Latin American Journal of Education
www.lajoe.org

“YOŞ GIMNASTIKAÇILARNING MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIK DAVRI UÇUN YUKLAMALARINI OPTIMALLAŞTIRIŞ”

https://doi.org/10.5281/zenodo.24093233

Sultanova Muşarafxon Xudoyqul qizi
Axmedova Nilufar Yaxiyayevna
Bojxona instituti dotsenti
pedagogika fanlar bo‘yicha falsafa doktori (Phd)

Mazkur maqola bugungi kunda sport mashg‘ulotlari nazariyasi va amaliyotida dolzarb hisoblangan yosh gimnastikachilarning musobaqa oldi tayyorgarlik davridagi mashg‘ulot yuklamalarini optimallashtirish masalasiga bag‘ishlangan.

Maqolada yosh gimnastikachilarning musobaqa oldi tayyorgarlik jarayonida jismoniy, texnik va psixologik imkoniyatlarini yuqori darajaga olib chiqish, mashg‘ulot yuklamalarini sportchilarning biologik rivojlanishi va individual xususiyatlariga muvofiq rejalashtirish masalalari yoritilgan. Muallif tomonidan yuklamalarni me’yorlashtirish, sportchilarning tiklanish holatini nazorat qilish, mashg‘ulot jarayonida subyektiv baholash usullaridan foydalanish hamda musobaqa oldidan yuklama hajmini kamaytirishning ilmiy-uslubiy jihatlari tahlil qilingan.

Maqolaning dolzarbligi shundaki, yosh gimnastikachilar bilan olib boriladigan mashg‘ulotlarda yuklamalarning haddan tashqari ortib ketishi organizmning funksional imkoniyatlariga salbiy ta’sir ko‘rsatishi, charchoq va jarohatlanish xavfini oshirishi mumkin. Shu nuqtayi nazardan, mashg‘ulot yuklamalarini individual xususiyatlarni hisobga olgan holda boshqarish sport tayyorgarligi samaradorligini oshirishning muhim shartlaridan biridir.

Maqolada mavzuga oid mahalliy (Xaytmetov va Abdullayev) va xorijiy ilmiy adabiyotlar tahlil qilingan. Xususan, Meeusen, Soligard , Gabbett, Daly, Malina, Foster va boshqa olimlarning ilmiy qarashlari asosida mashg‘ulot yuklamalarini monitoring qilish, tiklanish jarayonlarini baholash hamda yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish masalalari ilmiy jihatdan asoslab berilgan.

Ishning ijobiy jihatlaridan biri shundaki, muallif tomonidan yosh gimnastikachilarning musobaqa oldi tayyorgarlik davri uchun to‘rt haftalik mikrosikl modeli taklif etilgan. Ushbu modelda tayyorgarlikning dastlabki haftasida asosiy tayyorgarlikni mustahkamlash, ikkinchi haftada yuklamani yuqori darajaga olib chiqish, uchinchi haftada musobaqa sharoitiga yaqin mashg‘ulotlarni tashkil etish va

Latin American Journal of Education
www.lajoe.org

to‘rtinchi haftada yuklama hajmini kamaytirish orqali sportchilarning tiklanishini ta’minlash nazarda tutilgan.

Shuningdek, maqolada sRPE usuli orqali mashg‘ulot yuklamalarini baholash, haftalik yuklama monotoniyasi va zo‘riqish ko‘rsatkichlarini aniqlash, uyqu, charchoq, mushak og‘rig‘i va kayfiyat kabi subyektiv ko‘rsatkichlarni monitoring qilishga alohida e’tibor qaratilgan. Bu yondashuvlar murabbiylarga mashg‘ulot jarayonini sportchilarning individual holatiga mos ravishda boshqarish imkonini berishi bilan ahamiyatlidir.

Maqolaning ilmiy-amaliy ahamiyati shundan iboratki, unda ilgari surilgan uslubiy tavsiyalardan yosh gimnastikachilarning mashg‘ulot jarayonini rejalashtirishda, musobaqa oldi tayyorgarlik samaradorligini oshirishda hamda ortiqcha jismoniy zo‘riqishlarning oldini olishda foydalanish mumkin.

Shu bilan birga, maqolaning ilmiy saviyasini yanada oshirish maqsadida ayrim jihatlarga e’tibor qaratish maqsadga muvofiq:

- taklif etilgan to‘rt haftalik mashg‘ulot modeli bo‘yicha tajriba-sinov ishlarini amalga oshirish va olingan natijalarni statistik tahlil bilan asoslash;

- mashg‘ulot yuklamalarini baholashda qo‘llaniladigan test va monitoring ko‘rsatkichlarining amaliy qo‘llanish tartibini batafsilroq yoritish;

- foydalanilgan adabiyotlarning bibliografik ma’lumotlarini yagona ilmiy standart asosida rasmiylashtirish.

Qayd etilgan taklif va mulohazalar maqolaning umumiy ilmiy-uslubiy qiymatini inkor etmaydi, balki uning mazmunini yanada takomillashtirishga xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, Sultanova Muşarafxon Xudoyqul qizining “Yoş gimnastikaçilarning musobaqa oldi tayyorgarlik davri uçun yuklamalarini optimallaştiriş” mavzusidagi ilmiy maqolasi dolzarb ilmiy-amaliy masalaga bag‘ishlangan bo‘lib, unda mavzuga oid nazariy qarashlar tahlil qilingan va amaliyotda qo‘llash mumkin bo‘lgan uslubiy model taklif etilgan. Maqola ilmiy-uslubiy mazmuni, mavzuning dolzarbligi va amaliy ahamiyatini hisobga olgan holda ijobiy baholanadi va ilmiy nashrda chop etishga tavsiya etiladi.