

УЗДЖТСУ.Талабаси:

Солива Гулчехра Шокиркизи.

Илмирахбар:

Холмуратов Обиджон Юлдошиевич

Аннотация: Мақолада муаллиф ёш велоспортчиларни катта спортдан муддатидан олдин чиқиб кетиш муаммоларига эътиборни қаратади. Илмий мақолада спортчи спорт фаолиятини давом эттириш учун тўсиқ бўлиб хизмат қилувчи асосий сабаблар кўриб чиқилади ва уларни олдини олиш йўлларини таклиф қилади.

Калит сўзлар: велоспорт, мураббий, машғулот юкламалари, психология, рухий чарчоқ, рағбатлантириш.

Сўнгги йилларда велосипед спортидаги кўрсаткичларининг жадал ўсиши, тобора эътиборни жалб этувчи элементга айланди, унда кўплаб чоп этилаётган материаллар ёш велосипедчиларнинг "айрим момоларини" олдини олиш масалаларига бағишлангандир.

Бу велосипедчиларнинг максимал имкониятлари чегарасига чиқмасдан катта спортан муддатидан олдин кетишини англатади.

Кўпгина муаллифлар буни юкори жисмоний фаоллик ва катта ҳажимдаги юкламалар, кўп соатлик машғулотлар ёш велосипедчиларни чарчатиши билан боғлашади. :Ва шу қаторда МТБ велоспорт бойича Ўзбекистонда хизмат курсатякан бош мураббий А.А.Абдурахманов Ўзбекистонда “ёш спортчилар гуруҳлари аста-секинлик билан камаиб, уларга бўлган юкламалар ҳажми ошиб бораётгани спортга зарар етказди”, деб ёзади.

Бошқа мураббийларнинг таъкидлашича, ёш велосипедчилар маълум бир йилни велоспортга бағишлашади. Ва агар ушбу вақт оралиғида улар катта муваффақиятларга эриша олмасалар, улар велосипедга қизиқишни йўқотадилар ва машғулотларни тўхтатадилар. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетида хизмат кўрсатган мураббийлар О.Ю.Холмуратов ва

С.С.Хамраев буни шу билан қуйдагича изохлашади: бажарилаётган иш эришилган ютуқларнинг ўсишидан туғилган ижобий ҳис-туйғулар билан қувватланмаса, қизиқишнинг йўқолиши ва зерикаш содир бўлишини таъкидлайдилар.

Баъзи спорт соҳасидаги мутахассислар велосипедчиларнинг катта спортдан муддатидан олдин кетиши сабабларини машғулотларнинг жуда эрта бошланишида излайдилар. Бироқ, Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети ўқитувчиларининг илмий изланишлари охириги йилларда Ўзбекистон миллий чемпионатлари иштирокчилари устидан ўтказилган бўлиб доц. Е.Черникова ва илмий изланувчи О.Холмуратовлар энг кучли велоспортчиларнинг машғулотлари бошлаган ўртача ёши 9-10 ёш эканлигини кўрсатди; Барча иштирокчиларнинг 61,2 фоизи велоспортга 10 ёш ва ундан олдинроқ, 38,8 фоизи 10-13 ёшда шуғуллана бошлаган. Ушбу маълумотларни илгари олинган маълумотлар билан таққослаб, улар буни ижобий факт деб ҳисоблаган ҳолда, "велосипед ҳайдашни тобора эрта бошлаш тенденцияси аниқ" эканлигини таъкидлайдилар. Милий терма жамоамизнинг мотинбаик бўйича мураббийи А.А.Абдурахманов ва А.А.Тугизаковлар ҳам уларнинг фикрига қўшилади. Биринчиси, 8 ёшли болалар велосипед ҳайдаш асослари билан аллақачон таниш бўлиши

кераклигини таъкидлайди. А.А.Тугизаков велосипедда тўғри ўрнатишни эрта ўзлаштириш муҳимлигини таъкидлайди, чунки бу юқори натижаларга эришишга ёрдам беради, ва шу қаторда юқори маҳоратга эришкан холда спортчининг истиқболларини чекланишини олдини олади.

Айтилганлардан маълум бўладики, велоспорт билан шуғиланаёткан еш велосипедчиларнинг дастлабки босқичидаёқ “аирим момоларини” нинг сабабларини эрта шуғиланишта эмас, балки мураббийнинг педагогик маҳоратидан излаш керак. Терма

жамоа катта мураббий А.А.Абдурахманов қизиқарли маълумотларни келтиради: 5 йил ичида Ўзбекистонлик миллий маҳоратли велоспортчиларнинг 60 фоизи велоспортни тарк этган. Бу велосипедчилардан спортни тарк этиш сабаблари 10 та турли сабабларидан бирини айтиб бэриш сўралган. Жавоблар таҳлили шуни кўрсатдики, 10 та сабабдан 8 таси машаққатли интенсив машғулотлар билан эмас, балки "ташқи босим" деб аталадиган нарса билан боғлиқ. “Ташқи тазйик” деганда юқори натижа талаб қилганда, велоспортчининг муваффақиятсизликларидан жаҳли чиққан, унга берилган умидлар оқланмаганидан норози бўлган мураббий ва ота- оналарнинг таъсири назарда тутати. Бундай муносабат спортчини тушкунликка солади, салбий стресс, норозилик туғдирди, машғулотларга бўлган иштиёқни пасайтирди ва охир-оқибат катта спортни тарк этишга қарор қилдиради. Бу фикрни чемпионлик унвонига эриша олмаган Ўзбекистондаги энг яхши велоспортчиларнинг мутлоқ кўпчилиги билдирмоқда.

Шундай қилиб, психологик мотивлар биринчи ўринга чиқади, бу мураббийнинг ўз шогиртларининг психологик тайёргарлигини тўғри куриш қобилятининг ҳал қилувчи аҳамиятидан далолат беради.

Замонавий велоспортнинг ушбу ўткир муаммоси бўйича қизиқарли мулоҳазаларни Россиялик хизмат курсаткан мураббий А.Кузнецов “Весник спортивной науки” илмий амалий журналда "Эмоционал куйиш: онглими ёки физиологикми?" деган саволга жавоб топиш мумкин. Унинг таъкидлашича, "эмоционал куйиш" муаммоси бола учун туғма эмас, балки спорт машғулотлари жараёнида юзага келадиган вазият бўлиб, уни ҳал қилиш мумкинлигини тақитлаб ўтади. Мураббийнинг позитсияси унга шундай ҳаракат қилиш имконини берадики, муайян мақсадга эришишда ёш велосипедчи доимо ижобий "психологик мустаҳкамланиш" ни хис қилади (мақтов ёки маъқуллаш шаклида).

Танбех, жазо, норозилик салбий рол ўйнайди.

Мураббий ўз шогирдини яхши ўрганган бўлиши ва унинг "психологик ҳолати", характери, кайфиятини доимо ҳисобга олиши керак. Мураббийлар эътиборини ана шу муҳим ҳолатга қаратган Россиялик хизмат курсаткан мураббий А.Кузнецов шундай ёзади: “Маълум бир вақтда тегишли мустаҳкамлашни таъминлаб, психологияни яхши тушунадиган мураббий болани ҳеч қачон спортдан чарчамайдиган муҳитни яратиши мумкин. Шундай қилиб, психологик тамойилларни тўғри қўллаш билан сиз велосипедчининг спорт карерасини узоқроқ вақтга узашига хизмат қилишингиз мумкун. Кўринишидан, "Эмоционал куйиш" сабаби спортчининг кўп вақтини спортга бағишлаганлигидир деп тушуниш мумкун, бироқ, бу умуман унақа эмас. Чунки велосипедчи тушкунлика тушиши, спортга кетаёткан этобидан келадиган ижобий ҳолатларнинг камаишида ва ижобий мустаҳкамлашни амалга ошмаётганидир.

Кўпинча умидсизлик велосипедчининг ўзи кодир бўлмаган курсаткичка эришишга жуда кўп умид қилишидан келиб чиқади. Бу умид ота-оналар, мураббийлар ва жамоадослар томонидан

таъсирланади ва ижобий ёки (кўпинча) салбий бўлиши мумкин. Ёш велопоёғачи ўз олдига кўйган мақсадларига доимо реалист муносабатда бўлиши жуда муҳимдир. Мураббий, ота-она ёки дўстини спортчига қила олмайдиган курсаткични бажариш кераклигига масъулиятсизлик билан ишонтириш ёш велосипедчига зарар келтиради.

А. Кузнетсов турли хил рағбатлантиришга катта аҳамият беради.

Велосипедчиларни спортда ушлаб туриш учун, ҳам ташқи, ҳам ички мукофотлардан муваффақият билан фойдаланиш мумкин.

Ташқиларга нафақат медаллар ва совринлар, балки турли спорт учрашувлари ва саёҳатлари ҳам киради. Ушбу турдаги рағбатлантириш спортни тарқатиш ёки давом еттириш тўғрисида қарор қабул қилишда катта аҳамиятга эга.

Бирок, ташқи мукофотлар моддий бойликлар мавжудлиги билан чекланади. Ички рағбатлантириш иқтисодий жиҳатдан самарали ва пировардида велосипедчиларни тайёрлашда энг самарали воситадир. Мураббий ўз ишини шундай ташкил этиши керакки, ҳар бир бола велосипеда юриш ўзи учун фойдали эканлигини ҳис қилсин.

Мураббий фитнеснинг аҳамияти ва машғулотларнинг афзалликлари ҳақида гапириши мумкин. Бола велосипед ҳайдашни бошлагандан сўнг, машғулотларга бориш унинг учун ички мукофот бўлиши ҳам мумкин. Аммо муаллиф велосипедчининг муваффақиятини энг қимматли мукофот деб билади.

Демак, мураббий учун, дейди А.Кузнецов, шогирдларини яхши билиш, уларнинг ҳар бирига индивидуал ёндашиш жуда муҳим. Бир вақтнинг ўзида малакали велосипедчиларнинг катта гуруҳлари билан ишлаш индивидуаллаштиришга ҳалақит беради ва ўқитиш сифати паст бўлади. Максимал юкламаларга тулдирилган умумий жамоавий машғулот режаси бўйича машғулотлар айниқса хавфлидир. Бундай ҳолларда, маълум миқдордаги велосипедчилар учун бу индивидуал тайёргарликка мос келмайди. Шиддатли рақобат ва унинг натижасида "толиқиб қолиш" спортчиларнинг "ҳиссий чарчаши" кўп ҳолларда юзага келади.

Хулоса қилиб, ушбу масалада велоспорт бўйича Ўзбекистон миллий терма жамоаси мурабилари А.А.Абдурахманов ва А.А.Тугизаковларнинг 2026 йил "Green Hills Resort" ("SAIPRO GROUP MCHJ OQTOSH) Осио уйинларига тайёргарлик кўриш бошланишидан олдин сузлаган баёнотларини тақитласак, "Машғулотда мураббий бир хил малакадаги велосипедчиларнинг кичик гуруҳлари билан ишлаши керак. Спортчилар сони кўп бўлган гуруҳларда ташкил этилган машғулотлар спортчининг малакасини оширишга ва мураббийнинг тарбияланувчилар билан алоқасига тўсқинлик қилади бу эса ўз навбатида спорт кўрсаткичларининг ўсишига ҳалал беради.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Нарбаева Т.К., Черникова Е.Н., Исмолижон И.И., Холмуродов О.Ю. VELOSIPEDSPORTI, Ўқувқулланма, ЎзДЖТИ нашриёт-матбоа бўлими, Тошкент, 2016 йил. I қисм. Полищук Д.А. Велосипедный спорт. К., Олимпийская литература. 2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с. 3. Библия велосипедиста Джо Фрил 2011 metodik qo‘llanma Y.N.Chernikova, I.I.Karimov, O.Y.Xolmurodov, S.S.Xamrayev, S.M.Umarov Правила соревнований ВМХ методическое пособие (metodik qo‘llanma) 2022 4. И.И.Тухфатуллина Теория и методика велоспорта (учебное пособие) 2023 5. Y.N.Chernikova, I.I.Karimov, O.Y.Xolmurotov, Sport pedagogik mahoratini oshirish Velosport (darslik) 2022 yil.