

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

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA SPORT ISHLARI VAZIRLIGI**

**O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI**

## **VELOSPORT NAZARIYASI VA USLUBIYATI**

### **FANIDAN**

### **O'QUV-USLUBIY MAJMUA**

<b>Bilim sohasi:</b>	<b>600 000</b> – Xizmatlar
<b>Ta'lim sohasi:</b>	<b>610 000</b> – Xizmat ko'rsatish
<b>Ta'lim yo'nalishi:</b>	<b>5610500</b> – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)

**TOSHKENT**

Fanning O`quv-uslubiy majmuasi O`zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutida ishlab chiqildi.

### **Tuzuvchilar:**

- |                         |   |  |
|-------------------------|---|--|
| <b>Chernikova Y.N.</b>  | – | Yengil atletika, og'ir atletika va velosport nazariyasi va uslubiyati kafedrası katta o'qituvchi p.f.n., v.b dotsent |
| <b>Karimov I.I.</b>     | – | Yengil atletika, og'ir atletika va velosport nazariyasi va uslubiyati kafedrası o'qituvchi                           |
| <b>Xolmurotov O.Yu.</b> | – | Yengil atletika, og'ir atletika va velosport nazariyasi va uslubiyati kafedrası o'qituvchi                           |

Fanning O`quv-uslubiy majmuasi O`zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti Ilmiy-uslubiy kengashida muhokama etilgan va foydalanish uchun tavsiya qilingan (201\_\_ yil “\_\_” \_\_\_\_\_ dagi “\_\_” -sonli bayonnoma).

## MUNDARIJA

<b>FAN DASTURI</b>	<b>3</b>
<b>ISHCHI O`QUV DASTURI</b>	<b>19</b>
<b>MA`RUZALAR:</b>	<b>35</b>
<b>AMALIY VA SEMINAR MASHG`ULOTLARNING TAVSIYA ETILADIGAN MAVZULARI</b>	<b>71</b>
<b>GLOSSARIY</b>	<b>73</b>

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIV VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI**

Ro'yxatga olindi:

№ BD – 5610500 – 4.01

2016 yil "08" 08



Oliy va o'rtta maxsus ta'lim  
vazirligi

2016 yil "25" 08

**VELOSPORT NAZARIYASI VA USLUBIYATI  
FAN DASTURI**

Bilim sohasi: 600 000 – Xizmatlar

Ta'lim sohasi: 610 000 – Xizmat ko'rsatish

Ta'lim yo'nalishi: 5610500 – Sport faoliyati (faoliyat turlari  
bo'yicha)

Toshkent – 2016



O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2016 yil "25" 08 dagi "355"-sonli buyrug'ining 2-ilovasi bilan fan dasturi ro'yxati tasdiqlangan.

Fan dasturi Oliy va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi yo'nalishlari bo'yicha O'quv-uslubiy birlashmalar faoliyatini Muvofiqlashtiruvchi Kengashining 2016 yil "08" 08 dagi 3 - sonli bayonnomasi bilan ma'qullangan.

Fanning o'quv dasturi O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutida ishlab chiqildi.

**Tuzuvchilar:**

- Chernikova Y.N. – O'zDJTI "Yengil atletika, og'ir atletika va velosport nazariyasi va uslubiyati" kafedrasida dotsenti v.b. p.f.n.;
- Karimov I.I. – O'zDJTI, "Yengil atletika, og'ir atletika va velosport nazariyasi va uslubiyati" kafedrasida o'qituvchisi;
- Xolmurotov O.Yu. O'zDJTI, "Yengil atletika, og'ir atletika va velosport nazariyasi va uslubiyati" kafedrasida o'qituvchisi.

**Taqrizchilar:**

- Kdirova M.A. – O'zDJTI "Sport o'yinlari" kafedrasida mudiri, p.f.n.;
- Akromov J.A. – Respublika olimpiya zahiralari kolleji direktori, professor, p.f.n.

Fan dasturi O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti Kengashida ko'rib chiqilgan va tavsiya qilingan (2016 yil "08" 07 dagi "12" -sonli bayonnomasi).

### **Fanning dolzarbligi**

O'sib kelayotgan yosh avlodni har tamonlama kamol topgan, yuksak ma'naviyatli, jismonan baquvvat va sog'lom qilib tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportning ulishi sezilarli hisoblanadi.

Ushbu dasturda velosport sport turining tasnifi, velosport turlarining jismoniy tarbiya va sport tizimidagi o'rni va ahamiyati, velosport Jahon, Osiyo va O'zbekistonda rivojlanish tarixi, velosport atletika turlarining texnika asoslari, velosport turlari texnikasi va taktikasiga o'rgatishning vositasi, uslubi, tamoyillari, velosport bo'yicha mashg'ulot jarayonining tuzilishi tashkil etish uslublari va vositalari, pedagogik tamoyillarining nazariy va amaliy asoslari, velosport mashg'ulotlarining asoslari, velosportning hozirgi kundagi muammolari, velosport turlarini xususiyatiga qarab mashg'ulotlarni rejalashtirish va olib borish, yuklamalarni me'yorlash, velosport bo'yicha ommaviy tadbir va musobaqalarni tashkil etish, o'tkazish va musobaqalarda hakamlilik qilish, velosportda ilmiy tadqiqot ishlarini olib borish masalalarini o'z ichiga oladi.

### **Fanning o'quv rejadagi boshqa fanlar bilan o'zaro bog'liqligi va uslubiy jihatdan uzviyligi**

“Velosport nazariyasi va uslubiyati” fani ixtisoslik fanlar blokiga kiritilgan kurs hisoblanib, 1 kurs 2- semestr, 2 kurs 3-4 semestr. 3 kurs 5-6 semestr hamda 4 kurs 7-8 semestrlarda o'qitiladi.

“Velosport nazariyasi va uslubiyati” asosiy ixtisoslik fani hisoblanadi. Dasturni amalga oshirishda o'quv rejasida rejalashtirilgan jismoniy tarbiya va Olimpiya harakati tarixi, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati, gimnastika, sport va harakatli o'yinlari, psixologiya va sport psixologiyasi, anatomiya, fiziologiya va sport fiziologiyasi, bioximiya va sport bioximiyasi, sport tibbiyoti reabilitatsiyasi, sportda matematika fanlari bilan o'zaro uzviy bog'liq holda amaliy ko'nikma va malakalariga ega bo'lishlari talab etiladi.

### **Fanning ilm-fan, istisodiyot va ishlab chiqarishdagi o'rni**

Velosport sport turi barcha ta'lim muassasalarining jismoniy tarbiya darslari o'quv dasturidan o'rin olgan. Shug'ullanuvchilarning jinsi, yoshi, jismoniy tayyorgarlik darajasi, funktsional holatlarini inobatga olgan holda mashg'ulotlarni rejalashtirish, o'tkazish va yuklamalarni me'yorlash, yuqori sport natijalariga erishishda, respublikamizdagi sport tashkilotlarida mavjud bo'lgan velosport bo'limlarida mustaqil ravishda ish yuritishda yuqori malakali murabbiylar tayyorlashda fan asosiy ixtisoslik fani hisoblanib, jismoniy tarbiya va sport sohasining ajralmas bo'lagi bo'lib “Velosport nazariyasi va uslubiyati” fani jismoniy tarbiya va sport tizimida o'z o'rniga ega.

### **Fanni o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar hamda o'quv mashg'ulotlarini loyihalash**

Talabalarning “Velosport nazariyasi va uslubiyati” fanini o'zlashtirishlari uchun o'qitishning ilg'or va zamonaviy pedagogik usullaridan, yangi information-pedagogik texnologiyalarini tadbiiq qilish muhim ahamiyatga egadir. Fanni o'zlashtirishda darslik o'quv va uslubiy qo'lanmalar, ma'ruza matnlari, tarqatma materiallar, elektron materiallar, virtual stendlar hamda zamonaviy portativ texnikadan foydalaniladi. Ma'ruza, amaliy va seminar mashg'ulotlarida intraktiv usullari (vizual, keys-stadi, mualliflik ma'ruzalari, ikki tamonlama tahlil, insert, klaster, venn, esse, t-chizma, BBB va boshqalar)dan foydalaniladi.

Fan o'qituvchisi tomonidan pedagogik va modulli texnologiya tamoyillari asosida “Velosport nazariyasi va uslubiyati” fani o'quv mashg'ulotlarining loyihalari ishlab chiqadi.

### Fanni modulining dasturi (module syllabus)

<b>O'quv kursini to'liq nomi</b>	Velosport nazariyasi va uslabyati				
<b>kursini qisqacha nomi</b>	VNvaU	Kod:			
<b>Kafedra</b>	Yengil atletika, og'ir atletika va velosport nazariyasi va uslabyati				
<b>O'qituvchi xaqida ma'lumot</b>	F.I.SH.	E-mail			
<b>Semestr va o'quv kursining davomiyligi</b>	1 kurs 2- semestr, 2 kurs 3-4 semestr. 3 kurs 5-6 semestr hamda 4 kurs 7-8 semestrlar				
<b>O'quv soatlari hajmi</b>	<b>Jami:</b>	1101			
	Shuningdek:				
	Ma'ruza	124			
	Seminar	130			
	Amaliy	404			
	Mustaqil ta'lim	443			
<b>O'quv kursining statusi</b>	Ixtisoslik fanlari bloki				
<b>Dastlabki tayyorgarlik:</b>	Kurs "Velosport nazariyasi va uslabyati" fanlaridan o'zlashtirilgan bilimlarga asoslanadi				
<p><b>Fanning predmeti va mazmuni</b> - talabalarga talabalarda velosport turlari bo'yicha asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalash, vosita va uslublari, o'qitish tamoyillarini bilish, mashg'ulot va musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish, velosport turlari texnikasi va taktikasini o'rganish, velosport atletika mashg'ulotlarining nazariy asoslari bo'yicha bilim, ko'nikmaga o'rgatish xamda ularni amlga tatbik etish ko'nikmasini xosil qilishva malakalarini shakllantirishdan iborat bo'lgan nazariy va amaliy tomonlarini o'rganishga yo'naltirilgan.</p>					
<p><b>Fanning o'qitishdan maqsad</b> - talabalarda velosport atletika turlari bo'yicha asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalash, vosita va uslublari, o'qitish tamoyillarini bilish, mashg'ulot va musobaqalarni tashkil etish hamda o'tkazish, velosport atletika mashqlarini texnikasi va musobaqa taktikasini o'rgatish, velosport atletika mashg'ulotlarining nazariy asoslari bo'yicha bilim, ko'nikma va malakalarini xosil qilish.</p>					
<p><b>Fanning vazifasi</b> - talabalarga velosport atletika sport turining nazariyasi va uslubyatini, ko'p yillik tayyorgarlikda o'quv mashg'ulotlarini tashkillashtirish va boshqarish tizimi, vosita va uslublarni saralash, bosqichlarining tizimi va tartibi taxlil qilish va xulosa chiqarish, sportchilarni kompleks nazorat qilish shakllari va uslublari, yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda mashg'ulot jarayonini innovatsion boshqarishning texnologiyalarini va sportda ilmiy izlanishlarni hamda ilmiy tadqiqotlarni olib boorish va zarur bo'lgan ma'lumotlar to'plash va ulardan foydalanish malakalariga ega bo'lishi kerak.</p>					
<b>Kursning tematik tartibi va mazmuni</b>					
<b>№</b>	<b>Mavzu</b>	<b>Ma'ruza</b>	<b>Amaliy</b>	<b>Seminar</b>	<b>Mustaqil ish</b>
1	Velosport sport turining tarixi. Velosipedni ishlab chiqish va takomillashtirish tarixi.	4	14	2	14
2	Chempionlar xususiyatlari	4	16	4	18
3	Amerikalik velosport murabbiyi	4	14	4	14
4	Shug'ullanishga etibor va Mashg'ulotlarni tashkil etish tamoyillari	4	12	4	14
5	Kuchayish o'lchovi	4	14	4	16
6	Velosport sport turining tarixi. Velosipedni ishlab chiqish va takomillashtirish tarixi.	2	12	2	8
7	Velosportda sport faoliyatining obhektiv shart-sharoitlari	2	10	4	8

8	Velosportda atamalar, tasniflanish, tizim tushunchalari	2	10	2	8
9	Velosport texnikasi. Velosport texnikasining asoslari	2	10	2	8
10	Velosport taktikasi	2	8	2	6
11	Velosportda texnika havfsizligi. Velosport bo'yicha musobaqalarni o'tkazish va tashkillashti	2	8	2	8
12	Katta yo'ldagi shosse poygada velosport texnikasi	2	10	4	8
13	Trekdagi poygalarda velosport texnikasi	2	8	2	8
14	Velokrosning texnikasi. Velobolning, velotrialning, minib yurishning texnikasi	2	8	4	8
15	Shossedagi poygalarda velosportning taktikasi	2	10	2	8
16	Trekdagi poygada velosportning taktikasi	4	10	4	6
17	Krossdagi poygada velosportning taktikasi.	2	8	2	8
18	Velosportda texnika va taktikaga o'rgatish uslubiyati	4	8	4	8
19	O'rgatish jarayonini tashkillashtirish	4	8	4	6
20	Velosportchilarni mashg'ulot maqsadi vazifalari, mazmuni	4	6	2	8
21	Mashg'ulotning asosiy vositalari va ularni qo'llash metodlari (usullari).	4	8	4	8
22	Tayyorgarlik turlari.	4	6	2	4
23	Sport faoliyatini modellashtirish	6	10	4	8
24	Ommaviy sport	4	10	4	10
25	Tanlab olish tizimi nazariya	4	10	4	10
26	BO'SM, ROZBO'SM da tayyorlashning tashkiliy- metodik xususiyatlari	4	10	4	10
27	Turli tasnifiy guruxlarda sport mash'uloti uslubiyati xususiyatlari.	4	10	4	10
28	Sport natijalarini prognozlashtirish	4	10	4	14
29	Respublika, shaxar, sport klublari, terma jamoa murabbiyi xujjatlari.	6	12	6	12
30	Sport takomillashuvini rejalashtirish	4	10	4	12
31	Sport takomillashuvini nazorat qilish va xisobga olish	4	10	4	12
32	Ilmiy-tadqiqot ishi va (TO'II) talabalarni o'quv ilmiy ishi.	6	12	6	12
<b>Ta'lim berish va o'qitish uslubi:</b>		Ma'ruza, amaliy mashg'ulotlar, mustaqil ishlar (aylana stol, keys stadi, master-klasslar)			
<b>Mustaqil ishlar:</b>		O'quv loyixalar , guruxli taqdimot, referatlar, keyslar, doklatlar, krassvordlar, poster, prospektlar va x.k.			
<b>Maslahatlar va topshiriqlarni topshirish vaqti</b>		Kunlar	Vaqt	Aud	
1.					
2.					
3.					
<b>Bilimlarni baholash usullari, mazonlari va tartibi:</b>					
<b>JN va ON ning ballari ishchi dasturda beriladi</b>					



Baholash usullari	Testlar, yozma ishlar, ogzaki so'rov.	
<b>Fanlar bo'yicha talabalar bilimini nazorat qilish va baholash</b>	<b>Nazorat shakli</b> og'zaki savol-javob, test sinovlar, yozma ish.	
	<b>Fan bo'yicha talabalar bilimini baholash mezon</b>	
	<b>Ball</b>	<b>Talabalarni bilim darajasi</b>
	86-100 ball	<p>Talaba mashg'ulotlarga doimo tayorlagan. Juda faol, dasturiy materiallarni yaxshi biladi, hulosalar va qarorlar qabul qilaoladi. Ijodiy fikrlaydi bilimlarni amaliyotda qo'llay oladi.</p> <p>Talaba ijodiy masalalarini hal qilish mobaynida tegishli bilimlarni qo'llash doirasini maqsadga muvofiq tanlab yechimni topishga xizmat qiluvchi yangi usul va yo'lanmalarini topa oladi. O'quv materiallarini mohiatini tushunadi.</p> <p>Talaba taqdim etilgan o'quv masalalarini yechish yo'llarini izlaydi.</p>
	71-85 ball	<p>Talaba o'rganayotgan xodisalar al'oqadorligi hamda ob'yektiv tavsiflash olish qonunlariga ega bo'lishi bilan birgalikda, qo'yilgan masalalarni sabab-oqibat aloqadorligini ochib bergan xolda yecha oladi o'rganilayotgan nazariy bilimlarni amaliyot bilan bog'lay oladi va mustaqil mushohada qilaoladi.</p> <p>Bilim va qonunlar mazmunini tadbir qila olish mahorati, bir ishdagi masalalarni yechib olish, yozib olish va eslab qolish faoliyatini amalga oshiradi, bilimlarni amaliyotda qo'llay oladi.</p> <p>Talaba mashg'ulotlarga tayyorlangan dasturiy materiallarni biladi, mohiatini tushunadi va tasavvurga ega.</p>
55-70 ball	<p>Talabaning eshitganlari ularg'ga berilgan na'munalar, taq'dim etilgan algoritmlar va ko'rsatmalar asosida topshiriqlarni bajara oladi, mohiatini tushunadi.</p> <p>Talaba qator belgilar asosida ma'lum ob'yektni farqlash bilan birgalikda uga tariff bera oladi va o'quv materiallarni tushuntirib bera oladi va tasavvurga ega.</p>	
0-54 ball	<p>Talaba tasavvurga ega emas. Talaba dasturiy materiallarni bilmaydi.</p>	
<b>Fanga doir video ma'ruzalar, video roliklar:</b>		
<b>Glossariylar:</b>		
<b>Ahborot resurs baza:</b>		

### Asosiy qism

## **Fanning nazariy mashg'ulotlari mazmuni**

### **1 modul. Ixtisoslikka kirish**

Kursning predmeti, mazmuni va vazifalari. Velosport bo'yicha murabbiy-o'qituvchilarni tayyorlash qismi. Mazkur OO'YUning o'ziga xos xususiyatlari, uning qisqacha tarixi, velosiped sport turi kafedrasining an'analari. Bitiruvchiga qo'yiladigan talablar. Talabalarning huquq va majburiyatlari. Velosiped sporti jismoniy tarbiya tizimida. Velosiped sporti turlari, uning qisqacha tavsifi. Xalqaro velosipedchilar ittifoqi.

### **2 modul. Velosiped sporti jismoniy tarbiya tizimida**

Velosiped sportining jismoniy tarbiya tizimida tutgan o'rni va ahamiyati. Velosipeddan faol dam olish va jismoniy tayyorgarlik vositasi sifatida foydalanish.

Velosiped sport turlari, uning qisqacha tavsifi. Velosiped sportining rivojlanishini boshqaruvchi tashkilotlar. Xalqaro velosipedchilar ittifoqi (USI), uning nizomi va tuzilishi.

### **3 modul. Velosiped sporti, rivojlanish tarixi**

Velosipedning ixtiro etilishi tarixi va uning tuzilishi, qismlari va ularning tutashgan joylarini modernizatsiyalash jaraeni. Velosipedning dastlabki ixtirochilari. Olimpiada o'yinlari, jahon chempionatlari va muhim xalqaro ko'p kunlik poyg'alarining g'oliblari bo'lgan velosipedchilar.

### **4 modul. Chempionlar xususiyatlari**

Ushbu kitobning ko'p qismi birinchi savoldagi javoblarga asoslangan, biroq ikkinchisi unchalik muhim emas. Har doim cho'qqidagi sportchilar fanning 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.

### **5 modul. Amerikalik velosport murabbiyi**

Ba'zan, ehtimol uzoq muddatli vaqt davomida qobiliyat yuza 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.

### **6 modul. Shug'ullanishga etibor va Mashg'ulotlarni tashkil etish tamoyillari**

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

### **7 modul. Kuchayish o'lchovi**

Bu va boshqa savollarga javob berish uchun eng asosiysi kuch-quvvat sarflanishini diqqat bilan kuzatishdir. Tezlikni o'lchash 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'lchash imkonini beradi.

### **8 modul. Velosiped sportida sport faoliyati uchun ob'ektiv sharoitlar**

Musobaqalar o'tkaziladigan tashqi muhitning xususiyatlari. Shosse yo'llari, shahar ko'chalari va kross masofalari,, ularning tuzilishi, rejasi, qoplami. Ochiq va yopiq velosiped treklari, ularning geometriyasi va qoplami. Stadionlarning sport yo'laklari. Iqlimiy va meteorologik sharoitlar. Yo'llar va velodromlarning yorug'lik bilan ta'minlanishi. Velosipedchilarning sport anjomlari va kiyimlari. Alohida, jamoaviy, guruhli musobaqalarda velosipedchining harakatlariga tashqi muhitning ta'siri. Sport faoliyatiga xos xususiyatlar.

### **9 modul. Tasniflash, tizimlashtirish va atamalar**

Velosiped sportida «tasniflash», «atamalar», «tizimlashtirish» tushunchalari. Velosiped sporti turlarini tasniflash. Velosiped sporti texnikasi va taktikasini tasniflash. Sport tasnifi va uning tizimi. Sportchilarni yoshi, jinsi, sport tayyorgarligiga ko'ra tasniflash. Velosiped sportida atamalar: mashg'ulot-musobaqa amaliyoti, texnika, taktikaga xos atamalar. Atamalarga ko'yiladigan talablar. Xalqaro atamalar.

### **10 modul. Velosiped sport turida texnika xavfsizligi**

Velosiped sportida jarohatlanish sabablari va poygalar, o'quv-mashg'ulot darslarida jarohatlarning oldini olish choralari.

Velosiped sporti o'quv-mashg'ulot va musobaqa amaliyoti jarayonida texnika xavfsizligiga qo'yiladigan talablar.

### **11 modul. Velosiped sporti bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish**

Velosipedchilarni tayyorlash tizimi va velosiped sportini targ'ib qilishda velosiped musobaqalarining tutgan o'rni va ahamiyati. Musobaqalarning moliyaviy ta'minoti va o'tkazilishi.

### **12 modul. Trek bo'ylab poyga o'tkazishda velosiped sporti texnikasi**

Velosiped sporti texnikasi bo'limlari: o'tirish, pedalni aylantirish texnikasi va boshqarishga qo'yiladigan talablar. O'tirishning burchak va chiziqli o'lchamlari. Pedalni aylantirish texnikasi haqida tushuncha.

### **13 modul. Shosseda velosiped sporti texnikasiga o'rgatish**

Alohida, jamoaviy va guruhli poygalarda, shosseda o'tkaziladigan kriterium poygasida velosipedchini texnika asoslariga o'rgatish: tegishli o'lchamdagi ramali velosipedni tanlash uchun velosipedchi gavadasi o'lchamlarini aniqlash, o'tirish uchtanovkasi.

### **14 modul. Velobol, velotrial, figurali uchun texnikasi**

Velobolda xaydash texnikasi. O'yinchining o'tirishi va o'yindagi vaziyatning vazifalariga ko'ra uni o'zgartirish. O'tirishning o'lchamlari. To'pni qabul qilish va unga zarba berish, to'pni olib qo'yish va uzatish vaqtida pedalni aylantirish texnikasi va sportchining xatti-harakatlari.

### **15 modul. Shosseda o'tkaziladigan poygalarda velosiped sporti taktikasi**

Velosiped sportida sport taktikasi asoslari. Velosipedchilar «taktikasi» va «strategiyasi» tushunchalari. Umumiy taktik g'oya va reja taktikani modellashtirish jarayoni sifatida.

### **16 modul. Velosipedchining taktik mahorati**

Velosipedchining taktik mahorati: taktik bilimlar, malaka va ko'nikmalar, taktik fikrlash sifati. Taktik vazifalar, ularning aqliy (intellektual) va amaliy hal qilinishi.

### **17 modul. Velosipedchining maxsus ish qobiliyatiga qo'yiladigan talablar**

Velosipedchilarning jismoniy sifatlari. Kuch. Kuchni rivojlantirishning asosiy usullari. Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik. Jismoniy sifatlarni rivojlantiriga yordam beruvchi vositalar.

### **18 modul. Velosipedchilarga xos bo'lgan psixologik sifatlar**

Asab tizimi xususiyatlari sport qobiliyatlarining psixologik asosi sifatida. Har xil sport turlarida sport faoliyati tomonidan qo'yiladigan talablar.

### **19 modul. Velotrenajyorlar**

Vazifasi turlicha bo'lgan velotrenajyorlarning tavsifi. Boshlang'ich ta'lim davrida ularni qo'llash.

### **20 modul. VMM tasnifi**

VMM har xil turlarining usuliy vazifasi. Mashqlarning tuzilishi: tayyorlov, asosiy harakatlar, yakunlovchi harakatlarni amalga oshirish bosqichlari. Sport mahoratini takomillashtirishning turli bosqichlaridagi tayyorgarlik davrlarida VMMdan foydalanish.

### **21 modul. UJT vositalari**

UJT vositalari tavsifi. Sportchining asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirish va takomillashtirish, jismoniy rivojlanishning muayyan darajasini saqlab turishga yordam beruvchi UJT vositalari.

### **22 modul. O'rgatishning predmeti va vazifalari**

O'rgatish usuliyatining shakllanayotgan harakat faoliyatlarining tuzilishidagi murakkabliklar va bunda jismoniy sifatlarning o'ziga xos namoyon bo'lishiga bog'liqligi. Velosiped sportining har xil turlarida harakat malakalari va ko'nikmalariga o'rgatish usuliyatining o'ziga xos xususiyatlari. Velosiped sportida ko'nikmalarning farqli jihatlari. Ko'nikmalarning ijobiy va salbiy ko'chishi va o'rgatish jarayonini tashkil etishda uni hisobga olish. Velosiped sportida o'rgatishning sog'lomlashtiruvchi hamda tarbiyalovchi yo'nalishlari.

### **23 modul. Musobaqalarga hakamlik qilish**

Musobaqa qoidalarining umumiy nizomlari. Musobaqalar o'tkazilayotgan vaqtda hakamlar faoliyati. Shosse va kross masofalarida poygalar o'tkazish qoidalarini. Shosse, trek va krossda musobaqalar o'tkazishda ishtirokchilarning xavfsizligini ta'minlash choralarini.

#### **24 modul. Shossedagi poygalarda velosiped sporti texnikasi**

Shossedagi guruhli va jamoaviy poygalarga ixtisoslashtiruvchi velosipedchilarning o'tirish xususiyatlari. Ramaning geometriyasi, rul, egar, shatunlar holatining velosipedchiga xos antropometrik ko'rsatkichlarga bog'liqligi.

#### **25 modul. Trekdagi velosiped poygalarining asosiy turlariga ixtisoslashgan velosipedchilarning o'tirish xususiyatlari**

Trekdagi velosiped poygalarining asosiy turlariga (sprint, gid, 4 km vaqt uchun alohida poyga, jamoaviy poyga, guruhli poyga) ixtisoslashgan velosipedchilarning o'tirish xususiyatlari. Trek velosipedida pedalni aylantirish texnikasi. Trekda velosiped boshqaruvi texnikasi.

#### **26 modul. Kross texnikasi**

Velokrossmenlarning o'tirishiga xos xususiyatlari. O'tirishning alohida xususiyatlaridagi qonuniyatlar. Ramaning geometriyasi, rol, egar, shatunlar holatining velosipedchiga xos antropometrik ko'rsatkichlarga bog'liqligi.

#### **27 modul. Velobolda boshqaruv texnikasi**

Velobolda boshqaruvning o'ziga xos xususiyatlari. O'yinchining o'tirishdagi farqli jihatlar hamda o'yinning vaziyatlari va uning vazifalariga ko'ra o'tirishni o'zgartirish. Pedalni aylantirish texnikasi. Velotrial texnikasi. Velosipedning texnik tavsifi. Velosipedda figurali uchun texnikasi.

#### **28 modul. Shossedagi poygalarda velosiped sporti taktikasi**

Guruhli poygada, kriterium poygasida taktika. Vaqt uchun poygalarda, ko'p kunlik poygalarda taktika. Jamoa hisobidagi muvaffaqiyatni ta'minlash uchun jamoaning taktik harakatlari.

#### **29 modul. Trekdagi poygalarda velosipedchi va jamoalarning taktikasi**

Sprinterlik poygasi. Sprinterlik poygasida taktikaning tasniflanishi. Asosiy taktik usullar. 1 km ga gitda, 4 km vaqt uchun alohida poygada, jamoaviy hamda guruhli poygalarda taktika. Masofada kuchni taqsimlash chizmalari.

#### **30 modul. Velosiped sportida texnika va taktikaga o'rgatish usuliyati**

Shug'ullanuvchilarning o'rganishga jismoniy, koordinatsion, psixik tayyorgarligini aniqlash. O'rgatish jarayonining tuzilishi. O'rgatish usullari va usuliy priyomlari. Velosiped sportida texnika va taktikaga o'rgatish usuliyati. Harakatlar texnikasini o'zlashtirishda nazorat va o'z-o'zini nazorat qilish. O'rganish samaradorligini nazorat qilish va baholash.

#### **31 modul. Alohida mashqlarni (musobaqalar uchun, maxsus, tayyorlovchi, yordamchi) o'rgatish xususiyatlari**

Velosiped sportida o'rgatish jarayonining o'ziga xos xususiyatlari. Katta yoshli va boshlovchi sportchilarga o'rgatishning xususiyatlari.

### **32 modul. Velosiped sportida o'rgatish jarayonini tashkil etish**

Tashkil etishning guruhli va alohida, darsda va mustaqil ravishdagi shakllari. Jismoniy mashqlarni o'rgatish mashg'ulotlarini o'tkazishning yalpi, oqimlarga bo'lib va alohida usullari. O'rgatishni oqilona tashkil etishga qo'yiladigan talablar.

### **33 modul. Trekdagi velosiped sporti musobaqalariga hakamlik qilish**

Velosiped musobaqalarining turlari va hakamlar hay'ati faoliyatining ularga bog'liq bo'lgan jihatlari.

### **34 modul. Velosipedchi mashg'ulotining maqsadi, vazifalari va mazmuni**

Mashg'ulot tamoyillari. Velosipedchilar mashg'uloti mazmunining tarkibiy qismlari: zarur harakat sifatlarini tarbiyalash va takomillashtirish, poygalar takatikasini o'zlashtirish, sportga xos ish qobiliyati darajasini oshirish.

### **35 modul. Mashg'ulotning asosiy vositalari va ularni qo'llash usullari**

Jismoniy mashqlar mashg'ulotning asosiy vositalari sifatida. Mashg'ulotning asosiy vositalaridan foydalanish usullari. Ularning xususiyatlari va har xil sport turlarida qo'llanilishi.

### **36 modul. Tayyorgarlik turlari**

Velosipedchilar tayyorgarligining asosiy turlari: axloqiy va maxsus psixologik, jismoniy, texnik, taktik tayyorgarlik. Velosipedchilar tayyorgarligining umumiy tizimida tayyorgarlik turining ahamiyati va tutgan o'rni. Tayyorgarlik turlari orasidagi o'zaro bog'liqlik.

### **37 modul. Boshqaruv nazariyasining umumiy asoslari**

Dinamik tizimlar to'g'risida tushuncha, ularning muhit bilan o'zaro ta'siri. Sport takomillashuvi jarayonini boshqarish to'g'risida tushuncha. Boshqaruvning tarkibiy qismlari, ularning ahamiyati. Bashorat qilish, rejalashtirish, nazorat haqida tushuncha berish.

### **38 modul. Sport faoliyatini modellashtirish**

Velosipedchining model tavsifnomasi. Maxsus, jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlik darajasi.

### **39 modul. Saralash nazariyasi va tizimi**

Saralash tizimi velosipedchilarning ko'p yillik tayyorgarlik umumiy tizimidagi asosiy qism sifatida. Velosipedchilarning iste'dodi va qobiliyatlari to'g'risida tushuncha. Saralash tamoyillari. Saralashning asosiy ko'rsatkichlari (mezonlari).

### **40 modul. BO'SM, ROZIBO'Mda ko'p yillik tayyorgarlikni tashkil etish va rejalashtirish**



Bolalar, o'smirlar, yoshlarning fiziologik va psixologik xususiyatlari va ular bilan bog'liq ravishda ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida yosh velosipedchilar bilan olib boriladigan o'quv-mashq ishlarining xususiyatlari. Ishning vazifasi va mazmuniyu tayyorgarlik turlari. Tayyorgarlikning turli bosqichlarida o'quv mashq ishlarining shakllari, usullari va ularni tashkil etish.

#### **41 modul. Ommaviy sport**

Velosiped sporti bilan shug'ullanuvchilarning har xil guruhlar bilan mashg'ulotlar o'tkazishning maqsad va vazifalari. Korxonalar va muassasalarda jismoniy tarbiya jamoalarining boshlang'ich tashkilotlari va ularning jismoniy tarbiya-sport faoliyati yo'nalishi.

#### **42 modul. OO'YU, O'TO'YUlarda velosiped sporti bo'yicha olib boriladigan ishlarning xususiyatlari**

Velosiped sporti bo'yicha ishlarni tashkil etishning vazifalari va asoslari. Maxsus, tayyorlov hamda sport takomillashtirish bo'limlarida velosiped sporti bo'yicha ishlarning o'ziga xos jihatlari.

#### **43 modul. Reja ishlab chiqish va tadqiqot o'tkazish**

So'rovnomalar tuzish. Tadqiqotlarni bosqichma-bosqich o'tkazish. Tajriba ma'lumotlarini tahlil etish. Pedagogik tajribani tashkil qilish. Malakaviy bitiruv (bosqich) ishlarida foydalaniladigan xususiy usuliyatlarni ishlab chiqish.

#### **44 modul. Turli malakaga ega bo'lgan guruhlarda sport mashg'ulotlarini o'tkazish usuliyatining xususiyatlari**

Velosiped sportida sport mahoratini oshirishning ijtimoiy va biologik asoslari. Velosipedchilarning texnik-taktik mahoratini baholash mezonlari. Har xil malakaga ega bo'lgan guruhlarda mashg'ulot jarayonini tashkil etishning xususiyatlari.

#### **45 modul. O'quv-mashq jarayonini tashkil qilish, rejalashtirish va qayd etish**

OSMM, respublika, shahar terma jamoalari, idoralari, sport klublarida o'quv-mashq jarayonini tashkil qilish, rejalashtirish va qayd etish.

#### **46 modul. Sport natijalarini bashorat qilish**

Sport takomillashtirish jarayonini boshqarishni tashkil qilish. Boshqaruvning tarkibiy qismlarini amalga oshirish vositalari hamda usullari. YUqori malakali velosipedchilar tayyorgarligini dasturlashtirish uchun sport natijalarini bashorat qilishning ahamiyati.

#### **47 modul. Sport takomillashtirishni rejalashtirish**

Rejalashtirishning turlari. Rejalashtirish usullari.

#### **48 modul. Turli malakaga ega bo'lgan sportchilar va jamoalar uchun rejalashtirishning xususiyatlari**

Musobaqa oldi tayyorgarligini rejalashtirish tamoyili. Velosipedchining ixtisosligiga ko'ra istiqbol, joriy, tezkor rejalarning xususiyatlari.

## 49 modul. Nazorat turlari

Pedagogik nazorat va qayd etish ma'lumotlari asosida sport takomillashtirish rejalarini tahrir qilish usullari. Qayd etish shakllari. Sportchilar va murabbiylarning kundaliklaridagi ma'lumotlarni muntazam tahlil qilishning ahamiyati.

### **Amaliy mashg'ulotlar Amaliy mashg'ulotlarini tashkil etish bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar**

Amaliy mashg'ulotlarni o'tkazishda quyidagi didaktik tamoyillarga amal qilinadi:

Amaliy mashg'ulotlarining maqsadini aniq belgilab olish;

O'qituvchining innovatsion pedagogik faoliyati bo'yicha bilimlarni chuqurlashtirish imkoniyatlariga talabalarda qiziqish uyg'otish;

Talabada natijani mustaqil ravishda qo'lga kiritish imkoniyatini ta'minlash;

Talabani nazariy-metodik jixatdan tayyorlash;

Amaliy mashg'ulotlari nafaqat aniq mavzu bo'yicha bilimlarni yakunlash, balki talabalarni tarbiyalash manbai xamdir.

### **Amaliy mashg'ulotlarning tahminiy ro'yxati**

1. Velosport sport turining tarixi. Velosipedni ishlab chiqish va takomillashtirish tarixi.
2. Velosportda atamalar, tasniflanish, tizim tushunchalari.
3. Velosportda atamalar, tasniflanish, tizim tushunchalari.
4. Velosport texnikasi. Velosport texnikasining asoslari.
5. Velosport taktikasi.
6. Velosportda texnika havfsizligi.
7. Velosport bo'yicha musobaqalarni o'tkazish va tashkillashti.
8. Katta yo'ldagi shosse poygada velosport texnikasi.
9. Trekdagi poygalarda velosport texnikasi.
10. Velokrosning texnikasi. Velobolning, velotrialning, minib yurishning texnikasi.
11. Velosport sport turining tarixi. Velosipedni ishlab chiqish va takomillashtirish tarixi.
12. Velosportda sport faoliyatining obhektiv shart-sharoitlari.
13. Velosportda atamalar, tasniflanish, tizim tushunchalari.
14. Velosport texnikasi. Velosport texnikasining asoslari.
15. Velosport taktikasi.
16. Velosportda texnika havfsizligi. Velosport bo'yicha musobaqalarni o'tkazish va tashkillashti.
17. Katta yo'ldagi shosse poygada velosport texnikasi.
18. Trekdagi poygalarda velosport texnikasi.
19. Velokrosning texnikasi. Velobolning, velotrialning, minib yurishning texnikasi.
20. Shossedagi poygalarda velosportning taktikasi.
21. Trekdagi poygada velosportning taktikasi.
22. Krossdagi poygada velosportning taktikasi.
23. Velosportda texnika va taktikaga o'rgatish uslubi.
24. O'rgatish jarayonini tashkillashtirish.
25. Velosportchilarni mashg'ulot maqsadi vazifalari, mazmuni.
26. Mashg'ulotning asosiy vositalari va ularni qo'llash metodlari (usullari).
27. Tayyorgarlik turlari.
28. Sport faoliyatini modellashtirish.
29. Ommaviy sport.
30. Tanlab olish tizimi nazariya.
31. BO'SM, ROZBO'SM da tayyorlashning tashkiliy- metodik xususiyatlari.

32. Turli tasnifiy guruxlarda sport mash'uloti uslubiyati xususiyatlari.
33. Sport natijalarini prognozlashtirish.
34. Respublika, shaxar, sport klublari, terma jamoa murabbiyi xujjatlari.
35. Sport takomillashuvini rejalashtirish.
36. Sport takomillashuvini nazorat qilish va xisobga olish.
37. Ilmiy-tadqiqot ishi va (TO'II) talabalarni o'quv ilmiy ishi.

### **Labaratoriya ishlarini tashkil etish bo'yicha ko'rsatmalar**

Fan bo'yicha labaratoriya ishlari namunaviy o'quv rejada ko'zda tutilmagan.

### **Kurs ishini tashkil etish va kurs ishini tashkil etish bo'yicha uslubiy ko'rsatmalar.**

Ishchi o'quv dasturida kurs ishlarining aniq mavzulari beriladi.

### **Mustaqil ta'limni tashkil etishning shakli va mazmuni.**

Talaba "velosport atletika nazariyasi va uslubiyati" fanidan mustaqil ta'limni tashkil etish muayyan fanning xususiyatlarini xisobga olgan holda quyidagi shakllardan foydalanish tavsiya etiladi va joriy nazorat sifatida baxolanadi:

- 1) **Mavzular bo'yicha konspekt (referat, taqdimot) tayyorlash.** Nazariy materialni puxta o'zlashtirishga yordam beruvchi bunday usul o'quv materialiga diqqatni ko'proq jalb etishga yordam beradi. Talaba konspekti turli nazorat ishlariga tayyorgarlik ishlarini osonlashtiradi, vaqtni tejaydi:
- 2) **O'qitish nazorat qilishning avtomatlashtirilgan tizimlari bilan ishlash.** Talabalar ma'ruza va amaliy mashg'ulotlar davomida olgan bilimlarini o'zlashtirishlari, turli nazorat ishlariga tayyorgarlik ko'rishlari uchun tavsiya etilgan elektron manbalar, innavatsion dars loyixasi namunalari, o'z-o'zini nazorat uchun test topshiriqlari v.b.
- 3) **Fan bo'yicha qo'shimcha adabiyotlar bilan ishlash.** Mustaqil o'rganish uchun berilgan mavzular bo'yicha talabalar tavsiya etilgan asosiy adabiyotlardan tashqari qo'shimcha o'quv, ilmiy adabiyotlardan tashqari qo'shimcha o'quv, ilmiy adabiyotlardan foydalanadilar. Bunda rus va xorijiy tillardagi adabiyotlardan foydalanish rag'batlantiriladi;
- 4) **INTERNET tarmog'idan foydalanish.** Fan mavzularini o'zlashtirish, kurs ishi, bitiruv malakaviy ishlarini yozishda mavzu bo'yicha INTERNET manbalarini toppish, ular bilan ishlash nazorat turlarining barchasida qo'shimcha reyting ballari bilan rag'batlantiriladi;
- 5) Mavzuga oid masalalar, keys-stadilari va o'quv loyixalarini ishlab chiqish va ishtirok etish;
- 6) Amaliyot turlariga asosan material yig'ish, amliyotdagi mavjud muammolarning yechimini toppish, xisobotlar tayyorlash;
- 7) Ilmiy seminar va anjumanlarga tezis va maqolalar tayyorlash va ishtirok etish;
- 8) Mavjud labaratoriya ishlarini takomillashtirish, masofaviy (distension) ta'lim asosida mashg'ulotlarni tashkil etish bo'yicha metodik ko'rsatmalar tayyorlash va x.k.

Uyga berilgan vazifalarni bajarish, yangi bilimlarni mustaqil o'rganish, kerakli ma'lumotlarni izlash va ularni topish yo'llarini aniqlash. Internet tarmoqlaridan foydalanib ma'lumotlar to'plash va ilmiy izlanishlar olib boorish, ilmiy to'garak doirasida yoki mustaqil ravishda ilmiy manbalardan foydalanib ilmiy maqola (tezis) va ma'ruzalar tayyorlash kabilar talabalarining darsda olgan bilimlarini chuqurlashtiradi, ularning mustaqil fikrlash va ijodiy qobiliyatini rivojlantiradi. Uy vazifalarini tekshirish va baholash amaliy mashg'ulot olib boruvchi o'qituvchi tomonidan, konspektlarni va mavzuni o'zlashtirish darajasini tekshirish va baholash esa ma'ruza darslarini olib boruvchi o'qituvchi tomonidan xar darsda amalga oshiriladi.

Mustaqil ishni tashkil etish bo'yicha uslubiy ko'rsatma va tavsiyalar, keys-stadi, vaziyatli masalalar to'plami ishlab chiqiladi. Unda talabalarga asosiy ma'ruza mavzulari bo'yicha amaliy topshiriq, keys-stadilar yechish uslubi va mustaqil ishlash uchun vazifalar belgilanadi.

### **Tavsiya etilgan mustaqil ta'lim mavzulari.**

1. Velosport sport turining tarixi. Velosipedni ishlab chiqish va takomillashtirish tarixi.

2. Velosportda atamalar, tasniflanish, tizim tushunchalari.
3. Velosportda atamalar, tasniflanish, tizim tushunchalari.
4. Velosport texnikasi. Velosport texnikasining asoslari.
5. Velosport taktikasi.
6. Velosportda texnika havfsizligi.
7. Velosport bo'yicha musobaqalarni o'tkazish va tashkillashti.
8. Katta yo'ldagi shosse poygada velosport texnikasi.
9. Trekdagi poygalarda velosport texnikasi.
10. Velokrosning texnikasi. Velobolning, velotrialning, minib yurishning texnikasi.
11. Velosport sport turining tarixi. Velosipedni ishlab chiqish va takomillashtirish tarixi.
12. Velosportda sport faoliyatining obhektiv shart-sharoitlari.
13. Velosportda atamalar, tasniflanish, tizim tushunchalari.
14. Velosport texnikasi. Velosport texnikasining asoslari.
15. Velosport taktikasi.
16. Velosportda texnika havfsizligi. Velosport bo'yicha musobaqalarni o'tkazish va tashkillashti.
17. Katta yo'ldagi shosse poygada velosport texnikasi.
18. Trekdagi poygalarda velosport texnikasi.
19. Velokrosning texnikasi. Velobolning, velotrialning, minib yurishning texnikasi.
20. Shossedagi poygalarda velosportning taktikasi.
21. Trekdagi poygada velosportning taktikasi.
22. Krossdagi poygada velosportning taktikasi.
23. Velosportda texnika va taktikaga o'rgatish uslubiyati.
24. O'rgatish jarayonini tashkillashtirish.
25. Velosportchilarni mashg'ulot maqsadi vazifalari, mazmuni.
26. Mashg'ulotning asosiy vositalari va ularni qo'llash metodlari (usullari).
27. Tayyorgarlik turlari.
28. Sport faoliyatini modellashtirish.
29. Ommaviy sport.
30. Tanlab olish tizimi nazariya.
31. BO'SM, ROZBO'SM da tayyorlashning tashkiliy- metodik xususiyatlari.
32. Turli tasnifiy guruxlarda sport mashfuloti uslubiyati xususiyatlari.
33. Sport natijalarini prognozlashtirish.
34. Respublika, shaxar, sport klublari, terma jamoa murabbiyi xujjatlari.
35. Sport takomillashuvini rejalashtirish.
36. Sport takomillashuvini nazorat qilish va xisobga olish.
37. Ilmiy-tadqiqot ishi va (TO'II) talabalarni o'quv ilmiy ishi.

### **Dasturning axborot-uslubiy ta'minoti.**

Mazkur fanni o'qitish jarayonida ta'limning zamonaviy usullari, pedogogik va axborot-kommunikatsiya texnologiyalar qo'llanishi nazarda tutilgan. Jumladan:

- Iqtisodiy taraqqiyotning umumiy asoslari, bozor iqtisodiyoti nazariyasi bo'limlariga tegishli ma'ruza darslarida zamonaviy kompyuter texnologiyalari yordamida prezintatsion va elektron didaktik texnologiyalaridan;
- Pul muomalasi va uning amal qilish qonuniyatlari, ishsizlik va uning turlari, ishsizlik darajasini aniqlash, davlatning iqtisodiyotiga ta'sir qilish usullari va vositalariga oid mavzularda o'kaziladigan amaliy mashg'ulotlarda aqliy xujum, guruxli fikrlash pedagogik texnologiyalaridan;
- Qiymatning mexnat nazariyasi va keying qo'shilgan miqdor nafililigi nazariyalari, talab va taklif nazariyasi, raqobatning moxiyati, shakllari va usullari, tadbirkorlik kapitali va uning xarakati bosqichlari, ish xaqini tashkil etish shakllari va tizimlari mavzularida o'tkaziladigan mashg'ulotlarida kichik guruxlar musobaqalari, guruxli fikrlash pedagogik texnologiyalarini qo'llash nazarda tutiladi.

## **Foydalaniladigan asosiy darsliklar va o'quv qo'llanmalar ro'yxati**

### **Asosiy adabiyotlar**

1. Fred Milson. Complete Bike Maintenance New and Expanded Edition: For Road, Mountain, and Commuter Bicycles, VP Books; New Edition, New and Expanded Edition edition, USA. (March 28, 2011).
2. Joe Friel. The cyclists training bible, Colorado, Velo Press, 2011
3. Chernikova Y.N. Velosipednoy sport 2014
4. Baxvalov V.A., Romanin A.N. Psixologicheskaya podgotovka velogonshika. M.: FiS. 1983 g.
5. «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi O'zbekiston Respublikasi Qonuni /Yangi tahriri/ 27.06.2000 y. – T.: 2000 g. 21 s.
6. «Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish bo'yicha chora-tadbirlar to'g'risida»gi O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi 271-sonli Qorori / ot 27 may 1999 g./ T.: 1999 y. 14 s.
7. Bondarchuk A.P. Periodizatsiya sportivnoy trenirovki / Bondarchuk Anatoliy Pavlovich. - Kiev, 2000. - 567 s.: il.
8. Platonov V.N. Obo'aya teoriya podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte : ucheb. dlya studentov vuzov fiz. vospitaniya i sporta : dop. M-vom Ukrainq po delam molodeji i sporta / V.N. Platonov. - Kiev: Olimpiyskaya lit., 1997. - 583 s.: il.

### **Qo'shimcha adabiyotlar**

1. Volkov V.M., Filin V.P. Sportivniyy otbor. M.: FiS. 1983 g.
2. Matveev L.P. Osnoviy sportivnoy trenirovki. M. Nauka. 1981 g.
3. Platonov V.N. Sovremennaya sportivnaya trenirovka. K. Zdorovya. 1980 g.
4. Emotsionalno-volevaya podgotovka sportsmenov.
5. Pod red. Filatova A.T. K. Zdorovya. 1982 g. Aktual'g'ne voprosq podgotovki sportsmenov v tsiklicheskix vidax sporta: sb. nauch. tr. / VGIFK. - Volgograd, 1993. - 123 s.: il.
6. Aktual'g'ne voprosq podgotovki sportsmenov v tsiklicheskix vidax sporta. vqp. 2 : sb. nauch. tr. / VGIFK. - Volgograd, 1995. - 188 s.
7. Vaynbaum Ya.S. Dozirovanie fizicheskix nagruzok shkolg'nikov. – M.: Prosveo'enie, 1991. – 64 s.
8. Ivanov G.D. Fizicheskoe vospitanie. – Tashkent: RIK, 1995. – 148 s.

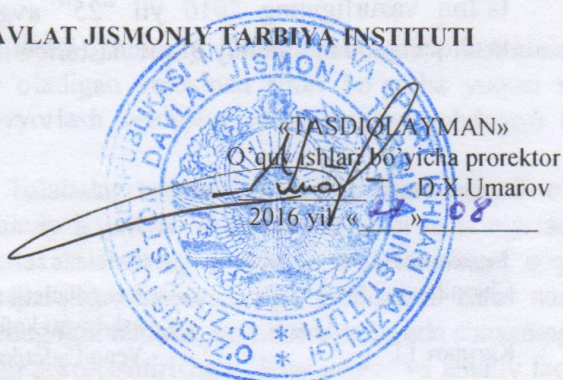
### **Internet manbaalari**

[www.astanafans.com](http://www.astanafans.com)  
[www.velosportnews.ru](http://www.velosportnews.ru)  
[www.velolive.com](http://www.velolive.com)  
[www.veloroad.ru](http://www.veloroad.ru)  
[www.sportrops.com.ua](http://www.sportrops.com.ua)  
[www.fvsr.ru](http://www.fvsr.ru)  
[www.velokat.ru](http://www.velokat.ru)  
[www.x-bikers.ru](http://www.x-bikers.ru)  
[www.X-Bikers.ru](http://www.X-Bikers.ru)  
[www.x-bikers.ru](http://www.x-bikers.ru)  
<http://www.edu.uz/>  
<http://www.ZiyoNet.uz/>  
<http://www.yandex.ru/>  
[http:// www.afu.uz/](http://www.afu.uz/)

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA SPORT ISHLARI VAZIRLIGI**

**O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIIYA INSTITUTI**

Ro'yxatga olindi  
№ N-4.01  
2016 yil « 27 » 08



**VELOSPORT NAZARIYASI VA USLUBIYATI FANINING  
ISHCHI O'QUV DASTURI  
I – BOSQICH**

Bilim sohasi: 600 000 – Xizmatlar

Ta'lim sohasi: 610 000 – Xizmat ko'rsatish

Ta'lim yo'nalishi: 5610500 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)

Toshkent – 2016



Fanning ishchi o'quv dasturi O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2016 yil "25" avgust №~~35~~ buyrug'ining 2-ilovasi bilan tasdiqlangan Namunaviy o'quv dasturiga muvofiq ishlab chiqilgan.

**Tuzuvchilar:**

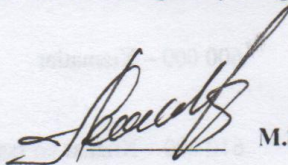
Chernikova E.N. – Yengil atletika, og'ir atletika va velosport nazariyasi va uslubiyati kafedrasining dotsent v.b.  
Karimov I.I. Yengil atletika, og'ir atletika va velosport nazariyasi va uslubiyati kafedrasining o'qituvchilari  
Xolmyratov O.U. Yengil atletika, og'ir atletika va velosport nazariyasi va uslubiyati kafedrasining o'qituvchilari

**Taqrizchilar:**

Voynova K.A. O'zbekiston Velosport Federatsiyasi Xalqaro aloqalar va menjmen bo'yicha bosh mutaxassis;  
Bayazitov K.F. O'zRMvaSIV Olimpiya zahiralari boshqarmasi boshlig'i, dosent, p.f.n.

Velosport nazariyasi va uslubiyati fanining ishchi o'quv dasturi "Yengil atletika, og'ir atletika va velosport nazariyasi va uslubiyati" kafedrasining 2016 yil "26" 08 dagi "1" - son yig'ilishida muhokamadan o'tdi va KSTFning ilmiy kengashiga muhokama qilish uchun tavsiya etilgan

Kafedra mudiri



M.S.Olimov

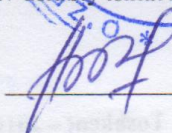
Velosport fanining ishchi o'quv dasturi Ko'pkurash sport turlari fakulteti kengashida muhokama etilgan va foydalanishga tavsiya qilingan (2016 yil "26" 08 1 -sonli bayonoma).

Fakultet ilmiy  
Kengash raisi:



N.T. To'xtaboev

Kelishildi: O'quv uslubiy ishlari bo'yicha bo'lim boshlig'i



Asatova G.R.

## KIRISH

O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport tizimining turli jabhalarida mustaqil ishlay oladigan velosiped sport bo'yicha yuqori malakali o'qituvchi-murabbiylarni tayyorlash velosport nazariyasi va uslubiyoti fanining asosiy maqsadi.

Fanning vazifalari. Talabalar tomonidan dastur materiallarni o'rganish O'zbekistonda mavjud ma'naviy boyliklar an'analari asosida jismoniy tarbiya va sport bo'yicha bo'lajak mutaxassislarining g'oyaviy shakllanishiga, o'qituvchi-murabbiy kasbiga barqaror qiziqishni tarbiyalashga, talabalarni zarur nazariy va usuliy bilimlar majmuasi, pedagogik malaka, ko'nikmalar hamda shaxsning kasbiy jihatdan muhim sifatleri bilan qurollashtirishga, ilmiy usuliy va amaliy faoliyatiga ijodiy yondashuvning yuzaga kelishiga yordam berishi zarur.

### **Fan bo'yicha bilim, malaka va ko'nikmaga qo'yiladigan talablar**

Talabalarga fan kursini o'zlashtirishda quyidagi talablar qo'yiladi. Velosiped sportini jismoniy tarbiya va sport tizimidagi ahamiyatini bilish; velosiped sporti texnikasi va taktikasiga o'rgatishning vositasi, uslubi, tamoyillarini nazariy va amaliy jihatdan egallash; shug'ullanuvchilarning jinsi, yoshi, jismoniy tayyorgarlik xususiyatiga qarab mashg'ulotlarni rejalashtirish, o'tkazish va yuklamalarni me'yorlash talablarini bilish; musobaqalarni tashkil etish, o'tkazish va xakamlik qilish malakasiga ega bo'lish.

Amaliy mashg'ulotlarda talabalar velosiped sporti texnika va taktikasini o'rganadilar hamda takomillashtiradilar, uni o'rgatish, mashg'ulotlar o'tkazish usuliyotini o'zlashtiradilar.

Seminar mashg'ulotlarida talabalar ma'ruzalar, axborotlar bilan qatnashadilar, bu mashg'ulotlarda, shuningdek, ma'ruzalar kursi materialt, usuliy hamda amaliy mashg'ulotlar, o'quv amaliyotida olingan bilimlar tekshiriladi, talabalarning mustaqil ishlari, ularning kundalik o'zlashtirishi nazorat qilinadi va baholanadi.

O'quv rejasiga kiritilgan jismoniy tarbiya tarixi, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati, fiziologiya, psixologiya va sport psixologiyasi, falsafa, pedagogika va sport pedagogikasi, bioximiya va sport bioximiyasi, milliy va sport o'yinlari, yengil atletika, gimnastika, fanlari bilan uzviy aloqada o'qitiladi.

### **Ixtisoslikka kirish**

Kursning predmeti, mazmuni va vazifalari. Velosport bo'yicha murabbiy-o'qituvchilarni tayyorlash qismi. Mazkur OO'YUning o'ziga xos xususiyatlari, uning qisqacha tarixi, velosiped sport turi kafedrasining an'analari. Bitiruvchiga qo'yiladigan talablar. Talabalarning huquq va majburiyatlari. Velosiped sporti jismoniy tarbiya tizimida. Velosiped sporti turlari, uning qisqacha tavsifi. Xalqaro velosipedchilar ittifoqi.

### **Velosiped sporti jismoniy tarbiya tizimida**

Velosiped sportining jismoniy tarbiya tizimida tutgan o'rni va ahamiyati. Velosipeddan faol dam olish va jismoniy tayyorgarlik vositasi sifatida foydalanish.

Velosiped sport turlari, uning qisqacha tavsifi. Velosiped sportining rivojlanishini boshqaruvchi tashkilotlar. Xalqaro velosipedchilar ittifoqi (USI), uning nizomi va tuzilishi.

### **Velosiped sporti, rivojlanish tarixi**

Velosipedning ixtiro etilishi tarixi va uning tuzilishi, qismlari va ularning tutashgan joylarini modernizatsiyalash jaraeni. Velosipedning dastlabki ixtirochilari. Olimpiada o'yinlari,

jahon chempionatlari va muhim xalqaro ko'p kunlik poyg'alarining g'oliblari bo'lgan velosipedchilar.

### **Velosiped sportida sport faoliyati uchun obektiv Sharoitlar**

Musobaqalar o'tkaziladigan tashqi muhitning xususiyatlari. Shosse yo'llari, shahar ko'chalari va kross masofalari, ularning tuzilishi, rejasi, qoplami. Ochiq va yopiq velosiped treklari, ularning geometriyasi va qoplami. Stadionlarning sport yo'laklari. Iqlimiy va meteorologik sharoitlar. Yo'llar va velodromlarning yorug'lik bilan ta'minlanishi. Velosipedchilarning sport anjomlari va kiyimlari. Alohida, jamoaviy, guruhli musobaqalarda velosipedchining harakatlariga tashqi muhitning ta'siri. Sport faoliyatiga xos xususiyatlar.

### **Tasniflash, tizimlashtirish va atamalar**

Velosiped sportida «tasniflash», «atamalar», «tizimlashtirish» tushunchalari. Velosiped sporti turlarini tasniflash. Velosiped sporti texnikasi va taktikasini tasniflash. Sport tasnifi va uning tizimi. Sportchilarni yoshi, jinsi, sport tayyorgarligiga ko'ra tasniflash. Velosiped sportida atamalar: mashg'ulot-musobaqa amaliyoti, texnika, taktikaga xos atamalar. Atamalarga ko'yiladigan talablar. Xalqaro atamalar.

### **Velosiped sport turida texnika xavfsizligi**

Velosiped sportida jarohatlanish sabablari va poygalar, o'quv-mashg'ulot darslarida jarohatlarning oldini olish choralari.

Velosiped sporti o'quv-mashg'ulot va musobaqa amaliyoti jarayonida texnika xavfsizligiga qo'yiladigan talablar.

### **Velosiped sporti bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish**

Velosipedchilarni tayyorlash tizimi va velosiped sportini targ'ib qilishda velosiped musobaqalarining tutgan o'rni va ahamiyati. Musobaqalarning moliyaviy ta'minoti va o'tkazilishi.

### **Trek bo'ylab poyga o'tkazishda velosiped sporti texnikasi**

Velosiped sporti texnikasi bo'limlari: o'tirish, pedalni aylantirish texnikasi va boshqarishga qo'yiladigan talablar. O'tirishning burchak va chiziqli o'lchamlari. Pedalni aylantirish texnikasi haqida tushuncha.

### **Shosseda velosiped sporti texnikasiga o'rgatish**

Alohida, jamoaviy va guruhli poygalarda, shosseda o'tkaziladigan kriterium poygasida velosipedchini texnika asoslariga o'rgatish: tegishli o'lchamdagi ramali velosipedni tanlash uchun velosipedchi gavdasi o'lchamlarini aniqlash, o'tirish uchtanovkasi.

### **Velobol, velotrial, figurali uchun texnikasi**

Velobolda xaydash texnikasi. O'yinchining o'tirishi va o'yindagi vaziyatning vazifalariga ko'ra uni o'zgartirish. O'tirishning o'lchamlari. To'pni qabul qilish va unga zarba berish, to'pni olib qo'yish va uzatish vaqtida pedalni aylantirish texnikasi va sportchining xatti-harakatlari.

## **Shosseda o'tkaziladigan poygalarda velosiped sporti taktikasi**

Velosiped sportida sport taktikasi asoslari. Velosipedchilar «taktikasi» va «strategiyasi» tushunchalari. Umumiy taktik g'oya va reja taktikani modellashtirish jarayoni sifatida.

### **Velosipedchining taktik mahorati**

Velosipedchining taktik mahorati: taktik bilimlar, malaka va ko'nikmalar, taktik fikrlash sifati. Taktik vazifalar, ularning aqliy (intellektual) va amaliy hal qilinishi.

### **Reja ishlab chiqish va tadqiqot o'tkazish**

So'rovnomalar tuzish. Tadqiqotlarni bosqichma-bosqich o'tkazish. Tajriba ma'lumotlarini tahlil etish. Pedagogik tajribani tashkil qilish. Malakaviy bitiruv (bosqich) ishlarida foydalaniladigan xususiy usuliyatlarni ishlab chiqish.

### **Turli malakaga ega bo'lgan guruhlarda sport mashg'ulotlarini o'tkazish usuliyatining xususiyatlari**

Velosiped sportida sport mahoratini oshirishning ijtimoiy va biologik asoslari. Velosipedchilarning texnik-taktik mahoratini baholash mezonlari. Har xil malakaga ega bo'lgan guruhlarda mashg'ulot jarayonini tashkil etishning xususiyatlari.

### **O'quv-mashq jarayonini tashkil qilish, rejalashtirish va qayd etish**

OSMM, respublika, shahar terma jamoalari, idoralari, sport klublarida o'quv-mashq jarayonini tashkil qilish, rejalashtirish va qayd etish.

### **Sport natijalarini bashorat qilish**

Sport takomillashtirish jarayonini boshqarishni tashkil qilish. Boshqaruvning tarkibiy qismlarini amalga oshirish vositalari hamda usullari. YUqori malakali velosipedchilar tayyorgarligini dasturlashtirish uchun sport natijalarini bashorat qilishning ahamiyati.

### **Sport takomillashtirishni rejalashtirish**

Rejalashtirishning turlari. Rejalashtirish usullari.

### **Turli malakaga ega bo'lgan sportchilar va jamoalar uchun rejalashtirishning xususiyatlari**

Musobaqaoldi tayyorgarligini rejalashtirish tamoyili. Velosipedchining ixtisosligiga ko'ra istiqbol, joriy, tezkor rejalarning xususiyatlari.

### **Nazorat turlari**

Pedagogik nazorat va qayd etish ma'lumotlari asosida sport takomillashtirish rejalarini tahrir qilish usullari. Qayd etish shakllari. Sportchilar va murabbiylarning kundaliklaridagi ma'lumotlarni muntazam tahlil qilishning ahamiyati.

**Velosiped sporti nazariyasi va uslubiyati fanidan o'tiladigan mavzular va ular bo'yicha mashg'ulot turlariga ajratilgan soatlarning TAQSIMOTI**

<b>№</b>	<b>Fan mavzularining nomi</b>	<b>Jami soat</b>	<b>Ma'ruza</b>	<b>Amaliy</b>	<b>Seminar</b>	<b>Mustaqil ta'lim</b>
<b>II semestr</b>						
<b>1.</b>	Velosport sport turining tarixi. Velosipedni ishlab chiqish va takomillashtirish tarixi.	34	4	14	2	14
<b>2.</b>	Chempionlar xususiyatlari	42	4	16	4	18
<b>3.</b>	Amerikalik velosport murabbiyi	36	4	14	4	14
<b>4.</b>	Shug'ullanishga etibor va Mashg'ulotlarni tashkil etish tamoyillari	36	4	12	4	14
<b>5.</b>	Kuchayish o'lchovi	38	4	14	4	16
<b>Jami:</b>		<b>184</b>	<b>20</b>	<b>70</b>	<b>18</b>	<b>76</b>

**ASOSIY QISM: FANNING USLUBIY JIHATDAN UZVIY KETMA-KETLIGI**

Asosiy qismda (mahruza) fanni mavzulari mantiqiy ketma-ketlikda keltiriladi. Har bir mavzuning mohiyati asosiy tushunchalar va tezislar orqali ochib beriladi. Bunda mavzu bo'yicha talabalarga DTS asosida yetkazilishi zarur bo'lgan bilim va ko'nikmalar to'la qamrab olinishi kerak.

Asosiy qism sifatiga qo'yiladigan talab mavzularning dolzarbligi, ularning ish beruvchilar talablari va ishlab chiqarish ehtiyojlariga mosligi, mamlakatimizda bo'layotgan ijtimoiy-siyosiy va demokratik o'zgarishlar, iqtisodiyotni erkinlashtirish, jismoniy tarbiya va sport sohasida zarur bo'lgan bilim, ko'nikma va malakalarni hamda fan - texnologiyalarning so'ngi yutuqlari ehtiborga olinishi tavsiya etiladi

**MAHRUZA MASHG'ULOTLARI**  
**2 semestr**

**1-2 Ma'ruza mashg'ulot: Velosport sport turining tarixi. Velosipedni ishlab chiqish va takomillashtirish tarixi.**

Velosport nazariyasi va uslubiyoti faniga kirish. Velosport nazariyasi va uslubiyoti turlarining xarakteristikasi. Velosport nazariyasi va uslubiyotining kelib chiqish tarixi. Velosport nazariyasi va uslubiyotini rivojlanish bosqichlari. Jahonda Velosport nazariyasi va uslubiyotining rivojlanish tarixi. O'zbekistonga Velosport nazariyasi va uslubiyoti sportini kirib kelish va dastlabki musobaqalarning o'tkazilish tarixi. Olimpiada o'yinlari, Osiyo o'yinlari va Jahon chempionatlari hamda ularning natijalarini tahlili.

Qo'llaniladigan tahlil texnologiyalari: *dialogik yondoshuv, muammoli tahlil. Bingo, blits, ajurali arra, nilufar guli, menyu, algoritm, munozara, o'z-o'zini nazorat.*

Adabiyotlar: A1; A2; A3; A4; A5; A6; A19; A20; A21; A22; Q1; Q2; Q6;

**11-12 Ma'ruza mashg'ulot: Chempionlar xususiyatlari.**

Xaydash paydo bo'lish tarixi. xaydash texnikasi. Xaydash va yugurish texnikasi fazalari. Velosiped xaydash texnikasida farq qiladigan xususiyatlari, harakat tsikllari, umumiy og'irlik markazi traektoriyasining harakatlanish xususiyatlari.

Qo'llaniladigan tahlil texnologiyalari: *dialogik yondoshuv, muammoli tahlil. Pog'ona, qadamba-qadam metodi, Venn diagrammasi, T-sxemasi, o'z-o'zini nazorat.*

Adabiyotlar: A1; A2; A3; A4; A5; A6; Q1; Q2; Q3.

### **23-24 Ma'ruza mashg'ulot: Amerikalik velosport murabbiyi.**

Xaydashda vazifalar ketma-ketligini o'rgatish uslubiyati. Xaydash texnikasini o'rgatishda vositalarning o'rni. Turli yosh guruhlarida xaydash texnikasini o'rgatishning asosiy usul va tamoyillari.

Qo'llaniladigan tahlil texnologiyalari: *dialogik yondoshuv, muammoli tahlil. Blits-so'rov, zig-zag usuli, munozara, BBB, Insert, o'z-o'zini nazorat.*

Adabiyotlar: A1; A2; A3; A4; A5; A6; Q1; Q2; Q3.

### **34-35 Ma'ruza mashg'ulot: Shug'ullanishga etibor va Mashg'ulotlarni tashkil etish tamoyillari.**

Xaydashning turlari. Velosport xaydash turlarining xarakteristikasi. Xaydash turlari texnikasining asoslari. Xaydash turlarining bajarilish usullari. Xaydash turlarining fazaslari: yugurib kelish va depsinishga tayyorgarlik ko'rish. Xaydash turlarida uchush va qo'nishning ahamiyati. Turli xil sakrashlarda depsinish fazasining xususiyati. Har xil turdagi xaydashlarning sport natijalariga tahsir ko'rsatuvchi texnik omillari.

Qo'llaniladigan tahlil texnologiyalari: *dialogik yondoshuv, muammoli tahlil. Integrativ, munozara, o'z-o'zini nazorat.*

Adabiyotlar: A1; A2; A3; A4; A5; A6; Q1; Q2; Q3.

### **44-45 Ma'ruza mashg'ulot: Kuchayish o'lchovi.**

Velosporta taktika. Velosport "taktikasi" va "strategiyasi" tushunchasi. Sportdagi faoliyatni umumiy modelashtirishda taktika, Taktik maxorat va fikirlar. Taktik vazifalar va ilarni tezkor bajarilishi. Har xil turdagi xaydashlarning sport natijalariga tahsir ko'rsatuvchi taktik omillari.

Qo'llaniladigan tahlil texnologiyalari: *dialogik yondoshuv, muammoli tahlil. B/B/B jadvali, munozara, Venn diagrammasi, T-sxema, o'z-o'zini nazorat*

Adabiyotlar: A1; A2; A3; A4; A5; A6; Q1; Q2; Q3.

## **Velosiped sporti nazariyasi va uslubiyati fani bo'yicha ma'ruza mashg'ulotlarining taqvim tematik rejasi.**

<b>№</b>	<b>Ma'ruza mavzulari</b>	<b>Ajratilgan soat</b>
<b>1</b>	Velosport sport turining tarixi. Velosipedni ishlab chiqish va takomillashtirish tarixi.	<b>4</b>
<b>2</b>	Chempionlar xususiyatlari	<b>4</b>
<b>3</b>	Amerikalik velosport murabbiyi	<b>4</b>
<b>4</b>	Shug'ullanishga etibor va Mashg'ulotlarni tashkil etish tamoyillari	<b>4</b>
<b>5</b>	Kuchayish o'lchovi	<b>4</b>
<b>Jami soat:</b>		<b>20</b>

## **AMALIY VA SEMINAR MASHG'ULOTLARNING TAVSIYA ETILADIGAN MAVZULARI**

**3-9 Amaliy mashg'ulot: Velosport sport turining tarixi. Velosipedni ishlab chiqish va takomillashtirish tarixi.** Velosiped sport rivojlanish tarixi, dunyo va respublika miqyosida. Velosipedni ishlab chiqish texnologiyalari, ilk musoboqalar sharhi.

Qo'llaniladigan tahlil texnologiyalari: *dialogik yondoshuv, muammoli tahlil.*

Adabiyotlar: A1; A2; A3; A4; A5; A6; Q1; Q2; Q3; Q4;



**10 Seminar mashg'ulot: Velosport sport turining tarixi. Velosipedni ishlab chiqish va takomillashtirish tarixi. (1 j/n)**

Velosiped sport rivojlanish tarixi, dunyo va respublika miqyosida. Velosipedni ishlab chiqish texnologiyalari, ilk musoboqalar sharhi.

Qo'llaniladigan tahlil texnologiyalari: *dialogik yondoshuv, muammoli tahlil.*

Adabiyotlar: A1; A2; A3; A4; A5; A6; Q1; Q2; Q3; Q4;

**13-20 Amaliy mashg'ulot: Chempionlar xususiyatlari.** Poygachilarning turli velotrek va shosselarda tezkor ko'rsatkichlarning tahlili. SHamol yonalishini aniqlash, shatun uzunliklarini aniqlash, YuKS tezliini aniqlash.

Qo'llaniladigan tahlil texnologiyalari: *dialogik yondoshuv, muammoli tahlil, shaxsga yo'naltirilgan tahlil.*

Adabiyotlar: A1; A2; A3; A4; A5; A6; Q1; Q2; Q3; Q4.

**21-22 Seminar mashg'ulot: Chempionlar xususiyatlari. (2 j/n)**

Qo'llaniladigan tahlil texnologiyalari: *dialogik yondoshuv, muammoli tahlil, aqliy hujum, keys-stadi, pinbord, paradokslar.*

Adabiyotlar: A1; A2; A3; A4; A5; A6; Q1; Q2; Q3.

**25-31 Amaliy mashg'ulot: Amerikalik velosport murabbiyi.** Velosportchining sport faoliyatida kerak bo'ladigan atamalni tushuntirish, taxsimplash va amalda qo'lash.

Qo'llaniladigan tahlil texnologiyalari: *dialogik yondoshuv, muammoli tahlil, keys-stadi, pinbord, paradokslar.*

Adabiyotlar: A1; A2; A3; A4; A5; A6; Q1; Q2; Q3; Q4.

**32-33 Seminar mashg'ulot: Amerikalik velosport murabbiyi. (3 j/n)**

Velosportchining sport faoliyatida kerak bo'ladigan atamalni tushuntirish, taxsimplash va amalda qo'lash.

Qo'llaniladigan tahlil texnologiyalari: *dialogik yondoshuv, muammoli tahlil, keys-stadi, pinbord, paradokslar.*

Adabiyotlar: A1; A2; A3; A4; A5; A6; Q1; Q2; Q3; Q4.

**O'tilgan mavzular yuzasidan (test), (1- o/n)**

**36-41 Amaliy mashg'ulot: Shug'ullanishga etibor va Mashg'ulotlarni tashkil etish tamoyillari.**

Harakat, tizim, tasnif tarkibi. Velosportchi harakat apparatining ishlash xususiyatlari, va velosipedning texnik moslamalari. Velosportchining shug'ullanish jarayonida mashg'ulot jarayonida sportchining energiyasini optimalashtirishga qaratilga malumot.

Qo'llaniladigan tahlil texnologiyalari: *dialogik yondoshuv, muammoli tahlil, keys-stadi, pinbord, aqliy hujum, paradokslar.*

Adabiyotlar: A1; A2; A3; A4; A5; A6; Q1; Q2; Q3; Q4.

**42-43 Seminar mashg'ulot: Shug'ullanishga etibor va Mashg'ulotlarni tashkil etish tamoyillari. (4 j/n)**

Velosportchining shug'ullanish jarayonida mashg'ulot jarayonida sportchining energiyasini optimalashtirishga qaratilga malumot yo'itiladi.

Qo'llaniladigan tahlil texnologiyalari: *dialogik yondoshuv, muammoli tahlil, aqliy hujum, keys-stadi, pinbord, paradokslar.*

Adabiyotlar: A1; A2; A3; A4; A5; A6; Q1; Q2; Q3.

**46-52 Amaliy mashg'ulot: Kuchayish o'lchovi.**

Velosportdagi taktika va strategiya. Velosportchining imkoniyatlari va sharoatlardan taktikani o'zgarishi, velotrekda sportgilarning tezkor kuch sifatlarining taxlili. Velopoygalarda keng ko'laniladigan taktik variantlar bo'linib keng ko'rib chiqiladi.

Qo'llaniladigan tahlil texnologiyalari: *dialogik yondoshuv, muammoli tahlil, aqliy hujum, keys-stadi, pinbord, paradokslar.*

Adabiyotlar: A1; A2; A3; A4; A5; A6; Q1; Q2; Q3; Q4.

**53-54 Seminar mashg'ulot: Kuchayish o'lchovi.** Velosportdagi taktika va strategiya. Velosportchining imkoniyatlari va sharoatlardan taktikani o'zgarishi, velotrekda sportgilarning tezkor kuch sifatlarining taxlili. Velopoygalarda keng ko'laniladigan taktik variantlar bo'linib keng ko'rib chiqiladi.

Qo'llaniladigan tahlil texnologiyalari: *dialogik yondoshuv, muammoli tahlil, aqliy hujum, keys-stadi, pinbord, paradokslar.*

Adabiyotlar: A1; A2; A3; A4; A5; A6; Q1; Q2; Q3; Q4.

### **O'tilgan mavzular yuzasidan (test). (2o/n)**

### **Velosport nazaryasi va uslubiyati fani bo'yicha amaliy va seminar mashg'ulotlar taqvim rejasi**

#### ***Amaliy mashg'ulotlari mavzulari:***

1. Shosseda o'tkaziladigan poygalarda velosiped sporti texnikasi.
2. Poygachilarni o'tirish o'lchamlarini olish.
3. O'tirishni belgilash, pedalni aylantirish texnikasini takomillashtirish.
4. Velotrialda masofani bosib o'tish texnikasi.
5. Shosseda o'tkaziladigan poygalarda velosiped sporti taktikasi.
6. Dars konspektini tayyorlash.
7. Pedalni aylantirish texnikasining asosiy elementlarini tushuntirish va ko'rsatish.
8. O'rgatish natijalarini nazorat qilish va baholash.
9. Trekda o'tkaziladigan musobaqalarga hakamlilik qilish.
10. Mashg'ulotning asosiy vositalari va ularni qo'llash usullari.
11. Tayyorgarlik turlari.
12. Tayyorgarlik turlari.
13. Saralash nazariyasi va tizimi.
14. Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida darslarning rejalarini tuzish.
15. Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida mashg'ulotlar o'tkazishga hozirlik ko'rish.
16. Jadvallar, chizmalar, ilmiy hisobotlarni tayyorlash.
17. Mashg'ulot darsini tashkil qilish va o'tkazish.
18. Turli malakali guruhlarda maxsus badan qizdirish mashqlarini o'tkazish.
19. Murabbiy yordamchisi sifatida ishlash.
20. Murabbiy yordamchisi sifatida ishlash.
21. Yig'inlar va musobaqalarda talabalarning murabbiy yordamchisi sifatidagi faoliyati.
22. Velotrenajyorlar.
23. Pedalni aylantirish texnikasini yanada takomillashtirish uchun VMM bajarish.
24. Musobaqalarga hakamlilik qilish.

#### ***Seminar mashg'ulotlari mavzulari:***

1. Velosiped sportida jarohatlanishning sabablari, poygalar va o'quv-mashg'ulot darslarda jarohatlarning oldini olish.
2. O'tirishni belgilash, pedalni aylantirish texnikasini takomillashtirish.

3. Velotrialda masofani bosib o'tish texnikasi. Trek bo'ylab poygalarda velosiped sporti texnikasi.
4. Velobol, velotrialda xaydash texnikasi. Velosipedda figurali uchish texnikasi.
5. Velosiped sportida taktika. Velosipedchining taktik mahorati.
6. Shosseda o'tkaziladigan poygalarda velosiped sporti taktikasi.
7. Velosipedchilarning jismoniy sifatlari.
8. Velosipedchilarga xos psixik sifatlari.
9. Musobaqalarga hakamlik qilish.
10. Shosseda o'tkaziladigan poygalarda velosiped sporti texnikasi. Krossda texnika.
11. Trek velosipedida pedalni aylantirish texnikasi. Trekda velosiped boshqaruvi texnikasi.
12. Shossedagi poygalarda velosiped sporti taktikasi. Guruhli poygada, kriterium poygasida taktika. Vaqt uchun poygalarda, ko'p kunlik poygalarda taktika.
13. Trekdagi poygalarda velosipedchi va jamoalarning taktikasi. Sprinterlik poygada taktika. Asosiy taktik usullar. Jamoaviy va guruhli poygalarda taktika.
14. Velosiped sportida texnika va taktikaga o'rgatish usuliyati.
15. Trekdagi velosiped sporti musobaqalariga hakamlik qilish. Velosiped sporti bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalarga hakamlik qilish.
16. Velosportchida zarur harakat sifatlarini tarbiyalash va takomillashtirish.
17. OO'YU, O'TO'YUlarda velosiped sporti bo'yicha olib boriladigan ishlarning xususiyatlari.
18. Instrumental usuliyatlar, ilmiy asbob-uskunalarini amaliy o'rganish.
19. Sport mashg'uloti usuliyatiga xos xususiyatlar.
20. Talabalar tomonidan mashg'ulot darslari konspektlarining tuzilishi.
21. Sport natijalarini bashorat qilish.
22. Bitiruv malakaviy ishlari himoyasiga oid ko'rsatmalarni o'rganish, bitiruv malakaviy ishlari himoyasini sinovdan o'tkazish.

Amaliy va seminar mashg'ulotlarini tashkil etish bo'yicha kafedra professor-o'qituvchilari tomonidan ko'rsatma va tavsiyalar ishlab chiqiladi. Unda talabalar asosiy ma'ruza mavzulari bo'yicha olgan bilim va ko'nikmalarini amaliy masalalar, qiyoslar orqali yanada boyitadilar. Shuningdek, darslik va o'quv qo'llanmalar asosida talabalar bilimlarini mustahkamlashga erishish, tarqatma materiallardan foydalanish, ilmiy maqolalar va tezislarni chop etish orqali talabalar bilimini oshirish, masalalar echish, mavzular bo'yicha taqdimotlar va ko'rgazmali qurollar tayyorlash, qonun va me'yoriy hujjatlardan foydalana bilish va boshqalar tavsiya etiladi.

**Amaliy va Seminar mashg'ulotlarning tavsiya etiladigan mavzulari**  
**Velosiped sporti fani bo'yicha amaliy mashg'ulotlarining taqvim rejasi**

№	Mashg'ulot turlari	Mavzu nomi	Ajratilgan soat
1.	Amaliy mashg'ulot	Velosport sport turining tarixi. Velosipedni ishlab chiqish va takomillashtirish tarixi.	14
2.	Seminar mashg'ulot	Velosport sport turining tarixi. Velosipedni ishlab chiqish va takomillashtirish tarixi.	2
3.	Amaliy mashg'ulot	Chempionlar xususiyatlari	16
4.	Seminar mashg'ulot	Chempionlar xususiyatlari	4
5.	Amaliy mashg'ulot	Amerikalik velosport murabbiyi	14
6.	Seminar mashg'ulot	Amerikalik velosport murabbiyi	4

7.	Amaliy mashg'ulot	Shug'ullanishga etibor va Mashg'ulotlarni tashkil etish tamoyillari	12
8.	Seminar mashg'ulot	Shug'ullanishga etibor va Mashg'ulotlarni tashkil etish tamoyillari	4
9.	Amaliy mashg'ulot	Kuchayish o'lchovi	14
10.	Seminar mashg'ulot	Kuchayish o'lchovi	4
<b>Jami soat:</b>			<b>88</b>
<b>Umumiy soat:</b>			<b>88</b>

### Mustaqil ta'limni tashkil etishning shakli va mazmuni

Mustaqil ta'limni tashkil etishning shakli bo'lib, quyidagilar hisoblanadi: ma'lumotlarni jadvallarda aks ettirish, ko'rsatkichlar tizimidan foydalanish, grafiklarda aks ettirish, slaydlar ko'rinishida belgilash, ko'rsatmali qurollarda aks ettirish va boshqalar.

Mustaqil ish bajariladigan mavzular bo'yicha savolnomalar tuzish, savollarga foydalanishga tavsiya etilgan adabiyotlardan foydalangan holda yozma tarzda javob berish, me'yoriy hujjatlardan foydalanish, har bir mavzu bo'yicha muammoli masalalarni xal qilish yo'llarini bayon qilish, tavsiyalar berish va boshqalar.

Mustaqil ishlarni tashkil etishning mazmuni: talabalar mustaqil ishlari mavzulari kelgusida bajariladigan kurs ishlari va bitiruv malakaviy ishlari mavzulari bilan uzviylikda bajariladi. Mustaqil ishlar uchun mo'ljallangan mavzular:

1. Shosseda velosiped sporti texnika va taktikasi bo'yicha yozma nazorat ishlarini bajarish.

2. Texnik tayyorgarlik bo'yicha me'yorlarni bajarish.

3. UJT bo'yicha me'yorlarni bajarish.

4. Quyidagi kasbiy-pedagogik ko'nikmalarni egallash: velosiped sporti texnikasi asoslarini o'rganish; sportchining tana o'lchamlarini aniqlash; velosiped ramasi o'lchamlarini olish; pedalni aylantirish texnikasi elementlarini tushuntirish va ko'rsatish; xatolarni aniqlash va ularni bartaraf etishga yordam beruvchi mashqlarni tanlash; pedalni aylantirish texnikasi elementlarini o'rgatuvchi velotrenajyorlarda bajariladigan mashqlarni tushuntirish va namoyish etish.

5. Bosqich dasturiga muvofiq nazariy materialni bilish, o'tilgan mavzular yuzasidan joriy nazorat talablarini bajarish.

6. Quyidagi kasbiy-pedagogik bilimlar, malaka va ko'nikmalarni egallash: ayrim elementlar va yaxlit mashqlarni bajarish texnikasini namoyish etish hamda tushuntirish; mashg'ulotlar konspektini tuzish, dars o'tkazish va uni pedagogik tahlil qilish; mashqlarni bajarish texnikasidagi xatolarni aniqlash va ularni tuzatish.

7. Yo'l harakati qoidalari bo'yicha sinov topshirish.

8. Quyidagi kasbiy-pedagogik ko'nikmalar va malakalarni egallash: velokross va shosse poygalari texnika va taktikasini o'rganish; velokross va shossedagi poygalarga ixtisoslashayotgan velosipedchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish uchun mashg'ulotning turli usullarini qo'llash; texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish, rejalashtirish bo'yicha o'quv hujjatlarini tuzish; velosiped sporti musobaqalarida hakamlik qilish.

9. Quyidagi kasbiy-pedagogik bilimlar, malaka va ko'nikmalarni egallash: BO'SM o'quvchilari bilan o'quv-mashq ishlarini rejalashtirish hujjatlarini tuzish; BO'SMga saralashning asosiy usullarini qo'llash; yosh sportchilar bilan o'quv-mashg'ulot darslarini o'tkazish.

10. Bitiruv malakaviy ishining qoralama nusxasini taqdim etish.

11. Trekdagi musobaqalarga hakamlikda ishtirok etish hamda trekda o'tkaziladigan velosiped sport bo'yicha hakam unvonini olish uchun talablarni bajarish.

12. Bosqich dasturiga muvofiq sport tayyorgarligi bo'yicha talablarni bajarish: velosiped sportining tanlangan turi bo'yicha I razryadni tasdiqlash.

13. UJT me'yorlarini bajarish.

- 14.Dasturga muvofiq kasbiy-pedagogik ko'nikmalarni egallash.  
 15.Musobaqalarga hakamlikda ishtirok etish.  
 16.Sinov topshirish.

### Talabalarning mustaqil ta'limining mazmuni va shajmi

Ishchi o'quv dasturining mustaqil tahlimga oid bo'lim va mavzulari	Mustaqil tahlimga oid topshiriq va tavsiyalar	Bajarish muddatlari	Xajmi (soatda)
<b>Velosport sport turining tarixi. Velosipedni ishlab chiqish va takomillashtirish tarixi.</b>	Velosport sport turining rivojlanish bosqichlari. Yosh velosipedchilar sportining paydo bo'lishi. Yirik halqaro musobaqalarda ishtirokchilarning ilk chiqishlari.	1,2,3 xafta	16
<b>Chempionlar xususiyatlari</b>	Olimpiada o'yinlari va Jahon chempionatlarida trassalarni o'rganish. Poygachilarning turli velotrek va shosselarda tezkor ko'rsatkichlarning tahlili. 1 minut ichida SHatun aylanmasining soni.	4,5,6 xafta	14
<b>Amerikalik velosport murabbiyi</b>	Velosport sport turining atamaları: mashg'ulot- musobaqa amaliyoti, texnika va taktika atamaları. Terminlarga qo'yiladigan talablar. Halqaro terminologiya.	7,10,12 xafta	14
<b>Shug'ullanishga etibor va Mashg'ulotlarni tashkil etish tamoyillari</b>	Texnikaga o'rgatish va takomillashtirish. Muskul kuchlarini samarali ishlatish qoidalari.	11-14 xafta	14
<b>Kuchayish o'lchovi</b>	Turli velosport turlarida taktik rejalashtirishlarning misollari. SHaxsiy xususiyati va tashqi muhit bilan taktikaning aloqasi.	15-19 xafta	16
<b>Semestr bo'icha jami soat:</b>			<b>74</b>
<b>Umumiy</b>			<b>74</b>

**“Velosiped sporti nazariyasi va uslubiyati” fanidan talabalar bilimni reyting tizimi asosida baholash mezonlari.**

**“Velosiped sporti nazariyasi va uslubiyati ”** fani bo'yicha reyting jadvallari, nazorat turi, shakli, soni hamda har bir nazoratga ajratilgan maksimal ball, shuningdek joriy va oraliq nazoratlarining saralash ballari haqidagi ma'lumotlar fan bo'yicha birinchi mashg'ulotda talabalarga e'lon qilinadi.

Fan bo'yicha talabalarning bilim saviyasi va o'zlashtirish darajasining Davlat ta'lim standartlariga muvofiqligini ta'minlash uchun quyidagi nazorat turlari o'tkaziladi:

- **joriy nazorat (JN)** – talabaning fan mavzulari bo'yicha bilim va amaliy ko'nikma darajasini aniqlash va baholash usuli. Joriy nazorat fanning xususiyatidan kelib chiqqan holda amaliy mashg'ulotlarda belgilangan talab me'yorlari bo'yicha amaliy va nazariy darslarda og'zaki topshirishadi.

- **oraliq nazorat (ON)** – semestr davomida o'quv dasturining tegishli (fanlarning bir necha mavzularini o'z ichiga olgan) bo'limi tugallangandan keyin talabaning nazariy bilim va amaliy ko'nikma darajasini aniqlash va baholash usuli. Oraliq nazorat bir semestrda ikki marta o'tkaziladi

va shakli (og'zaki) o'quv faniga ajratilgan umumiy soatlar hajmidan kelib chiqqan holda belgilanadi;

- **yakuniy nazorat (YAN)** – semestr yakunida muayyan fan bo'yicha nazariy bilim va amaliy ko'nikmalarni talabalar tomonidan o'zlashtirish darajasini baholash usuli. YAKuniy nazorat asosan tayanch tushuncha va iboralarga asoslangan "YOzma ish" shaklida o'tkaziladi.

**ON** o'tkazish jarayoni kafedra mudiri tomonidan tuzilgan komissiya ishtirokida muntazam ravishda o'rganib boriladi va uni o'tkazish tartiblari buzilgan hollarda, **ON** natijalari bekor qilinishi mumkin. Bunday shollarda **ON** qayta o'tkaziladi.

Oliy ta'lim muassasasi rashbarining buyrug'i bilan ichki nazorat va monitoring bo'limi rashbarligida tuzilgan komissiya ishtirokida **YAN** ni o'tkazish jarayoni muntazam ravishda o'rganib boriladi va uni o'tkazish tartiblari buzilgan hollarda, **YAN** natijalari bekor qilinishi mumkin. Bunday hollarda **YAN** qayta o'tkaziladi.

Talabaning bilim saviyasi, ko'nikma va malakalarini nazorat qilishning reyting tizimi asosida talabaning fan bo'yicha o'zlashtirish darajasi ballar orqali ifodalanadi.

«Velosport nazariyasi va uslubiyati» fani bo'yicha talabalarning semestr davomidagi o'zlashtirish ko'rsatkichi 100 ballik tizimda baholanadi.

Ushbu 100 ball baholash turlari bo'yicha quyidagicha taqsimlanadi:

**YAN**-30 ball, qolgan 70 ball esa **JN**-35 ball va **ON**-35 ball qilib taqsimlanadi.

Ball	Baho	Talabalarning bilim darajasi
86-100	A'lo	Xulosa va qaror qabul qilish. Ijodiy fikrlay olish. Mustaqil mushohada yurita olish. Olgan bilimlarini amalda qo'llay olish. Mohiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish. Tasavvurga ega bo'lish. Amaliy normativlarni bajara olish.
71-85	YAxshi	Mustaqil mushohada qilish. Olgan bilimlarini amalda qo'llay olish. Mohiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish. Tasavvurga ega bo'lish.
55-70	Qoniqarli	Mohiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish Tasavvurga ega bo'lish.
0-54	Qoniqarsiz	Aniq tasavvurga ega bo'lmaslik

• Fan bo'yicha saralash bali 55 ballni tashkil etadi. Talabaning saralash balidan past bo'lgan o'zlashtirishi reyting daftarchasida qayd etilmaydi.

• Talabalarning o'quv fani bo'yicha mustaqil ishi joriy, oraliq va yakuniy nazoratlar jarayonida tegishli topshiriqlarni bajarishi va unga ajratilgan ballardan kelib chiqqan sholda baholanadi.

• Talabaning fan bo'yicha reytingi quyidagicha aniqlanadi:  $R = V * O' / 100$  bu erda: V - semestrda fanga ajratilgan umumiy o'quv yuklamasi (soatlarda); O' - fan bo'yicha o'zlashtirish darajasi (ballarda).

• Fan bo'yicha joriy va oraliq nazoratlarga ajratilgan umumiy ballning 55 foizi (39 ball) saralash ball hisoblanib, ushbu foizdan kam ball to'plagan talaba yakuniy nazoratga kiritilmaydi.

• Joriy **JN** va oraliq **ON** turlari bo'yicha 55 ball va undan yuqori balni to'plagan talaba fanni o'zlashtirgan deb xisoblanadi va ushbu fan bo'yicha yakuniy nazoratga kirmasligi xam mumkin.

• Talabaning semestr davomida fan bo'yicha to'plagan umumiy bali har bir nazorat turidan belgilangan qoidalarga muvofiq to'plagan ballari yig'indisiga teng.

• **ON** va **YAN** turlari fanning taqvim rejaga muvofiq dekanat tomonidan tuzilgan reyting nazorat jadvallari asosida o'tkaziladi. **YAN** semestrning oxirgi 2 xaftasi mobaynida o'tkaziladi.

• **JN** va **ON** nazoratlarda saralash balidan kam ball to'plagan va uzrli sabablarga ko'ra nazoratlarda qatnasha olmagan talabaga qayta topshirish uchun, navbatdagi shu nazorat turigacha, so'nggi joriy va oraliq nazoratlar uchun esa yakuniy nazoratgacha bo'lgan muddat beriladi.

• Talabaning semestrda **JN** va **ON** turlari bo'yicha to'plagan ballari ushbu nazorat turlari umumiy balining 55 foizidan kam bo'lsa yoki semestr yakuniy joriy, oraliq va yakuniy nazorat

turlari bo'yicha to'plagan ballari yig'indisi 55 baldan kam bo'lsa, u akademik qarzdor deb shisoblanadi.

- Talaba nazorat natijalaridan norozi bo'lsa, fan bo'yicha nazorat turi natijalari e'lon qilingan vaqtdan boshlab bir kun mobaynida fakultet dekaniga ariza bilan murojaat etishi mumkin. Bunday holda fakultet dekanining taqdimnomasiga ko'ra rektor buyrug'i bilan 3 (uch) a'zodan kam bo'lmagan tarkibda apellyasiya komissiyasi tashkil etiladi.

- Apellyasiya komissiyasi talabalarning arizalarini ko'rib chiqib, shu kunning o'zida xulosasini bildiradi.

- Baholashning o'rnatilgan talablar asosida belgilangan muddatlarda o'tkazilishi shamda rasmiylashtirilishi fakultet dekani, kafedra muduri, o'quv-uslubiy boshqarma xamda ichki nazorat va monitoring bo'limi tomonidan nazorat qilinadi.

### Talabalar ON va JN dan to'playdigan ballarning namunaviy mezonlari

№	Nazorat turlari	Ballar taqsimoti		
		9	12	17
1	1 ON (og'zaki)	9	12	17
2	2 ON (og'zaki)	11	13	18
<b>Jami:</b>		<b>20</b>	<b>25</b>	<b>35</b>
1	1 JN (amaliy)	3	5	7
2	2 JN (amaliy)	4	5	7
3	3 JN (amaliy)	4	5	7
4	4 JN (amaliy)	4	5	7
5	5 JN (amaliy)	4	5	7
<b>Jami:</b>		<b>19</b>	<b>25</b>	<b>35</b>

Fan bo'yicha yakuniy nazorat "Yozma ish" shaklida o'tkaziladi.

Jami 30 ballni tashkil qiladi

№	Ko'rsatkichlar	YAN ballari	
		maks	O'zgarish oralig'i
1	Fan bo'yicha yakuniy test nazorati	30	0-30
<b>Jami</b>		<b>-</b>	<b>30</b>

### Yakuniy nazoratda "Yozma ish"larni baholash mezoni

Yakuniy nazorat "Yozma ish" shaklida amalga oshiriladi. Nazariy savollar fan bo'yicha tayanch so'z va iboralar asosida tuzilgan bo'lib, fanning barcha mavzularini o'z ichiga qamrab olgan.

Har bir nazariy savolga yozilgan javoblar bo'yicha o'zlashtirish ko'rsatkichi 0-10 ball oralig'ida baholanadi. Talaba maksimal 30 ball to'plashi mumkin.

Yozma sinov bo'yicha umumiy o'zlashtirish ko'rsatkichini aniqlash uchun variantda berilgan savollarning har biri uchun yozilgan javoblarga qo'yilgan o'zlashtirish ballari qo'shiladi va yig'indi talabanning yakuniy nazorat bo'yicha o'zlashtirish bali shisoblanadi.



## REYTING BAHOLASH TIZIMI

### Reyting nazorat jadvali

“Velosport nazariyasi va uslubiyati” fanining I bosqich II semestri uchun reyting mezonlari. Jami soatlar hajmi 182, shu jumladan auditoriya soatlari 108 (20 soat ma’ruza, 70 soat amaliy mashg’ulotlar va 18 seminar mashg’ulotlari), mustaqil ta’lim 74 soat.

### II-SEMESTR

Nazorat	№	Massh g’ulot	Mavzular	Ballar		
				3	4	5
Joriy nazorat (og’zaki)	1	9	Velosport sport turining tarixi. Velosipedni ishlab chiqish va takomillashtirish tarixi.	4	5	6
	2	17	Chempionlar xususiyatlari	4	5	6
	3	33	Amerikalik velosport murabbiyi	4	5	6
	4	47	Shug’ullanishga etibor va Mashg’ulotlarni tashkil etish tamoyillari	4	5	6
	5	-	Mustaqil ta’lim	4	5	11
Jami:				20	25	35
Oraliq nazorat (test)	1	18	Velosport texnikasining asoslari.	9	12	17
	2	53	Velokros texnik mahorati va jismoniy qobiliyatiga qarab taktik harakatlarni takomillashtirish. Velobolning, velotrialning texnik mahorati va jismoniy qobiliyatiga qarab taktik harakatlarni takomillashtirish	10	13	18
Jami:				19	25	35
Yakuniy nazorat			Yozma ish (semestr bo’yicha o’tilgan mavzular yuzasidan)	16	21	30
Jami:				16	21	30
Umumiy:				55	71	100

**“3” — 55 – 70 ball, “4” — 71 – 85 ball, “5” — 86 – 100 ball**

## **Foydalaniladigan asosiy darsliklar va o'quv qo'llanmalar ro'yxati** **Asosiy adabiyotlar**

1. Fred Milson. Complete Bike Maintenance New and Expanded Edition: For Road, Mountain, and Commuter Bicycles, VP Books; New Edition, New and Expanded Edition edition, USA. (March 28, 2011).
2. Joe Friel. The cyclists training bible, Colorado, Velo Press, 2011
3. Chernikova Y.N. Velosipednoy sport 2014
4. Baxvalov V.A., Romanin A.N. Psixologicheskaya podgotovka velogonshika. M.: FiS. 1983 g.
5. «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi O'zbekiston Respublikasi Qonuni /Yangi tahriri/ 27.06.2000 y. – T.: 2000 g. 21 s.
6. «Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish bo'yicha chora-tadbirlar to'g'risida»gi
7. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi 271-sonli Qorori / ot 27 may 1999 g./ T.: 1999 y. 14 s.
8. Bondarchuk A.P. Periodizatsiya sportivnoy trenirovki / Bondarchuk Anatoliy Pavlovich. - Kiev, 2000. - 567 s.: il.
9. Platonov V.N. Obo'aya teoriya podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte : ucheb. dlya studentov vuzov fiz. vospitaniya i sporta : dop. M-vom Ukrainq po delam molodeji i sporta / V.N. Platonov. - Kiev: Olimpiyskaya lit., 1997. - 583 s.: il.

### **Qo'shimcha adabiyotlar**

1. Volkov V.M., Filin V.P. Sportivniyy otbor. M.: FiS. 1983 g.
2. Matveev L.P. Osnoviy sportivnoy trenirovki. M. Nauka. 1981 g.
3. Platonov V.N. Sovremennaya sportivnaya trenirovka. K. Zdorovya. 1980 g.
4. Emotsionalno-volevaya podgotovka sportsmenov.
5. Pod red. Filatova A.T. K. Zdorovya. 1982 g. Aktualg'nqe voprosq podgotovki sportsmenov v tsiklicheskix vidax sporta: sb. nauch. tr. / VGIFK. - Volgograd, 1993. - 123 s.: il.
6. Aktualg'nqe voprosq podgotovki sportsmenov v tsiklicheskix vidax sporta. vqp. 2 : sb. nauch. tr. / VGIFK. - Volgograd, 1995. - 188 s.
7. Vaynbaum Ya.S. Dozirovanie fizicheskix nagruzok shkolg'nikov. – M.: Prosveo'enie, 1991. – 64 s.
8. Ivanov G.D. Fizicheskoe vospitanie. – Tashkent: RIK, 1995. – 148 s.

### **Internet manbaalari**

Astana Cycling Team [www.astanafans.com](http://www.astanafans.com)

[www.velosportnews.ru](http://www.velosportnews.ru)

[www.velolive.com](http://www.velolive.com)

[www.veloroad.ru](http://www.veloroad.ru)

[www.sportrops.com.ua](http://www.sportrops.com.ua)

[www.fvsr.ru](http://www.fvsr.ru)

[www.velokat.ru](http://www.velokat.ru)

[www.x-bikers.ru](http://www.x-bikers.ru)

[www.X-Bikers.ru](http://www.X-Bikers.ru)

[www.x-bikers.ru](http://www.x-bikers.ru)

<http://www.edu.uz/>

<http://www.ZiyoNet.uz/>

<http://www.yandex.ru/>

<http://www.afu.uz/>

[www.athletics.ru/](http://www.athletics.ru/)

[www.iaaf.org/](http://www.iaaf.org/)

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA SPORT ISHLARI VAZIRLIGI  
O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI**

**“TASDIQLAYMAN”**

Ko'pkurash sport turlari  
fakulteti dekani

N.T.To'xtaboev

“ \_\_\_\_\_ ” “ \_\_\_\_\_ ” 2016 yil



**VELOSPORT NAZARIYASI VA USLUBIYATI FANIDAN  
MA'RUZALAR TO'PLAMI**



**Toshkent 2016 yil**

Mazkur ma’ruzalar to’plami zamonaviy adabiyotlar, xujatlar va velosiped sporti sohasida amaliy tajriba asosida tuzilgan. Barcha ma’ruzalar dolzarb hamda nazariy va amaliy ahamiyatga ega.

Ma’ruzalar to’plam O’zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutidagi velosport mutaxassisligi birinchi bosqich talabalari uchun mo’ljallangan.

**Tuzuvchilar:**

Chernikova E.N. – o’qituvchi

Karimov I.I. – o’qituvchi

Xolmurodov O.Yu. – o’qituvchi

**Taqrizchilar:**

Lisyak A.A. -Velosport bo’yicha o’smirlar terma jamoasining katta murabbiyi

Olimov M.S. Yengil atletika, og’ir atletika va velosport nazariyasi va uslubiyati kafedra mudiri, p.f.n.,

Velosport nazariyasi va uslubiyati fani bo’yicha 1 bosqich talabalari uchun ma’ruza to’plami “Yengil atletika, og’ir atletika va velosport nazariyasi va uslubiyati” kafedrasining 2016 yil “\_\_\_” \_\_\_\_\_ dagi “\_\_\_\_\_” sonli bayonnoma yig’ilishida ma’qullangan.

**Yengil atletika, og’ir atletika  
va velosport nazariyasi va uslubiyati  
Kafedra mudiri**

\_\_\_\_\_ **M.S.Olimov**

## MA'RUZA 1. VELOSPORT SPORT TURINING RIVOJLANISH TARIXI

**Reja:**

**1.1. Kirish**

**1.2. Velosipedning ixtiro etilish**

**1.3. Xorijda velosiped sportini rivojlanish tarixi**

**1.4. O'zbekistonda velosiped sportining rivojlanish tarixi**

### *1.1. Kirish*

*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 shaxrida 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. U qiziqarli va sog'liq uchun foydali sport turlaridan biridir. Velosipeda shamol, yomg'irda uchish, poygalarda qiyinchiliklarni yengib o'tish (teppaga 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.

### *1.2. Velosipedning ixtiro etilish*

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 so'z “velocis” – tez, tezkor va “pes (pedis)” – oyoq yuzi so'zlaridan tashkil topgan bo'lib, to'g'ridan-to'g'ri tarjima qilganda “tezkor oyoq” ma'nosini anglatadi.*

*Velosipedning kashf etilishiga ko'pgina ixtirochi va muhandislar qo'l urgan va shunga doir turli g'oyalar bugungi kunga qadar ham davom etib kelayotgan izlanishlar velosipedni rivojlanishiga ta'sir etib kelmoqda. Birinchi velosipedga o'xshash chizmalarni XVI asrning buyuk olimi bulgan Leonardo da Vinchi o'z mexnatlarida ifodalab ketgan. 1800-1801 yillarda Urallik burlak Ye.M.Artamonov “samokat” - o'ziyurar deb atalgan dunyodagi birinchi ikki g'ildirakli velosipedni yasagan. Ye.M.Artamonov velosipedi temirdan yasalgan bo'lib, og'irligi 40 kg dan ortiq edi. Uning oldingi g'ildiragi katta, orqa g'ildiragi esa kichkina bo'lib, oldingi g'ildiragida shatun va pedal - tepkilar joylashgan edi. O'rgimchak nomini olgan bu veosiped rul va egarga ega bo'lib uning yerdan balandligi 1,5 metrni tashkil etgan<sup>1</sup>.*



*O'rgimchak nomli velosiped*

<sup>1</sup>Joe Friel. The cyclists training bible, Colorado, Velo Press, 2011

G'arbda velosiped ilk bor 1808 yilda paydo bo'lgan. Parijda ikki g'ildirakdan va ularni bir biriga bog'lovchi taxtali umurtqadan tashkil topgan yog'och mashina yasali; inson unda tik o'tirib, vaqti-vaqti bilan oyoqlari bilan yerdan itarilib, faqat oldinga qarab harakatlanishi mumkin edi.

1817 yilda nemis ixtirochisi Karl Dreys tomondan "yurish uchun mashina" deb atalgan birinchi samokat yaratilgan. Bu mashina rul va egarga ega bo'lib ixtirochi nomi bilan "drezina" deb ataldi. 1818 yilda bu ixtiroga patent berildi.

**1855 yilda velosipedni xarakatdan to'xtatuvchi (tormozlar) paydo bo'ldi. 1867 yilda ingliz ixtirochisi Madizon va amerikalik Kanelg's simli g'ildirak kegaylarini ixtiro etishdi. Kegayli velosiped g'ildiraklarining kashf etilishi velosiped rivojlanishidagi muhim bosqichga aylandi. Bu muvoffaqiyatli ixtirochi Kauper tomonidan 1867 yilda taklif etilgan va bir yildan so'ng velosipedchilarda velosiped ramasi paydo bo'lishiga 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 havfli 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/soatni tashkil etar edi<sup>2</sup>.**

Velosipedni mukammallashtirishdagi xaqiqiy 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. Tahminan shu vaqtda qo'l tormozi xam ixtiro etildi, biroq u ancha keyinroq qo'llana boshlandi.

1903 yilda charhdan charhga o'tgazgich "planetar" moslama ixtiro etildi, lekin bu moslama XX asrning o'tizinchi yillarida qurilayotgan avtomobil 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 Kampang'nolo tomonidan ixtiro etildi. 1974 yilda velosipedlar titandan, bir yildan keyin esa ugleplastikdan ishlab chiqarila boshlandi. Xozirgi 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.

### **1.3. Xorijda velosiped sportini rivojlanish tarixi**

**Xorijdagi birinchi musoboqalar "Drezina" – velosipedlarida XIX asrda o'tkazildi. Bu musoboqalarda o'z ixtirosini targ'ibot-tashviqot etish maqsadida Karl Dreys tashkillashtirdi. Velosport bo'yicha birinchi rasmiy musobaqa 1868-yil 31-mayda Parij shaxrining 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 topdi. 1870 yil Yevropaning turli davlatlarida velosportchilarning maxsus maydoni bo'lgan (velotrek) qurila boshladi. 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<sup>3</sup>.**

1990 yil 14 aprelida Shveysariyaning Jeneva shaxrida birinchi Union Cycling International "xalqoro velosipedchilar yeg'indisi tashkil topib" uning ichiga Belgiya, Fransiya, Italiya, Shvetsiya

<sup>2</sup>Joe Friel. The cyclists training bible, Colorado, Velo Press, 2011

<sup>3</sup>\*Joe Friel. The cyclists training bible, Colorado, Velo Velo Press, 2011

va AQSH milliy federatsiyalaridan kiritilgan. 1965 yil Italiyaning Rim shaxrida **FIAK** - xalqaro xavoskor velosipedchilarning yig'indisi tashkil topib, keyinchalik 1992 yil FIK' – xalqaro professional velosipedchilar yig'indisini o'z ichiga olgan oliy organ bo'lgan **UCI** ichiga kirdi. 2002 yil 14 aprelda boshlab UCI SHveysariyaning Egle shaxrida bugungi kunda (GBR) Brain Kukson boshchiligida ishlab kelmoqda.



*1 - Rasm Xalqoro velosipedchilar yig'indisini*



*2 - Rasm Brain Kukson UCI prezidenti*

1893-yili Chikagoda birinchi bor velotrek bo'yicha xavoskor-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'icha baxslar olib borilib – ulardan 5 turi trek yo'nalishi bo'icha va shosse bo'ylab poyga kiritildi. Musobaqalarning ko'pgina turlari bo'yicha Fransiya velosipedchilari g'oliblikni qo'lga kiritganlar.

1921 yil Daniyaning Kapengagin shaxrida shosse yo'nalishi bo'yicha xavoskor sportchilar uchun birinchi jaxon chempionati o'tkazildi. 1927 yil 12 iyul Germaniyada profesional velosipedchilar o'rtasida o'tkazilgan 185 km gurux baxsida 5:37.28 soniya natija bilan jaxon chempioni unvonini Italiyalik Alg'fredo Binda qo'lga kirdi. Keyinchalik 1994 yildan boshlab shossedagi barcha toifalarga yakkalik taqib baxsi kiritildi.

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

1950 yil velokross bo'icha, 1984 yil velotrial, 1990 yil mautenbayk va 1993 yil yangi yo'nalish bo'lgan BMX musoboqalari bo'icha ilk bora jaxon chempionatlari o'tkazilgan.

Velosiped sport turining yangi yo'nalishlari mautenbayk 1996 yil va BMX yo'nalishi 2008 yildan Olimpiyada oyinlariga 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", "Djiro de Italiya", "Vuelg'ta" Ispaniya, Milan-Sanremo, Parij-Ruan, Parij-Rube va boshqa poygalar xisoblandi. Bu poygalar an'anaga aylanib, xozirgi kunda ham o'tkaziladi.

Professional 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 deb hisoblanadi.

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





**3 - Rasm Trekda yakkalik taqib poygasi**

#### ***1.4. O'zbekistonda velosiped sportining rivojlanish tarixi***

O'zbekistonda velosiped sportining rivojlanishini IV davrga ajratish mumkin: Oktyabr qo'zg'olonidan oldingi davr, I jaxon urushdan 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 sportinring zamonaviy talablariga binoan eng nozik matematik amallar bo'yicha qurilgan bo'lib, trek yo'lagining uzunligi 1 versta, kengligi esa 2 sajendan 3 sajengacha bo'lgan. 1894 yildan 1903 yilgacha Turkistonda, ayniqsa Toshkent shaxri 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 ochilishi marosimi bo'lib o'tdi va ushbu musobaqada Norvegiya jamoasi xam 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 yurtlar 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 omali tarzda chiqarilmagan. 1951 yil oktyabr 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 sonya natija bilan "Burevestnik" jamoasining a'zosi Umar Muqimov bo'ldi, II-o'rinni 2.39,40 sonya natija bilan "Nauka" jamoasining a'zosi V.Karpenko, III-o'rinni 2.39,54 sonya 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", "Djiro de Italiya", "Vuelg'ta" kabi xalqaro musobaqalari bosqichlarida ishtirok etmoqdalar va g'oliblik, hamda sovrindor o'rinlarni qo'lga kiritib kelmoqdalar.

1991 yilda mustaqillikni qo'lga kiritgandan keim O'zbekistonda velosiped sportining rivojlanishiga katta xissa qo'shgan velosipedchimiz Jamolin Abdujaparov.



***Jamolin Abdujaparov “Tour de Frans” musobaqasida yashil mayka (eng yaxshi sprint soxibi naminattsiyasi) qo’lga kiritmoqda***

Jamolidin Abdujaparov “Tour de Frans” musobaqasida ishtirok etib, yashil mayka sovrindori (1991 yildan 94 yilgacha) va 9 marotaba gurux sprint baxslarida g’oliblikni qo’lga kiritgan. Shuningdek shu qatorda 1997 yil O’zbekistonda xizmat ko’rsatgan murabbiy B.T.Muminov qul ostida shug’illangan jaxon chempionatining “B” guruxida nufuzli birinchi o’rini egallagan Fatima Galiulina,



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

2002-2006-2010 yillarda o’tkazilgan Osiyo o’yinlari, Italiya va Fransiya xalqoro musoboqalari g’oliblari va sovrindorlari Sergey Krushevskiy, Rafaelg’ Nurutdinovlarni xamda O’zbekiston Respublikasi chempionatining shosse bo’yicha gurux poygasining 5 marotaba chempioni va U-23 klassifikatsiyasi bo’yicha 2003 yil Kanadaning Gamelg’ton shaxrida o’tkazilgan jahon chempionati g’olibi Sergey Lagutin.



***2003 yil Gamelg’ton (Kanada)da U-23 klassifikatsiyasi bo’yicha 174 km gurux paygasida jaxon chempionati oltin medali soxibi Sergey Lagutin (UZB) markazda, chapta kumush medal soxibi Tim Vansumeren (BEL) va bronza medal soxibi Tomas Deker (NED)***



2006-2010 yilar Katarning Doxa va Xitoyning Guanjou shaxarlarida o'tkazilgan Osiyo o'yinlari g'olibi va sovrindori Vladimer Tuychiev va xalqaro velopoyga g'olibi 2013 yil Osiyo chempionati iki kara oltin medal soxibi Murodjon Xolmurodovni tilga olishimiz mumkin.



*Vladimer Tuychiev  
Guanjou 2010 yil oltin medal*



*Vladimer Tuychiev  
Doxa 2006 yil kumush medal*



*Murodjon Xolmurodov 2013 yil Ng'yu Deli (Xindiston)dagi Osiyo chempionati 40 km teng bo'lgan yakalik taqib poygasi oldidan startga tayyorgarlik va shoxsupaning yuqori pog'anasiga ko'tarilishi*



O'zbekiston velosport federatsiyasi 1991 yil tashkil topib uning Birinchi prezidenti dep 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 shaxrida boshlanib. 1994 yildan boshlab bizning poygachilarimiz Osiyo o'yinlarida muntazam ravishda qatnashib kelmoqdalar va shu kunga qadar **ikta oltin, bita kumush va bita bronza** medalarini qulga kiritishgan.

2011 yildan boshqarib O'zbekiston velosiped sporti federatsiyasi Raisi lavozimida Narbaeva Tanzila Kamalovna, rais o'rinbosari Chernikova Yelena Nikolaevna va federatsiya bosh kotibi Karimov Ismoiljon Ibroximjonovichlar ishlab kelmoqdalar.

**Adabiyotlar:**

### **Asosiy:**

1. Бахвалов В.А., Романин А.Н. Психологическая подготовка велогонщика. М.: ФиС. 1983 г.
2. Joe Friel. The cyclists training bible, Colorado, Velo Press, 2011
3. Distance cycling / John Hughes, Cycling--Training. I. Title. GV1048.H84 2011

### **Qoshimcha adibiyotlar**

1. Вфйнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников . – М.: Просвеорение, 1991. – 64 s.
2. Иванов Г.Д. Физическое воспитание. – Ташкент: RIK, 1995. – 148 s.

### **Intrnet manbalari**

[www.velosport.uz](http://www.velosport.uz)  
[www.velosportnews.ru](http://www.velosportnews.ru)  
[www.velolive.com](http://www.velolive.com)  
[www.veloroad.ru](http://www.veloroad.ru)  
[www.sportrops.com.ua](http://www.sportrops.com.ua)

## Ma'ruza 2: Chempionlar xususiyatlari

### Reja:

- 2.1. Kirish
- 2.2. Motivatsiya
- 2.3. Velosipedchilarning mashg'ulot kitobi
- 2.4. Imkoniyat
- 2.5. Topshiriq
- 2.6. Velopoygachilarning mashg'ulot kitobi

### 2.1. 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.***

***Velosipedda uchuvchilarning ko'pchiligi uchun eng umumiy jismoniy xususiyatlar nimalarni tashkil qiladi? Eng avvalo baquvvat, kuchli oyoqlar va yuqori aerobika salohiyati (W02maksimum) kabilar 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 shunchki 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 potentsialingizga o'tishingiz uchun qanchalik yaqinsiz? Hech kim ishonch bilan gapira olmaydi. Eng yaxshi ko'rsatkich o'timishdagi 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 potentsial holatni oshkor qiladi.***

***Agar siz sportda uch yildan kamroq bo'lgan tajriba bilan yangi bo'lsangiz, sizning natijalaringiz sizga qobiliyatlaringiz va potentsial holatingiz haqida ko'p narsani aytib bera olmasligi mumkin. Virinchi 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 boshlovchilar oxir – oqibat eng yaxshi muvaffaqiyatlar uchun yangililiklarni***

*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<sup>4</sup>.*

## **2.1. Motivatsiya**

Yuqori darajadagi motivatsiyaga ega bo'lgan velosiped haydovchida sport uchun istak mavjud bo'ladi. Istak odatda qancha vaqt minish, velosipetga e'tibor berish, velosipet 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.

## **2.2. 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 qaytishlarni 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 narvonaga 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, rohatbaxsh onlar va yaxshi do'stlar. Albatta bu g'amginlik yoki zabt etilishning qarshiligi emas albatt<sup>5</sup>. \**

<sup>4</sup>\*Joe Friel. The cyclists training bible, Colorado, Velo Press, 2011

<sup>5</sup>Joe Friel. The cyclists training bible, Colorado, Velo Press, 2011

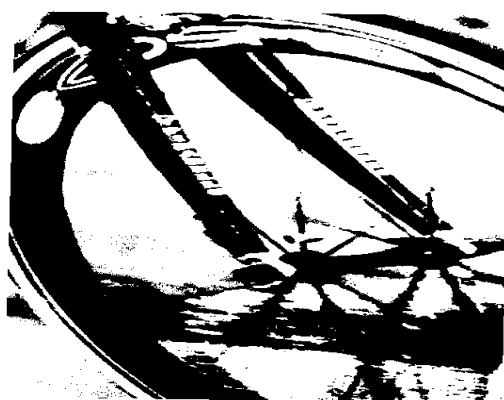
### 2.3. Imkoniyat

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 xususiyatlarga 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 birorta 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 potensialni 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 irqlar*
- *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 istagingzi, eng muhimi u sizning hayot tarziningizga oiladagi va sizning orzu umidlaringizni doimo saqlovchi muhitga aylanadi.



1 – Rasm uglaplastikdan tayyorlangan velosiped g'ildiragi

### 2.4. 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 xoxish mavjus 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.*

## 2.5. 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. Muffaqiyatning 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 olmayd. Faqatgina buni o'ziz qila olasiz. Rag'batlantirish tizimi boshqalarning yordami bilan boshlanadi. Rag'batlantirish yuqimlidir. Uni boshqalarga bering<sup>6</sup>.*



2 – Rasm sportchining velosipedda to'gri o'tirish burchaklari

<sup>6</sup>\*Joe Friel. The cyclists training bible, Colorado, Velo Press, 2011

**Adabiyotlar:****Asosiy:**

- 1.Бахвалов В.А., Романин А.Н. Психологическая подготовка велогонщика. М.: ФиС. 1983 г.
2. Joe Friel. The cyclists training bible, Colorado, Velo Press, 2011
3. Distance cycling / John Hughes, Cycling--Training. I. Title. GV1048.H84 2011

**Qoshimcha adabiyotlar**

1. Вфйнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников . – М.: Просвеорение, 1991. – 64 s.
2. Иванов Г.Д. Физическое воспитание. – Ташкент: RIK, 1995. – 148 s.

**Intrnet manbalari**

[www.velosport.uz](http://www.velosport.uz)  
[www.velosportnews.ru](http://www.velosportnews.ru)  
[www.velolive.com](http://www.velolive.com)  
[www.veloroad.ru](http://www.veloroad.ru)  
[www.sportrops.com.ua](http://www.sportrops.com.ua)

## Ma'ruza 3: Amerikalik velosport murabbiyi

### Reja:

- 3.1. Kirish
- 3.2. Velosportchilarning muqaddas mashq prinsiplari
- 3.3. Tizimli tayyorgarlik
- 3.4. Umumiy tayyorgarlik hodisasi
- 3.5. Falsafa
- 3.6. Velopoygachining mashg'ulot nazariyasi
- 3.7. Mashg'ulotlarning 10 ta topshiriqlari
- 3.8. Velopoygachilarning mashg'ulot kitobi

### 3.1. 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. Shu 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 so'rib quydi. Sportchi sport mashqlarini boshladi, sportchi ularni juda ham yaxshi bajara boshladi, ammo ular qanday mashq qilishlari kerakligi haftalar davomida aynan aniqlandi. Samarali tayyorgarlik dasturni 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*

### 3.2. 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.*

### 3.3. 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, ehtimol 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 muvaffaqiyatning 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. Sehirli tayyorgarlik, ovqatlanish bo'yicha maxsus dastur, yoki maxsus dasturlarni bu kitobdan topa olmaysiz. Bu kitobda hamma narsa velosportchilar uchun ma'lum bo'lgan qoidalardir. 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 dasturiming asosini tashkil qiladi<sup>7</sup>.*

### 3.4. 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 taxmin. 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<sup>8</sup>.*

<sup>7</sup>Joe Friel. The cyclists training bible, Colorado, Velo Press, 2011

<sup>8</sup>Joe Friel. The cyclists training bible, Colorado, Velo Press, 2011



**1 - Rasm yo'ning hamma qismida chuqurlar yoki raqqos uslubida haydamoqchiman**



**2 – Rasm yo'ning chap tarafida chuqur bor**

### **3.5. Falsafa**

Falsafiy mashg'ulotning maqsadi Velosportchining tayyorgarligini noodatiy qilib ko'rsatadi. Men quydagilarni 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'zilarga 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.

### **3.6. Velopoygachining mashg'ulot nazariyasi**

*Yana bir falsafa bayonnomasini 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 maqul tushadi. Bu juda muhim. Vaqt hammasini harakatini belgilab beradi. Sportchi uchun mashg'ulotlar vaqti muhim hisoblanadi. 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 shunidek, ularda umumiy tana tuzilishi ijobiy tomonga o'zgaradi. Ular odatiy holatga o'xshab tezlashedilar. Bu jarayonlar natijasida quydagi 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<sup>9</sup>.*

### **3.7. Mashg'ulotlarning 10 ta topshiriqlari**

*Mashg'ulot falsafasini ya'nada 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 yordam beradi. Shuningdek, sizning natijangiz yoshingiz yoki tajribangizdan qat'iy nazar rivojlanishga yo'l tutadi<sup>10</sup>.*

<sup>9</sup>Joe Friel. The cyclists training bible, Colorado, Velo Press, 2011

<sup>10</sup>Joe Friel. The cyclists training bible, Colorado, Velo Press, 2011

### ***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 ya'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 kamtirishni 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 tavsifa 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, bazi 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 hafta qilin 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- biri velopoygachi, 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 hohlasa, 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. Bazan 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? Vaqtni ko'p olsa hammi?
- Musobaqa ko'proq mashg'ulot qilishga imkon beradimi?
- Mashg'ulot davomida sherikgingiz 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 jamo poygasi**

### ***3.8. Velopoygachilarning mashg'ulot kitobi***

Agar sizning shaxsiy falsafangiz yaxshi bo'lsa bu xar 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 rejalaringizni 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'sishga 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 olmaysiz. Atletlarning kunlik hayotining tuzilish tartibi qanday, ular kuchli tasirchanliknini his qilishadimi? Uyqi holatini tariflang. 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:
- Xar tun o'z vaqtida uxlashga yotish. Musobaqadan oldin to'yib uxlash.
- Yotishdan oldin qorong'i xonani tanlash va kitoblar o'qish vaqtini kamaytirish zarur
- Qorung'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 xar xil ichimliklar ichishi kerak.
- Uxlashdan oldin alkogol istemol qilmaslik.

#### ***5 topshiriq Velosportchining mashq qilish jarayoni muqaddasdir.***

***Lekin barchasi juda tez bo'ladi, velosopedni juda osonlik bilan haydashni egallaysiz, jamoa sizni tez yurishingizga sababchi bo'ladi, va asta sekinlik bilan siz juda yaxshi xizmat qilasiz. Boshqa vaqtlarda, Jamoani valesportdagi 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 ruvojlantirish 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 xavsizligingizni taminlang. 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 poygalardir. 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 tayyorgarlikka ega bo'lishni taminlaydi. Dadil velopoygachi tajriba uchun kichik birinchilik musobaqalaridan foydalanadi yoki ildam amaliyotlar yoki, mashqni belgilaydigan yo'lklar foydalanadi. Barcha musobaqalarning A darajasi birinchiligi mavsum natijalari uchun ko'p kutilmaydi<sup>11</sup>.**

Bu kitobda A musobaqalar uchun jo'shqinligingiz qanday bo'lishi kerakligi yoki bir mavsumning vaqtlari ko'rsatilgan. Xar bir jo'shqinlik haftalarni qo'shib ketishi bilan olib boriladigan mashqlarga bog'lash mumkin. Jo'shqinlik bilan tez harakatlanishingiz mumkin. Lekin takidlanganidek 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 chidamlilikka 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 chunishingiz "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 bazi 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 ishoning.

### **9-topshiriq, Tanangizni tinglang.**

1990 yil boshlarida Berlin devorining qulashidan keyin, Men sharqiy Germaniya Sport institute 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 ekenligini tasvirlab berdi. Har ertalab xar bir atlet sportchi jamoa ekspertlari bilan uchrashadi, Bu ekspertlar: murabbiy, psixolog, doctor 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

---

<sup>11</sup>Joe Friel. The cyclists training bible, Colorado, Velo Press, 2011

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 xar doim mashq qiladilar atletlar ham shu tartibda bir tekis qattiq mashq qiladilar. Velopoygachining mashq qilish uslubi siz xar kuni qanday qilib o'z tanangizni tinglashga o'rgatadi va dadillikga undaydi.

#### **10-topshiriq Maqsadga ishonirish.**

Agar siz bu mavsumda uzoqroq, kuchliroq va kuchliroq belleshmoqchi bo'lsangiz sizga xar hil mashqlar zarur bo'ladi, va o'zingizning hayot uslubingizni o'zgartirishingiz kerak bo'ladi. O'zingizni nazorat qilolmaysizmi? Juda kam uxlayabsizmi? Balki siz uxlashga ertaroq borishingiz kerakdir. Yoki ehtomol siz ko'proq yeyishingiz kerakdir. Siz qish davomida zalvorli 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 qilishingizga qanday aloqasi borligini aniqlang. Zarur bo'lgan o'zgarishlarni aniqlang va ularni bajaring. Faqat siz mashg'ulot jarayonini boshqarishingiz mumkin. Bu jihatlarni taslim qilish vaqti keldi. Maksimal ishlash uchun bir kunda 24 soat zarur bo'ladi va yillik vazifa uchun 365 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 ovqatlarni istemol qilish mashq qilish uchun tanangizni kerakli quvvat bilan taminlaydi va bu tugab qolarli energiyani to'ldirish uchun yordam beradi, va ozuqa energiyasi va tanani kuchli taminlaydigan quvvat bilan taminlaydi. Uyqu va ishlash tanaga energetik tasir qiladi. Xar 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 tasir qiladi.



#### **4 – Rasm velosipedni balandligini aniqlash**

Sportvelopoygachining 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'rta 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'zgarishi va shuningdek bazi narsalar sizni kunlik amaliyotingizni taminlaydi. Bu barcha pastgi yo'lda foydali bo'lishi mumkin. Ko'p atletchilar ular bilan muvofiq bo'lgan qaydni topishadi va murakkabroq mashq markazi bilan va ularning maqsadlari bilan bog'liq ko'proq o'sish bo'ladi. Har biriga taluqli 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 boshqalarni uzoqlashtiradi lekin ishtiyoqlantirmaydi. Biz veloyurishni haqiqiy ishqibozi bo'lishimiz kerak.

**Adabiyotlar:****Asosiy:**

- 1.Бахвалов В.А., Романин А.Н. Психологическая подготовка велогонщика. М.: ФиС. 1983 г.
2. Joe Friel. The cyclists training bible, Colorado, Velo Press, 2011
3. Distance cycling / John Hughes, Cycling--Training. I. Title. GV1048.H84 2011

**Qoshimcha adabiyotlar**

1. Вфйнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников . – М.: Просвеорение, 1991. – 64 s.
2. Иванов Г.Д. Физическое воспитание. – Ташкент: RIK, 1995. – 148 s.

**Intrnet manbalari**

[www.velosport.uz](http://www.velosport.uz)  
[www.velosportnews.ru](http://www.velosportnews.ru)  
[www.velolive.com](http://www.velolive.com)  
[www.veloroad.ru](http://www.veloroad.ru)  
[www.sportrops.com.ua](http://www.sportrops.com.ua)

## Ma'ruza 4: Shug'ullanishga e'tibor va Mashg'ulotlarni tashkil qilish tamoyillari

Reja:

4.1. Kirish

4.2. Velosportchilar mashg'ulot davomiyligi

4.3. Uzviylik

4.4. Zo'r berish, ish ko'laami va koeffitsienti

4.5. Shug'ullanish fani

### 4.1. 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 davomiylikdan uzviylikga va uzviylikdan zo'r berishga ehtiyotkorlik bilan o'tish tananing qulay holati zo'r berib, ijobiy o'zgarishga moslashishga 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.

### 4.2. 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 kuniga 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 takidlashadi. 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<sup>12</sup>.*

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.

### 4.3. Uzviylik

Shug'ullanish davri davomiylik davrida sezilarli darajada farq qilishi mumkin. Bazi 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 darjasiga qarab aniqlanadi, mavsumiy velosportchilar ko'proq shug'ullanishadi. Uzviylik o'z vaqtida yoki uzoqlik bilan o'lchanishi mumkin. Velosportchilar shug'ullanish davrini o'z vaqtida bajarishadi. Uzoq velosiped minuvchilar uchun qulay vaqt oldindan aniqlangan yo'lning

---

<sup>12</sup> Joe Friel. The cyclists training bible, Colorado, Velo Press, 2011

davomiyligiga qarab aniqlanadi. Odatda, eng uzoq mashqlar raqiblar bellashadigan eng uzun yo'l bilan bir xil bo'ladi yoki ozgina uzoqroq bo'ladi<sup>13</sup>.

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

#### ***4.4. 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.

#### ***4.5. 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 harakatla 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'ullanish koeffitsientingiz  $420(7 \times 60)$  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

#### **4.6. Mashg'ulotlarni tashkil etish tamoyillari**

*Mashg'ulotlarni davrlashtirish 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. Ruhiiy 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'lmasligingiz 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.*

*Xulosa qilib aytish mumkinki, siz boshqalar bajarayotgan mashqlarni shunchaki bajara olmaysiz hamda xuddi shu mashg'ulotlardan boshqalar kutgan natijalarga erisha olmaysiz. Bir poygachi uchun oddiy mashg'ulotdek ko'ringan harakatlarga boshqa bir poygachi musobaqalarda sarflaydigan kuchini sarflashi mumkin. 5 va 6-boblarda sizning o'ziga xos qobiliyatlaringizni hisobga oluvchi mashg'ulotlar jarayonini individuallashtirish masalasiga batafsilroq to'xtalamiz<sup>14</sup>.*

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'qotilishiga olib keldi.

<sup>14</sup> \*Joe Friel. The cyclists training bible, Colorado, Velo Press, 2011



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.



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

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 nafaqat rijovlanishdan to'xtaydi, balki siz jismoniy tayyorgarligingizni ham yo'qotasiz*<sup>15</sup>.

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 poygaalarda 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.



**3 – Rasm shasse poygalarida marra chizigida velosipedni irg'itish**

<sup>15</sup> \*Joe Friel. The cyclists training bible, Colorado, Velo Press, 2011



**Adabiyotlar:****Asosiy:**

- 1.Бахвалов В.А., Романин А.Н. Психологическая подготовка велогонщика. М.: ФиС. 1983 г.
2. Joe Friel. The cyclists training bible, Colorado, Velo Press, 2011
3. Distance cycling / John Hughes, Cycling--Training. I. Title. GV1048.H84 2011

**Qoshimcha adabiyotlar**

1. Вфйнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников . – М.: Просвеорение, 1991. – 64 с.
2. Иванов Г.Д. Физическое воспитание. – Ташкент: RIK, 1995. – 148 с.

**Intrnet manbalari**

[www.velosport.uz](http://www.velosport.uz)  
[www.velosportnews.ru](http://www.velosportnews.ru)  
[www.velolive.com](http://www.velolive.com)  
[www.veloroad.ru](http://www.veloroad.ru)  
[www.sportrops.com.ua](http://www.sportrops.com.ua)

## Maruza 5: Velosipedchilarning kuchayish o'lchovi

**Reja:**

**5.1. Kirish**

**5.2. Kuch quvvatni o'lchasdan maqsad**

**5.3. Mos keluvchi tezlik tizimlari**

**5.4. Multi tizimli shug'ullanish**

### *5.1. 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'lchash 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'lchash 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'lchash imkonini beradi. (4.1 jadvalga qarang) va bu tez tez olimlar tomonidan sportchining qay darajada harakat qilayotganini aniqlash maqsadida ishlatiladi.



**1 - Rasm trek poygalarida sprint bosqichi**

### *5.2. Kuch quvvatni o'lchasdan maqsad*

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

Asl holiga qaytish 6

Asl holiga qaytish 7 juda juda YORQIN

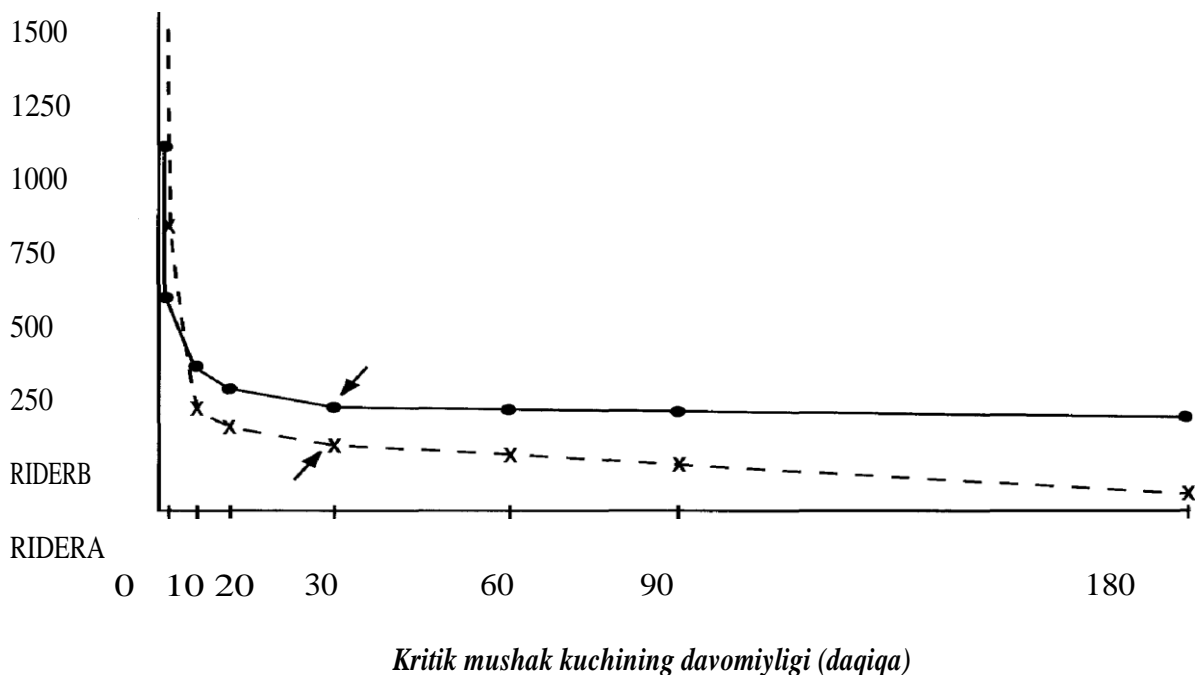
Asl holiga qaytish 8

Als holiga qaytish 9 juda yorqin

Organizm rivojlanishi 10

Organizm rivojlanishi .

Organizm rivojlanishi  
 Maromda rivojlanish 13 qandaydir og'ir  
 Maromda rivojlanish 14  
 4.1 jadval



Borg ning kuchlanishni baholash mezonlari

Muskullar tizimini pedalni bosishga harakati. Keling koramiz qanday qilib bu va boshqa usullar mashg'ulotda va poyga tezligida ishlatiladi.

Usullar

Tana bir nechta bog'langan va bir biriga nisbatan foydali qismlardan tashkil topgan. Masalan: energiya ishlab chiqarish, yurak-qon tomir va nerv tizimi. Kuchlanishni o'lchashda 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 orttirishingi zarur.

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

Quvvat ishlab chiqarish tizimi- lactate

Mushaklar tizimi- kuch

Yurak tomirlar 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 sodir 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 harakatlangangiz shuncha ko'p yog' yoyiladi va shuncha kop karbon suvlari tarqaladi. Tezlikni oshirganligingiz sababli, tanangizda sezilarli darajada ko'chish boladi va karbon suvlariga qarab yog'lar tanlanadi. Katta urinish bolganda, tahminan 15 dan 17 RPE, kislorod yetkazib berishga talab qolmaydi va siz ATP ni ozingiz 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 yoqotib lactate ga aylanadi. Bu ikki hil energiya ishlab chiqarish usullarida karbon suvlari ishlatiladi va har qanday holatda ham sutdan olinadigan achchiq kislata ishlab chiqariladi. Hattoki siz bu kitobni o'qiyotganingizda xam sizning mushaklaringiz katta o'lchamda o'sha kislotani ishlab chiqaryapdi<sup>16</sup>.*

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



## **2 - Rasm burulish va qayrilib olish texnikasini o'rgatish**

Jismoniy tarafdin o'sish. Qancha tez velosiped haydash yoki shuncha ko'p kuch sarflash, ko'p daraja dala lactate ishlab chiqarmasdan ham amalga oshirilsa boladi, 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 keying mashg'ulotga tayyor boladi.

Biz tez-tez ta'kidlaganligimiz sababli men har bir markaz tezlik zonasini sanab o'tdim. 4 dan 1 gacah 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.

### **5.3. Mos keluvchi tezlik tizimlari**

Musobaqa cho'qqisiga yetib kelish har bir 3 tizimning 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 maqsadingizga 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:

<sup>16</sup>\* Joe Friel. The cyclists training bible, Colorado, Velo Press, 2011

Jadval 4.6

ZONE 1	ZONE 2	ZONE 3	ZONE 4	ZONE 5A	ZONE 5B	ZONE 5C
RECOVERY	AEROBIC	TEMPO	SUB-THRESHOLD	SUPER-THRESHOLD	AEROBIC CAPACITY	ANAEROBIC CAPACITY
90-108	109-122	123-128	129-136	137-140	141-145	146-150
91-109	110-123	124-129	130-137	138-141	142-146	
-	110-124	125-130	131-	139-142	143-147	
-	111-125	126-130	131-139	140-143	144-1	
-	112-125	126-131	132-1	141-144	145-1	
93-112	113-126	127-132	133-141	142-145	146-149	150-155
94-112	113-127	128-133	134-142	143-145	146-150	151-156
94-113	114-128	129-134	135-143	144-147	148-151	152-157
95-114	115-129	130-135	136-144	145-148	149-152	153-158
95-115	116-130	131-136	137-145	146-149	150-154	155-159
97-116	117-131	132-137	138-146	147-150	151-155	
97-117	118-132	133-138	139-147	148-151	152-156	
98-118	119-133	134-139	140-148	149-152	153-1	
98-119	120-134	135-140	141-149	150-153	154-158	159-164
99-120	121-134	135-141	142-150	151-154	155-159	160-165
100-121	122-135	136-142	143-151	152-155	156-160	161-166
100-122	123-136	137-142	143-152	153-156	157-161	162-167
101-123	124-137	138-143	144-153	154-157	158-162	163-168
101-124	125-138	139-144	145-154	155-158	159-163	164-169
102-125	126-138	139-145	146-155	156-159	160-164	165-170
103-126	127-140	141-146	147-156	157-160	161-165	166-171
104-127	128-141	142-147	148-157	158-161	162-167	168-173
104-128	129-142	143-148	149-158	159-162	163-168	169-174
105-129	130-143	144-148	149-159	160-163	164-169	170-175
106-129	130-143	144-150	151-160	161-164	165-170	171-176
106-130	131-144	145-151	152-161	162-165	166-171	172-177
107-131	132-145	146-152	153-162	163-166	167-172	173-178
107-132	133-146	147-153	154-163	164-167	168-173	174-179
108-133	134-147	148-154	155-164	165-168	169-174	175-180
109-134	135-148	149-154	155-165	166-169	170-175	176-181
109-135	136-149	150-155	156-166	167-170	171-176	
110-136	137-150	151-156	157-167	168-171	172-177	
111-137	138-151	152-157	158-168	169-172	173-178	179-1
112-138	139-151	152-158	159-169	170-173	174-179	1-186
112-139	140-152	153-160	161-170	171-174	175-1	181-187
113-140	141-153	154-160	161-171	172-175	176-181	182-188
113-141	142-154	155-161	162-172	173-176	177-182	183-189
114-142	143-155	156-162	163-173	174-177	178-183	184-190
115-143	144-156	157-163	164-174	175-178	179-184	185-191
115-144	145-157	158-164	165-175	176-179	180-185	186-192
116-145	146-158	159-165	166-176	177-180	181-186	187-193
116-146	147-159	160-166	167-177	178-181	182-187	188-194
117-147	148-160	161-166	167-178	179-182	183-188	189-1
118-148	149-160	161-167	168-179	180-183	184-190	191-197
119-149	150-161	162-168	169-1	181-184	185-191	192-1
119-150	151-162	163-170	171-181	182-185	186-192	193-199
120-151	152-163	164-171	172-182	183-186	187-193	194-200
121-152	153-164	165-172	173-183	184-187	188-194	195-201
121-153	154-165	166-172	173-184	185-188	191-196	196-202
122-154	155-166	167-173	174-185	186-189	190-196	197-203
122-155	156-167	168-174	175-186	187-190	191-197	198-204
123-156	157-168	169-175	176-187	188-191	192-198	199-205
124-157	158-169	170-176	177-188	189-192	193-199	200-206
124-158	159-170	171-177	178-189	190-193		201-207
125-159	160-170	171-178	179-190	191-194		
125-160	161-171	172-178	179-191	192-195	196-202	203-209
126-161	162-172	173-179	180-192	193-196	197-203	204-210
127-162	163-173	174-180	181-193	194-197	198-204	205-211
127-163	164-174	175-181	182-194	195-198	199-205	206-212

**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 HUDUD 3 HUDUD 4 HUDUD 5A HUDUD 5B HUDUD5C**

**SUBSUPER AEROBIK ANAEROBIK KIRISH JOYI**

**Energiya ishlab chiqarish tizimi**

*-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*

*-Chidamlilik sifatleri*

**Kardiovaskyular tizimi**

*- Har yurak urishida ko`proq qon otiladi*

- *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 boryapmiz. Keling tushuntirib beray<sup>17</sup>.*

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 deytotganini 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 metric emas. Nima uchun shunday? Markaz tezlik tanangiz ishlashining butun tasvirini bermaydi va shuningdek u xatto 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 beraolmaydi.

*Aerobic fitnessni 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 mimkin. Agar uning yurak tezligi bir xil maks ga erishsa bu hech nimani anglatmaydi. Qancha kam shug`ullansangiz osonlik bilan yurak tezligini maks ga 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 monitoring 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 toppish imkonsiz bo`lgan shug`ullanish ko`lamini o`lchash uchun yo`l izlashdan to`xtashgan bo`lardir. 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`riqish haqida nima degan bo`lardingiz? Keng tarqalgan fikrlarga ko`ra turli xil ehtimolliklar orqali yo`lingni o`ylashning 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<sup>18</sup>.*

<sup>17</sup> Joe Friel. The cyclists training bible, Colorado, Velo Press, 2011

<sup>18\*</sup> Joe Friel. The cyclists training bible, Colorado, Velo Press, 2011



Jadval 4.7

AEROBIC DEVELOPMENT	10	
AEROBIC DEVELOPMENT	11	FAIRLY LIGHT
AEROBIC DEVELOPMENT	12	
TEMPO DEVELOPMENT	13	SOMEWHAT HARD
DEVELOPMENT	14	
SUBTHRESHOLD DEVELOPMENT	15	HARD
SUBTHRESHOLD DEVELOPMENT	16	
DEVELOPMENT	17	VERY HARD
AEROBIC CAPACITY DEVELOPMENT	18	
AEROBIC CAPACITY DEVELOPMENT	19	VERY, VERY HARD
AEROBIC CAPACITY DEVELOPMENT	20	



3 - Rasm trekda yakkalik taqib poygasi

#### 5.4. 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 narsani subyektiv anglanuvchi tasvirni ta`minlaydi. Yurak tezligi kardovaskular tizizmga oyna taklif qiladi va shuning uchun tana yaqqol ko`rinib turgan ish miqdorini o`tkazadi. Kuch o`lchagich tananing ish bajaryotganidan xabr beradi. Kuch boshdan kechirilgan psixologik stressing ko`rsatkichiga qaraganda harakat bajarish o`lchovidir. 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 dividntlar 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 hug`ullanishingizni yaxshilashda potentsiyaga ega<sup>19</sup>.*

### **Ish hajmini o`lchash**

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 stresi 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.

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

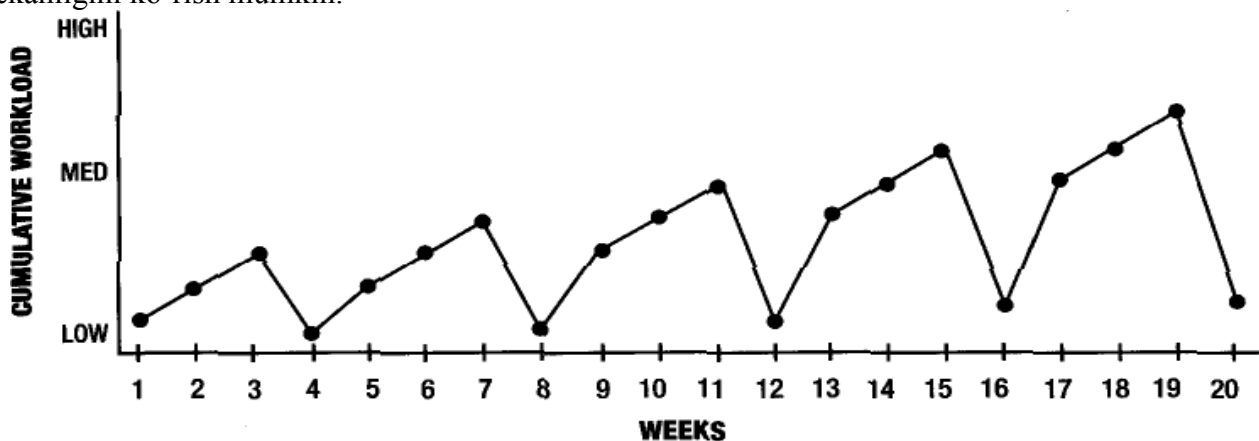
Shug`ullanish davri oxirida 6 dan 20 lik tarozidan foydalanib o`rtacha ish hajmini belgilang. Keyin bu RPE qiymatini davrdagi minutlar soniga ko`paytiring. Masalan, agar 60 minut davr o`rtacha 14 intervalni o`z ichiga olsa, bu kun uchun ish hajmi 840, ya`ni  $60 \times 14 = 840$

### **Yurak tezligi**

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

### **Jamlangan ish miqdori**

Qaysi uslubdan foydalangan foydalanmang, kundalik bajargan ishingizni jamlab qayd qilib borishingiz kerak. Kundalik ish jamlanmalari umumlashtirib jamlash orqali, haftalik umumiy ish miqdorini keltirib chiqarish mumkin va bu raqmlar haftaning qay darajada samarali o`tkanligini 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 miqdor 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. 4.2 shakldan ko`rinib turibdiki yillik shug`ullanishnig bir qismi haftalik mashq rejimi qay darajada samarali usul ekanligini ko`rish mumkin.



Lekin afsuski sportichining ish miqdori qay tartibda bo`lishi to`g`risida aniq qonun qoida mavjud emas. Bu o`ziga xoslik bilan amalga oshiriladi, yani tajriba eng yaxshi o`qituvchidir. Siz haftalik umumiy ish jamlanmalariningiz 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.

<sup>19</sup>\* Joe Friel. The cyclists training bible, Colorado, Velo Press, 2011

**Adabiyotlar:****Asosiy:**

- 1.Бахвалов В.А., Романин А.Н. Психологическая подготовка велогонщика. М.: ФиС. 1983 г.
2. Joe Friel. The cyclists training bible, Colorado, Velo Press, 2011
3. Distance cycling / John Hughes, Cycling--Training. I. Title. GV1048.H84 2011

**Qoshimcha adabiyotlar**

1. Вфйнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников . – М.: Просвеорение, 1991. – 64 s.
2. Иванов Г.Д. Физическое воспитание. – Ташкент: RIK, 1995. – 148 s.

**Intrnet manbalari**

[www.velosport.uz](http://www.velosport.uz)  
[www.velosportnews.ru](http://www.velosportnews.ru)  
[www.velolive.com](http://www.velolive.com)  
[www.veloroad.ru](http://www.veloroad.ru)  
[www.sportrops.com.ua](http://www.sportrops.com.ua)

## AMALIY VA SEMINAR MASHG'ULOTLARNING TAVSIYALAR ETILADIGAN MAVZULARI

**3-9 Amaliy mashg'ulot: Velosport sport turining tarixi. Velosipedni ishlab chiqish va takomillashtirish tarixi.** Velosiped sport rivojlanish tarixi, dunyo va respublika miqyosida. Velosipedni ishlab chiqish texnologiyalari, ilk musoboqalar sharhi.

Qo'llaniladigan tahlil texnologiyalari: *dialogik yondoshuv, muammoli tahlil.*

**10 Seminar mashg'ulot: Velosport sport turining tarixi. Velosipedni ishlab chiqish va takomillashtirish tarixi.**

Velosiped sport rivojlanish tarixi, dunyo va respublika miqyosida. Velosipedni ishlab chiqish texnologiyalari, ilk musoboqalar sharhi.

Qo'llaniladigan tahlil texnologiyalari: *dialogik yondoshuv, muammoli tahlil.*

**13-20 Amaliy mashg'ulot: Chempionlar xususiyatlari.** Poygachilarning turli velotrek va shosselarda tezkor ko'rsatkichlarning tahlili. SHamol yonalishini aniqlash, shatun uzunliklarini aniqlash, YuKS tezliini aniqlash.

Qo'llaniladigan tahlil texnologiyalari: *dialogik yondoshuv, muammoli tahlil, shaxsga yo'naltirilgan tahlil.*

**21-22 Seminar mashg'ulot: Chempionlar xususiyatlari.**

Qo'llaniladigan tahlil texnologiyalari: *dialogik yondoshuv, muammoli tahlil, aqliy hujum, keys-stadi, pinbord, paradokslar.*

**25-31 Amaliy mashg'ulot: Amerikalik velosport murabbiyi.** Velosportchining sport faoliyatida kerak bo'ladigan atamalni tushuntirish, taxsimplash va amalda qo'lash.

Qo'llaniladigan tahlil texnologiyalari: *dialogik yondoshuv, muammoli tahlil, keys-stadi, pinbord, paradokslar.*

**32-33 Seminar mashg'ulot: Amerikalik velosport murabbiyi.**

Velosportchining sport faoliyatida kerak bo'ladigan atamalni tushuntirish, taxsimplash va amalda qo'lash.

Qo'llaniladigan tahlil texnologiyalari: *dialogik yondoshuv, muammoli tahlil, keys-stadi, pinbord, paradokslar.*

**36-41 Amaliy mashg'ulot: Shug'ullanishga etibor va Mashg'ulotlarni tashkil etish tamoyillari.**

Harakat, tizim, tasnif tarkibi. Velosportchi harakat apparatining ishlash xususiyatlari, va velosipedning texnik moslamalari. Velosportchining shug'ullanish jarayonida mashg'ulot jarayonida sportchining energiyasini optimalashtirishga qaratilgan malumot.

Qo'llaniladigan tahlil texnologiyalari: *dialogik yondoshuv, muammoli tahlil, keys-stadi, pinbord, aqliy hujum, paradokslar.*

**42-43 Seminar mashg'ulot: Shug'ullanishga etibor va Mashg'ulotlarni tashkil etish tamoyillari. (4 j/n)**

Velosportchining shug'ullanish jarayonida mashg'ulot jarayonida sportchining energiyasini optimalashtirishga qaratilgan malumot yo'q.

Qo'llaniladigan tahlil texnologiyalari: *dialogik yondoshuv, muammoli tahlil, aqliy hujum, keys-stadi, pinbord, paradokslar.*

**46-52 Amaliy mashg'ulot: Kuchayish o'lchovi.**

Velosportdagi taktika va strategiya. Velosportchining imkoniyatlari va sharoitlardan taktikani o'zgarishi, velotrekda sportgilarning tezkor kuch sifatlarining taxlili. Velopoygalarda keng ko'laniladigan taktik variantlar bo'linib keng ko'rib chiqiladi.

Qo'llaniladigan tahlil texnologiyalari: *dialogik yondoshuv, muammoli tahlil, aqliy hujum, keys-stadi, pinbord, paradokslar.*

**53-54 Seminar mashg'ulot: Kuchayish o'lchovi.** Velosportdagi taktika va strategiya. Velosportchining imkoniyatlari va sharoitlardan taktikani o'zgarishi, velotrekda sportgilarning tezkor kuch sifatlarining taxlili. Velopoygalarda keng ko'laniladigan taktik variantlar bo'linib keng ko'rib chiqiladi.

Qo'llaniladigan tahlil texnologiyalari: *dialogik yondoshuv, muammoli tahlil, aqliy hujum, keys-stadi, pinbord, paradokslar.*

## Glossariy

**FIAK** - xalqaro xavoskor vesipedchilarning yo'g'indisi (**International amateur bicyclists of Union** )

**Uci** – Xalqoro velosipedchilar yo'g'indisini

**UVF** – O'zbekiston velosport federatsiyasi **Uzbekistan cycling Federation**

**Velosiped** –oyoq mushaklari orqali harakatlanuvchi mehanik transport vositasi

**Attemptly mechanical transport arrangement by muscles of foot**

**Velosipedchi** – velosipedni harakatga keltruvchi inson ( **man set in motio to bicycle**)

**To'rmizlar** –velosipedni toxtatgichlar ( **brake laver of bicycle**)

**Sep** – zanjirliiy uzatma (zanjir orqali velosiped harakaga keladi) **Bicycle set in motio by chain**

**Gruh poygasi** – bu n li ishtrok etuvchi jamolar 1 – o'rin uchun bahs olib boorish (**Race of team**)

**Trek** – bu velosiped musoboqalarini o'tqazish uchun mahsus maydoni (**It's bicycle for special place of competition** )

**Komanda** – shosse yoki trek baxslarida shamolning o'ynalishidan kelib chiqan xolda bib birini orqasidan ketma ketlikda xaydash.

**To'rmiz** – velosipedni toxtatgich

**Sep** – zanjirliiy uzatma (zanjir orqali velosiped harakaga keladi)

**Gruh poygasi** – bu n li ishtrok etuvchi jamolar 1 – o'rin uchun bahs olib boorish

**Trek** – bu velosiped musoboqalarini o'tqazish uchun mahsus maydoni

**Komanda** – shosse yoki trek baxslarida shamolning o'ynalishidan kelib chiqan xolda bib birini orqasidan ketma ketlikda xaydash.

**Velosiped sporti atamalari** - bu ushbu sport turidagi o'ziga xos maxsus tushunchalarning yig'indisini ifodalovchi atamalar tizimidir.

**Pasport tekshirish** – raqiblarni tog'ga xaydash shidatini oshirish yordamida sport tayorgarligini tekshirish.

**Ritim** – raqibdan kata tezlikda o'zib ketish.

**Komanda** – shosse yoki trek baxslarida shamolning o'ynalishidan kelib chiqan xolda bib birini orqasidan ketma ketlikda xaydash.

**Paraksimon xaydash** - shosse yoki trek baxslarida shamolning o'ynalishidan kelib chiqan xolda bib biridan tezda o'zib almashish.

**Juft xaydash** – shaxarda yoki mashg'ulotning tayrgarlik bosqichida yelkama yelka xaydash.

**Torli xaydash** – gurux musoboqalarida pasport tekshish paytidagi jarayonda bitalab biri birining orqasidan chyoziib xaydash.

**YuKS** – yurak urish soni.

**Pastan** – gurux yoki jamoa poygasida yetakchilik qilayotkanda rulni pastki chuqur joidan ushlash.

**Puls** - yurak urish sonini o'lchash.

**Tekisroq** – tezlikni bir meyorda ushlash.

**Komroq-ko'proq** – sportchining raqibga nisbatan yutoyotkanligi yoki yutkazayotkanligini aniqlash.

## Глоссарий

**Гандикап, грегори, пелетон, кривошип, манетка... Учимся понимать велосипедистов и разговаривать с ними на одном языке.**

- База** — расстояние между осями колес велосипеда.
- Бонификация** — премиальное время, присуждаемое за победу на промежуточном и окончательном финише и вычитаемое из общего результата.
- Бонус** — приз, вознаграждение, поощрение
- Бросок** — маневр, тактический прием ведения гонки, связанный с резким ускорением в целях изменения позиции в группе или скорейшего достижения финиша (финишный бросок).
- Вагон** — небольшая группа гонщиков в групповой шоссейной гонке.
- Велокросс** — вид велосипедных гонок по пересеченной местности на дистанции от 15 до 50 км.
- Веломопед** — специальный вариант обычного мопеда, движение которого от двигателя внутреннего сгорания совмещенного и неразрывно связано с pedalным приводом для обеспечения плавного хода и контроля скорости движения. Веломопед широко используется для тренировок на треке и отдельных гонщиков при отработке скорости.
- Велоперчатки** — перчатки специального покроя, применяемые гонщиками для улучшения контакта с рулем велосипеда и предотвращения травматизма при падениях.
- Велосипед** — «быстрая нога» — таков буквальный перевод слова «велосипед» с латинского языка. Это транспортное средство, приводимое в движение мускульной силой человека.
- Велостанок** — приспособление для тренировки велогонщика на месте, в условиях, приближенных к реальной езде на велосипеде.
- Велотур** — крупная велосипедная шоссейная многодневная гонка, обычно организуемая по традиционному маршруту между городами.
- Велотуфли** — туфли специального покроя, применяемые для велосипедных гонок.
- Велощлем** — специальный головной убор велогонщика, предназначенный для защиты от ударов при падении.
- Велоэргометр** — устройство с приводом велосипедного типа, предназначенное для экспериментов по оценке энергозатрат при выполнении работы.
- Вилка** — передняя (задняя) часть рамы для установки колес.
- Вираз** — поворот велосипеда, в спортивной терминологии чаще употребляется применительно к наклонной части полотна велосипедного трека или к повороту полотна дороги.
- Восьмерка** — торцовое биение колеса
- Втулка** — шарикоподшипниковый узел колеса велосипеда, в котором смонтирована ось колеса и фланцы для набора спиц
- Вынос** — кронштейн Г-образной формы для установки руля.
- Гандикап** — вид гонок, в которых одному или группе гонщиков предоставляется преимущество во времени или в расстоянии.
- Гит** — вид велосипедной гонки на треке со стартом с места; классическим видом гита является гонка на 1000 м.
- Глухарь** — велосипед без свободного хода.
- Головка** — небольшая группа гонщиков, идущая впереди основной группы.
- Гонка** — соревнование в скоростных видах велосипедного спорта. Однодневная — проводится в течение одного дня. Многодневная — проводится в течение нескольких дней. Шестидневная — проводится в течение шести сток для профессионалов и шести дней для любителей. Парная — проводится командами из двух гонщиков, из которых попеременно один обязательно ведет гонку, а другой отдыхает. С выбыванием — проводится командой, каждый гонщик, который проведя свой круг выбывает из состязания, или проводится группой, когда на каждом очередном промежуточном финише последний гонщик выбывает.



**Гонщик** — спортсмен, выступающий в скоростных велосипедных гонках. Активный — набравший максимальное количество премиального времени или очков за активное ведение гонки или победу на финише. Горный — набравший максимальное количество премиального времени или очков на горных участках гонки.

**Грегори** — спортсмен, подчиняющий свои личные интересы командной борьбе или интересам лидера команды.

**Караван** — большая общая группа гонщиков в шоссейной велосипедной гонке.

**Каретка** — узел рамы велосипеда, в котором смонтирована ось кривошипов.

**Квартуплет** — четырехместный велосипед.

**Квинтуплет** — пятиместный велосипед.

**Клиренс** — минимальное расстояние между поверхностью дороги и нижней точкой велосипеда — передней шестерней цепного привода.

**Коробочка** — прием тактической борьбы, выражающийся в преднамеренном окружении соперника заинтересованными гонщиками-конкурентами, что исключает возможности его свободного перемещения в группе в данный момент гонки.

**Кривошип** — стержневая деталь, монтируемая на ось каретки велосипеда, на которую устанавливается педаль. На протяжении всей истории отечественного велосипедного спорта ошибочно используется термин Шатун.

**Кроссинг** — запрещенный прием ведения гонки, выражающийся в резком изменении направления движения гонщика и создающий опасность падения для других гонщиков.

**Ликвидатор** — гонщик, избравший тактикой ведения гонки ликвидацию отрывов, предпринимаемых соперниками.

**Лимит** — время, устанавливаемое судьейской коллегией для ограничения отставания гонщика (команды или группы гонщиков) от лидеров.

**Лицензия** — документ, официально утверждающий профессиональный или любительский статус гонщика согласно регламенту УСИ.

**Манетка** — узел рычага переключателя передач гоночного велосипеда.

**Матч** — заезд двух гонщиков, например спринтерский матч, по результатам которого победителю начисляются очки.

**Менеджер** — тренер, попечитель, начальник команды.

**Однотрубка** — пневматическая шина гоночного велосипеда, выполненная за одно с камерой, что обеспечивает быструю ее установку и съём с колеса (?).

**Омниум** — велосипедное многоборье, включающее несколько видов гонок.

**Отрыв** — уход вперед малочисленной группы или одного гонщика от основной или головной группы.

**Пелетон** — основная группа велогонщиков в групповой шоссейной гонке.

**Пилот** — мотоциклист, ведущий велогонку по трассе и информирующий гонщиков о ее ходе.

**Пистон** — вкладыш чашеобразной формы, устанавливаемый в ободе для крепления спицы.

**Посадка** — расположение гонщика на велосипеде, обеспечивающие условия ведения гонки.

**Почталъон** — гонщик, избегающий активной спортивной борьбы и предпочитающий пассивный вариант ведения гонки.

**Преследование** — индивидуальная или командная гонка на треке на дистанцию 4 км, когда одновременный старт дается на противоположных прямых; тактический прием, связанный с необходимостью ликвидировать дистанционную фору соперника или группы гонщиков.

**Пролог** — традиционная гонка с раздельного старта на короткую дистанцию (около 4-10 км), который открывается многодневная гонка; пролог обычно проводится с целью индивидуального представления гонщиков зрителям и определения лидера для первого этапа.

**Протектор** — наружная резиновая поверхность однотрубки, имеющая специальный профиль в зависимости от вида гонок, типа дорожного покрытия и его состояния.

**Регламент** — устав, свод правил, утвержденный порядок проведения гонки.

**Свободный ход** — движение велосипеда при неподвижных кривошипгах, возможен только при наличии трещотки; трековые велосипеды не имеют свободного хода.

**Спринт** — гонка на короткую дистанцию (два-три круга, 1 км) без учета времени, в которой главную роль играет место гонщика на финише.

**Спурт** — резкое ускорение, предпринимаемое в целях решения тактических задач гонки или финиша (финишный рывок).

**Стакан** — передний узел рамы, в котором смонтировано устройство передней вилки.

**Створ (финишный)** — ширина проезжей части дороги, ограниченная финишными стойками.

**Стрелочник** — гонщик, не выдержавший накала спортивной борьбы в струне, покинувший струну и тем самым создавший условия для отрыва впереди идущим.

**Струна** — езда гонщиков цепочкой в гонке при встречном или боковом ветре при движении на скоростях, близких к предельно возможным для участников гонки.

**Сюрплас** — тактический прием ведения гонки, выражающийся в стоянии на велосипеде на одном месте.

**Тандем** — двухместный велосипед.

**Танцовщица** — прием езды на велосипеде стоя на педалях.

**Телега** — гонщик, предпочитающий темповую езду.

**Темповик** — гонщик, предпочитающий тактику ведения гонки на высоких скоростях в целях выматывания соперников.

**Трещотка** — устройство цепного привода, обеспечивающее свободный ход гоночного велосипеда без вращения кривошипов.

**УСИ** — Международный союз велосипедистов (Union Cycliste Internationale — UCI). Основан в 1900 году.

## Glossary

### **Brevet**

see randonnée.

**Brevet card** (randonneuring) The card or booklet used for collecting stamps that certify that you have visited the controls on a brevetride.

### **Brick**

A rider who is a slow climber but an efficient descender.

### **Bridge**

When a lone rider or smaller group of riders closes the space between them and the rider or group in front of them. This term often refers to when riders catch up with the main pack (or peloton) of riders or those who are leading the race.

### **Broom wagon**

A support vehicle following a group of cyclists in a race, tour or recreational ride that may carry equipment, food, rider luggage, or mechanics. May also pick up riders unable to continue. Also called a SAG wagon.

### **Bunch**

Synonym of Peloton.

### **Bunch sprint**

The riders arrive near the finish in massive numbers to contest the victory and attempt to draft their sprinters in a good position to claim the victory. Speeds higher than 60 km/h are to be expected.

### **Bunny Hop**

To cause one's bicycle to become airborne by lifting the front wheel and then the rear wheel into the air with such timing that both wheels are simultaneously airborne for a period. Bunny hops are performed either to navigate course features, to perform tricks or to avoid obstacles, depending on the discipline of competition.

### **Cadence**

The rate at which a cyclist pedals (in revolutions per minute).

### **Captain**

The rider on a tandem bike steering the bike. Also *pilot*.

### **Caravane**

The team cars following behind the **peloton** in support of their racers. Also designates the publicity cars that precede.

### **Cassette**

The rear cog cluster on a derailleur bicycle, that fits on a freehub. It consists only of cogs, with no ratcheting mechanism, as the ratcheting mechanism is in the freehub.

### **Chain gang**

A group of cyclists cycling in a close knit formation akin to a road race, normally for the purposes of training.

### **Chain slap**

Annoying slapping of the bike's chain against the chainstays while riding over rough terrain.

### **Chain suck**

The tendency of a chain to stick to chain rings and be sucked up into the bike instead of coming off the chainring. Primarily caused by worn chainrings and rust on small chain rings, under high loads, and in dirty conditions.

### **Chainring(s)**

The front part of the drivetrain where the chain engages. May be composed of one to three gears.

### **Chainstay**

One of the two frame tubes that run horizontally from the bottom bracket shell back to the rear dropouts.

### **Chase**

A group of one or more riders who are ahead of the peloton trying to join the race or stage leader(s). There may be none, one, or many chases at any given point in a race.

### **Chicane**

A sequence of tight turns, often s-shaped, usually most important near the finish of a road-race or during a criterium.

### **Circle of death**

### **Fast finisher**

A rider who has superior sprinting speed over the last few hundred meters of a race.

### **Feed zone**

In road bicycle racing, a location along the course of a long race where team personnel hand musettes containing food and beverages to passing riders. In mountain bicycle racing, a limited section of the course in which riders may accept food from non-racing assistants. Sometimes this is combined with the technical assistance zone if one exists.

### **Field**

A group of riders, also known as a peloton.

### **Fixed**

Slang for a fixed-gear bicycle.

### **Fixie**

Slang for a fixed-gear bicycle.

### **Flamme rouge**

A red flag displayed with one kilometer remaining from the finish line of a race. Usually suspended over the road.

### **Follow a wheel**

The ability to follow a wheel is the ability to match the pace of riders who are setting the tempo. Following is easier than pulling or setting the tempo and the term can be used in a derogatory manner, e.g. "He only ever followed".

### **Fork**

Part of the frameset that holds the front wheel. Can be equipped with a suspension on mountain bikes.

### **Frameset**

The bicycle frame plus the front fork.

### **Fred**

Disparaging term for any cyclist who "is marching to the beat of a different drummer", or a novice cyclist.

### **Furious cycling**

Alternatively *wanton and furious cycling* or *furious riding*; a minor statutory offence in England and Wales and Northern Ireland applied to cyclists who cycle over the national speed limit.

### **Gap**

A distance between two or more riders large enough for drafting to no longer be effective. Also used as verb (US English), for example: "Contador has **gapped** Armstrong!". It's much easier for a stronger rider to pull ahead of others once a **gap** has been achieved; without a gap, the others can draft along using significantly less power to sustain the same speed as the rider in front. While gaps are usually achieved through **attacks**, on mountain climbs, where slower speeds means the advantage of **drafting** is much less significant, riders are often gapped who simply cannot maintain the **tempo** of the faster riders. A gap can also refer to the space in between a jump and the landing, which is common in mountain biking.

### **G.C.**

Abbr.: general classification. the timing splits used to determine who is winning in a stage race. calculated from the first rider over the line each day time is then measured back by gaps from the winner of the day. Time gaps are then calculated back between riders and added to the overall position of riders relative to each other. Riders can attack in stage races for time rather than winning the days stage. They are said to be "riding for G.C.". In such circumstances alliances can form

where some riders in a breakaway will work to help others win the days stage despite not contesting the finish as the overall gap the breakaway gains helps them "on G.C.

### **Granny Gear**

Two meanings related to each other:

The lowest gear ratio on a multi-speed derailleur bicycle; smallest chainring in front and the largest at the back.

1. The smallest chainring on a crank with triple chainrings.<sup>[9][43]</sup>

### **Gravel bike**

A type of racing bicycle similar to one used in cyclo-cross but geared towards gravel roads common in the United States and Europe.

### **Group or Groupset**

A set of parts usually from a single manufacturer, usually consisting of, at least, bottom bracket, brakes, derailleurs, hubs and shifters, and may also include headset, pedals, and seatpost. A **kit** is a group, plus everything else a frameset needs to make a complete bicycle.

### **Gruppetto**

see autobus.

### **Guttered**

In an echelon, where the size of a draft is limited by the width of the road, to be left with no good position to join the group and be sheltered from the crosswind.

### **Half-wheel or Half-wheeler**

A rider that rides half a wheel in front of another on training rides and group rides. No matter how much the pursuer speeds up to keep up with him/her, s/he stays that distance ahead. Usually these people are frowned upon and less desirable to ride with.

### **Hammer**

To ride fast.

### **Handicap**

A style of road racing in Australasia where riders are given different start times, calculated based on their previous performance, so that slower riders have a chance of winning.

### **Hardtail**

A bicycle that does not have a rear suspension system.

### **Headset**

The bearing system in the head tube within which the handlebars rotate.

### **Hill climb (race)**

A short distance uphill race, usually an individual time trial over approx. 3–5 km. See Hillclimbing (cycling).

### **Hit the wall**

To completely run out of energy on a long ride, also known as "bonking"

### **Hors catégorie (HC)**

The French term primarily used in cycle races (most notably, the Tour de France) to designate a climb that is "beyond categorization", an incredibly tough climb. Most climbs are designated from Category 1 (hardest) to Category 4 (easiest), based on both steepness and length. A climb that is harder than Category 1 is designated as hors catégorie.

### **Hors délai (HD)**

French for "out of time", when a rider has finished outside the time limit in a race and is eliminated.

### **Hunger knock**

Also shortened to "the knock". See hit the wall.

### **Hybrid**

A bicycle that is a compromise between a road bike and a mountain bike. Often chosen by cyclists for its comfort.

### **Individual time trial**

Race where riders set off at fixed intervals and complete the course against the clock.<sup>[27]:19</sup>

### **Intermediate sprint**

To keep a race or a tour active there may be points along the course where the riders will sprint for time bonuses or other prizes. Also known as the "Traguardo Volante" (TV) in Italian.

### **Isolés**

A class of independent rider in the Tour de France. Also called a Touriste-Routier or Individuel.

### **Jump**

To aggressively increase speed without warning, hopefully creating a substantial advantage over your opponents. Also (more usually) denoting an attempt to bridge a gap from the peloton or gruppetto to a breakaway. For example: "he is trying to jump across".

### **Just riding along (JRA)**

A bike shop jargon used usually by customers to explain vaguely how the bicycle got damaged when it get bought back in to claim manufacturer's warranty.

### **Keirin**

The keirin is a 2000-meter track event where the riders start the race in a group behind a motorised derny. The derny paces the riders for 1400 meters and then pulls off the track, at which time the cyclists begin a sprint to the finish line. Keirin racing has traditionally been practised in Japan, where it has been a professional sport for over 20 years, and only in which pari-mutuel betting on the riders is permitted.

### **Kick**

Accelerating quickly with a few pedal strokes in an effort to break away from other riders (e.g. "Contador kicks again to try to rid himself of Rasmussen")

### **King of the Mountains**

The title given to the best climber in a cycling road race. Also known as Gran Premio della Montagna (GPM) in Italian cycling.

### **Kit**

A group, plus everything else a frameset needs to make a complete bicycle.

### **Kite**

Is said of a rider who climbs very well but is a poor descender.

### **Knock**

Referred to as "the knock". Short for "hunger knock". See hit the wall.

### **Laché**

French for "released", see drop.

### **Lanterne rouge**

French for "red lantern", as found at the end of a railway train, and the name given to the rider placed last in a race.

### **Laughing group**

Same as autobus. Riders who collect together in a road race just concerned with making it to the finish "in the time" so as not to be disqualified or "swept up". Members of the laughing group are not concerned with contesting the finish.

### **Lead out**

Sprinting technique often used by the lead out man where the rider will accelerate to maximum speed close to the sprint point with a teammate, the sprinter, drafting behind, hoping to create space between the sprinter and the pack. When the lead out man is exhausted he will move to the side to allow his teammate to race in the sprint. Often a line of lead out men will be used to form a lead out train to drive the speed higher and higher (and to reduce the chances of other riders attacking) over the closing stages of a race. The purpose of a lead out is for the sprinter to achieve high speed at the sprint approach using as little of his own energy as possible, so he has as much energy as possible for the final sprint.

### **Leech**

A rider who drafts behind others to reduce his effort, but does not reciprocate. Also wheelsucking.

**Limit**

First riders to depart in a handicap race.

The **madison** is a mass-start track event comprising teams of two riders per team. It is similar to a team points race, as points are awarded to the top finishers at the intermediate sprints and for the finishing sprint. Only one of the two team riders is racing on the track at any one time, riding for a number of laps, and then exchanging with his partner by a hand sling. The name comes from the original Madison Square Garden, which was constructed as a velodrome.

**Magic spanner**

The situation where a mechanic in a support vehicle will appear to be making adjustments to the bike but in reality they are giving fatigued riders a break by holding onto the car and getting a massive push-off when the commissaires get too close.

**Maillot Jaune**

French for Yellow Jersey.

**MAMIL**

Abbreviation of *middle-aged men in lycra*, a popular bicycle buying demographic for high-end bicycles

**Manual**

Lifting the front wheel off the ground by the shifting of the rider's weight.

**Minute man**

The cyclist starting in a time trial either a minute ahead or behind another rider.

**MTB**

Mountain biking, or a mountain bike.

**Musette**

Small lightweight cotton shoulder bag, containing food and drink given to riders in a feed zone during a cycle race. The bag is designed so that it can be easily grabbed by a moving rider. The shoulder strap is placed over the head and one shoulder, the contents are then removed and placed into jersey pockets or bottles (bidons) are placed into bottle cages. The bag is then discarded.

**Muur**

Dutch for wall. A short, steep climb. Originates from the Tour of Flanders locations such as Muur van Geraardsbergen and Koppenberg.

**Neo-pro**

A first year professional.

**Neutral zone**

A non-competitive segment of a bicycle race during which competitors have to stay behind the lead vehicles.

**No One Else In The Picture**

To win a race solo, without any competitors in view. The "victory pose" shows only the winner.

**nose wheelie**

lifting the rear wheel of the bike using the front brake and shifting the rider's weight forward.

A stoppie in motorcycling.

**Off The Back**

Getting dropped from the group/peloton.

**Omnium**

A multi-stage track cycling event whose composition has varied in the past. When reintroduced to the UCI World Championships in 2007, six omnium events have been held, while the European Track Championships have a different set omnium events.

**On Bread And Water**

Is said of a rider who relies exclusively on good diet and exercise to perform in races. This type of rider refuses to use any form of doping. Can also be said of a performance realised while racing clean at the time the result was achieved. (*Example*: "I won the criterium on bread and water but then the big race came and ...")

**On the rivet**



A rider who is riding at maximum speed. When riding at maximum power output, a road racer often perches on the front tip of the saddle (seat), where the shell of an old-style leather saddle would be attached to the saddle frame with a rivet.

### **On your wheel**

The condition of being very close to the rear wheel of the rider ahead of you. Used to inform the rider that you have positioned yourself in their slipstream for optimum drafting. For example: "I'm on your wheel".

### **Over the bars**

Unexpected and sudden dismount, either caused by braking too hard with the front wheel or by a road hazard.

### **Overlap**

Riding in a position such that the leading edge of one's front wheel is ahead of the trailing edge of the rear wheel of the bicycle immediately ahead. Overlap is potentially dangerous because of the instability that results if the wheels rub, and the simple fact that it allows the trailing rider to turn only in one direction (away from the wheel of the rider ahead). In road bicycle racing, overlap can be a significant cause of crashes, so beginning riders are instructed to "protect your front wheel" (avoid overlap) whenever riding in a pack.

### **Paceline**

Group of riders riding at high speed by drafting one another. Riders will take turns at the front to break the wind, then rotate to the back of the line to rest in the draft. Larger group rides will often form double pacelines with two columns of riders. Sometimes referred to as "bit and bit".

### **Pack**

Verb, meaning to quit a ride (typically a race) prematurely.

### **Palmarès**

A list of races a rider has won. (French, meaning list of achievements or list of winners).Panniers on a touring bicycle

### **Panache**

Style and/or courage, displayed for example by breaking away, taking pulls at the front of the group, remounting after a crash or riding while suffering injuries.*Example*: "This rider insisted on continuing the race after the crash. After he crossed the line 100 kilometers later, doctors found out that he had 3 cracked vertebrae and 2 broken ribs."

### **Pannier**

A basket, bag, box, or similar container, carried in pairs attached to the frame, handle bars, or on racks attached above the wheels of a bicycle. Panniers are used by commuters and touring cyclists in the same way hikers and campers use backpacks, as a means to pack and carry gear, clothing and other supplies and items. The term derives from the Old French, from Classical Latin, word for *bread basket*.

### **Parcours**

The profile of the race or stage route. (French, course, nm.)

### **Pedaling circles**

Pedaling smoothly and efficiently.

### **Pedaling squares**

Riding with considerable fatigue such that the rider is unable to maintain an efficient pedaling form that is strong and smooth.

### **Peloton**

(from French, literally meaning *little ball* or *platoon* and also related to the English word *pellet*) is the large main group in a road bicycle race. May also be called the **field**, **bunch**, or **pack**. Riders in a group save energy by riding close (drafting or slipstreaming) near and, particularly behind, other riders. The reduction in drag is dramatic; in the middle of a well-developed group it can be as much as 40%.

### **Pep**

Originating from the popular nickname of a famous Latin American cyclist, "pep" is used as a verb meaning "to carelessly and heedlessly ford (as in a small body of water)." For example, "pep" could be used in the sentence "I'm going to *pep*this creek".

### **Pilot**

See captain.

### **Piranha (piranha'd)**

(UK) A form of theft that specialises in stealing parts from parked and locked bicycles to the eventual point that very little is left of the bike.

### **Pogo**

Lifting the front wheel of the bicycle in the air and jumping up and down on the rear wheel while in a stationary position.

### **Populaire**

A randonneuring ride shorter than 200 km. Sometimes organized as an introduction to randonneuring.

### **Poursuivant**

From French, literally "pursuing" - refers to a cyclist or group of cyclists who are separated from and behind the leader(s) (tête de la course) but in front of the main group (peloton). This usually occurs when a small number of riders attempt to catch up to the leaders, either to join with them or to "bring them back to the pack" by encouraging the main group to chase them down.

### **Power**

The rate at which effective energy is being transferred by the cyclist's legs. Measured through a power meter and normally expressed in watts.

### **Prologue**

An individual time trial of usually less than 8 km (5 mi) before a stage race, used to determine which rider wears the leader's jersey on the first stage.

### **Pull**

To take the lead on a paceline or **echelon**.

### **Puncheur**

It is a type of road bicycle racer that specializes in rolling terrain with short but steep climbs. Ideal races for this type of rider are the one-day classics in spring. These races are characterized by hills that are a 10-20% grade and 1–2 km long, examples include the Liège–Bastogne–Liège, the Mur de Huy in the Flèche Wallonne and the Manayunk Wall in the Philadelphia International Championship. The physique of this type of rider allows them to escape from the peloton through quick bursts usually with the assistance of a teammate. Examples of such racers include Philippe Gilbert, Paolo Bettini, Danilo Di Luca and Peter Sagan, who are able to sprint their way up the shorter climbs to win a stage or a single-day race. However, their lower endurance is a disadvantage in stage races where the climbs are usually longer 5–20 km, albeit at lower gradients 5-10%.

### **Queen stage**

The stage of a multi-day road race which is deemed the hardest, most demanding and most prestigious stage of the race.

### **Randonneuring**

A long-distance discipline of cycling where riders attempt courses from 200 to over 1200 km, collecting stamps at controls with the clock running constantly. Every participant finishing within minimum and maximum time limits is considered winner regardless of finishing order. Rides may ride in a group or solo as they please, and are expected to be self-sufficient between controls. Randonneuring is not regulated by UCI.

### **Recumbent**

A bicycle or tricycle where the rider is placed in a laid-back position, feet first and sitting in a seat instead of on a saddle. Usually used for ergonomics or aerodynamics. All world land speed records are held by (enclosed) recumbent bicycles, but they are not allowed in races governed by the UCI.

### **Rigid**

A bicycle without any suspension system.

**Road captain**

An experienced rider who organises and marshals the team's riders in a road race, including instructing team-mates regarding tactical decisions and improvising new tactics when pre-race plans are overtaken by events on the road. They are the key link between the directeur sportif and the rest of the team. Road captains are normally selected on a race-by-race basis depending on the demands of the event and their relationship with the team leader. Notable road captains in recent years include Bernhard Eisel, Luca Paolini, Mick Rogers and David Millar.

**Road race**

A race on pavement. Longer in distance than criteriums.

**Road rash**

Severe skin abrasions caused from sliding on the asphalt in a crash.

**Rollers**

A type of trainer composed of rolling cylinders under the rear wheel linked to a single rolling cylinder under the front wheel which allow the rider to practice balance while training indoors.

**Rouleur**

A rider who is strong on flat and undulating roads. The rider is well suited for races such as Paris–Roubaix and the Tour of Flanders. Tom Boonen and Fabian Cancellara are examples of this.

**Sag wagon**

A broom wagon. Probably from the word "sag", i.e. droop, but sometimes explained as an acronym for "support and gear" or "support and grub".

**Service course**

A command center where bicycles are maintained between races in preparation for the next race, a service course car is a car (such as those famously provided by Mavic) that carry spare bicycles or wheels in a race should the competing cyclist require it.

**Shifter**

A component used by the rider to control the gearing mechanisms and select the desired gear ratio. It is usually connected to the derailleur by a mechanical actuation cable. Electronic shifting systems also exist.

**Singles**

Australian English for tubular tyres.

**Sit-on and Sit-in**

To ride behind another rider without taking a turn on the front (thus tiring the lead rider), often in preparation for an attack or sprint finish. "Sitting in the wheels" is to take an easy ride drafted by the peloton or gruppetto. Often a strategic decision to save energy in races.

**Soigneur**

A non-riding member of a team whose role is to provide support for the riders, possibly including transportation and organization of supplies, preparation of the team's food, post-ride massages and personal encouragement.

**Sportive bicycle**

Also known as *comfort* or *endurance bicycle*. A type of racing bicycle intended for less serious cycloportive and long distance riding with comfortable (more upright) riding geometry in comparison to dedicated racing bikes in addition to longer wheelbase, higher handlebar position as well as in recent years, disk brakes.

**Sprinter**

Rider with the ability to generate very high power over short periods (a few seconds to a minute) allowing for great finishing speeds, but usually unable to sustain sufficiently high power over long periods to be a good time triallist, and is usually too big to have a high enough power-to-weight ratio to be a good climber.

**Squirrel**

A cyclist who has a tendency to swerve unexpectedly and maintain inconsistent speed. Considered dangerous to follow at close range for the purpose of drafting.

**Stage**

One part of a multi-day race, such as the Tour de France.

### **Stagiaire**

An amateur rider, who is taken in by a professional team during the season. This lets the rider get some experience at riding a few pro races, and the team gets a chance to assess the abilities of the rider.

### **Stayer**

A cyclist that excels at maintaining high speed on a relatively flat course alone. The stayer, climber and sprinter make up the three types of mass start road racing specialists. The stayer is some times referred to as a time trial-ist, since the qualities of one and the other are similar. Since a mass start road race is not a time trial, the term stayer is used. (Ref: CONI Book)

### **Steed**

Colloquial name for a bicycle.

### **Steerer tube**

The part of the fork that is inserted into the head tube of the frame, and is used to attach the fork to the frame using aheadset.

### **Stem**

The component that attaches the handlebars to the steer tube of the bicycle. They come in two major types, quill and threadless. The angle and length plays a major part in how the bicycle fits the rider.

### **Summit finish**

A race that ends at the top of a mountain climb. Such stages favour the climbers and are normally decisive in major stage races like the Giro d'Italia and the Tour de France.

### **Swing off**

A cyclist fending the air in front of a group of riders, then leaving the front after producing his effort by steering his bike to the side is said to "swing off". *Example:* "Ivan Basso swings off to let Peter Sagan go!"

### **Tandem**

A bicycle built for two. Strictly only a bike where the riders are positioned in-line, otherwise it is a sociable.

### **Team**

A team of professional cyclists. Usually one rider will be the team leader and the others will support him, though the team itself will be composed of a mix of riders from the various specialisations.

### **Team time trial**

Riders start in groups or teams, usually of a fixed size. The time of the *n*th rider of a team counts for the classification for each team member. In the 2009 edition of Tour de France, riders who are dropped from their team's group would be scored with their own time, instead of the team time.

### **Technical**

A trail or patch of road that requires good balance and concentration since it is very uneven. Can also be said of a bend or a series of bends.

### **Tempo pace**

A level of exertion just below the rider's anaerobic threshold. Used as a reference point in training, this is the highest level of exertion that a given rider can sustain.

### **Tester**

A time-trialist who tends to over-specialize in the discipline. Slightly derogatory.

### **Tête de la course**

From French, literally "head of the race" - the leading cyclist or group of cyclists, when separated from (in front of) the peloton.

### **Ticket collector**

A rider that sits at the back of a breakaway but doesn't take a pull. Thus the rider gets a free ride similar to a ticket collector on a train who rides for free.

### **Tifosi**

The word commonly refers to fans along the roadside at professional road cycling races in Italy such as Tirreno–Adriatico, Milan–San Remo, the Giro d'Italia, and the Giro di Lombardia.

### **Time trial**

A race against the clock where riders are started separately (ranging from 30 seconds to 5 minutes apart). The winner of the race is determined by the fastest person across the course. No drafting may be employed in a time trial as it is a solo race event.

### **Time trialist**

A rider that can generate relatively high power over long periods of time (5 minutes to an hour or more) in a race against the clock.

### **To Stick The Knife In**

To finish off a group of riders who are about to crack. The perpetrator knows (or guesses) he has better overall energy than his competitors, presumably after making them suffer with numerous accelerations. The ensuing violent acceleration is referred to as "sticking the knife in" while a number of riders, if not all, are dropped.

### **Track**

An oval cycling track for races, banked at up to 50 degrees. Cycling tracks are usually, but not always indoors. Bicycling or cycle tracks are also called velodromes. An Olympic track is generally 250m long.

### **Trail angel**

a generous individual or group of individuals that provide acts of kindness to participants of outdoor events, on hiking trails or various biking routes. Trail angels are closely associated with trail magic. "**Trail Angels**" are commonly described in online hiking journals as friends of hikers, relatives or others persons who will often provide food, transportation, etc. to hikers on the trail.

### **Trainer**

A piece of equipment that a bicycle stands on so that the rear wheel can spin while the bicycle is stationary, allowing stationary riding. These are usually used when the conditions outside are bad.