

**O'RTA YOSHLI VELOSIPEDCHILARNING O'ZIGA XOS TAYYORGARLIGI VA
ORGANIZM HOLATINI TAVSIFLOVCHI KO'RSATKICHLAR****KARIMOV DONIYOR KOMILOVICH****(Urganch davlat universiteti "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi"
kafedrasida dotsenti)****E-mail: doniyor.karimov.88@bk.ru****Tel: 99-8-94-310-46-88****<https://doi.org/10.5281/zenodo.11204095>**

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'rta yoshli aholi bilan olib boriladigan sog'lomlashtirish mashg'ulotlarining o'rni va ahamiyati, velosiped haydash yoki sayr qilish orqali sog'lom turmush tarzini rioya qilish, velosipedda yurish orqali o'rta yoshli aholini organizmida sodir bo'ladigan funksional ko'rsatkichlar haqida ma'lumotlar berilgan.

Аннотация

В этой статье представлена информация о роли и важности оздоровительных тренировок, проводимых с населением среднего возраста, о том, как вести здоровый образ жизни с помощью езды на велосипеде или пеших прогулок, о функциональных показателях, которые происходят в организме населения среднего возраста при езде на велосипеде.

Annotation

This article provides information on the role and importance of wellness activities with middle-aged residents, adherence to a healthy lifestyle by cycling or hiking, and functional indicators that occur in the body of middle-aged residents by cycling.

Kalit so'zlar: sog'lom turmush tarzi, velosiped, aholi, mashg'ulot, funksional ko'rsatkichlar, jismoniy sifatlar, kuch, tezkorlik, epchillik.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, езда на велосипеде, население, тренировки, функциональные показатели, физические качества, сила, быстрота, ловкость.

Key words: healthy lifestyle, bicycle, population, training, functional indicators, physical qualities, strength, speed, dexterity.

Sog'lom turmush tarzi (STT) – odamlarning sog'liqni muhofaza qilish va mustahkamlashga yo'naltirilgan faol faoliyati.

Mualliflarning A. N. Yakovlev, N. G. Kruchinskiy, V. V. Marinich, S. V. Vlasova, N. A. Glushenko, N. G. Vronskaya, A. D. Kosova, 2018 g., tushuntirishlaricha, STT – bu kundalik faoliyat davomida individ hatti-harakatlarining asosiy elementlari, odamning irsiy jihatdan belgilangan tipologik hususiyatlari, hayot sharoitlariga mos va sog'liqni shakllantirish, saqlash va mustahkamlash kabi ijtimoiy-biologik vazifalarni to'la-qonli bajarishga yo'naltirilgan hayot faoliyati usulidir.

Yosh kattalashgan sari harakatlar chegaralanishiga olib keluvchi bo'g'imlarda dngenerativ-distروفik o'zgarishlar sodir bo'la boshlaydi. Tayanch-harakat apparati, mushaklar, suyaklarda distروفiya jarayonlarining faollashuvi qomat o'zgarishiga olib keladi. Qaddi-qomat me'yorda tik turgan holatda (mushaklarni taranglashtirmasdan) bosh va gavda bitta vertikal chiziqda joylashadi, kuraklar esa bosilgan, qanchalik yosh kattalashsa, me'yorda og'ish shunchalik ko'payadi.

32-35 yoshdan boshlab umutqalararo disklar va bo'g'im tog'aylarining siqilishi tufayli tana uzunligi qisqaradi, tana og'irligi (vazn) tahminan 25 dan 55 yoshgacha ortadi, bu ayniqsa 30-

39 yoshda yaqqol ko'zga tashlanadi. Aynan shu yoshda oldin sport bilan shug'ullangan shaxslar mashg'ulotlarni to'xtatib o'zlarining harakat tartibini ahamiyatli darajada chegaralab qo'yadilar. Bir vaqtning o'zida, ko'krak aylanasi ortadi, uning ekskursion ko'rsatkichlari esa kamayadi. Qo'l dinamometriya ko'rsatkichlari ham pasayadi. UJT bilan shug'ullanmaydigan kishilarda o'pkalarning tiriklik sig'imi 20-24 yoshdan pasayishni boshlaydi.

Yosh kattalashishi bilan yurak qisqarish chastotasida ayrim sekinlashishlar kuzatiladi, bu yurakdagi asab apparatlari qo'zg'aluvchanligi pasayishi va qon-tomir va biokimyoviy tavsifga ega bo'lgan xilma-xil salbiy o'zgarish bilan uzviy bog'liqdir. Katta yoshli kishilarda 60-70 zarb/daqiqasiga yurak qisqarish chastotasi me'yor hisoblanadi.

Yoshga oid o'zgarishlar kuch, tezkorlik, epchillik, kam darajada chidamlilikni pasayishi bilan kuzatiladi. O'z navbatida harakatlar ritmi buziladi, organizmning murakkab koordinatsiya mashqlarini bajarish hamda mashqlarni tez sur'atda bajarish qobiliyati susayadi. Jismoniy ishchanlik qobiliyati pasayadi, organizmning funksional zahiralari kamayadi. Funksional ko'rsatkichlarga nisbatan jismoniy sifatlarning pasayish tezligi ko'proq kuzatiladi. Jismoniy yuklamalardan keyingi tiklanish jarayonining sekinlashishi o'rta va keksa yoshli kishilar uchun umumiy hususiyat hisoblanadi. Bunday holatlar asosan 30 va 50 yoshdan keyin kuzatiladi, 30 yoshdan 40 yoshgacha esa nisbatan ma'romlashgan faza davom etadi. 50 yoshdan keyingi regress fazasida parametrlarning pasayish kattaligi 30-50%ga yetadi.

Hozirgi kunda shuni ham tan olish kerakki, butun zamonaviy jamiyat gipokinezdan aziyat chekadi. Kundalik hayotda va ishlab chiqarishda mushaklar faoliyati susayadi yoki yo'qolishi ham mumkin. Zamonaviy odam uchun gipokinez kasalligiga chalinish xavfi omillari quyidagilar: transport vositalari, maishiy sharoitlarning rivojlanishi, kam harakatli mehnat faoliyati va turmush tarzi. Demak, ushbu omillarni chegaralash uchun harakat faolligining ma'lum hajmi zarur. Zamonaviy odamda ushbu harakat hajmi minimal yoki optimal darajaga mos kelishi kerak.

Boshqacha aytganda, jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish jarayonida hayotni ta'minlovchi tana a'zolari va tizimlarining funksional imkoniyatlari takomillashadi. Markaziy apparat boshqaruvi darajasida moslashish reaksiyalarini boshqarish jarayonini yengillashtirish, iqtisodlash bilan tavsiflanuvchi, mushaklarni to'g'ri ishlashini ta'minlovchi muvozanatli tizim paydo bo'ladi.

Velosiped sayr qilish yoki haydash yurak qon-tomir va nafas tizimlarini mustaxkamlaydi. Salomatlik uchun velosiped bilan shug'ullanish uchun YuQCh maksimaldan 60% kattalik bilan kamida 30 daqiqa uzluksiz haftada 3 marta velosiped haydash zarur. Yaxshi shug'ullanganlik ta'sirini ta'minlovchi o'rtacha qulay tezlik 25 km/soatni tashkil etadi. 15 km/soatdan kam tezlik juda past aerob qiymatga egadir. Velosiped haydash vaqtidagi eng katta quvvat 60-70 ay/daq. pedallarning harakat ritmiga to'g'ri keladi. Keksa yoshli kishilar uchun velosipedda 4-5 km/soat tezlik bilan ohista sayr qilish tavsiya qilinadi. Sayr davomiyligi 1-1,5 soatdan oshmasligi kerak.

O'rta yoshli aholi bilan ishlash jarayonida murabbiy ishning umumiy rejasini aniqlaydi va o'quv-mashg'ulot rejasini alohida tasdiqlaydi. O'quv rejasini tuzishda to'garak a'zolarining yoshi, jinsi hamda sport tayyorgarligi ham hisobga olinadi. O'quv reja O'zbekiston Respublikasi sportni rivolantirish Vazirligi tomonidan tasdiqlangan, ammo shug'ullanuvchilarning yoshiga moslashtirilgan velosipedchilar uchun davlat dasturi asosida tuziladi.

To'garakda birinchi yil shug'ullanayotgan velosipedchilar shossedada yoki tuproqli yo'llarda velosiped haydashning asosiy turlarini o'zlashtiradilar. So'ngra haydash texnikasini oshirishni davom etadilar va trek, shosse va kesilgan joylarda alohida velosiped turlari bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalarda takomillashtiradilar.

Muallifning (Matveev L.P., 2000) fikricha, o'rta yoshli velosipedchilar uchun haftada ikki-uch marta mashg'ulot o'tkazish tavsiya qilinadi. To'garakni komplektlash jarayonida (jamlashda) velosipedchilar odatda o'quv guruhlariga: jinsi, yoshi bo'yicha hamda sport mahoratidan kelib chiqib bo'linadi. Uncha katta bo'lmagan to'garaklarda mashg'ulotlarni bir nechta guruh bilan o'tkazish mumkin.

Velosipedning moddiy qismi o'rganib chiqilganidan keyin haydashni o'rganishga kirishish mumkin. Birinchi mashg'ulot darslari uchun shosse yoki yaxshi qoplamali yo'llar tanlanadi.

Mashg'ulot a'zolarini yo'l harakati qoidalarini va yo'l belgilari bilan tanishtirish va ularga velosport bo'yicha musobaqa qoidalarini o'rgatish zarur.

Ishtirokchilarning sport tayyorgarlik darajasi, yoshi va jinsini inobatga olgan holda yaxshi tashkil etilgan velosport bo'yicha musobaqalar doim sport ishqibozlarini o'ziga jalb qiladi. O'zbekiston Kasaba uyushmalari tomonidan o'tkaziladigan musobaqalar 300-400 dan ortiq havaskor velosipedchilarni qamrab oladi.

Velosport bo'yicha musobaqa dasturi juda xilma-xil bo'lishi mumkin. Velotrek mavjud bo'lmagan hollarda velosiped musobaqalari yengil atletika yo'laklari, yugurish yo'laklarida yoki shossedada o'tkazilishi mumkin. Velosport uchun jismoniy sifatlar va ularning ustuvorligini ko'rib chiqishda ushbu sport turiga hos sifatlariga e'tibor qaratish lozim.

Velosiped sportida tezkor-kuch sprinter tezligining asosi bo'lib, u shosse-poygachisi marraga tezroq yetishi uchun ham juda zarur hisoblanadi. Kuch chidamliligi kuch qobiliyatlari bilan chidamlilikning o'zaro uyg'unligidan hosil bo'ladi va barcha turdagi velosiped poygalari uchun kerakdir. Tezkor-kuch va kuch chidamliligi aynan musobaqa mashqlari yordamida rivojlanadi, boshqa sport turlariga tegishli maxsus kuch mashqlari esa pedallarni aylantirishda ishtirok etuvchi mushak guruhlarini rivojlanishiga imkoniyat yaratadi.

Demak, velosipedchilarning maxsus kuch tayyorgarligi, yengib o'tuvchi tartib bilan dinamik ishda oyoqlar mushaklar kuchini namoyon eta olish qobiliyati bilan uzviy bog'liq bo'lib, kuch mashg'ulotlarida velosipedchilar pedallarni aylantirish vaqtidagi o'ziga hos bo'lgan mushaklarning taranglashib bo'shishini hisobga olishlari kerak. Velosipedchining maxsus kuch sifatini rivojlantirish uchun odatda shamolga qarshi, tepalikka, katta uzatishlar bilan harakatlanish qo'llaniladi. Bunday mavsumning asosiy musobaqasiga mo'ljal olgan holda mashg'ulot tayyorgarligi kabi, musobaqa davrida ham o'tkaziladi.

Velosipedchi yuqori jadallik bilan harakatlanganda tezkorlik sifati rivojlanadi, bu esa velosiped haydash texnikasini yaxshi o'zlashtirilganligini talab qiladi. Tezkorlik mashqlari chigilyozdi mashqlaridan keyin darhol bajarilishi zarur, bu esa o'z navbatida eng samarali mashg'ulot ta'siri uchun sharoit yaratadi.

O'rta yoshli sportchilarda katta miqdordagi sprinterlik mashqlarini bajarish vaqtida tezkorlik chegarasi vujudga keladi, ya'ni tezkorlik qiyinlashadi va xatto yo'qoladi (V. M. Zatsiorskiy, 2009; N. G. Ozolin, 2010). Mashg'ulot sharoitlarini yengillashtirish (masalan, yetakchi ortidan haydash), kuch jihatdan teng raqiblar orasida musobaqalar o'tkazish bilan ushbu holatdan chiqish mumkin.

Epchillik ostida murakkab koordinatsiya harakatlarini egallash, harakatlarni tez o'zlashtirish, ko'nikmalarni maqsadga muvofiq qo'llash, ularni vujudga kelgan vaziyat talablariga muvofiq tez va tartibli qayta qurish qobiliyati tushuniladi. Demak, o'rta yoshli velosipedchilar poyga velosipedini haydash texnikasi, pedallarni aylantirish va o'zgaruvchan sharoitlarda uni haydash texnikasiga ega bo'lishi kerak. Shuning uchun texnik usullarni egallash va u yoki bu ko'nikmani mustaxkamlash uchun sarf qilingan vaqt epchillik darajasi sifatida xizmat qilishi mumkin. Yangi harakatlarni ancha tez va to'g'ri o'zlashtirgan kishilarni epchil deb hisoblash mumkin. Epchillik orttirilgan ko'nikmalar va harakatlarni ongli ravishda to'g'ri bajarishga asoslanadi.

Agar velohavaskor velosiped sporti bo'yicha to'garakda shug'ullanishni 40-50 yoshda boshlagan bo'lsa, unda birinchi yil asosan umumiy chidamlilikni tarbiyalashga yo'naltiriladi, bunda mashg'ulot vositalarining ko'lami juda ham keng bo'lishi kerak. Maxsus chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlarni 20-30 soniyadan 3-5 daqiqagacha bajarish maqsadga muvofiq. Umumiy chidamlilik bir soatdan ortiq davom etuvchi mashqlar orqali rivojlantirish mumkin. bir soatdan ko'p davom etuvchi mashqlarni qo'llash bilan maxsus chidamlilikni oshirish, umumiy chidamlilikni esa nafaqat velosipedda sayr qilish, balki tog'larga ko'tarilish, mauntin-baykda haydashlar ko'rinishida umumiy jismoniy tayyorgarlik vaqtida davomiyligi 3-4 soat va undan ortiq bajariladigan mashqlardan foydalanib rivojlantirish mumkin.

References:

1. Ye.N.Chernikova, D.K.Karimov "Velosport nazariyasi va uslubiyati". O'quv qo'llanma. O'DJTSU. Toshkent. 2022-yil.
2. D.K.Karimov "Ornizational and pedagogical conditions for the effective implementation of complex-combined methods of lessons in health physical culture". Ilmiy maqola. American journal of social and humanitarian research. ISSN: 2690-9626 Vol. 3, No. 9, 2022. USA.
3. D.K.Karimov "Complex-combined method of health training for middle age cyclists" Ilmiy maqola. American journal of social and humanitarian research. ISSN: 2690-9626 Vol. 3, No. 9, 2022. USA.
4. D.K.Karimov "Velosportning yosh avlodni tarbiyalashdagi roli". Tezis. Urganch davlat universiteti "Jismoniy tarbiya va sportni ommaviyligini oshirishning dolzarb muammolari" Respublika ilmiy-amaliy onlayn konferensiyasi materiallari. 2022-yil.