

YOSH SPORTCHILARNING AQLIY VA JISMONIY KUCHINI TO'G'RI TAQSIMLASH.

Qurbonaliyev Akmal

Annotatsiya: *Yosh sportchilar uchun aqliy va jismoniy kuchni to'g'ri taqsimlash, ularning muvaffaqiyatli sport faoliyatini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega. Bu jarayon nafaqat sport natijalarini yaxshilash, balki sportchilarning umumiy rivojlanishi va sog'lig'ini saqlash uchun ham zarurdir. Ushbu maqolada yosh sportchilarning aqliy va jismoniy kuchini qanday qilib to'g'ri taqsimlash mumkinligi haqida fikr yuritamiz.*

Kalit so'zlar: *yosh sportchilar, jismoniy faoliyat, kuch, motivatsiya, sport, diqqat.*

Yosh sportchilar uchun jismoniy kuch, ya'ni kuch, chidamlilik, tezlik va moslashuvchanlik, sport faoliyatining asosiy omillaridan biridir. Biroq, aqliy kuch ham, ya'ni motivatsiya, diqqat, strategik fikrlash va stressni boshqarish, sportchilarning muvaffaqiyatida muhim rol o'ynaydi. Aqliy va jismoniy kuchni birgalikda rivojlantirish, sportchilarning umumiy salomatligini va sportdagi muvaffaqiyatini oshiradi. Sportchilarga o'z maqsadlarini belgilash va ularga erishish uchun motivatsiya berish. Bu, o'z navbatida, ularning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi. Sportchilarni stressni boshqarish usullari bilan tanishtirish, masalan, nafas olish texnikalari, meditatsiya yoki vizualizatsiya. Bu usullar sportchilarning o'zlarini tinch tutishlariga yordam beradi. O'yin strategiyalarini o'rganish va ularni amalda qo'llash. Bu, sportchilarga o'yin davomida tez va to'g'ri qarorlar qabul qilish imkonini beradi. Yosh sportchilar uchun jismoniy mashg'ulotlar dasturini ishlab chiqish va unga amal qilish. Bu dastur kuch, chidamlilik va tezlikni oshirishga qaratilgan bo'lishi kerak. Sportchilarning ovqatlanish rejimini to'g'ri tashkil etish. Ular uchun zarur bo'lgan vitaminlar va minerallarni o'z ichiga olgan muvozanatli ovqatlanish, jismoniy kuchni oshirishda muhim ahamiyatga ega. Yosh sportchilar uchun dam olish va tiklanish vaqtlarini belgilash. Jismoniy mashg'ulotlardan keyin to'g'ri dam olish, mushaklarning tiklanishiga yordam beradi va jarohatlarni oldini oladi. Aqliy va jismoniy kuchni to'g'ri taqsimlashda ularni bir-biri bilan integratsiya qilish muhimdir. Masalan, jismoniy mashg'ulotlar davomida aqliy diqqatni saqlash va strategik fikrlashni rivojlantirish, sportchilarning o'yin davomida muvaffaqiyatli bo'lishlariga yordam beradi. Shuningdek, aqliy kuchni rivojlantirish, sportchilarning jismoniy mashg'ulotlarga bo'lgan motivatsiyasini oshiradi. Yosh sportchilarni motivatsiya qilish uchun bir nechta samarali usullar mavjud. Ular sportchilarning qiziqishini oshirish, maqsadlariga erishishlariga yordam berish va o'zlariga bo'lgan ishonchlarini kuchaytirish uchun muhimdir. Yosh sportchilarga aniq va o'lchovli

maqsadlar qo'yish, ularning o'zlarini rivojlantirishlariga yordam beradi. Masalan, ma'lum vaqt ichida ma'lum masofani yugurish yoki ma'lum vaznni ko'tarish. Sportchilarga ijobiy fikrlar va rag'batlantiruvchi so'zlar aytish, ularning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi. Ota-onalar, murabbiylar va jamoa a'zolari tomonidan doimiy qo'llab-quvvatlash, sportchilarning motivatsiyasini oshiradi. Har bir kichik muvaffaqiyatni nishonlash, sportchilarga o'z mehnatlari natijasini ko'rishga yordam beradi va motivatsiyalarini oshiradi. Mashg'ulotlarni o'yin shaklida o'tkazish, yosh sportchilarni qiziqtiradi va ularning ishtirokini oshiradi. Turli xil qiziqarli mashg'ulotlar va o'yinlar orqali sportchilarni motivatsiya qilish mumkin. Yosh sportchilarni raqobat muhitida o'ynashga undash, ularning motivatsiyasini oshiradi. Raqobat, o'zlarini sinab ko'rish va yaxshilanish uchun imkoniyat yaratadi. Sportchilarga o'z natijalarini baholash va o'zlarini tahlil qilish imkoniyatini berish, ularning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi. Yaxshi murabbiylar yosh sportchilarni motivatsiya qilishda muhim rol o'ynaydi. Ular o'z bilim va tajribalarini ulashib, sportchilarga yo'l-yo'riq ko'rsatishlari kerak. Tajribali sportchilar yoki murabbiylar yosh sportchilarga o'z tajribalarini ulashishlari, ularni motivatsiya qilishda yordam beradi. Yosh sportchilarni jamoa sifatida ishlashga undash, ularning o'zaro aloqalarini kuchaytiradi va motivatsiyalarini oshiradi. Sportchilar o'rtasida fikr almashish va tajriba bo'lishish, ularning motivatsiyasini oshiradi. Yosh sportchilarni motivatsiya qilish uchun turli usullarni qo'llash mumkin. Har bir sportchining individual ehtiyojlari va qiziqishlarini hisobga olish muhimdir. Motivatsiya, sportchilarning o'z maqsadlariga erishishlari va o'z salohiyatlarini to'liq ochishlari uchun zarurdir.

Yosh sportchilar uchun jismoniy mashg'ulotlar tanlashda ularning sport turi, yosh, jismoniy holati va maqsadlari hisobga olinishi kerak. Yosh sportchilar uchun yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash va chidamlilikni oshirish uchun juda foydali. Bu mashg'ulot oyoq mushaklarini rivojlantirish va umumiy jismoniy holatni yaxshilashga yordam beradi. Suvda suzish, mushaklarni kuchaytirish va yurak-qon tomir tizimini rivojlantirish uchun ajoyib mashg'ulotdir. Yosh sportchilar uchun og'irlik ko'tarish dasturlari, mushak kuchini oshirish va jismoniy tayyorgarlikni yaxshilashda samarali. Musaklarni cho'zish, jarohatlardan saqlanish va moslashuvchanlikni oshirish uchun muhimdir. Yosh sportchilar uchun yoga, nafaqat moslashuvchanlikni oshiradi, balki stressni kamaytirishga ham yordam beradi. Muvozanatni yaxshilash va mushaklarni kuchaytirish uchun foydali. Bir oyoqda turish, turli xil muvozanat mashqlari, yosh sportchilarning muvozanatini oshirishga yordam beradi. Har bir sport turi uchun maxsus mashg'ulotlar, masalan, basketbol, futbol, tennis va boshqalar, sportchilarning texnik ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Futbol, basketbol, voleybol kabi jamoaviy sportlar, nafaqat jismoniy tayyorgarlikni oshiradi, balki jamoa ruhini ham rivojlantiradi. Yosh sportchilar uchun jismoniy mashg'ulotlar tanlashda ularning qiziqishlari va maqsadlarini hisobga olish muhimdir. Har xil turdagi mashg'ulotlar,

jismoniy holatni yaxshilash, kuchni oshirish va jarohatlardan saqlanishga yordam beradi. Muntazam mashg'ulotlar orqali yosh sportchilar o'z salohiyatlarini to'liq ochishlari mumkin.

Xulosa:

Yosh sportchilarning aqliy va jismoniy kuchini to'g'ri taqsimlash, ularning sportdagi muvaffaqiyatini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega. Aqliy va jismoniy kuchni birgalikda rivojlantirish, sportchilarning umumiy salomatligini va sport faoliyatidagi natijalarini yaxshilaydi. Sport murabbiylari va ota-onalar, yosh sportchilarga to'g'ri yo'l ko'rsatib, ularning muvaffaqiyatli kelajagini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Абдуллаев А. Хонкелдиев Ш.Х. “Жисммоний тарбия назарияси ва услубияти”, Олий ўқув юртлари учун дарслик. ЎзДЖТИ нашрият манбаъа бўлими 2005 йил.
2. Саломов Р.С. “Спорт машғулотларининг назарий асослари” Тош. 2007 й. Ўқув қўлланма.
3. Матвеев Л.П. “Теория и методика физической культурѣ” ФиС. 1995г.
4. Саломов Р.С. “Спорт машғулотларининг назарий асослари” Тош. 2007й. Ўқув қўлланма.
5. Верхошанский Ю.В. Спортчининг махсус жисмоний тайёргарлигини асослари. М. : Жисмоний тарбия ва спорт, 1988.-331 б., (Фан спортга)