Latin American Journal of Education
www.lajoe.org

YOŞ GIMNASTIKAÇILARNING MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIK DAVRI UÇUN YUKLAMALARINI OPTIMALLAŞTIRIŞ

https://doi.org/10.5281/zenodo.24093122

Sultanova Muşarafxon Xudoyqul qizi
Toşkent davlat iqtisodiyot universiteti
Jismoniy madaniyat va sport faoliyati kafedrasi o'qituvçisi

Annotatsiya. *Maqolada yoş gimnastikaçilarning musobaqa oldi tayyorgarlik davrida maşğulot yuklamalarini optimallaştirişning ilmiy-uslubiy asoslari körib çiqiladi. Yuklamani sportçining biologik rivojlanişi, tiklaniş darajasi va musobaqa vaqtiga moslab boşqariş, içki yuklamani seans böyiça sub'ektiv baholaş, yuklamaning keskin ortişidan saqlaniş va musobaqadan oldingi yengillaştiriş usullari tahlil qilinadi.*

Kalit sözlar: *yoş gimnastikaçilar, maşğulot yuklamasi, musobaqa oldi davr, tapering, tiklaniş, individuallaştiriş.*

KIRIŞ

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantiriş, ayniqsa, yuqori sport mahorati zaxirasini şakllantiriş davlat siyosatining ustuvor yönalişlaridan biri hisoblanadi. Özbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport töğrisida"gi Qonuni va sohaga oid qabul qilingan qator me'yoriy-huquqiy hujjatlar sportçilarning köp yillik tayyorgarlik tizimini ilmiy asosda takomillaştiriş, xalqaro maydonlarda munosib iştirok etadigan professional sportçilarni tarbiyalaş vazifasini qöyadi.

Badiiy gimnastika yuksak muvofiqlaştiriş, jismoniy sifatlarning uyğunligi, emotsional barqarorlik va mukammal texnik mahoratni talab qiluvçi murakkab turlar qatoriga kiradi. Yoş gimnastikaçilarning sport amaliyotida yildan-yilga oşib borayotgan raqobat şaroiti maşğulot jarayonini, xususan, musobaqa oldi tayyorgarlik davrini ilmiy jihatdan puxta rejalaştirişni taqozo etadi.

Musobaqa oldi tayyorgarlik davri sportçining jismoniy, texnik va psixologik imkoniyatlarini eng yuqori çöqqiga olib çiqişda hal qiluvçi bosqiç sanaladi. Biroq, amaliyot şuni körsatmoqdaki, yoş gimnastikaçilarni tayyorlaşda maşğulot yuklamalarining hajmi va jadalligini me'yorlaşda bir qator qiyinçiliklar yuzaga keladi. Ayrim hollarda yuklamalarning ortiqça oşib ketişi bolalar organizmining jismoniy va ruhiy toliqişiga (overtraining), funksional imkoniyatlarining pasayişiga hamda jarohatlar sonining ortişiga olib keladi. Aksinça, yuklamalarning yetarli emasligi sportçining mas'ul musobaqalarda öz salohiyatini töla namoyon eta olmasligini keltirib çiqaradi.

Adabiyotlar tahlili

Gimnastikada musobaqa natijasi jismoniy, texnik, koordinatsion va

Latin American Journal of Education
www.lajoe.org

psixologik tayyorgarlikning uyğunligiga boğliq. Maşğulot va musobaqa yuklamalarini yoş sportçilarning biologik rivojlanişiga mos boşqariş zarurligi özbek tilidagi tadqiqotlarda ham ta'kidlangan: Sayfiyev yoş gimnastikaçilarda koordinatsion tayyorgarlik, musobaqa tajribasi, texnik va psixologik tayyorgarlik sport natijasi bilan kuçli boğlanganini körsatgan (r = 0,77–0,84). Xaytmetov va Abdullayev esa yoş gimnastikaçilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi masalalarini yoritgan.

Musobaqa oldi davrida murabbiy ikki xavf bilan töqnaşadi: yuklama yetarli bölmasa, tayyorgarlik çöqqisiga yetilmaydi; haddan oşsa, çarçoq, jarohat va ortiqça zöriqiş xavfi ortadi (Meeusen va boşq., 2013; Soligard va boşq., 2016). Gimnastikada bu xavf ayniqsa yuqori, çunki yoş sportçilar ösiş davrida bölib, takroriy zarbali yuklamalar ortiqça zöriqiş jarohatlariga olib kelişi mumkin (Daly va boşq., 2001).

Gabbett (2016) yuklamaning keskin ortişi jarohat xavfini oşirişini, muntazam va bosqiçma-bosqiç yuqori tayyorgarlik esa himoya qilişini ta'kidlagan. Şu sababli musobaqa oldi davrida yuklamani nafaqat rejalaştiriş, balki obyektiv va sub'ektiv körsatkiçlar bilan monitoring qiliş ham dolzarb.

Ilmiy yangiligi

Yoş gimnastikaçilarning musobaqa oldi tayyorgarlik davrida organizmning moslaşuv (adaptatsiya) imkoniyatlaridan kelib çiqqan holda yuklamalarni optimallaştiriş parametrlari aniqlanadi hamda sportçilarning musobaqaga tayyorgarlik darajasini barqarorlaştirişga qaratilgan kompleks yondaşuv takomillaştiriladi.

Tadqiqotning maqsadi: yoş gimnastikaçilarning musobaqa oldi tayyorgarlik davrida maşğulot yuklamalarini optimallaştiriş uslubiyotini ilmiy asoslaş.

Tadqiqot vazifalari:

1. Yoş gimnastikaçilarda yuklamani boşqarişning nazariy asoslarini adabiyotlar böyiça tahlil qiliş.
2. Yuklamani monitoring qiliş usullarini (sRPE, monotoniya, tiklaniş) baholaş.
3. Musobaqa oldi mikrosikl modelini işlab çiqiş.
4. Murabbiylar uçun amaliy tavsiyalar beriş.

Tadqiqot materiallari va metodlari Tadqiqot nazariy tahlil va uslubiy modelni işlab çiqişdan iborat. Quyidagi tajriba rejasi amalda ötkazilsa, muallif natijalarni "Natijalar" bölimiga özi qöşişi kerak.

Tajriba rejasi. 11–14 yoşli sport gimnastikaçilari (taxminan 16–20 nafar) ikki guruhga bölinadi: nazorat guruhi oddiy reja böyiça, tajriba guruhi taklif etilgan model böyiça şuğullanadi. Davomiyligi musobaqadan oldingi 4 hafta. Sportçilarning biologik yoşi (ösiş tezligi) hisobga olinadi (Malina va boşq., 2004).

Yuklamani monitoring qiliş:

- har bir maşğulotdan keyin sportçi 0–10 şkala böyiça qiyinlik darajasini baholaydi; seans

Latin American Journal of Education
www.lajoe.org

yuklamasi = baho × davomiylik (daqiqa) (Foster va boşq., 2001);

• haftalik yuklama, monotoniya va zöriqiş körsatkiçlari hisoblanadi;

• har kuni ertalab uyqu, çarçoq, muşak oğriği va kayfiyat böyiça qisqa sörovnoma (Halson, 2014).

Baholaş körsatkiçlari tajribadan oldin va keyin:

• musobaqa kombinatsiyasini bajariş bahosi (hakamlar yoki murabbiylar bahosi);

• vertikal sakraş (CMJ) – portlovçi kuç;

• kuç çidamliligi testlari (masalan, turnikda tortiliş, osilgan holda oyoq kötariş);

• passiv va faol egiluvçanlik;

• tiklaniş sörovnomasi körsatkiçlari va jarohat holatlari.

Natijalar va muhokama

Bu bölimda adabiyotlar tahlili natijalari va taklif etilgan model keltirilgan. Öz tajribangiz ma'lumotlarini model jadvalidan keyin alohida kiçik bölim sifatida qöşing.

Monitoring. Foster va hammualliflari (2001) taklif etgan seans böyiça sub'ektiv baholaş usuli yuklamani qimmat jihozsiz, murabbiy şaroitida ham ölçaş imkonini beradi. Haftalik yuklama monotoniyasining ortişi (kunlar bir-biriga öxşaş bölişi) çarçoq va ortiqça zöriqiş xavfini oşirişi mumkinligi ta'kidlanadi (Foster, 1998). Halson (2014) yuklamani sportçining sub'ektiv holati (uyqu, çarçoq, kayfiyat) bilan birga baholaşni tavsiya etadi.

Yuklama dinamikasi. Gabbett (2016) yuklamaning birdan ortişi jarohat xavfini oşirişini, tayyorgarlik bosqiçma-bosqiç oşirilganda esa xavf kamayişini körsatgan. IOC konsensusi (Soligard va boşq., 2016) ham keskin özgarişlardan qoçişni tavsiya qiladi. Bu qoida bolalar va ösmirlarda, ayniqsa ösiş davrida muhim.

Taklif etilgan 4 haftalik model.

Hafta	Maqsad	Hajm	Intensivlik	Asosiy mazmun
1	Asosiy tayyorgarlikni mustahkamlaş	Örta	Örta	Kombinatsiyalarni qismlarga bölib takrorlaş, kuç çidamliligi
2	Yuklamani çöqqiga çiqariş	Yuqori	Örta-yuqori	Töliq kombinatsiyalar, musobaqa şaroitiga yaqin maşqlar
3	Musobaqa modelini sinaş	Örta	Yuqori	Sinov çiqişlari, texnik xatolarni tuzatiş
4	Yengillaştiriş	Past (hajm sezilarli kamayadi)	Saqlanadi	Qisqa sifatli takrorlar, tiklaniş, psixologik tayyorgarlik

Individuallaştiriş. Sportçilarning ösiş tezligi va tiklanişi farq qiladi (Malina va boşq., 2004), şuning uçun bir xil reja har kimga mos kelmaydi. Sayfiyev ham yuklamani yoş va individual xususiyatlarga mos boşqariş zarurligini körsatgan.

Latin American Journal of Education
www.lajoe.org

Çeklovlar. Yoş gimnastikaçilarda yuklamani optimallaştiriş böyiça nazorat qilinadigan tadqiqotlar kam; taklif etilgan hajm va intensivlik darajalari nisbiy bölib, tajribada tekşirilişi kerak.

Xulosa. Yoş gimnastikaçilarning musobaqa oldi yuklamasini optimallaştiriş yuklamani monitoring qiliş, bosqiçma-bosqiç oşiriş, musobaqa oldidan hajmni kamaytirib intensivlikni saqlaş va individual yondaşuvning uyğunligini talab qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Сайфиев Х.Х. Возрастные особенности управления соревновательной нагрузкой в спортивной гимнастике. Buxoro davlat pedagogika instituti ilmiy xabarlari (etjournal.buxdpi.uz).

2. Xaytmetov I.S., Abdullayev B.B. Yosh va katta yoshli gimnastikachilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi. 2024 (journal.ndpi.uz).

3. Bosquet L., Montpetit J., Arvisais D., Mujika I. Effects of tapering on performance: a meta-analysis. Med Sci Sports Exerc. 2007;39(8):1358–1365.

4. Daly R.M., Bass S.L., Finch C.F. Balancing the risk of injury to gymnasts: how effective are the counter measures? Br J Sports Med. 2001;35(1):8–19.

5. Foster C. Monitoring training in athletes with reference to overtraining syndrome. Med Sci Sports Exerc. 1998;30(7):1164–1168.

6. Foster C., Florhaug J.A., Franklin J. et al. A new approach to monitoring exercise training. J Strength Cond Res. 2001;15(1):109–115.

7. Gabbett T.J. The training–injury prevention paradox: should athletes be training smarter and harder? Br J Sports Med. 2016;50(5):273–280.

8. Halson S.L. Monitoring training load to understand fatigue in athletes. Sports Med. 2014;44(Suppl 2):S139–S147.

9. Malina R.M., Bouchard C., Bar-Or O. Growth, maturation, and physical activity. 2nd ed. Champaign: Human Kinetics; 2004.