

YOSH YENGIL ATLETKACHILARNI TA'LIM-TARBIYA JARAYONLARINING ILMIY-NAZARIY ASOSLARI

Boltobaev Sadulla Abdullaevich

Namangan davlat pedagogika instituti, tib.f.n., dotsent

e-mail: sadullaboltobayev@gmail.com telefon: +998 91 364 80 90

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-0416-5035>

Botirjanov Adhamjon Akramjon o'g'li

Namangan davlat pedagogika instituti magistri

Email: botirjanovadhamboy555@gmail.com

Annotatsiya: *Ushbu maqola yosh yengil atletikachilarni ta'lim-tarbiyasining ilmiy-nazariy asoslariga bag'ishlangan. yosh yengil atletikachilarni ta'lim-tarbiya jarayonlarining ilmiy-nazariy asoslari, xususan: biologik, psixologik, pedagogik asoslari mukammal, keng ma'noda yoritib berilgan. Yosh yengil atletikachilar uchun fiziologik rivojlanishning bosqichlarini hisobga olish juda muhim. Mashg'ulotlar bolalarning yoshiga va jismoniy tayyorgarligiga moslashtirilishi kerak. Haddan tashqari yuklamalar jarohatlarga olib kelishi mumkin, shu bois, individual yondashuv talab etiladi.*

Mushak va suyak tizimining sog'lom rivojlanishi yengil atletikada muvaffaqiyatga erishish va jarohatlarning oldini olishda katta ahamiyatga ega.

Yosh atletikachilarning energiya almashinuvini to'g'ri boshqarish ularning jismoniy imkoniyatlarini maksimal darajada oshirishga yordam beradi.

Yosh yengil atletikachilar uchun motivatsiya ularning sportdagi muvaffaqiyatlarida muhim rol o'ynaydi. Sportga qiziqishni oshirish, musobaqalarga tayyorlash va psixologik mustahkamlikni shakllantirish uchun ichki va tashqi motivatsiya usullaridan foydalanish lozim. Murabbiylar va ota-onalar sportchilarning motivatsiyasini doimiy ravishda qo'llab-quvvatlashlari kerak, chunki bu ularning uzoq muddatli muvaffaqiyatga erishishiga yordam beradi.

Kalit so'zlar: *Yosh yengil atletikachilar, ta'lim-tarbiya jarayoni, biologik, pedagogik, psixologik asoslari.*

НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОСНОВЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Аннотация: *Статья посвящена научно-теоретическим основам воспитания юных легкоатлетов. Всесторонне и широко освещены научно-теоретические основы образовательного процесса юных легкоатлетов, в частности: биологические, психологические и педагогические основы. Очень важно учитывать этапы физиологического развития молодых легкоатлетов. Упражнения следует адаптировать к возрасту и физической подготовке детей. Чрезмерные нагрузки могут привести к травмам, поэтому необходим индивидуальный подход.*

Здоровое развитие опорно-двигательного аппарата имеет решающее значение для успеха в спорте и профилактики травм. Правильное управление энергетическим обменом молодых легкоатлетов помогает максимально раскрыть их физические возможности.

Для молодых легкоатлетов мотивация играет ключевую роль в их успехе в спорте. Для повышения интереса к спорту, подготовки к соревнованиям и формирования психологической устойчивости необходимо использовать методы внутренней и внешней мотивации. Тренеры и родители должны постоянно поддерживать мотивацию легкоатлетов, поскольку это поможет им добиться долгосрочного успеха.

Ключевые слова: Юные легкоатлеты, образовательный процесс, биологические, педагогические, психологические основы.

SCIENTIFIC AND THEORETICAL BASIS OF THE EDUCATIONAL PROCESS OF YOUNG ATHLETES

Abstract: *The article is devoted to the scientific and theoretical foundations of the education of young athletes. The scientific and theoretical foundations of the educational process of young athletes are comprehensively and widely covered, in particular: biological, psychological and pedagogical foundations. It is very important to take into account the stages of physiological development of young athletes. Exercises should be adapted to the age and physical fitness of children. Excessive loads can lead to injuries, so an individual approach is necessary.*

Healthy development of the musculoskeletal system is crucial for success in sports and injury prevention. Proper management of the energy metabolism of young athletes helps to maximize their physical capabilities.

For young athletes, motivation plays a key role in their success in sports. To increase interest in sports, prepare for competitions and develop psychological stability, it is necessary to use methods of internal and external motivation. Coaches and parents should constantly support the motivation of athletes, as this will help them achieve long-term success.

Key words: *Young athletes, educational process, biological, pedagogical, psychological foundations.*

KIRISH

Yosh yengil atletikachilarning ta'lim-tarbiya jarayoni murakkab va ko'p qirrali bo'lib, jismoniy, psixologik va nazariy tayyorgarlikni o'z ichiga oladi. Bu jarayon ilmiy asoslangan yondashuv talab qiladi, chunki sportchilarning rivojlanishi biologik, pedagogik va psixologik omillar bilan chambarchas bog'liq.

Respublikamizda yengil atletika sport turlarini rivojlantirish natijasida ajoyib yutuqlarga erishilmoqda. Mamlakatimizni jaxonga tanitishda ham sport sohasini

o'rne juda katta ahamiyatga egadir. "Xech bir narsa mamlakatni sport kabi dunyoga tez mashxur qila olmaydi" degan satrlar bejiz emas.

Jamiyatda faoliyat ko'rsatayotgan barcha kishilarni jismoniy tarbiyalash, ularni sport bilan shug'ullantirish natijasida sog'lom, barkamol avlod vujudga keladi va mamlakatni shuxratini jaxonga tanitadi. Shundan ko'rinib turibdiki, raxbariyatimizni O'zbekistonda sportni rivojlantirishga bo'lgan ma'sulyati va e'tibori juda ham katta. Yurtboshimizni bu to'g'risida chiqargan qaror va farmonlari o'z tasdig'ini topmoqda, o'sib kelayotgan yosh avlodni sog'lom va barkamolni vatanparvarlik ruxida tarbiyalashga juda ham katta e'tibor berilayotganligidandir.

Shuni ham takidlash lozimki kelajagi porloq yosh avlodni sog'lom va barkamol etib tarbiyalashda barcha sport turlari kabi yengil atletikaning ahamiyati juda ham kattadir. Shuning uchun ham yosh yengil atletikachilarni ta'lim-tarbiyasining ilmiy-nazariy asoslarini chuqur o'rganish xozirgi zamon hamjamiyatining eng dolzarb muammolaridan biridir.

Shunday qilib, tadqiqot ishining maqsadi mavzuga taalluqli adabiyotlarni chuqur o'rganib va tahlil qilib, yosh yengil atletikachilarni ta'lim-tarbiyasining ilmiy-nazariy asoslarini mukammal yoritib berishdan iboratdir.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Mavzu bo'yicha adabiyotlar sharxlari, axborot vositalarining ma'lumotlari va uslubiy xujjatlar hisoblanadi. Mavzu bo'yicha tadqiqotlar jarayonida bibliografik (adabiyotlar) va retrospektiv (tarixiy manbalar) taxlili, nazariy umumlashtirish va taqqoslash, tizimli va kompleks yondashish usullaridan foydalanilgan. Tadqiqot yuzasidan axborot manbalarining tarixiy va zamonaviy ma'lumotlarini taqqoslash asosiy usul bo'lib sanaladi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, yosh yengil atletkachilarni ta'lim- tarbiya jarayonlarining ilmiy-nazariy asoslari quyidagilarga, xususan: biologik, psixologik, pedagogik asoslariga bo'linadi.

1. *Biologik asoslari.* Yosh fiziologik rivojlanishi organizmning jismoniy va funksional o'sishi, rivojlanishi hamda yetuklik darajasiga erishish jarayonini o'z ichiga oladi. Bu jarayon quyidagi asosiy bosqichlarga bo'linadi:

Bolalik davri (0–7 yosh). Bu davrda organizmning asosiy tizimlari (muskul, suyak, nerv va yurak-qon tomir tizimi) tez rivojlanadi. Harakat koordinatsiyasi va reflekslar shakllanadi. Suyak to'qimalari elastik bo'lib, mushaklar hali to'liq rivojlanmagan bo'ladi.

Kichik maktab yoshidagi bolalar (7–10 yosh). Harakat faolligi oshadi, koordinatsiya yaxshilanadi. Yurak-qon tomir tizimi rivojlanib, chidamlilik ortadi. Muskullar va suyaklar asta-sekin mustahkamlanadi.

O'smirlik davri (10–16 yosh). Jismoniy rivojlanish juda tezlashadi, ayniqsa, 12–14 yosh oralig'ida bo'y o'sishi sezilarli bo'ladi. Mushak massasi ortadi, lekin suyak tizimi hali to'liq mustahkamlanmagan bo'ladi, shuning uchun haddan tashqari jismoniy yuklamalar xavfli bo'lishi mumkin. Endokrin tizimning faollashuvi tufayli energiya almashinuvi oshadi.

O'spirinlik va yetuklik davri (16–21 yosh). Organizmdagi barcha asosiy tizimlar yetuk shaklga kiradi. Mushak kuchi va chidamlilik ortadi. Yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining ish faoliyati yuqori darajaga yetadi.

Mushak va suyak tizimi. Yosh yengil atletikachilarning mushak va suyak tizimi jismoniy tayyorgarlikning eng muhim asoslaridan biri hisoblanadi. Mushak va suyaklar birgalikda harakat tizimini shakllantiradi, sportchining tezligi, chidamliligi va kuchi shu tizimning rivojlanishiga bog'liq.

Suyak tizimining rivojlanishi. Bolalik va o'smirlik davrida suyak tizimi xususiyatlari: Suyaklar hali to'liq shakllanmagan, ko'proq tog'ay to'qimalaridan iborat bo'ladi. 10–16 yosh oralig'ida suyaklarning o'sish sur'ati yuqori bo'ladi. Suyaklarning mustahkamligi kaltsiy va D vitamini miqdoriga bog'liq. Yengil atletika mashg'ulotlari suyaklarning zichligini oshirishga yordam beradi.

Suyak tizimini rivojlantirish uchun tavsiyalar: To'g'ri ovqatlanish: kaltsiy, fosfor va D vitaminiga boy mahsulotlarni iste'mol qilish. Mashg'ulotlarni ortiqcha zo'riqishsiz o'tkazish, chunki suyaklar hali mo'rt bo'lishi mumkin. Yengil atletikaning sakrash, yugurish kabi turlari suyaklarning to'g'ri shakllanishiga yordam beradi.

Mushak tizimining rivojlanishi. Bolalar va o'smirlarning mushak rivojlanishi: Yosh sportchilarning mushaklari yetarlicha elastik bo'lib, kuch va chidamlilik hali

to'liq shakllanmagan bo'ladi. 10–14 yosh oralig'ida mushaklarning hajmi va kuchi tez o'sadi, lekin og'ir yuklamalar mushaklarning charchashiga olib kelishi mumkin. 14 yoshdan keyin gormonal o'zgarishlar tufayli mushak kuchi va hajmi sezilarli darajada oshadi.

Mushak tizimini rivojlantirish uchun tavsiyalar: Kuchli zo'riqishsiz jismoniy mashqlar bajarish. Elastiklik va muvozanatni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni qo'llash. Tabiiy harakatlarga asoslangan mashg'ulotlar (tez yugurish, sakrash, yurish, cho'zilish mashqlari).

Mushak va suyak tizimi uchun mashg'ulotlar. Yosh yengil atletikachilar uchun mos keladigan mashqlar: *Dinamik mashqlar:* yugurish, sakrash, tezkor harakatlar. *Kuch mashqlari:* yengil vaznlar bilan bajariladigan mashqlar, o'z vaznida tayanch-harakat mashqlari. *Cho'zilish va fleksibil mashqlar:* mushaklarning elastikligini oshirish uchun muhim. *Muvozanat va koordinatsiya mashqlari:* harakatlarni nazorat qilish qobiliyatini rivojlantirish uchun.

Energiya almashinuvi. Energiya almashinuvi (metabolizm) organizmning hayotiy faoliyati uchun zarur bo'lgan energiyani ishlab chiqarish va sarflash jarayonidir. Yengil atletikachilar uchun energiya almashinuvi muhim ahamiyatga ega, chunki u chidamlilik, tezlik va kuch ko'rsatkichlariga bevosita ta'sir qiladi.

Energiya almashinuvi turlari. Energiya ishlab chiqarishning ikkita asosiy turi mavjud:

Aerob (kislorodli) energiya almashinuvi. *Xususiyatlari:* Ushbu jarayon kislorod ishtirokida sodir bo'ladi. Asosan uzoq masofaga yugurish va chidamlilik talab qiladigan sport turlarida muhim. Organizm uglevodlar va yog'larni kislorod yordamida parchalaydi va ATP (adenozin trifosfat) ishlab chiqaradi.

Sportchilarga foydasi: Uzoq vaqt davomida barqaror ishlash imkonini beradi. Yurak va nafas olish tizimining rivojlanishini ta'minlaydi.

Anaerob (kislorodsiz) energiya almashinuvi. *Xususiyatlari:* Ushbu jarayon kislorodsiz sharoitda sodir bo'ladi. Organizm tezkor energiya olish uchun glikogendan foydalanadi. Qisqa va kuchli zo'riqish talab qiladigan sport turlarida muhim.

Sportchilarga foydasi: Tez kuch va tezlikni oshiradi. Qisqa vaqt ichida maksimal energiya ishlab chiqarish imkonini beradi.

Energiya almashinuvi va ovqatlanish. Yosh yengil atletikachilarning energiya almashinuvini ta'minlash uchun to'g'ri ovqatlanish juda muhim. Uglevodlar (50-60%) – asosiy energiya manbai. Don mahsulotlari, mevalar, sabzavotlar. Oqsillar (15-20%) – Mushaklarning tiklanishi va o'sishi uchun zarur. Go'sht, tuxum, sut mahsulotlari. Yog'lar (20-30%) – Uzluksiz energiya manbai. Yeryong'oq, avokado, zaytun yog'i. Suv va elektrolitlar – Sportchilarning suvsizlanishining oldini olish uchun muhim.

Energiya almashinuvi jarayonini yaxshilash bo'yicha tavsiyalar. Mashg'ulot oldidan va keyin ovqatlanish tartibiga rioya qilish. Aerob va anaerob yuklamalarni muvozanatlash. Yetarli darajada dam olish va tiklanish. Vujudga tushadigan energiya sarfini kuzatib borish.

2. Psixologik asoslari. Motivatsiya – sportga qiziqish uyg'otish, musobaqalarga tayyorlash va psixologik mustahkamlikni rivojlantirish. Motivatsiya yosh yengil atletikachilar uchun eng muhim psixologik omillardan biridir. U sportga bo'lgan qiziqishni oshirish, mashg'ulotlarga muntazam qatnashish va musobaqalarda yaxshi natijalarga erishish uchun zarur.

Motivatsiyaning turlari. Motivatsiya ikki asosiy turga bo'linadi:

Ichki motivatsiya. Xususiyatlari: Sportchining o'zi mashg'ulot va musobaqalardan zavqlanishi. Shaxsiy o'sish va o'zini rivojlantirish istagi. Yangi qiyinchiliklarni yengish va yaxshiroq bo'lishga intilish.

Ichki motivatsiyani rivojlantirish yo'llari: Mashg'ulotlarni qiziqarli va o'zgaruvchan qilish. Sportchining shaxsiy yutuqlarini qayd etish va unga e'tibor qaratish. O'yin usulida mashg'ulotlarni tashkil qilish.

Tashqi motivatsiya Xususiyatlari: Murabbiy, ota-ona yoki jamoaning qo'llab-quvvatlashi. Mukofotlar, medallar va rag'batlantirish tizimi. Sportchining jamoadagi mavqeyi va obro'si. *Tashqi motivatsiyani oshirish usullari:* Musobaqalarda ishtirok etish va natijalarni rag'batlantirish. Sportchilarning bir-biri bilan sog'lom raqobatda bo'lishiga sharoit yaratish. Muvaffaqiyatlarni e'tirof etish va qo'llab-quvvatlash.

Musobaqalarga tayyorlash motivatsiyasi. Musobaqaga tayyorgarlik jarayonida sportchilarning ruhiy holati muhim rol o'ynaydi. Quyidagi usullar motivatsiyani

oshirishga yordam beradi: *Aniq maqsad qo'yish*: Sportchi o'z oldiga erishishi mumkin bo'lgan aniq va o'lchovli maqsadlarni qo'yishi kerak. Masalan, "Keyingi musobaqada shaxsiy rekordimni yaxshilayman". *Ijobiy fikrlash*: Mashg'ulot va musobaqalar oldidan sportchiga ijobiy fikrlashni o'rgatish kerak. "Men buni bajara olaman", "Men yaxshi tayyorman" kabi fikrlar ishonchni oshiradi. *Tayyorlov rejasini ishlab chiqish*: Mashg'ulotlar oldidan rejalashtirilishi va sportchi o'zining taraqqiyotini kuzatib borishi kerak. *Raqobatga moslashish*: Sportchilarni stress va bosim ostida ishlashga o'rgatish. Buning uchun psixologik mashg'ulotlar va musobaqalarga yaqin muhitda tayyorgarlik mashg'ulotlari o'tkazish muhim.

Psixologik mustahkamlikni rivojlantirish. Psixologik mustahkamlik sportchining musobaqalarda bosim ostida o'zini nazorat qila olish qobiliyatidir. Buni rivojlantirish uchun quyidagi usullar ishlatiladi: *Diqqatni jamlash mashqlari*: Sportchilar mashg'ulot va musobaqalar paytida e'tiborini jamlashni o'rganishlari kerak. *Stressga chidamlilik*: O'yin oldidan sportchilarga nafas olish texnikalari va stressni kamaytirish usullarini o'rgatish foydali. O'ziga ishonchni oshirish: Muvaffaqiyatlarni eslatish, sportchining avvalgi yutuqlari haqida gapirish, uni rag'batlantirish. *Muhim vaziyatlarni oldindan tasavvur qilish*: Sportchi musobaqada qanday yugurishini, qanday natija ko'rsatishini ko'z oldiga keltirishi kerak. Bu texnika musobaqa oldidan ishonch hosil qilishga yordam beradi.

Irodaviy sifatlilar – chidamlilik, qat'iyatlilik va o'z-o'zini nazorat qilish qobiliyatlarini shakllantirish. Irodaviy sifatlilar – insonning o'z oldiga qo'yan maqsadlariga erishish yo'lida duch keladigan qiyinchiliklarni yengib o'tish qobiliyatini belgilovchi xislatlardir. Ushbu sifatlarni rivojlantirish uchun quyidagilarga e'tibor qaratish lozim:

Chidamlilik – jismoniy va ruhiy bosimlarga bardosh berish qobiliyati. Uni rivojlantirish uchun: Muayyan jismoniy mashg'ulotlar bilan muntazam shug'ullanish. O'z oldiga uzoq muddatli va qisqa muddatli maqsadlar qo'yish va ularga intilish. Qiyinchiliklarga qaramay harakat qilish odatini shakllantirish.

Qat'iyatlilik – maqsad sari intilish va unga yetishish yo'lida o'zining harakatlariga ishonch hosil qilish. Bu sifatni rivojlantirish uchun: Qabul qilingan

qarorlarni oxirigacha yetkazish. Qiyinchiliklarga qaramay harakat qilish. O'z harakatlarini doimiy ravishda tahlil qilib, xatolardan saboq olish.

O'z-o'zini nazorat qilish – hissiyotlarni, harakatlarni va fikrlarni boshqarish qobiliyati. Uni shakllantirish uchun: Sabrlilik va bosiqlikni tarbiyalash. Keskin vaziyatlarda shoshqaloqlik va asabiylikdan qochish. Ichki intizom va o'z ustida ishlashni doimiy odatga aylantirish.

Raqobatga moslashuv – musobaqalarda ishtirok etish uchun ruhiy tayyorgarlik. Raqobatga moslashuv sportchi uchun muhim ruhiy jihatlardan biri bo'lib, u musobaqalarda maksimal natijaga erishish, bosim ostida o'zini nazorat qilish va optimal harakatlarni amalga oshirishga yordam beradi. Sportchilarning raqobatbardoshligini oshirish uchun quyidagi jihatlarga e'tibor qaratish lozim:

Ruhiy tayyorgarlikning ahamiyati. Musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish uchun faqat jismoniy tayyorgarlik yetarli emas. Sportchilar o'zlarini stress, bosim va raqobat sharoitiga oldindan tayyorlashlari kerak. Ruhiy tayyorgarlik sportchining o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi, diqqatini jamlashga yordam beradi va hissiyotlarini boshqarishni o'rgatadi.

Raqobatga moslashish strategiyalari. Psixologik tayyorgarlik: Musobaqa oldidan ijobiy fikrlashni rivojlantirish. O'z oldiga aniq maqsad qo'yish va unga yetishish uchun strategiya ishlab chiqish. Musobaqadan oldin o'z kuchlariga ishonch hosil qilish.

Stress va hayajonni boshqarish: Chuqur nafas olish mashqlari va meditatsiya orqali hayajonni kamaytirish. Musobaqa oldidan tasavvur mashqlari (o'zining muvaffaqiyatli ishtirokini tasavvur qilish). Salbiy fikrlarni ijobiyga aylantirish (masalan, "Men buni qila olmayman" o'rniga "Men bunga tayyorman" deb o'ylash).

Diqqatni jamlash va konsentratsiya: Keraksiz chalg'ituvchi omillardan qochish. Har bir raqibga mos strategiyani oldindan rejalashtirish. Faqat o'z natijalariga e'tibor qaratish va tashqi bosimdan chalg'imaslik.

Maqsadga yo'naltirilgan fikrlash: Natijaga emas, jarayonga e'tibor qaratish. Musobaqada faqat g'alabani emas, balki o'zining avvalgi natijalaridan yaxshiroq bo'lishni maqsad qilish. Qiyinchiliklar va mag'lubiyatlardan saboq chiqarish.

Musobaqadan oldin ruhiy tayyorgarlik mashqlari. Vizualizatsiya: Sportchi o'zining musobaqada qanday harakat qilishi va muvaffaqiyatga erishishini tasavvur qiladi. *Ijobiy tasdiqlar (affirmatsiyalar):* "Men tayyorman", "Men kuchliman", "Men o'z maqsadimga yetishaman" kabi so'zlarni o'ziga qayta-qayta takrorlash. *Oldindan simulyatsiya:* Mashg'ulotlarni musobaqaga yaqin sharoitda o'tkazish. Masalan, vaqtni belgilab, raqobat muhiti yaratish. *Tanaffuslar va dam olish:* Haddan tashqari charchash va ruhiy zo'riqishning oldini olish uchun yetarli darajada dam olish.

Sportchilarni musobaqaga ruhiy tayyorlashning pedagogik asoslari. Musobaqaga ruhiy tayyorgarlik jarayonida pedagogik yondashuv sportchilarni psixologik jihatdan mustahkamlash va ularning raqobatbardoshligini oshirishga qaratilgan. Ushbu jarayonda pedagogika asoslari quyidagi tamoyillarga tayanadi:

Individual yondashuv. Har bir sportchining psixologik holati, xarakteri va motivatsiyasi turlicha bo'lgani sababli, ularga individual yondashish muhimdir. Murabbiy quyidagilarga e'tibor qaratishi kerak: Sportchining hissiy holatini o'rganish. Raqobatga bo'lgan shaxsiy munosabatini shakllantirish. Motivatsiya usullarini sportchining shaxsiyati va ehtiyojlariga moslashtirish.

O'qitish va tarbiyalash tamoyillari. Sport pedagogikasida sportchilarni ruhiy jihatdan musobaqalarga tayyorlashda quyidagi o'qitish tamoyillari muhim: *Muvaffaqiyatga yo'naltirish* – sportchining o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlash va uni o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon etishga undash. *Faollik va mustaqillik* – sportchini qaror qabul qilishga va murabbiy ko'rsatmalarini ongli ravishda bajarishga o'rgatish. *Progressivlik va tizimlilik* – ruhiy tayyorgarlik bosqichma-bosqich olib borilishi va doimiy takrorlanishi kerak.

Motivatsiya va psixologik rag'batlantirish. Sportchilarning ruhiy tayyorgarligini oshirish uchun motivatsiya usullaridan samarali foydalanish zarur: *Ichki motivatsiya:* sportchining o'z natijalarini yaxshilashga intilishi, ichki ishonchini oshirish. *Tashqi motivatsiya:* murabbiy va jamoa tomonidan maqtov, rag'batlantirish, mukofot tizimi. *Musobaqa oldidan ruhiy ko'tarinkilik:* motivatsion nutq, musobaqaning ahamiyatini tushuntirish.

Stressni boshqarish va psixologik chidamlilikni shakllantirish. Murabbiy sportchilarga stressni yengish va bosim ostida ham samarali harakat qilishni

o'rgatishi lozim. Buning uchun: *Stressni kamaytirish texnikalari* (nafas olish mashqlari, meditatsiya, tasavvur mashqlari). *Hissiyotlarni boshqarish* (o'z-o'zini nazorat qilish va salbiy fikrlarni ijobiyga aylantirish). *Murabbiy va sportchi o'rtasidagi ishonch* (murabbiy sportchiga bosim o'tkazmasligi, balki uni qo'llab-quvvatlashi kerak).

Didaktik o'yinlar va psixologik treninglar. Sportchilarni musobaqalarga ruhiy jihatdan tayyorlashda o'yin metodlaridan foydalanish samarali hisoblanadi. Masalan: *Raqobat sharoitini yaratish:* mashg'ulotlarda musobaqa holatini simulyatsiya qilish. *Jamoaviy treninglar:* jamoa ruhiyatini ko'tarish va o'zaro ishonchni shakllantirish. *Muvaffaqiyatsizlikka nisbatan to'g'ri munosabat:* mag'lubiyatdan saboq chiqarishni o'rgatish.

XULOSA

Yosh yengil atletikachilar uchun fiziologik rivojlanishning bu bosqichlarini hisobga olish juda muhim. Mashg'ulotlar bolalarning yoshiga va jismoniy tayyorgarligiga moslashtirilishi kerak. Haddan tashqari yuklamalar jarohatlarga olib kelishi mumkin, shu bois, individual yondashuv talab etiladi.

Mushak va suyak tizimining sog'lom rivojlanishi yengil atletikada muvaffaqiyatga erishish va jarohatlarning oldini olishda katta ahamiyatga ega.

Yosh atletikachilarning energiya almashinuvini to'g'ri boshqarish ularning jismoniy imkoniyatlarini maksimal darajada oshirishga yordam beradi.

Yosh yengil atletikachilar uchun motivatsiya ularning sportdagi muvaffaqiyatlarida muhim rol o'ynaydi. Sportga qiziqishni oshirish, musobaqalarga tayyorlash va psixologik mustahkamlikni shakllantirish uchun ichki va tashqi motivatsiya usullaridan foydalanish lozim. Murabbiylar va ota-onalar sportchilarning motivatsiyasini doimiy ravishda qo'llab-quvvatlashlari kerak, chunki bu ularning uzoq muddatli muvaffaqiyatga erishishiga yordam beradi.

Irodaviy sifatlarni rivojlantirish inson hayotida muhim o'rin tutadi. Bular muvaffaqiyatga erishish, maqsadlarga yetishish va hayotning turli sinovlariga bardosh berish uchun zarur xislatlardir.

Musobaqalarga ruhiy jihatdan tayyor bo'lish sportchining natijalariga sezilarli ta'sir qiladi. Stressni boshqarish, ijobiy fikrlash, vizualizatsiya va diqqatni jamlash

texnikalari sportchini muvaffaqiyat sari yo'naltiradi. Eng muhimi, har bir musobaqani tajriba sifatida qabul qilish va rivojlanish jarayoniga moslashishdir.

Sportchilarning musobaqaga ruhiy tayyorgarligini pedagogik asosda tashkil etish ularning natijalarini yaxshilashda muhim rol o'ynaydi. Individual yondashuv, motivatsiya, stressni boshqarish va psixologik chidamlilikni shakllantirish orqali sportchi musobaqa sharoitida o'zini yanada ishonchli his qiladi va eng yuqori natijalarga erishishi mumkin.

ADABIYOTLAR RO'YXATI (REFERENCES)

1. Болтабоев, С. А., Азизов, С. В., & Джахангиров, Ш. Д. (2020). STRESS AND ITS INFLUENCE ON SUCCESS OF ATHLETES. *Актуальные научные исследования в современном мире*, (6-5), 59-62. (Boltaboev, S. A., Azizov, S. V., & Dzhakhangirov, Sh. D. (2020). STRESS AND ITS INFLUENCE ON SUCCESS OF ATHLETES. *Current scientific research in the modern world*, (6-5), 59-62.)
2. Boltobaev, S. A., Kostikova, O. V., Azizov, S. V., & Azizov, N. N. (2022). Influence of stress and anxiety on highly qualified athletes. *International journal of health sciences*, 6(S3), 1394-1410.
3. Мосина, Е. Б., & Коновалов, В. Н. (2024). ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ. *Наука и спорт: современные тенденции*, 12(4), 119-128. (Mosina, E. B., & Konovalov, V. N. (2024). PLANNING OF PHYSICAL AND TECHNICAL TRAINING OF TRACK AND FIELD ATHLETES IN THE ANNUAL CYCLE AT THE EDUCATIONAL AND TRAINING STAGE. *Science and Sport: Modern Trends*, 12(4), 119-128.)
4. Болтобаев, С. А., Азизов, С. В., Азизов, Н. Н., & Музафарова, Л. М. (2020). ОСОБЕННОСТИ ФИЗИКО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК И ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ ЛЕГКОАТЛЕТОК. In *Теоретические и прикладные проблемы современной науки и образования* (pp. 59-64). (Boltobaev, S. A., Azizov, S. V., Azizov, N. N., & Muzafarova, L. M. (2020). FEATURES OF PHYSICAL AND TECHNICAL TRAINING, PLANNING OF TRAINING LOADS AND MEDICAL AND PEDAGOGICAL MONITORING OF FEMALE ATHLETES. In *Theoretical and Applied Problems of Modern Science and Education* (pp. 59-64).)
5. Болтобаев, С. А., Музафарова, Л. М., Азизов, С. В., & Мирзаев, С. (2019). ДВИЖЕНИЯ В БЕГЕ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ И В МАРАФОНЕ КАК ПРЕОДОЛЕНИЕ ТРАВМ БЕГУНОВ. *Наука и мир*, 1(12), 37-39. (Boltobaev, S. A., Muzafarova, L. M., Azizov, S. V., & Mirzaev, S. (2019). MOVEMENTS IN LONG-DISTANCE RUNNING AND IN THE MARATHON AS OVERCOMING RUNNERS' INJURIES. *Science and World*, 1(12), 37-39.)
6. Болтобаев, С. А., Азизов, С. В., Азизов, Н. Н., Рахманов, М. У., Жахангиров, Ш. Ж., & Мухторжонова, Н. (2020). СТРЕСС И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА УСПЕШНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ. In *Теоретические и прикладные проблемы современной науки и*

образования (pp. 48-52). (Boltobaev, S. A., Azizov, S. V., Azizov, N. N., Rakhmanov, M. U., Zhakhangirov, Sh. Zh., & Mukhtorzhonova, N. (2020). STRESS AND ITS IMPACT ON THE SUCCESS OF ATHLETES. In Theoretical and applied problems of modern science and education (pp. 48-52).)

7. Azizov, S. V., & Azizova, R. I. (2024). YOSHLAR TARBIYASIDA SPORT MUSOBAQALARINING O'RNI. *Экономика и социум*, (9 (124)), 78-81. (Azizov, S. V., & Azizova, R. I. (2024). YOSHLAR TARBIYASIDA SPORT MUSOBAQALARINING O'RNI. *Economy and Society*, (9 (124)), 78-81.)

8. Инаков, Б. Т. (2022). ЕНГИЛ АТЛЕТИКА ТУРЛАРИДА ЁШ СПОРТЧИЛАРДА ЧИДАМЛИЛИКНИ ОШИРИШ ХУСУСИЯТЛАРИ. *Экономика и социум*, (4-3 (95)), 834-840. (Inakov, B. T. (2022). ENGIL ATHLETICS TURLARIDA YOSH SPORTCHILARDA CHIDAMLILIKNI OSHIRISH KHUSUSYATLARI. *Economy and Society*, (4-3 (95)), 834-840.)