

MUVAFFAQIYATLI SPORTCHILARNING ODATLARI

Ergashaliyeva Shirinxon Soyibjon qizi

FarDU 2-bosqich talabasi

Annotatsiya

Ushbu maqolada muvoffaqiyatli sportchilarning kundalik hayotidagi odatlari, psixologik tayyorgarligi, intizomi va sog‘lom turmush tarziga rioya qilishlari yoritilgan. Sportchilarning jismoniy va ruhiy muvaffaqiyatga erishishlarida muhim rol o‘ynaydigan omillar, masalan, doimiy mashg‘ulotlar, to‘g‘ri ovqatlanish, uyqu rejimi va motivatsiya manbalari tahlil qilinadi. Shuningdek, sportchilarning o‘z oldilariga aniq maqsadlar qo‘yishlari va stressni boshqarish qobiliyatlari muvaffaqiyatga erishish yo‘lida asosiy faktorlar sifatida ko‘rib chiqiladi.

Kalit so‘zlar: muvaffaqiyat, sportchi odatlari, intizom, mashg‘ulot rejasi, motivatsiya, sog‘lom turmush tarzi, ruhiy tayyorgarlik, maqsad qo‘yish

Аннотация

В этой статье рассматриваются привычки, психологическая подготовка, дисциплина и соблюдение здорового образа жизни в повседневной жизни спортсменов. Анализируются факторы, которые играют важную роль в достижении спортсменами физического и умственного успеха, такие как регулярные тренировки, правильное питание, режим сна и источники мотивации. Также считается, что спортсмены ставят перед собой конкретные цели и что их навыки управления стрессом являются ключевыми факторами на пути к успеху.

Ключевые слова: успех, привычки спортсмена, дисциплина, план тренировок, мотивация, здоровый образ жизни, психологическая подготовка, постановка целей

Annotation

This article covers the habits, psychological training, discipline and adherence to a healthy lifestyle of successful athletes in their daily lives. Factors that play an important role in athletes' success, both physical and Mental, are analyzed, such as constant training, proper nutrition, sleep patterns, and sources of motivation. Also, athletes setting specific goals and stress management skills are considered as key factors in their path to success.

Keywords: success, athlete habits, discipline, training plan, motivation, healthy lifestyle, mental training, goal setting

Muvaffaqiyatli sportchilarning kundalik odatlari ularning yuqori natijalarga erishishidagi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Bu odatlar nafaqat jismoniy tayyorgarlikni, balki ruhiy barqarorlikni, to'g'ri ovqatlanishni va tiklanishni ham o'z ichiga oladi. Ko'plab yuqori darajadagi sportchilar, jumladan: LeBron Jeyms, Usain Bolt va Tim Riam, uyquni eng muhim tiklanish vositalaridan biri deb bilishadi. Misol uchun, LeBron Jeyms bir kunda kamida sakkiz soat uxlashni va kun davomida 3 soatlik qisqa uyquni amalga oshirishni odat qilgan. Bu uning jismoniy va ruhiy tiklanishiga yordam beradi. Olimpiyachi sportchilar, masalan, Katie Ledecki va Alex Morgan, ertalabki nonushta sifatida odatda yulaf is'temol qilishadi, bu esa uzoq muddatli energiya manbai sifatida xizmat qiladi. Shuningdek, ular mevalar, yong'oqlar va suv kabi tabiiy mahsulotlarni iste'mol qilishadi. Tim Riam esa o'yinlardan oldin bug'doyli makaron, baliq va avocado kabi mahsulotlarni o'z ichiga olgan to'liq tarkibli ovqatlarni afzal ko'radi. Sportchilardan Jordan Chiles va Sha'Carri Richardson, o'zlarining kundalik odatlarida vizualizatsiya, ijobiy o'z-o'zi bilan suhbat va stressni boshqarish kabi ruhiy tayyorgarlik usullarini qo'llashadi. Bu usullar ularning yuqori bosim ostida

ham samarali ishlashlariga yordam beradi LeBron Jeyms, Cristiano Ronaldo va Usain Bolt kabi sportchilar o'zlarining kundalik mashg'ulotlarida kuchaytirish, kardio va tiklanish mashqlarini muvozanatli ravishda bajarishadi. Masalan, LeBron Jeyms kundalik mashg'ulotlarida sovuq terapiya, mobilizatsiya mashqlari va kuchaytirish mashqlarini o'z ichiga oladi. Cristiano Ronaldo esa agility mashqlari va plyometrik mashqlarni o'z ichiga olgan mashg'ulotlarni bajaradi. Usain Bolt o'zining kundalik odatlarida dam olish va stressni boshqarishning muhim deya hisoblaydi. O'zining stressni boshqarish strategiyalarini o'ziga xos tarzda bajaradi, bu esa uning yuqori darajadagi ishlashiga yordam beradi. Olimpiya chempioni Mo Farah o'zining kundalik tartibini juda soddalashtirgan. U Keniyada o'qish uchun oilasidan uzoqda bo'lganida, kunini faqat uchta faoliyatga bo'lgan. Ular: yugurish, ovqatlanish va uxlash. Ushbu soddalashtirilgan faoliyat turi unga diqqatni jamlash va maksimal natijalarga erishish imkonini bergan. Gimnastikachisi Simone Biles o'zining muvaffaqiyatini muntazam olib boriladigan mashg'ulotlar va ularni kuchaytirish borishda deya hisoblaydi. U har kuni vizualizatsiya va ongli fikrlash kabi ruhiy tayyorgarlik usullarini qo'llaydi, bunday tayyorgarliklar esa uni musobaqalarda yuqori bosim ostida ham samarali ishlashiga yordam beradi. Kobe Bryantning mashhur "666" jadvali bo'lib, u har kuni 6 soat mashq qilgan, haftada 6 kun va yiliga 6 oy davomida. U ertalab soat 6 da uyg'onib, 2 soatlik basketbol mashg'ulotlari, 2 soatlik trek ishlari va 2 soatlik og'irlik ko'tarish mashqlarini bajarardi. Bu kabi qat'iyatlilik va intizom uning muvaffaqiyatining asosi bo'lgan. Michael Phelps 2008-yilgi Pekin Olimpiadasida har kuni 6,000 dan ortiq kaloriya iste'mol qilgan. U 7:00 da uyg'onib, 800 metr suzish, 600 metr oyoq mashqlari, 400 metr suzish, 200 metr uslub mashqlari va 25 metr sprintlarni o'z ichiga olgan 45 daqiqalik isinish mashqlarini bajarardi. Ushbu muntazam olib borilgan mashg'ulotlar uning muvaffaqiyatining kaliti bo'lgan.

Muvaffaqiyatli sportchilarning kundalik odatlari ularning jismoniy va ruhiy salomatligini saqlash, yuqori darajadagi ishlash va davomiy muvaffaqiyatlarga erishish uchun muhimdir. Ularning odatlari nafaqat sportchilar uchun, balki har bir inson uchun ilhom manbai bo'lishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Qovlonbekov, A. (2024). Sportchi talabalarda muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasining ijtimoiy psixologik xususiyatlari. *Research and Implementation*, 145-148.
2. Qovlonbekov, A. (2024). Yangi O'zbekistonda tadbirkorlikning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari. *Tadqiqot va amalga oshirish* , 2 (7), 174-178.
3. Qovlonbekov, A. (2024). oilalarda ijtimoiy tadbirkorlikning ijtimoiy xususiyatlari. *Tadqiqot va amalga oshirish* , 2 (7), 163-167.
4. Qovlonbekov, A. (2024). SPORTCHILARNING TAKTIK HARAKATLARIDA KUZATUVCHANLIK VA DIQQATCHANLIKNI RIVOJLANTIRISH. *Tadqiqot va amalga oshirish* , 2 (6), 141-145.
5. Qovlonbekov, A. (2024). SPORTCHI FAOLIYATIDA MOTIVATSIYANING O 'RNI. *Tadqiqot va amalga oshirish* , 2 (4), 112-115.
6. Qovlonbekov, A. (2024). Sportchi talabalarda muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasining ijtimoiy psixologik xususiyatlari. *Research and Implementation*, 145-148.
- 1.