajasining asosiy sifatlari xarakterini, texnik-taktik o'zlashtirishning darajalarini mahorat modeli o'z ichiga oladi. Lekin, alohida sport ko'rinishiga ega bo'lib, turli-tuman variantlarning ko'pligiga qaramasdan, yosh sportchilar orasida modellashtirishning texnik-taktik mahorati hozirgi zamonda kam e'tibor berilayotgan tarmoq hisoblanadi. Shuning uchun, bu bo'limda alohida e'tiborni yoshlar va o'smirlarning umumiy va maxsus tayyorgarligiga qaratmoq lozim.

Turli yoshdagi sportchilar tayyorgarlik tizimini tahlil qilinganda, saralangan ko'rsatkichlar natijasi sportning har xil turlarida yuqori mutaxassislar yetishib chiqishini ko'rsatdi. Ma'lumki, model xarakterining sostaviga, u yoki bu sport mahorati darajasini aniqlovchi ko'rsatkichlari kirish kerak. Ko'pincha, bolalar va o'smirlar maktabi bitiruvchilari, sport maktablari sportning ko'pgina turlarida yuqori natijalarini egallashda I razryad ustasi va sport ustaligiga nomzod darajasida bo'ladi.

Keltirilgan ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, sport malakasini oshishi alohida omillarda o'zgarilishi kuzatiladi. Masalan: qisqa masofaga yugurayotgan sportchining kuchga tayyorgarlik omillari 92% gacha o'sadi, sport ustaligiga nomzodlarda 12,4% gacha. Xuddi shu guruhga mustaqil ravishda tayyorgarlikning tezlilik-kuchlilik omillari ajralib chiqdi (22%). Shu vaqtning o'zida umumiy jismoniy tayyorgarlik umumiy dispersning 15 va 8,9% ga kamayib ketdi. Shunday qilib, omillar tizimi dinamikasini analiz qilish asosida, sportning kuchlilik-tezlilik turini jismoniy tayyorgarlik darajasida sabab qilib olinadi.

Olingan natijalarga ko'ra, sportning kuchlilik-tezlilik turi bilan qatnashayotgan sport ustasining model sostavi, model xarakteristikasiga quyidagi ko'rsatkichlari bilan kirish kerak: umumiy jismoniy tayyorgarligi, sakrashga tayyorgarligi, umumiy va maxsus kuchlilik-tezlilik tayyorgarligi, kuchini ko'payishi, maxsus chidamliligi ko'payishi omillari.

Sportchilarni malakalari oshgan sari, suzish turida o'rta ham maxsus kuch imkoniyatlarida tezlikning o'sishi kuzatilmoqda. II va I razryadli sportchilarda umumiy dispersning 12.6 va 19.3%, 9 va 12.2%

i kuzatiladi. Sport mahoratining o'sishi tufayli masofada yugurish tezlik imkoniyatlari ko'paydi (I razryadli sportchilarda 10.5%, sport ustalarida va xalqaro toifadagi sport ustalarida – 17.2%).

II razryadli sportchilarning o'rta masofada yugurish natijalari ko'proq o'zlarining kuchlariga va umumiy jismoniy tayyorgarligiga bog'liq. Omillar hajmi aralash xarakterdagi vazifalarni bajarishda yuqori malakali sportchilarda 28% tashkil qiladi. II razryadli yuguruvchilarda kamroq – umumiy dispersning 19,7% ni tashkil qiladi.

Mavsumiy sport turidagi model xakteri tuzilishi guruhlar o'z ichiga umumiy va maxsus chidamlilik darajasini rivojlanishini, tezlik imkoniyatlarini yosh sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini oladi.

Sportchilarning jismoniy tayyorgarlik analizlariga e'tborini qaratsak, ko'rinib turibdiki, birorta ham malakali guruhlar umumiy jismoniy tayyorgarlikning mustaqil omili sifatida ajralmagan. Lekin 17-18 yoshli (II-I razryadlilar) sportchilar guruhi umumiy kuch tayyorgarligining omillariga alohida e'tibor berishgan. Asosiy jismoniy sifatlar, omillarning o'zaro bog'liqligida, qisman kuchliligida, tezlilik va kuchlilik tayyorgarligida, sprintercha sakrash tayyorgarligida namoyon bo'ladi. Mahoratning o'sish o'lchamlari, asosan regbistlarning o'yin faoliyatini ta'minlovchi omillar tuzilishini funksional tayyorgarligidagi qayta qurish hodisasida yuz beradi.

Psixologik tayyorgarlik. Psixofizologik model xakteri sport o'yinlarida muhim o'rin egallaydi. Shuning uchun ular sportda mukammallashgan. Mutaxassislar fikricha, ruhiy tayyorgarlikni xarakterlovchi ko'rsatkichlari soniga: shaxsning o'zligi, senso-motor ta'sir, tafakkurning ildamligi, maqsadga intilish, ruhiy zo'riqishga chidamlilik, harakatchanlik, yetakchi bo'lish, ta'sirchanlik va boshq.

Bu munosabatlarga M.S. Brilemda mutaxassislar fikri natijasida olingan materiallarga qiziqish uyg'otadi.

Shu asosda gimnastikachining, yakka figurada uchuvchining, bokschining va xokkeychilarning informatsiya modeli tuzilgan.

Bellashuv faoliyatining modellari. Bellashuv faoliyatining modeli, ya'ni musobaqaning xulosa yasovchi uchastkasi, N.G. Ozolina fikri bo'yicha, tayyorgarlik modeli bilan to'g'ridan-to'g'ri

bog'liq. Bu model o'ziga qo'shimcha komponentlarni kiritishni talab qilib, sportchida musobaqa jarayonidagi mexanik-taktik ish harakati-ni aniqlaydi.

Mazkur sportchilarning nazariy tadqiqotlar natijasida olingan, musobaqalarda qatnashish asoslarni, yuqori darajadagi yutuqlarga erishish uchun ko'pgina talablar, turli darajadagi sifatlar qo'yiladi. Bellashuv faoliyati modelini shakllanishi sport turlarida o'ziga xos xarakterga ega. Bunga misol qilib, bellashuv faoliyatidagi modelni umumlashtirgan holda 100 m masofaga yugurishdagi model xizmatining natijasini 9,90 sekundni olamiz. Bu 1988-1995 yillardagi jahonning kuchli sprinterlari analizi asosida ishlab chiqildi (bellashuv faoliyatining materiallarini qayta ishlash natijasida).

Mashhur velosipedchilarning bellashuv faoliyatidagi materiallarni qayta ishlashda D.A. Poleshuk (1996) musobaqa faoliyati modelini velosiped sport turida va boshqa sport turlarida o'tkazdi.

Umumlashgan model musobaqa faoliyatidagi guruhlashgan individul modelda rivojlanadi va sportchining funksional tayyorgarligi asosidagi, texnik-taktik ta'minlanishi, psixologik tomonlari, murakkab musobaqalardagi holatlardan farq qiladi.

Bellashuv modeli. Bellashuv modeli o'zining xususiyatlarini sport faoliyatidagi musobaqalar vaqtida ko'rsatadi.

Yosh sportchilarning sport natijalari o'quv programmalarida, sport mahoratining dinamikasini o'sishi va olimpiada darajalariga yetishishda optimal yoshini hisobga olgan holda rejalashtiriladi.

Yosh sportchilarning yirik musobaqalardagi materiallarini analiz qilganda, Rossiyada va jahondagi kuchli sportchilarning ko'p yillik dinamik natijalari klassifikatsiya darajalari bo'yicha asoslanadi.

Ko'p mutaxassislarning fikriga ko'ra, (S.M. Mukinoy, V.I. Chudinova, 1978; V.P. Filina, 1980; V.N. Fomina, 1980; V.N. Platonova, 1980 va boshq.) sport ustasi normativlarini bajarishda, ko'pgina sport turlarida, erkaklar 19-20 yoshda, ayollar 17-19 yoshda birinchi marta katta yutuqlarni qo'lga kiritadilar.

Modelning umumiy xarakteristikasi hamma uchun va alohida guruhlar uchun sport turlarida sportchi kuchining bellashuv vaqtida teng

taqsimlanish hisoblanadi (yugurish, yarim final, final, yakkama yakkalik olish, o'yinlar).

Uning yordami bilan sportchining maxsus jismoniy, taktik, ruhiy tayyorgarligini baholash mumkin.

Umumlashgan va maxsus model xarakteristikasi quyidagilar:

- kuchlilik va tezlilik sport turida:

a) yugurish, snaryad tarqatish, yugurishdagi qadamining soni, burilish, oxirgi qadamlardagi tezlik, ritmik-sur'at tuzilishi;

b) yo'nalishlar va final kuchayishidagi amplituda, sparyad uchish burchagi, itarish burchagi;

c) uchish tezligi;

- mavsumiy sport turlari:

a) alohida masofaning tezligini o'tishi;

b) harakat tempi;

c) qadam uzunligi;

- murakkab koordinatsiya harakatidagi sport turi:

a) yuqori murakkablikning elementlar soni;

b) sakrash qiyinchiliklarining elementlar soni;

c) qiyinchiliklarning koeffitsienti;

d) asosiy bellashuvlarda o'rta baho;

- yakkakurash sportlarida:

a) hujum qiluvchi va himoya qiluvchi harakatining natijaviyligi;

b) hujum qiluvchi va himoya qiluvchi harakatning aktivligi;

c) hujum qiluvchi va himoya qiluvchi harakatning hajmi;

d) hujum qiluvchi va himoya qiluvchi harakatning har xilligi.

Morfofunktsional model. Bu model guruhi shuni ko'rsatadiki, organizmning morfologik xususiyatlarini va muhim funksional tizimining imkoniyatlarini aks ettiradi.

Morfofunktsional modellarni ishlatishda sportdagi ko'rsatkichlarni, alohida sport turida yuqori natijalarni qo'lga kiritish tomonlarni ko'rsatish ko'zlanadi.

Morfofunktsional modeli modellarga bo'lingan holda sportning umumiy strategiya jarayonidagi tanlashni, tayyorgarlik jarayonidagi sport orientatsiyalarini, aniq yutuqlarni egallashdagi darajalarni

ko'zlashishni, sportchilarning funksional tayyorgarlik komponentlarini o'z ichiga oladi. Misol qilib, oxirgi tadqiqotlar natijasiga ko'ra, akademik eshkak eshish sport turidagi modellashtirishi spetsifikasining ishlari eshkak eshish ergometrida olinadi (8 joyli qayiq). Olingan natijalar oliy toifadagi eshkakchilarning energiya bilan ta'minlashdagi 6 minutli maksimal ishlarida umumlashgan modelni yaratadi. Shuningdek, bu model qon laktatasiga va yurak urishi tezligi munosabatlarini dinamikasiga mos keluvchi bo'lib aniqlanadi.

Musobaqa faoliyatidagi modellashtirish va sportchilarning individul xususiyatlariga ko'ra tayyorgarligi. Mashg'ulotlar jarayonidagi umumlashgan va guruhlashgan modelni ishlatish, hali sport cho'qqilarini egallamagan yosh va yoshi katta sportchilarni tayyorlashda muhim rol o'ynaydi. Umumlashgan modelni oliy toifadagi sportchilarda ishlatishning ta'siri kam, lekin mashhur sportchilarning ham bir qancha alohida o'ziga xos tayyorgarlik tomonlari bor, qolgan komponentlarning taraqqiyotidan birmuncha o'rta darajada hisoblanadi. Masalan, funksional imkoniyatlarni kislorod transport tizimida tahlil qilganimizda oliy toifadagi velosipedchi-shosseyniklar alohida ko'rsatkichlarda tayyorgarligi bir xilligini ko'ramiz.

Bellashuv natijalarini o'xshashligi musobaqa harakatidagi darajalarning tengligidandir.

Bunga esa bir necha yillardan beri bir-biriga musobaqalarda raqobat bo'lib kelayotgan shestdan sakrovchi 3 ta mashhur sportchilarning sakrash kinematik ma'lumotlari guvohlik beradi.

Sportning bunday yondashishi bizning nazarimizda hayotiyiligini yo'qotadi. Murabbiylar ko'pincha sportchilarning genetik rivojlangan yuqori darajadagi boshqa sifatlarini va imkoniyatlarini ochishga harakat qilmaydilar. Bunday holatda mashg'ulotlar qoidaga ko'ra, kerakli natijalarni bermaydi va tayyorgarlikning kuchli tomonlarini pasaytiradi, g'oliblikni keltiradigan individual tomonlari yo'qoladi.

III-bob bo'yicha savollar

1. Velosportda texnikani o'rgatish uslubiylati?
2. Pedal aylantirish texnikasini o'rgatish va uni takomillashtirish?

3. Shosseda uchish texnikasini o'rgatish?
4. Guruhda yurish texnikasini o'rgatish?
5. Start o'lish texnikasini o'rgatish?
6. Velosportda taktikani o'rgatish uslubiylati?
7. Trek poygalarining asosiy turlari?
8. Sprinterlik poygalar trek poygalarida muvaffaqiyatli ishtirok etish ko'pgina omillarga bog'liq, ular orasida asosiysi – taktik tayyorgarlikdir?
9. Guruh poygalarining taktikasi?
10. Individual poyga taktikasi?
11. Sportda prognozlashtirishning metodologik va nazariy jihatlari?
12. Tayyorgarlik modellari?
13. Musobaqa faoliyatidagi modellashtirish va sportchilarning individual xususiyatlariga ko'ra tayyorgarligi?

III bob bo'yicha adabiyotlar

1. Ердаков С.В., Захаров А. А. Подготовка велосипедистов-шоссейников высокой квалификации в условиях элитного профессионального календаря // Теория и практика физической культуры. - 1997. - №7. - С. 52-55.

2. Захаров А.А. Модель поэтапного построения процесса многолетней подготовки велосипедистов в условиях профессионализации спорта // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : 7 Междунар. науч. конгр.: материалы конф., 24-27 мая 2003 г. - М., 2003. - Т. г.- с. 168-169.

3. Захаров А. А., Ердаков С. В. Соревновательная подготовка велосипедистов-шоссейников высокой квалификации в условиях элитного календаря соревнований // Тенденции развития спорта высших достижений и стратегия подготовки высококвалифицированных спортсменов в 1997-2000 гг. : Материалы Всерос.науч.-практ. конф. -М., 1997.-С, 171-176.

4. Керимов Ф.А. Спорт сохасидаги илмий тадқиқотлар. – Т.: Zar qalam, 2004. – 335 с.

5. Крылатых Ю. Г., Черемисинов В.Н. О направленности тренировочных средств велосипедистов // Велосипедный спорт. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - С. 29 - 34.
6. Матвеев Л. П. Модельно - целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры. - 2000. - № 2,- С. 28-37; № 3. - С. 28-37.
7. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты - М.: Известия, 2001. - 333 с.
8. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать - М.: Аст : Астрель, 2003.- 861 с.
9. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. для студентов вузов физ. культуры - Киев : Олимп, лит., 1997. - 583 с.
10. Полищук Д. А. Велосипедный спорт : науч. изд. - Киев : Олимп, лит., 1997.- 343 с.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Закон Республики Узбекистан “О физической культуре и спорте” // Новые законы Узбекистана – Ташкент: Адолат, 2001. – С 199-210.
2. Закон Республики Узбекистан “Об образовании”. – Ташкент, 1997. – 15 с.
3. Закон Республики Узбекистан “О Национальной программе по подготовке кадров”. – Ташкент, 1997. – 25 с.
4. Указ Президента Республики Узбекистан. № УР – от 24.10.2002. “О создании Фонда развития детского спорта Узбекистана”.
5. Постановление Кабинета Министров за № 77 от 16 апреля 2007 года «О подготовке спортсменов Узбекистана к участию в XXIX летних Олимпийских играх 2008 года в г.Пекине (КНР)».
6. Постановления Президента Республики Узбекистан за № ПП-1029 от 5 января 2009 года «О подготовке спортсменов Узбекистана к участию в XXX летних Олимпийских и XIV Паралимпийских играх 2012 года в г.Лондоне (Великобритания)».
7. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. – Тошкент, УЗДЖТИ, 2005. – 232 с.
8. Анохин П. К. Очерки по физиологии функциональных систем - М.: Медицина, 1975. - 380 с.
9. Аулик И. В. Как определить тренированность спортсмена - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 102 с.
10. Аулик И. В. Порог анаэробного обмена и его роль при тренировке выносливости // Научно – спортивный вестник. - 1990 - № 5. - С. 15-19.
11. Баевский Р. М. Ритм сердца у спортсменов - М.: Физкультура и спорт, 1986. -143 с.
12. Баевский Р. М. Анализ вариабельности сердечного ритма в космической медицине // Вариабельность сердечного ритма:

теоретические аспекты и практическое применение : тез. междунар. симпоз, - Ижевск, 1996. - С. 188 -190.

13. Баевский Р. М., Кирилов О. И., Клепцкин С. З. Математический анализ изменений сердечного ритма при стрессе - М.: Наука, 1984.-221 с.

14. Барбашов С. В., Коновалов В.Н. Методы математического анализа сердечного ритма как основа функционального контроля в годичном цикле подготовки бегунов на выносливость // Совершенствование системы подготовки легкоатлетов: сб. науч. тр. каф, лёгкой атлетики ГЦОЛИФКа / ГЦОЛИФК. - М, 1986. - С. 101 -105.

15. Барбашов С. В. Специальная подготовка к бегу на сверхдлинные дистанции в годичном цикле квалифицированных спортсменов: автореф. дис.... канд. пед. наук - М., 1988. - 23 с.

16. Бег на средние и длинные дистанции: система подготовки / Ф.П.Суслов [и др.]; под ред. В.В.Кузнецова. - М. : Физкультура и спорт, 1982.-176 с.

17. Белоцерковский З. Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов: монография - М.; Сов. спорт, 2005. - 312 с.

18. Благущ П. К теории тестирования двигательных способностей: пер. с чешек. - М.: Физкультураи спорт, 1982, -165 с.

19. Берк К., Кэйри П. Анализ данных с помощью Microsoft Excel: Пер. с. англ. - М.: Издательский дом «Вильямс», 2005. - 560 с. : ил. Парал. тит. англ.

20. Бесераль Рамирез Карлос. Комплексная оценка специальной работоспособности юных велосипедистов в процессе многолетней подготовки // Теория и практика физической культуры. -1995.- № 7. - С.55.-57.

21. Борилкевич В. Е., Зорин А. И.. Анаэробный порог как критерий физической работоспособности на выносливость и его применение в тренировочном процессе: метод, рек. для студентов специализации и слушателей Высшей шк. тренеров - М. : [б. и.], 1986. -30 с.

22. Боровиков В. *Statistica*. Искусство анализа данных на компьютере: для профессионалов - 2-е изд. (+CD).- СПб.: Питер, 2003. - 668 с.

23. Булатова М. М. Оптимизация тренировочного процесса на основе изучения мощности и экономичности системы энергообеспечения спортсменов (на материале велосипедного спорта) : автореф. дис. ... канд. пед. наук - Киев, 1984.- 25 с.

24. П.Булгакова Н. Ж. Нормирование тренировочных нагрузок с использованием показателей пульсовой энергетической стоимости упражнения // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 5. - С. 23-28.

25. Верхошанский Ю. В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. - 1998. - № 7. - С. 43.

26. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса - М. : Физкультура и спорт, 1985.-176 с.

27. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.

28. Верхошанский Ю. В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры.-1998. -№10. -С. 19-22

29. Ветренко А. А. Структура этапа специальной подготовки в беге на сверхмарафонские дистанции: автореф. дис. ... канд. пед. наук - Омск., 2001.- 24 с.

30. Виру А. А. Аэробные упражнения - М. : Физкультура и спорт, 1988. -182 с.

31. Виру А. А., Яковлев Н. И. Эндокринные системы при мышечной деятельности - Тарту : Изд - во Тартус. ун - та, 1988. - С. 22-50.

32. Виру А. А. Гормональные механизмы адаптации и тренировки -Л.: Наука, 1981. - 156 с.

33. Волков В. М. Предсоревновательная подготовка спортсмена: учеб. Пособие /В.М.Волков, А. В.Ромашов. - Смоленск : [б. и.], 1991.- 108 с.

34. Волков Н. И. Биоэнергетика напряженной мышечной деятельности человека и способы повышения работоспособности спортсменов: автореф. дис..., д-ра биол. наук - М., 1990. - 48 с.

35. Волков Н. И. Закономерности биохимической адаптации в процессе спортивной тренировки: учеб. пособие для слушателей Высш. шк. тренеров ГЦОЛИФКа - М.; [б. и.], 1986. - 64 с.

36. Волков Н. И. Закономерности развития биохимической адаптации и принципы тренировки // Биохимия мышечной деятельности: учебник для студентов высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта /Н. И. Волков [и др.]. - Киев, 2000. - С. 408 - 437.

37. Волков Н. И., Яружный Н. И. Кинетика процессов анаэробного энергообразования в кратковременных упражнениях максимальной мощности // Факторы, лимитирующие повышение работоспособности у спортсменов высокой квалификации : сб. науч. тр.-М., 1984.- С. 52-64.

38. Волков Н. И., Савельев И. А. Кислородный запрос и энергетическая стоимость напряженной мышечной деятельности человека // Физиология человека. - 2002. - Т. 28, № 4. - С. 80 - 93.

39. Волков Н. И., Зацiorsкий В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок // Теория и практика физической культуры. - 1964. - №. 6. - С.18-21.

40. Волков Н. И., Попов О. И., Самборский А. Г. Пульсовые критерии энергетической стоимости упражнения // Физиология человека. - 2003. - Т, 29, № 3. - С. 98 -103.

41. Волков Н. И., Васильковский Б. М., Ремизов Л. П. Программирование тренировочных нагрузок в годичной подготовке конькобежца // Конькобежный спорт. - 1983. - С.27 - 32.

42. Волков Н. И., Карасев А. В., Хосни М. Теория и практика интервальной тренировки в спорте - М.: Воен. акад. им. Дзержинского, 1995. -196 с.

43. Волков Н. И. Физиологические характеристики повторной мышечной работы, выполняемой при разной частоте сердечных сокращений // Теория и практика физической культуры. - 1971. - № 5. - С. 23.

44. Врублевский Е. П., Левченко А. В. Организация подготовки квалифицированных барьеристок (400 м) в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. -1988. - № 9. -С. 34 -35.

45. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок - М.: Физкультура и спорт, 1980, -136 с.

46. Годик М. А., Бальсевич В. К., Тимошкин В. Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека // Теория и практика физической культуры. - 1994. - № 5. - С. 24-32.

47. Годик М. А. Спортивная метрология: учебник для ин-тов физ. культуры - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 192 с.

48. Гордон С. М., Устькачкинцев Ю. А. Годичная динамика тренировочных нагрузок пловцов // Теория и практика физической культуры. -1980. - №6. - С. 13 -16.

49. Гордон С. М. Тренировка в циклических видах спорта на основе закономерных соотношений между тренировочными упражнениями и их эффектом : автореф. дис. ... д- ра пед. наук - М., 1988.-46 с.

50. Граевская. Н. Д. Совместная работа врача и педагога (тренера) в управлении тренировочным процессом // Спортивная медицина. - 1984. - № 1.- С. 201-209.

51. Грозин Е. А. Совершенствование содержания и методики спортивной тренировки в скоростно - силовых ациклических видах спорта со сложной координационной структурой : автореф. дис... пед. наук - М., 1981. - 33 с.

52. Грязнов В. К., Нечаев В. И., Коновалов В. Н. Модифицированный индекс напряжения - преимущества и перспективы использования в функциональной диагностике // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта : (материалы Всерос. науч. - практ. конф., посвящ. 60-летию образования Алтайского края). - Барнаул, 1997. - С. 217-218.

53. Девятко И. Ф. Методы социологического исследования: учеб. Пособие - М.: Кн. дом. ун - т, 2002.- 293 с.

54. Дрюков В. А., Кулыба В. Н. Процессы адаптации при использовании ударных микроциклов в подготовке квалифицированных спортсменов в современном пятиборье // Управление процессом адаптации организма спортсменов высокой квалификации: сб. науч. тр. / Киев, ин-т физ.культуры. - Киев, 1992. - С. 92 -103.

55. Ермаков С. В., Захаров А. А. Подготовка велосипедистов-шоссейников высокой квалификации в условиях элитного профессионального календаря // Теория и практика физической культуры. - 1997. - №7. - С. 52-55.

56. Ермаков С. В., Капитонов В.А., Михайлов В. В. Тренировка велосипедистов-шоссейников - М. : Физкультура и спорт, 1990.-175 с.

57. Зациорский В. М., Алешинский С. Ю., Якунин Н. А. Биомеханические основы выносливости - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 207 с.

58. Захаров А. А., Ермаков С. В. Велосипедный спорт: анализ прошлого и прицелы на будущее = Cycling: Analysis of Past and Aiming to Future // Теория и практика физ. культуры : Тренер : Журнал в журнале. - 2003. - N 1. - С. 28-31.

59. Захаров А. А. Модель поэтапного построения процесса многолетней подготовки велосипедистов в условиях профессионализации спорта // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : 7 Междунар. науч. конгр.: материалы конф., 24-27 мая 2003 г. - М., 2003. - Т. г.- с. 168-169.

60. Захаров А. А., Ермаков С. В. Соревновательная подготовка велосипедистов-шоссейников высокой квалификации в условиях элитного календаря соревнований // Тенденции развития спорта высших достижений и стратегия подготовки высококвалифицированных спортсменов в 1997-2000 гг. : Материалы Всерос.науч.-практ. конф. -М., 1997.-С, 171-176.

61. Земцовский. Э. В. Спортивная кардиология: монография - СПб.: Гиппократ, 1995. - 448 с.

62. Иванов А. С. Зима А.Г., Хван М.У. Тренировка в среднегорье на различных этапах подготовки спортсменов: учеб. посо-

бие -А-Ата:[б.и.], 1981.-55 с.

63. Иванов К. П. Биологическое окисление и его окисление кислородом // Основы энергетики организма: теоретические и практические аспекты. - СПб., 1993. - 272 с.

64. Карпман В. Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Тестирование в спортивной медицине - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 208 с.

65. Керимов Ф.А. Спорт сохасидаги илмий тадқиқотлар. – Т.: Zar qalam, 2004. – 335 с.

66. Кизько А. П. Теоретические и методические основы функциональной подготовки спортсменов : (на примере лыж. гонок) : монография - Новосибирск: Изд-во Новосиб. техн. ун-та, 2001. – 251 с.

67. Козлов А. Ю., Шишов В. Ф. Пакет анализа MS Excel в экономико-статистических расчетах - М.: Юнити, 2003. - 121 с.

68. Комоцкий В. М. Взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и подготовленности высококвалифицированных пловцов-спринтеров: автореф. дис. ... канд. пед. наук - Киев, 1986.-24 с.

69. Компоненты соревновательной деятельности пловцов высокого класса : пособие для тренеров и спортсменов - Киев, 1990.-176 с.

70. Коновалов В. Н. Динамика тренировочных нагрузок бегунов на сверхдлинные дистанции на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям // Совершенствование системы подготовки легкоатлетов высокой квалификации : сб. науч. тр. каф. легкой атлетики ГЦОЛИФКа / ГЦОЛИФК. - М., 1984. - С. 81-88.

71. Коновалов В. Н., Нечаев В.И., Барбашов С. В. Оптимальные характеристики вариационной пульсограммы и корреляционной ритмограммы для оценки функционального состояния высококвалифицированных бегунов-марафонцев и скороходов накануне соревнований // Омский ин-т физ. культуры. Тезисы докл. к IV межвуз. конф. мол. ученых.-Омск, 1986. - С. 206-207,

72. Коновалов В. Н. Комплексный контроль текущего состояния квалифицированных бегунов-марафонцев накануне соревнований // Оптимизация тренировочного процесса в спорте и двигательных режимов в массовой физической культуре и кли-

нике : тез. докл. науч.- практ. конф. / Челяб. ин-т физ. культуры - Челябинск, 1987.-С. 91-92.

73. Коновалов В. Н., Нечаев В.И., Барбашов С. В. Марафон : теория и практика - Омск : [б. и .], 1991. -160 с.

74. Коновалов В. Н., Хромов А.Ю. Управление спортивной тренировкой велосипедистов высокой квалификации в соревновательном периоде на основе показателей сердечного ритма // Вариабельность сердечного ритма : теоретические аспекты и практическое применение : тез. междунар. симпоз. - Ижевск, 1996.-С. 132-133.

75. Коновалов В. Н., Хромов А.Ю., Соколов В.М. Оперативное управление спортивной тренировкой велосипедистов-шоссейников на основе показателей сердечного ритма // Современные проблемы велосипедного спорта: сб. науч. тр. / РГАФК.- М., 1997. - С. 43-46.

76. Коновалов В. Н. Оптимизация управления спортивной тренировкой в видах спорта с преимущественным проявлением выносливости : автореф. дис. ... д-ра пед наук - Омск, 1999,- 48 с.

77. Коробов А. Н., Волков Н. И. Бег на средние дистанции. Факторы результативности // Легкая атлетика. -1983. - № 11. - С. 6-8.

78. Костюков В. В. Годичная и многолетняя динамика физиологических факторов, определяющих спортивную работоспособность велосипедистов-шоссейников // Физиологические факторы, определяющие и лимитирующие спортивную работоспособность: тез. докл. XVI Всесоюз. конф. по физиологии мышечной деятельности (Смоленск, 26-28 окт.,1982г.). - М., 1982. - С. 95-96.

79. Крылатых Ю. Г., Черемисинов В.Н. О направленности тренировочных средств велосипедистов // Велосипедный спорт. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - С. 29 - 34.

80. Куделин А. Б. Микроциклы с различной динамикой и преимущественной направленностью нагрузок в тренировке квалифицированных пловцов : автореф. ... дис. кан. пед. наук - Киев, 1983,- 23 с.

81. Кузнецов С. М. Критерии срочного тренировочного эффекта и их зависимости от объема и интенсивности тренировочной нагрузки : дис,... канд. пед. наук - Л., 1986,-196 с.

82. Кулаков В. Н. Программирование тренировочного процесса высококвалифицированных бегунов на средние, длинные и сверхдлинные дистанции: автореф. дис. ... д-ра пед наук - М., 1995.- 48 с.

83. Кулаков В. Н., Хромцов Н. Стайеры: комплексная оценка физической подготовки // Легкая атлетика. -1988.- № 8. - С, 14-15.

84. Куликов Л. М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье - М.: Физкультура. Образование. Наука, 1995.-395 с.

85. Кучкин С. Н., Бакулин С. Н. Аэробная производительность и методы ее повышения - Волгоград: [б.и.], 1985. - 128 с.

86. Лалаков Г. С. Структура и содержание тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки футболистов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук - Омск.1998.- 54 с.

87. Лакин Г. Ф. Биометрия: учеб. пособие для студентов биол. спец. ВУЗов - 4-е изд. перераб. и доп. - М.: Высш. шк., 1990. - 351с.

88. Лапач. С. Н., Чубенко А. В., Бабич П. Н. Статистические методы в медико-биологических исследованиях с использованием Excel - Киев : [б. и.], 2001 . - 688 с.

89. Левин Р. Я., Ноур А. М., Багиянц А. А. Управление тренировкой квалифицированных велосипедистов шоссейников на основе использования пульсовых критериев с учетом закономерностей адаптации к нагрузке // Управление процессом адаптации организма спортсменов высокой квалификации : сб. науч. тр./Киев.ин-т физ. культуры.~Киев, 1992.-С. 154-165

90. Ледниcki А. Построение тренировочного процесса бегунов на средние дистанции в связи с их основными индивидуальными особенностями : автореф. дис.. .. канд. пед. наук - М., 1986.-20 с.

91. Лысаковский И. Т., Аксельрод А. Е., Павлов Г. К. Оценка состояния нервно-мышечного аппарата и ее использование при управлении процессом скоростно-силовой подготовки спортсме-

нов // Теория и практика физической культуры. - 2005. - №10. - С.25-26,39-42.

92. Макаренко Л. П. Построение спортивной тренировки высококвалифицированных пловцов: метод, разработ. для слушателей Высш. шк. тренеров - М.: [б. и.], 1992. - 52 с.

93. Матвеев Л. П. Модельно - целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры. - 2000. - № 2,- С. 28-37; № 3. - С. 28-37.

94. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты - М.: Известия, 2001. - 333 с.

95. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов - К.: Олимпийская литература, 1999. - 320с.

96. Медведев В. И. Адаптация человека : монография - СПб.: [б. и.], 2003.-551 с.

97. Меерсон Ф. З. Адаптация, стресс и профилактика / Ф. З. Меерсон,- М.: Наука, 1981. -186 с.

98. Меерсон Ф. З., Пшенникова М. Г. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам - М : Медицина, 1988.- 256 с,

99. Минченко В. Г., Михайлов В. В. Содержание тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки велосипедистов-шоссейников // Велосипедный спорт, 1985 : ежегодник / сост. А. И. Шавердова. - М., 1985. - С. 54-57.

100. Мищенко В. С, Функциональные возможности спортсменов - Киев : Здоров'я, 1990. - 200 с.

101.Мякинченко Е. Б., Бикбаев И. В., Козьмин Р. К. Метод определения порога анаэробного обмена по легочной вентиляции // Теория и практика физической культуры . -1984. - № 9.-С.43.

102.Нехвядович А. И. Индивидуализация тренировки общей выносливости высококвалифицированных пловцов в годичном макроцикле : автореф. дис. ... канд. пед. наук - Минск, 1994.-26 с.

103.Нечаев В. И., Коновалов В.Н., Грязнов В.К.Математический анализ сердечного ритма в практике спорта высоких достижений // Человек в мире спорта : новые идеи, технологии, перспективы ; тез. докл. Междунар. Конгр. Москва, 24-28 мая 1998

г. -М., 1998.-Т.2.- С. 128-135.

104. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать - М.: Аст : Астрель, 2003.- 861 с.

105. Озолин Н. Г. Совершенствование системы подготовки спортсменов - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 37 с.

106. Осадчий В. П., Полищук Д. А. Система педагогического контроля за развитием специальных физических качеств велосипедистов // Велосипедный спорт, 1980 : ежегодник / сост. А. И. Шавердина. - М.: Физкультура и спорт, 1980, - С. 13-18.

107. Плавание : учебник / Т. М. Абсаямов [и др.]; под ред. В. Н. Платонова. - Киев ; Олимп, лит., 2000. - 496 с.

108. Платонов В. Н. О «Концепции периодизации спортивной тренировки» и развитии общей теории подготовки спортсменов // Теория и практика физической культуры, - 1998. - № 8.- С. 23-26; С. 39-46.

109. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. для студентов вузов физ. культуры - Киев : Олимп, лит., 1997. - 583 с.

110. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 287 с.

111. Платонов В. Н., Фесенко Л. Сильнейшие пловцы мира - М.: Физкультура и спорт, 1990. - 303 с.

112. Полищук Д. А. Велосипедный спорт : науч. изд. - Киев : Олимп, лит., 1997.- 343 с.

113. Попков В. Н. Отбор и контроль в юношеском велосипедном спорте с использованием морфофункциональных характеристик: дис. ... д-ра пед. наук - Омск, 2001.-364 с.

114. Попков В. Н. Тестирование и оценивание: учеб. пособие для студентов - Омск : [б. и .], 2004. - 76 с.

115. Радченко А. С. Адаптивные реакции у спортсменов при мышечной работе аэробного характера // Физиология человека. - 2001. - Т. 27, № 2. - С. 122 -130.

116. Радченко А. С., Борилкевич В. И., Зорин А. И. Особенно-

сти оценки специальной работоспособности бегунов на длинные дистанции // Вопросы физического воспитания студентов : межвуз. сб. ст. / ЛГУ. - СПб., 1992. - Вып. 23. - С. 79-87.

117. Раменская Т. И. Биоэнергетическое моделирование соревновательной деятельности сильнейших лыжников-гонщиков на XVIII зимних Олимпийских играх (Нагано, 1998) // Теория и практика физической культуры. - 2000. - № 2. - С. 6-12.

118. Раменская Т. И. Закономерности развития организма юных лыжников: метод, разработ. для студентов, слушателей Высш. шк. тренеров и фак. усовершенствования и повышения квалификации ГЦОЛИФКа. - М.: [б. и.], 1991. - 40 с.

119. Сейлер С. Понимание интервалов: [физиологический анализ интервальной тренировки; физиология прерывистых упражнений]; пер. А.Вертышева. // Лыжный спорт. - 2001. - № 17. - С. 112-120.

120. Селуянов В. Н., Мякинченко Я. Б., Тураев В. Т. Биологические закономерности в планировании физической подготовки спортсменов // Теория и практика физической культуры. - 1993. - № 7. - С. 29-34

121. Смирнов М. Р. Научные концепции беговой нагрузки в легкой атлетике: автореф. дис. ... д-ра пед. наук - М., 1994. - 43 с.

122. Смирнов М. Р. Теоретические основы беговой нагрузки: учеб. пособие - Новосибирск : [б. и.], 1996. - 217 с.

123. Смирнов М. Р. Связь основных параметров беговой нагрузки с энергетическим метаболизмом // Теория и практика физической культуры. - 1990. - № 7. - С. 18-26.

124. Современная система спортивной подготовки / под ред. Ф. П. Суслова, В.Л.Сыча, Б. Н. Шустина. - М.: СААМ, 1995. - 445 с.

125. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека: общая, спортивная, возрастная: учеб. для вузов физ. культуры - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Олимпия Press, 2005. - 527с.

126. Стародубцев В. В. Индивидуализация спортивной тренировки бегунов на средние и длинные дистанции на основе критериев специальной подготовленности: автореф. дис. ... канд. пед.

наук - М., 1999. - 26 с.

127. Статистика: обработка спортивных данных на компьютере: учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / под ред. М. П. Шестакова, Г. И. Попова. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 271 с.

128. Суслов Ф. П. Проблема общей выносливости в системе подготовки спортсменов (терминология, критерии, решаемые задачи) // Теория и практика физической культуры, - 1999. - № 9. - С. 51 -61.

129. Суслов Ф. П., Шепель С. П. Структура годичного соревновательно тренировочного цикла подготовки: реальность и иллюзии // Теория и практика физической культуры, - 1999.-№9.-С. 57-61.

130. Суслов Ф. П., Гиппенрейтер Е.Б., Холодов Ж.К. Тренировка в условиях среднегорья - М.: Физкультура и спорт, 1999.- 321с.

131. Сухачев Е. А., Сушков Д. Ю. Анализ параметров тренировочных нагрузок в годичном макроцикле (1999-2000) команды триатлетов г. Омска // сб. науч. тр. - Омск: СибГАФК, 2001-С.122-124.

132. Сухачев Е. А., Коновалов В.Н. Динамика специальной физической подготовленности у триатлетов высокой квалификации в макроциклах подготовки // тез. докл. межрег. научн. практ. конф. молодых ученых. - Омск, 2004. - С. 196-197.

133. Сухачев Е. А. Дифференцирование тренировочных нагрузок в Олимпийском триатлоне на основе индивидуальных значений анаэробного порога в годичном цикле подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук - Омск, 2006,- 24 с.

134. Сухачев Е. А., Коновалов В. Н. Методика видового дифференцирования тренировочных нагрузок в Олимпийском триатлоне //сб. науч тр. вып. №9- Челябинск: Уральская ГАФК, 2005.- С. 117-122.

135. Сухачев Е. А. Особенности контроля и нормирования специальной выносливости в триатлоне на этапах подготовительного периода // сб. науч. тр. - Омск: СибГАФК, 2002. - С. 131-133.

136. Сухачев Е. А., Коновалов В.Н. Структура соревновательной деятельности в Олимпийском триатлоне //сб. науч тр. вып.

Kirish	3
Bob I. Mutaxassislikka kirish	5
1.1. Velosiped sportining rivojlanish tarixi.....	8
1.2. Sport faoliyatining obyektiv shartlari	17
1.3. Velosportda o'qitishning umumiy asoslari	19
1.4. Velosport texnikasi.....	23
1.5. Velosiped sporti taktikasi.....	36
1.6. Velosiped sportidagi texnika xavfsizligi.....	43
1.7. Velosipedchilarining harakat sifatleri va ularni rivojlantirish usullari.....	47
1.8. Velosiped sporti bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish	53
1.9. Veloshosse poygalarida velosport texnikasi	66
1.10. Velotrek poygalarining texnikasi	77
1.11. Velokross texnikasi	83
1.12. Chempionlar xususiyatlari	87
1.13. Amerikalik murabbiy	93
1.14. Shug'ullanishga e'tibor va Mashg'ulotlarni tashkil qilish tamoyillari.....	105
1.15. Kuchayish o'lchovi	111
I bob bo'yicha savollar.....	119
I bob bo'yicha adabiyotlar	120
Bob II. Terma jamoalar murabbiysining hujjatlari	121
2.1. Ommaviy sport.....	129
2.2. BO'SM, ROSMM, URBO'SM larda tayyorgarlikni tashkil et- ilishi va tizimi	133
2.3. Sport mashg'ulotlari uslubining xususiyatlari	138
2.4. Sport mahoratini takomillashtirishni nazorat etish va hisobga olish.....	148
2.5. Talabalarning o'quv-tadqiqot va ilmiy-tadqiqot ishlari	160

II bob bo'yicha savollar	169
II bob bo'yicha adabiyotlar	170
 Bob III. Velosportda texnika va taktikani o'rgatish uslubiyati.....	171
3.1. O'qitish jarayonini tashkil etish	188
3.2. Trek poygalarida velosport taktikasi	194
3.3. Shosse bo'ylab poygalarda velosport taktikasi	201
3.4. Tayorgarlik turlari	208
3.5. Mashg'ulotlar qonun-qoydalari va uslublari.....	219
3.6. Velosipedchilar mashg'ulotlarining mazmuni, vazifalari va maqsadlari	233
3.7. Sportda prognozashtirish	243
3.8. Saralash tizimi.....	251
3.9. Sportga yaroqlikni aniqlash	269
3.10. Sportda modellashtirish	290
III bob bo'yicha savollar	302
III bob bo'yicha adabiyotlar.....	303
Foiydalan ilgan adabiyotlar ro'yxati.....	305

Chernikova Ye.N, Karimov I.I, Xolmuratov O.Yu

VELOSPORT NAZARIYASI VA USLUBIYATI

Darslik

Toshkent – «Barkamol fayz media» – 2017

Muharrir:	A. Abduljalilov
Tex. muharrir:	I. Mamarasulov
Musahhih:	O. Doniyorov
Kompyuterda sahifalovchi:	A. Kuchkarov

Barkamol fayz@mail.ru Nashr.lits. AIN №284, 12.02.2016. Bosishga ruxsat etildi: 20.12.2017. Bichimi 60x84 1/16. «Times New Roman» garniturasida. Ofset bosma usulida bosildi. Sharti bosma tabog'i 20. Nashriyot bosma tabog'i 20,25. Tiraji 200. Buyurtma №21.

«Grafpoligrafprint» MCHJ bosmahonasida chop etildi.
Toshkent shahri, Qatortol ko'chasi, 44a-uy.

ISBN 978-9943-5143-0-0



9 789943 514300