

## VELOSPORTCHILARNING MUSOBAQAGA OLDI PSIXOLOGIK TAYORGALIGIN O‘SHIRISH ASOSLARI

**Toylibaev S.M.**

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali  
“Yakka kurash va tabiiy fanlar” kafedrası mudiri, p.f.n. (PhD).

**Akmanova D.A.**

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali "Sport turlari"  
fakulteti 3-kurs talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14182052>

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada velosipedchilarning psixologik tayyorgarligi va sport musobaqalarida psixologik tayyorgarlik o‘rin. Velosipedchilarning qishda psixologik tayyorgarligi hozirgi vaqtda qo‘llaniladigan o‘quv vositalarining o‘ziga xosligi to‘g‘risidagi ma‘lumotlar keltirib o‘tilgan.

**Kalit so‘zlar:** Psixologik tayyorgarlik, velosipedchi, musobaqa, start, murabbiy, mashg‘ulotlar, tezlik, chidamlilik.

## THE BASICS OF INCREASING THE PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF CYCLISTS BEFORE THE COMPETITION

**Abstract.** This article discusses the psychological training of cyclists and psychological training in sports competitions. Information on the specifics of modern means of training cyclists in psychological training in winter is presented.

**Keywords:** Psychological training, cyclist, competition, start, coach, training, speed, endurance.

## ОСНОВЫ ПОВЫШЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ.

**Аннотация.** В этой статье рассматривается психологическая подготовка велосипедистов и психологическая подготовка на спортивных соревнованиях.

Приведены сведения о специфике современных средств обучения психологической подготовке велосипедистов зимой.

**Ключевые слова:** Психологическая подготовка, велосипедист, соревнование, старт, тренер, тренировки, скорость, выносливость.

**Kirish.** Psixologik tayyorgarlik muammosi sportchilarni musobaqalarga tayyorlashda asosiy muammolardan biri hisoblanadi. Sport natijalariga erishishda psixologik va jismoniy sifatlarning og‘irligini aniq aytish juda qiyin, ammo sport musobaqalarida psixologik tayyorgarlik katta o‘rin tutadi. Velosipedchining psixologik tayyorgarligi deganda musobaqalardagi yuqori natijalarga erishish uchun barcha kuchni to‘play olish holati tushuniladi. Shunday ekan, psixologik tayyorgarlik sportchini butun faoliyati davomida tayyorlashdagi uzluksiz tarbiyaviy jarayon sifatida gavydalanishi kerak va sportchining ichki his-tuyg‘ularini tahlil qila olishi, o‘z raqiblarini ijobiy va salbiy usulda obyektiv baholay olishi, taktik vaziyatlarni yaxshi anglay olishi, har qanday qiyinchiliklarni yenga olishi, chidamli va o‘zini tuta bilishi bilan xarakterlanadi.

**Asosiy qisim.** Bir yillik tayyorgarlikdagi velosipedchilarning psixologik tayyorgarligi to'rt bosqichda olib boriladi: kelajakka yo'naltirilgan - mashq (trenerovka), startdan oldin, start, startdan keyin (musobaqalar o'rtasidagi).

Kelajakka yo'naltirilgan - mashq (trenerovka) bosqichidagi tayyorgarlikda murabbiyning o'rni katta. U nafaqat mashg'ulotlarning tashkilotchisi, balki chinakam tarbiyachisi hamdir. O'z o'quvchilarining muhabbati va hurmatiga sazovor bo'lgan murabbiyga ulardan maslahatlari va ko'rsatmalarini bajarishiga erishish oson bo'ladi. Sportchilarning murabbiylariga ishonchi ba'zan muvaffaqiyatga erishishdagi muhim omilga aylanadi.

Yetakchi velosipedchilarni kuzatish shuni ko'rsatadiki, ularning aksariyati yuqori darajadagi musobaqalarda 7-8 yildan ortiq qatnashmaydi. Velosportchilarning sportdan erta ketishlari, ularning natijalarining pasayishiga, eng avvalo, psixologik zo'rqiqlash va markaziy asab tizimining o'ta charchaganligi sabab bo'ladi. Velosportchilarning musobaqa faoliyatini uzaytirish maqsadida mashg'ulotlar qiziqarli va xilma-xil o'tkazilishi kerak. Har bir mashg'ulotda (trenerovkada) texnik va taktik harakatlarni o'zlashtirishda yangilik kiritish kerak. Bitta mashg'ulotda ikkita masalani hal qilish: funksional va texnik yoki funksional yoki taktik bir turdagi og'ir va uzoq ishni bajarishdan chalg'itadi.

Mashqlar (trenerovka) jarayonida faqat umumiy charchash (charchoq) sharoitida tezlikka yoki masofadan chidamlilikka maxsus qiyin ish bajarilganda yuqori natijaga erishish mumkin. Bunday ishning bajarilishi bo'yicha murabbiylar sportchini kelgusi musobaqalarda ishtirok etishi haqida xulosa chiqaradi. Shu sababli murabbiylar mashg'ulotlardagi rejani to'liq oshkor qilmasligi kerak, aks holda uni bilgan sportchilar mashg'ulotlarning birinchi qismida ikkinchi yarmidagi muhim yakunlovchi vazifani yaxshiroq bajarish uchun kuchlarini ayamay qolishga harakat qiladilar.

Uzluksiz ravishda o'tkazilayotgan mashg'ulotlarga, yangi sport natijalariga sportchilarning qiziqishini uyg'otish uchun turli uran, so'z zanjirlaridan foydalaniladi.

Psixologik usul sifatida bu, sportchiga aniq darajada ta'sir qiladi. Tajriba shuni ko'rsatadiki, mashg'ulotlarda (trenerovkada) tomoshabinlarning bo'lishi, ularning ruhlantirishi (yosharishi), uranlarni aytib turishi sport natijalariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Mashg'ulotlardan, musobaqalardan so'ng charchoqni kamaytirish va kuchni qayta tiklash maqsadida autogen va psixologik sozlovchi mashqlar qo'llaniladi. Bundan tashqari, uni yuqori emotsional qahr-g'azabda, shu bilan birga yuqori maksimal sport bezovtaliklarga tayyorlash uchun qo'llaydi.

Jasorat, intizom, maqsadga intilish, matonat va shijoat, qat'iyat, olg'a intilish, mustaqillik, o'zini tuta bilish va sabr-toqat sportchilarda har kuni, velosport bilan shug'ullanishning birinchi yilidan boshlab tarbiyalanishi kerak.

Yosh velosipedchilarning etikasi va aqliy sifatlarini tarbiyalashning asosiy usuli - ishontirish usulidir. Nafaqat so'z bilan, balki shaxsiy namuna bilan ham ishontirish mumkin.

Trener barcha shug'ullanuvchilarga nisbatan istalgan masala bo'yicha bir maromda talabchan bo'lishi kerak: kech qolish, harakat qoidalarini bajarish, kiyim ozodaligi, velosipedni ushlash va hokazo. Chidamlilik sifatlarini tarbiyalashda shug'ullanuvchilar tomonidan yengish kerak bo'lgan qiyinchiliklarni asta-sekin oshirish foydali bo'ladi, lekin bu ishni onda-sonda emas, uzluksiz ravishda bajarish kerak. Velosportda zarur omil - bu guruhdosh sheriklarning psixologik

mos kelishidir (ayniqsa, shosse va trekkadagi jamoalar, guruh va ko'p kunlik musobaqalarda). Jamoaning muvaffaqiyati eng avvalo doimiy shaxsiy aloqalarga, axloqiy qoidalarning barcha a'zo tomonidan bajarilishiga bog'liq bo'ladi.

Mustahkam jamoa ham - murabbiy va jamoa sardorining qoniqarli faoliyati natijasidir.

Mas'uliyatli musobaqalarda ishtirok etuvchi guruh tarkibini o'z vaqtida aniqlash - ishdagi muhim bosqichdir. Ishtirokchilarning asosiy tarkibini startdan 14-21 kun oldin saralash lozim. Musobaqa muhiti startga chiqishni kutayotgan velosipedchining psixologik holatiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Mas'uliyatli musobaqalarga chiqishdan oldin sportni murabbiy, jamoadoshlar e'tiboridan chetda qoldirish mumkin emas. Start oldidan sarosimani kamaytirish ko'p jihatdan guruh rahbarining, murabbiyining, vrachning, mexanikning va massajchining sabr-toqati va o'zini tuta bilishiga bog'liq.

Sportchi startni xotirjam kutishga o'rganishi kerak. Maxsus tayyorgarliksiz kam tajribali sportchilar "kuyib ketadi," ishtahasini, xotirjamligini, o'z kuchiga ishonchini yo'qotadi. Eng to'g'risi, startdan oldin asablarni qo'zg'atmaydigan ishni bajarish kerak, kitob o'qish, badiiy filmlar tomosha qilish va hokazo.

Velosipedchi uchun birinchi poyga kuni, birinchi start eng xavotirli hisoblanadi.

Bezovtalikni, xavotirni bosish maqsadida murabbiy mashqlarning sportchi uchun odatiy bo'lgan sur'atini o'zgartirmaslikka harakat qiladi. Start oldidan bezovtalik, xavotirlanish puls urishining va nafas olishning tezlashishi, qon bosimining birmuncha ko'tarilishi bilan xarakterlanadi. Startdan oldingi yengil xavotir, bezovtalik sportchiga diqqatni keyingi bellashuvga aks etgan imkoniyatini beradi. Lekin, ayrim hollarda start oldidan sarosima va beparvolik kuzatiladi. Trener raqiblardan qo'rqmaslikni, ular haqida o'ylamaslikni, birinchi navbatda o'z kuchlariga ishonish kerakligini, yuqori natijalarga intilishga o'rgatishi kerak. G'alaba haqida oldindan o'ylash mumkin emas, sportchi bunga doimo, yilning istalgan faslida, kunning istalgan vaqtida intilishi kerak. G'alaba uchun u mashqlarni bajaradi va bajaradi, kun tartibiga qat'iy amal qiladi, barcha talablarni bajaradi va bajaradi.

Ko'pchilik tarbiyachilar (trnerlar) salbiy hislarning oldini olish maqsadida o'z o'quvchisiga: "Sen rekordlarga tayyormisan?" deb aytmaydilar. "Rekord" so'zi yosh sportchining harakatlarini shunday ta'sirlarga solib qo'yishi mumkinki, u harakat yengilligini, fikrni bir joyga jamlash qobiliyatini yo'qotishi mumkin bo'lib, pedalni yaxshi darajada aylantira olmaydi. Shu sababli: "Sen bugun juda yaxshi darajada musobaqada ishtirok etishga tayyormisan?" deb so'rash to'g'ridir. Trener "Bajarishing shart" so'zini ishlatmasdan, doimo: "Sen bajara olasan," deb aytishi kerak. Mashg'ulotlarda, musobaqalarga tayyorgarlik davrida, velosipedchini tarbiyalashning butun jarayonidagi kabi arzimmas narsalar bo'lmaydi - hamma narsa, narsalar muvaffaqiyatga, g'alabaga erishish uchun zarurdir.

Tarbiyachining (murabbiyning) so'zlari, uning o'quvchisiga bo'lgan munosabati.

Yaxshi kayfiyat - muvaffaqiyatning yarmi. Yosh velosportchiga yaxshi kayfiyat yarata olishga, o'zini tutib turish qobiliyatini rivojlantirishga, murakkab vaziyatlarda asablarni jilovlashga, boshqarishga o'rgatish kerak. Musobaqa davomida ko'plab qiyinchiliklar paydo bo'ladi. Ayrim sportchilar oraliq finirlardagi g'alabadan so'ng tinchib qolishadi. Boshqalari juda bezovta bo'lishadi. Musobaqa davomida murabbiy faqat kerakli ko'rsatmalar berib, sportchilarni shaxsiy mas'uliyatga o'rgatishlari kerak.

**Xulosa:** Musobaqalardan so‘ng tarbiyachi (murabbiy) jamoani yangi g‘alabalarga sozlashi, taktik va psixologik tayyorgarlikdagi xato va kamchiliklarni ko‘rsatib berishi kerak.

Kelajakdagi muvaffaqiyat ko‘pincha tarbiyachi muvaffaqiyatsizlikdan so‘ng o‘zini qanday tutishiga bog‘liq bo‘ladi. Mag‘lubiyatlar ko‘plab sportchilar uchun og‘ir psixologik jarohatdir.

Shu bois sportchilarning kechinmalarini tushunadigan murabbiy ularga har tomonlama yordam ko‘rsatishi kerak. Ayni shu vaqtda u o‘z o‘quvchilari haqida kelgusi faoliyatida yordam beradigan foydali va zarur ma’lumotlarga ega bo‘ladi.

## REFERENCES

1. Кузьмин, М.А. Мотивация спортивной деятельности в различных видах спорта / М.А. Кузьмин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 2 (72).
2. Кузьмин, М.А. Взаимосвязь объективных и субъективных критериев адаптированности спортсменов к соревновательной деятельности / М.А. Кузьмин // Ученые записки университета Тойлибаев С. М. Методические особенности предупреждения травм на занятиях по гимнастике //Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: целевые ориентиры, технологии и инновации: материалы XX Международной научно-практической конференции, посвященной памяти д. п. н., профессора ВН Зуева.–Тюмень, 2022. – Тюменский государственный университет, 2022.
3. Тойлибаев С. М. Повышение профессиональной деятельности и организация здорового образа жизни студентов средствами основной гимнастики. – 2022.
4. Тойлибаев С. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ //Журнал «Вестник физической культуры и спорта» Нукусского филиала Узбекского государственного университета физической культуры и спорта. – 2023. – Т. 1. – №. 1. – С. 142-142.
5. Тойлибаев С. М. НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ СРЕДСТВ ОСНОВНОЙ ГИМНАСТИКИ ВЛИЯЮЩИЕ НА ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ //Fan-Sportga. – 2021. – №. 2. – С. 21-23.
6. Тойлибаев С., Акманова Д. ВЛИЯНИЕ ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТА НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ТУРИСТОВ И ОБЩЕЕ РАЗВИТИЕ ТУРИЗМА В УЗБЕКИСТАНЕ //NRJ. – 2024. – Т. 1. – №. 3. – С. 909-916.
7. Тойлибаев С. М. НОРМАТИВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ОСНОВНОЙ ГИМНАСТИКИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ //Актуальные проблемы правового регулирования спортивных отношений (21 апреля 2022 года)–материалы XII международной научно-практической конференции, посвящённой сохранению гуманистических ценностей спорта: Челябинск, 21 апреля 2022 года/Ред./сост. СА Захарова.–Челябинск: УралГУФК, 2022.–216 с. – 2022. – С. 186.
8. Toylibaev S. M., qizi Akmanova D. A. VELOSPORTNI VUJUDGA KELISHI VA O‘ZBEKISTONDA RIVOJLANISH BOSQICHLARI //INTERNATIONAL CONFERENCES. – 2023. – Т. 1. – №. 2. – С. 103-107.

9. Toylibaev S. M., Akmanova D. A. DENE TÁRBIYASÍ HÁM VELOSIPED SPORT TÚRINDE MILLIY HÁREKETLÍ OYINLARDÍN ORNÍ //Журнал «Вестник физической культуры и спорта» Нукусского филиала Узбекского государственного университета физической культуры и спорта. – 2023. – Т. 1. – №. 1. – С. 122-122.
10. Тойлибаев С. М. ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОСНОВНОЙ ГИМНАСТИКИ В СТАНОВЛЕНИИ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ //Проблемы и перспективы развития спортивного образования, науки и практики. – 2021. – С. 334-337.