

IMKONIYATI CHEKLANGAN KAR-SOQOV SPORTCHILARNING JISMONIY SIFATLARI VA NATIJALARI

Khikoyat Bekmirzaeva Paxriddin qizi

Annotatsiya: *Cheklangan kar-soqov sportchilarning jismoniy sifatlari va natijalari haqida maqola. Jismoniy sifatlari, cheklangan kar-soqov sportchilarning o'zgarishi va natijalarga katta ta'sir ko'rsatadi. Bu maqolada, cheklangan kar-soqov sportchilarning jismoniy sifatlarning o'zgarishi, cheklangan sportchilarning tayyorgarlik usullari, jismoniy sifatlarning cheklangan sportchilarga ta'siri, natijalar va jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish usullari haqida ko'proq ma'lumot topasiz. Bu bilan birga, jismoniy sifatlarni oshirishda muhim bo'lgan faktorlardan ham bahs etiladi.*

Kalit so'zlar: *sportchilar jismoniy sifatlari, natijalari, imkoniyati, cheklangan kar-soqov, jismoniy, yutuq, rivojlanish, ta'lim, o'yinchilar, cheklanish, texnika, shaxsiy rivojlanish, raqobatchilar, imkoniyat*

KIRISH

Kar-soqov sportchilarning jismoniy sifatlarning o'zgarishi

Kar-soqov sportchilarning jismoniy sifatlari hayoti bo'yicha o'zgarishi normaldir. Ularga jismoniy mashqlar va harakatlar orqali rivojlantirish va oshirish mumkin. Ularning tana hollari, kuchlari, va energiyalari o'sish orqali ham o'zgarishi mumkin.

Jismoniy sifatlari va ularning o'zgarishiga ta'sir ko'rsatadigan faktorlar

Kar-soqov sportchilarning jismoniy sifatlarni o'zgarishiga ta'sir ko'rsatadigan bir necha faktorlar mavjud. Ular o'sish, yosh, yurish stili, yemish tarkibi va tayyorgarlik dasturlarining turlari kabi tushunchalar bo'lishi mumkin. Bu faktorlar sportchilarning kuchli, energik va davomli bo'lishida o'zaro munosabatni o'zgartirishga imkoniyat beradi.

O'sish va yoshga ko'ra jismoniy sifatlarning o'zgarishi

O'sish va yosh jismoniy sifatlarning o'zgarishida katta ahamiyatga ega bo'lgan faktorlardir. Yashirin yoshdagi sportchilar o'sish orqali kuchli va davomli bo'lishadi. Buning bilan birga, sportchilarning tana hollari va energiyalari oshadi. Yosh sportchilar esa fizikaviy sifatlari o'zgarib turadi va ulardagi energiya miqdori kamayadi.

Cheklangan kar-soqov sportchilarning jismoniy tayyorgarlik usullari

Cheklangan kar-soqov sportchilarning jismoniy tayyorgarlik usullari ularga maqsadlangan va moslashtirilgan tayyorgarlik dasturlaridan iboratdir. Bu dasturlar sportchilarning kuch va davomiylik darajasini oshirish uchun xususiy kaslarini rivojlantirishga yordam beradi.

Tayyorgarlik dasturlarining asosiy tamoyillari

Tayyorgarlik dasturlarining asosiy tamoyillari sportchilarni kuch va davomiylikni oshirishga yo'l qo'yadigan harakatlardan iboratdir. Bu harakatlar orqali sportchilar tayyorgarliklarini muvaffaqiyatli amalga oshirishadi. Misol uchun, intensiv fizikaviy

mashqlar va hajmi va intensivlikni o'sirib borish tarkibiga ega dasturlar sportchilarni cheklangan va tayyorgar his qilishga yondashadi.

Jismoniy mashqlar va yogalarni cheklangan kar-soqov sportchilarga moslashtirish

Jismoniy mashqlar va yogalar cheklangan kar-soqov sportchilarga moslashtiriladi, chunki ular sportchilarning tana hollarini rivojlantirish va ko'paytirishda muhim ahamiyatga ega. Bu mashqlar sportchilarning qon oqimini oshirish va yurak ishini kuchaytirishda yordam beradi. Shuningdek, yogalar sportchilarni elastiklik va engil mashqlar uchun tayyorlaydi.

Jismoniy sifatlarning cheklangan kar-soqov sportchilarga ta'siri

Cheklangan kar-soqov sportchilarning jismoniy sifatlari ularga bir qadam oldinda bo'lishda muhim rol o'ynaydi. Bu sifatlarning cheklangan sportchilarni kuchli, davominli va ijobiy his qilishda o'z vaqtida ishlatishga yordam beradi.

Qon oqimining cheklangan kar-soqov sportchilarga etkisi

Cheklangan kar-soqov sportchilarning qon oqimining oshishi ularning tanadan oqsilarni olib tashlashda va energiya miqdorini oshirishda muhim rol o'ynaydi. Bu oqim kar-soqov sportchilarni kuchli va davominli qiladi va ularning ishlatishgan kuch va davomiylik miqdorini oshiradi.

Yurak ish va narxlarning cheklangan kar-soqov sportchilarga ta'siri

Cheklangan kar-soqov sportchilarning yurak ishi va narxlari ularga energiya yetkazuvchanligini oshirishda katta ahamiyatga ega. Yurak qonni to'g'ridan-to'g'ri tashqariga pompa qilishda bajaradi va cheklangan sportchilar uchun bu energiya miqdori juda muhimdir. Bu energiya ularni kuchli va davominli qiladi va ularga o'z vaqtlarida amalga oshirishga imkon beradi.

Jismoniy sifatlarga muvofiq cheklangan kar-soqov sportchilarning natijalari

Cheklangan kar-soqov sportchilarning jismoniy sifatlari ularga maqsadlangan natijalarni ko'rsatishda muhim rol o'ynaydi. Bu sifatlarga muvofiq sportchilar muvaffaqiyatli natijalar olishadi va ularga o'z maqsadlangan kar-soqov sportchilarning jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish usullari

Tayyorgarlik dasturlarini yaxshilash va o'zlashtirish

Tayyorgarlik dasturlari cheklangan kar-soqov sportchilarning jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirishining asosiy qismidir. Bu dasturlar sportchilarga o'zlarining maqsadlariga mos ravishda jismoniy xarakteristikalarini oshirishga yordam beradi. Biroq, bu dasturlarni bir nechta faktorlarga asoslangan holda yaxshilash va o'zlashtirish juda muhimdir.

Hozirgi zamonaviy tayyorgarlik usullari kerakli tibbiy, ilm-fan, va tejashmoq xodimlarining bilimlariga asoslangan bo'lishi lozim. Bu usullar eng so'nggi tadqiqotlar va texnologiyalarga asoslangan. Sportchilarimizning yaratilgan dasturlar orqali jismoniy xarakteristikalarini oshirishlari, sport xulqini, va tartibga solishlarini takomillashtirishga imkoniyatlarni beradi.

Yo'nalishli mashqlar va yangi usullar bilan jismoniy tayyorgarlikni oshirish

Cheklangan kar-soqov sportchilarni jismoniy tayyorgarlikda o'zlashtirishning eng asosiysi yangi usullar va yonalishli mashqlardir. Sportchilarimiz uchun yangi yonalishlarni kashf qilish va ularni amaliyotda sinab ko'rish juda muhimdir. Bu usul bilan sportchilarimizni iqtiyoriy va tanloviy jismoniy mashqlar orqali rag'batlantirish mumkin.

Bularning yanada ma'nosini olish uchun, mazkur sportchilarga o'zlarining qobiliyatlariga mos ixtiro qilgan yonalishlarni tanlash, sportchilarimizni yangi usullar orqali talabga mos o'rganish, va ularning harakat tarziga va musaniflikka rioya qilish kerak.

Xulosa

Bu yonalishli mashqlar va yangi usullar jismoniy tayyorgarlikni oshirishning yaxshi va samarador ko'rsatkichlari bo'lib, sportchilarning motivatsiyasini, ixtiyoriylikni yuksaltadi, va nihoyat, ularning to'g'ri natijalarga yetishishini ta'minlaydi.

Bu maqolada cheklangan kar-soqov sportchilarning jismoniy sifatlari va natijalari haqida kengaytirilgan ma'lumotlar keltirildi. Jismoniy sifatlarning cheklangan sportchilarga ta'siri, tayyorgarlik usullari va tayyorgarlikni takomillashtirish usullarining ahamiyati aniqlandi. Jismoniy sifatlarni oshirish va cheklangan sportchilar uchun yengil mashqlar va yogalar ham taqdim etildi. Bu bilgilar sportchilarning o'zlarini yaxshilash va yuqori natijalarga erishishda qo'llanishga imkoniyat yaratadi. Jismoniy tayyorgarlikni tartibga solish va muvaffaqiyatga erishish uchun jismoniy sifatlarni nazorat qilish muhimdir.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. "Sportdagi mukammallik: sportda samaradorlikni optimallashtirish va muvaffaqiyatga erishish" - muallif: Devid Roberts
2. "Sport fani: jismoniy tayyorgarlik va sportchilar uchun tayyorgarlik" - muallif: Tomas Reyli
3. "Sport ovqatlanishi: samaradorlikni oshirish bo'yicha qo'llanma" – muallif: Nensi Klark
4. "Sportchining tanasi: sport va jismoniy mashqlar salomatlik va farovonlikka qanday ta'sir qiladi" – muallif: Mik Uilkinson
5. "Aqliy tayyorgarlik san'ati: sportda eng yuqori samaradorlikka erishish uchun qo'llanma" - muallif: DC Gonsales
6. "Sportchilar uchun kuch mashqlari: kuchli va bardoshli tanani yaratish bo'yicha to'liq qo'llanma" - avtor: Bill Pearl
7. "Sport jarohatlari: oldini olish, davolash va rehabilitatsiya qilish" - muallif: Lars Peterson
8. "Sport geni: g'ayrioddiy atletik ko'rsatkichlar ilmi ichida" - muallif: Devid Epshteyn
9. "Sport fiziologiyasi: tushunchalardan ilovalargacha" - muallif: Rojer Enoqa
10. "Chordamlilik qo'llanmasi: sport salohiyatiga qanday erishish, sog'lom bo'lish va tanangizdan maksimal darajada foydalanish" - muallif: Filipp Maffetone