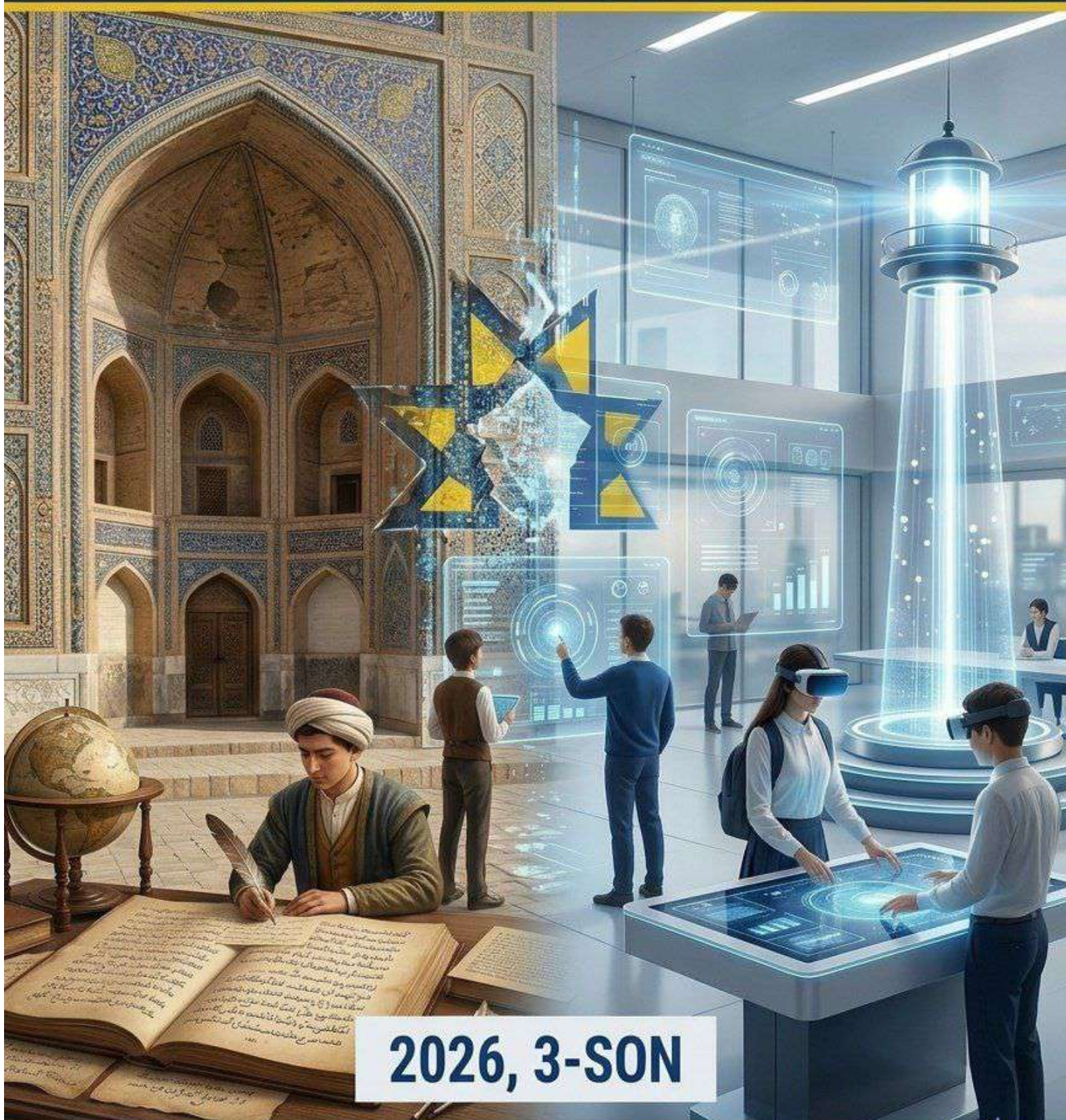




TA'LIM TRANSFORMATSIYASI

BUXORO DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

RESPUBLIKA OAK JURNALI



2026, 3-SON

ISSN 2181-4201

<https://etjournal.buxdpi.uz>



**BUXORO DAVLAT
PEDAGOGIKA
INSTITUTI**

**BUXORO DAVLAT PEDAGOGIKA
INSTITUTI**

TA'LIM TRANSFORMATSIYASI

ILMIY – METODIK JURNAL

№. 3

BUXORO – 2026

SPORT GIMNASTIKASIDA MUSOBAQA YUKLAMALARINI BOSHQARISHNING YOSHGA XOS XUSUSIYATLARI

Sayfiyev Hikmatullo Xayrulloevich,

Osiyo Xalqaro Universiteti Jismoniy madaniyat kafedra o'qituvchisi

hikmatullosaefiyev@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada sport gimnastikasida musobaqa yuklamalarini boshqarishning yoshga xos xususiyatlari o'rganilgan. Tadqiqotda yosh gimnastikachilarning musobaqa faoliyatida qo'llaniladigan yuklamalarning hajmi, intensivligi va ularning sport natijalariga ta'siri tahlil qilingan. Musobaqa yuklamalarini sportchilarning yoshga oid anatomik-fiziologik hamda funksional xususiyatlariga mos ravishda boshqarish texnik tayyorgarlik, koordinatsion qobiliyatlar va musobaqa natijalarining yaxshilanishiga xizmat qilishi aniqlangan. Tadqiqot natijalari koordinatsion tayyorgarlik ($r=0,84$), musobaqa tajribasi ($r=0,82$), texnik tayyorgarlik ($r=0,81$) va psixologik tayyorgarlik ($r=0,77$) sport natijalari bilan yuqori darajada bog'liqligini ko'rsatdi. Shuningdek, musobaqa yuklamalarini individuallashtirish va tiklanish jarayonlarini nazorat qilish yosh sportchilarning funksional imkoniyatlarini oshirish hamda sport natijalarining barqaror o'sishini ta'minlashda muhim omil ekanligi asoslandi. Maqolada sport gimnastikasida musobaqa yuklamalarini optimallashtirishning ilmiy-metodik yondashuvlari ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: sport gimnastikasi, musobaqa yuklamalari, yosh gimnastikachilar, yuklama boshqaruvi, sport tayyorgarligi, funksional holat, koordinatsion qobiliyatlar, texnik tayyorgarlik, musobaqa faoliyati, tiklanish jarayoni, sport natijasi, individuallashtirish.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ УПРАВЛЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКОЙ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Сайфиев Хикматулло Хайруллоевич,

Преподаватель кафедры физической культуры

Азиатского международного университета

hikmatullosaefiyev@gmail.com

Аннотация: В статье исследованы возрастные особенности управления соревновательными нагрузками в спортивной гимнастике. Проанализированы объем, интенсивность соревновательных нагрузок и их влияние на спортивные результаты юных гимнастов. Установлено, что управление соревновательными нагрузками с учетом анатомо-физиологических и функциональных особенностей спортсменов способствует повышению технической подготовленности, координационных способностей и эффективности соревновательной деятельности. Результаты исследования показали высокую взаимосвязь спортивных результатов с координационной подготовленностью ($r=0,84$), соревновательным опытом ($r=0,82$), технической подготовленностью ($r=0,81$) и психологической подготовленностью ($r=0,77$). Обоснована необходимость индивидуализации соревновательных нагрузок и контроля восстановительных процессов для повышения функциональных возможностей и обеспечения устойчивого роста спортивных результатов юных спортсменов. Разработаны научно-методические подходы к оптимизации соревновательных нагрузок в спортивной гимнастике.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, соревновательные нагрузки, юные гимнасты, управление нагрузками, спортивная подготовка, функциональное состояние, координационные способности, техническая подготовленность, соревновательная

деятельность, восстановление, спортивный результат, индивидуализация.

AGE-SPECIFIC FEATURES OF MANAGING COMPETITION LOADS IN GYMNASTICS

Sayfiyev Hikmatullo Khairulloyevich,

Teacher of the Department of Physical Culture, Asian International University

hikmatullosaefiyev@gmail.com

Abstract: This article examines the age-related characteristics of competition load management in artistic gymnastics. The study analyzes the volume and intensity of competition loads and their impact on the performance of young gymnasts. The findings indicate that managing competition loads according to the anatomical, physiological, and functional characteristics of athletes contributes to improvements in technical preparedness, coordination abilities, and competitive performance. The results revealed strong correlations between sports performance and coordination preparedness ($r=0.84$), competitive experience ($r=0.82$), technical preparedness ($r=0.81$), and psychological preparedness ($r=0.77$). The study substantiates the importance of individualized competition load management and recovery monitoring for enhancing athletes' functional capabilities and ensuring stable growth in sports performance. Scientific and methodological approaches for optimizing competition loads in artistic gymnastics are proposed.

Keywords: artistic gymnastics, competition loads, young gymnasts, load management, sports training, functional state, coordination abilities, technical preparedness, competitive activity, recovery process, sports performance, individualization.

Sport gimnastikasi zamonaviy sport turlari orasida texnik murakkabligi, yuqori koordinatsion talablar va sportchilarning jismoniy hamda funksional tayyorgarligiga qo'yiladigan yuqori talablar bilan ajralib turadi. Ushbu sport turida yuqori natijalarga erishish nafaqat sportchining texnik mahorati va jismoniy sifatlari darajasiga, balki mashg'ulot va musobaqa yuklamalarining ilmiy asosda rejalashtirilishi hamda boshqarilishiga ham bevosita bog'liqdir. Ayniqsa, yosh gimnastikachilar tayyorgarligi tizimida musobaqa yuklamalarini oqilona tashkil etish sport natijalarining barqaror o'sishini ta'minlash, sportchining funksional imkoniyatlarini kengaytirish va ortiqcha zo'riqlashlarning oldini olishda muhim ahamiyat kasb etadi. So'nggi yillarda xalqaro sport amaliyotida musobaqa faoliyatini ilmiy boshqarish sport tayyorgarligining asosiy yo'nalishlaridan biri sifatida qaralmoqda. Xalqaro Gimnastika Federatsiyasi (FIG) tomonidan qabul qilinayotgan yangi qoidalar va baholash mezonlari sportchilardan yanada murakkab texnik elementlarni bajarishni talab qilmoqda. Bu esa mashg'ulot va musobaqa yuklamalarining hajmi hamda intensivligini yosh sportchilarning biologik rivojlanish xususiyatlariga mos ravishda boshqarishni taqozo etadi. Aks holda sportchilarda ortiqcha charchash, funksional buzilishlar, jarohatlar va sport faoliyatidan erta chekinish holatlari kuzatilishi mumkin.

O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida belgilangan. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmonida sport zaxirasini tayyorlash tizimini takomillashtirish, yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish va ilmiy yondashuvlarni amaliyotga keng joriy etish vazifalari belgilangan. Shuningdek, Prezidentning 2021-yil 5-noyabrdagi PQ-5279-son

Qarorida sport ta'limi tizimini modernizatsiya qilish, sportchilar tayyorlash jarayoniga zamonaviy ilmiy-metodik texnologiyalarni tatbiq etish hamda xalqaro talablar darajasidagi sport zaxirasini shakllantirish masalalariga alohida e'tibor qaratilgan.

Mamlakatimizda gimnastika sport turlarini rivojlantirish bo'yicha olib borilayotgan islohotlar ham mazkur masalaning dolzarbligini yanada oshirmoqda. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 12-dekabrda PQ-449-son “Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi Qarorida gimnastika bo'yicha sport maktablari faoliyatini takomillashtirish, yuqori malakali sportchilar zaxirasini yaratish hamda ilmiy tadqiqotlarga asoslangan tayyorgarlik tizimini joriy etish ustuvor vazifalar sifatida belgilangan. Ushbu vazifalarning samarali bajarilishi ko'p jihatdan yosh sportchilar organizmining yoshga oid anatomik-fiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda musobaqa yuklamalarini boshqarish tizimining takomillashganlik darajasiga bog'liq.

Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, sport tayyorgarligi nazariyasida yuklamalarni boshqarish masalalari L.P. Matveyev, V.N. Platonov, Yu.V. Verxoshanskiy, V.K. Balsevich, N.G. Ozolin kabi olimlar tomonidan keng o'rganilgan. Ularning tadqiqotlarida sport natijalarining o'sishi yuklama hajmi, intensivligi, tiklanish jarayonlari va musobaqa faoliyatining optimal nisbatiga bog'liqligi ilmiy jihatdan asoslab berilgan. Biroq sport gimnastikasida aynan yosh sportchilar uchun musobaqa yuklamalarini boshqarishning yoshga xos xususiyatlari hali ham yetarli darajada o'rganilmagan masalalardan biri bo'lib qolmoqda.

Yosh organizmning morfofunktsional rivojlanish darajasi kattalar organizmidan sezilarli farq qiladi. Bolalar va o'smirlar organizmida yurak-qon tomir, nafas olish, nerv-mushak va energetik tizimlarning shakllanish jarayonlari davom etayotganligi sababli ularga beriladigan musobaqa yuklamalari ilmiy asoslangan holda rejalashtirilishi zarur. Ayniqsa, sport gimnastikasida musobaqa faoliyati yuqori darajadagi emotsional zo'riqish, koordinatsion murakkablik va jismoniy yuklamalarni o'z ichiga olganligi sababli sportchilarning yoshiga mos yuklama parametrlarini aniqlash alohida ahamiyatga ega. Shu nuqtai nazardan, sport gimnastikasida musobaqa yuklamalarini boshqarishning yoshga xos xususiyatlarini o'rganish nazariy va amaliy jihatdan dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Mazkur tadqiqotning maqsadi yosh gimnastikachilar musobaqa faoliyatida qo'llaniladigan yuklamalarning mazmuni, hajmi va intensivligini tahlil qilish hamda ularni boshqarishning yoshga mos ilmiy-metodik asoslarini aniqlashdan iborat. Olingan natijalar sport gimnastikasi bo'yicha sport zaxirasini tayyorlash tizimini takomillashtirish, musobaqa faoliyati samaradorligini oshirish va yosh sportchilarning sog'lig'ini muhofaza qilishga xizmat qiladi.

Adabiyotlar tahlili: Sport tayyorgarligi nazariyasida yuklama sport natijalarini shakllantiruvchi asosiy omillardan biri sifatida qoraladi. L.P. Matveyevning sport mashg'ulotlari nazariyasiga ko'ra, sport natijalarining o'sishi yuklama hajmi, intensivligi va tiklanish jarayonlarining optimal nisbatiga bog'liq bo'lib, mazkur omillarning buzilishi sportchi organizmida moslashuv jarayonlarining izdan chiqishiga olib keladi. Matveyev sport tayyorgarligi tizimida musobaqa faoliyatini alohida yuklama turi sifatida baholab, uning mashg'ulot yuklamalaridan psixologik zo'riqish darajasi va funksional ta'siri bilan farqlanishini ta'kidlaydi. V.N. Platonov sportchilarni uzoq muddatli tayyorlash konsepsiyasida musobaqa yuklamalarini boshqarish sport mahoratini shakllantirishning muhim sharti ekanligini asoslaydi. Olimning fikricha, sportchining yoshiga, tayyorgarlik bosqichiga va funksional imkoniyatlariga mos bo'lmagan musobaqa yuklamalari organizmning adaptatsion zaxiralarini kamaytiradi hamda sport natijalarining pasayishiga olib

keladi. Ayniqsa, bolalar va o'smirlar sportida yuklamalarni individuallashtirish tamoyili ustuvor ahamiyatga ega hisoblanadi.

Yu.V. Verxoshanskiy tomonidan ishlab chiqilgan maxsus jismoniy tayyorgarlik konsepsiyasida musobaqa faoliyati sportchining funksional imkoniyatlarini baholashning eng muhim mezon sifatida ko'riladi. Muallifning ta'kidlashicha, musobaqa yuklamalarining organizmga ta'siri mashg'ulot yuklamalariga nisbatan kuchliroq bo'lib, markaziy nerv tizimi, yurak-qon tomir tizimi va nerv-mushak apparatida sezilarli funksional o'zgarishlarni yuzaga keltiradi. Sport gimnastikasi bo'yicha olib borilgan zamonaviy tadqiqotlar yosh sportchilarda musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyatlarini ko'rsatmoqda. FIG (Fédération Internationale de Gymnastique) ma'lumotlariga ko'ra, so'nggi o'n yillikda musobaqa dasturlarining murakkablashishi natijasida gimnastik elementlarning texnik qiymati sezilarli oshgan. Bu esa yosh sportchilardan yuqori darajadagi kuch, koordinatsiya, chaqqonlik va maxsus chidamlilikni talab qilmoqda.

Dallas G., Kirialanis P. va Mellos V. tomonidan sport gimnastikachilarida olib borilgan tadqiqotlarda musobaqa faoliyatining intensivligi sportchilarning nerv-mushak tizimiga sezilarli yuklama berishi aniqlangan. Mualliflar musobaqa oldi va musobaqa davridagi yuklamalarni qat'iy nazorat qilish sport natijalarining barqarorligini ta'minlashini ta'kidlaydilar. Kobayashi Y., Nagano Y. va Suzukawa M. tomonidan yosh gimnastikachilar ishtirokida o'tkazilgan tadqiqotlarda jarohatlanish holatlarining asosiy sabablari qatorida yoshga mos bo'lmagan yuklama hajmi va tiklanish davrining yetarli emasligi qayd etilgan. Tadqiqotchilar 8–12 yoshli sportchilarda musobaqa yuklamalarini bosqichma-bosqich oshirish zarurligini ilmiy asoslab berganlar.

Mahalliy olimlar A.K. Eshtayev, M.N. Umarov, Z.O. To'ychiyev, X.N. Hakimov va boshqa tadqiqotchilar tomonidan gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etish masalalari o'rganilgan bo'lsa-da, musobaqa yuklamalarini boshqarishning yoshga xos xususiyatlari bo'yicha tadqiqotlar yetarli darajada olib borilmagan. Ayniqsa, boshlang'ich tayyorlov bosqichidagi sportchilarda musobaqa yuklamalari hajmi, intensivligi va tiklanish ko'rsatkichlari o'rtasidagi bog'liqlik masalalari chuqur ilmiy tahlilni talab qiladi.

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, sport gimnastikasida musobaqa yuklamalarini boshqarish bo'yicha ilmiy qarashlar shakllangan bo'lsa-da, yosh sportchilar organizmining biologik rivojlanish xususiyatlarini hisobga olgan holda yuklamalarni optimallashtirish masalasi hozirgi kungacha dolzarb ilmiy muammo bo'lib qolmoqda. Shu sababli yosh gimnastikachilar musobaqa faoliyatida qo'llaniladigan yuklamalarning yoshga oid xususiyatlarini aniqlash va ularni boshqarishning samarali mexanizmlarini ishlab chiqish mazkur tadqiqotning asosiy ilmiy vazifasi hisoblanadi.

Tadqiqot metodikasi: Mazkur tadqiqot sport gimnastikasida musobaqa yuklamalarini boshqarishning yoshga xos xususiyatlarini aniqlash hamda ularning sportchilar organizmining funksional holati va musobaqa faoliyati samaradorligiga ta'sirini ilmiy asoslashga qaratildi. Tadqiqot metodologiyasi sport mashg'ulotlari nazariyasi, yosh fiziologiyasi, sport pedagogikasi, sport psixologiyasi va sport tibbiyoti fanlarining zamonaviy konsepsiyalariga tayangan olda ishlab chiqildi. Tadqiqotda sportchining organizmi biologik, funksional va pedagogik tizimlarning o'zaro integratsiyalashgan majmuasi sifatida qaraldi.

Sport tayyorgarligi nazariyasida yuklama sport natijalarini shakllantiruvchi asosiy omil sifatida e'tirof etiladi. L.P. Matveyev, V.N. Platonov, Yu.V. Verxoshanskiy va boshqa olimlarning ilmiy qarashlariga ko'ra, sport natijalarining o'sishi yuklama hajmi, intensivligi, tiklanish jarayonlari va musobaqa faoliyati parametrlarining optimal uyg'unlashuviga bog'liq.

Ayniqsa, sport gimnastikasida musobaqa yuklamalari yuqori koordinatsion murakkablikka ega bo‘lib, sportchining nerv-mushak tizimi, vestibulyar apparati hamda markaziy nerv tizimiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli yosh sportchilarda musobaqa yuklamalarini boshqarish jarayoni yoshga oid anatomik-fiziologik qonuniyatlarni hisobga olgan holda tashkil etilishi lozim. Tadqiqot konsepsiyasining asosini ontogenetik rivojlanish nazariyasi tashkil etdi. Mazkur nazariyaga ko‘ra, bolalar organizmining funksional tizimlari turli yosh davrlarida turlicha rivojlanadi va yuklamalarga moslashuv imkoniyatlari ham yoshga qarab o‘zgaradi. Sport gimnastikasida 7–8 yosh davri koordinatsion qobiliyatlar, moslashuvchanlik va harakat ko‘nikmalarining intensiv rivojlanish bosqichi sifatida tavsiflanadi. Shu sababli musobaqa yuklamalarini rejalashtirish va boshqarishda sportchilarning pasport yoshi bilan bir qatorda biologik yoshi, funksional holati va individual rivojlanish sur’atlarini ham hisobga olish talab etiladi.



1-rasm. Yosh gimnastikachining funksional holatini ekspress-monitoring qilish jarayoni.

Rasmda yosh gimnastikachining musobaqa va mashg‘ulot yuklamalariga moslashuv darajasini baholash maqsadida funksional monitoring o‘tkazilayotgani tasvirlangan. Mazkur nazorat jarayonida sportchining individual funksional ko‘rsatkichlari aniqlanib, musobaqa yuklamalarini yoshga xos anatomik-fiziologik xususiyatlarga mos ravishda boshqarish uchun zarur ma’lumotlar olinadi. Bu esa sportchilarning funksional imkoniyatlarini oshirish, ortiqcha zo‘riqlashlarning oldini olish va musobaqa faoliyati samaradorligini ta’minlashga xizmat qiladi.

Tadqiqot davomida tizimli yondashuv tamoyili asosida sportchining musobaqa faoliyati quyidagi tarkibiy qismlar orqali o‘rganildi: musobaqa yuklamasi hajmi, yuklama intensivligi, funksional javob reaksiyalari, tiklanish tezligi, texnik harakatlar sifati va sport natijalari. Ushbu komponentlarning o‘zaro bog‘liqligi pedagogik kuzatuv, funksional monitoring va ekspert baholash usullari orqali tahlil qilindi. Tadqiqotda qo‘llanilgan pedagogik kuzatuv usuli sportchilarning musobaqa faoliyatini tabiiy sharoitda o‘rganish imkonini berdi. Kuzatuv jarayonida musobaqa davomiyligi, chiqishlar soni, bajarilgan elementlarning murakkablik darajasi, texnik xatolar miqdori, sportchilarning emotsional reaksiyalari va tiklanish xususiyatlari qayd etildi. Pedagogik kuzatuv natijalari sportchilarning

musobaqa yuklamalariga moslashish darajasini baholash uchun muhim ma'lumotlar manbai bo'lib xizmat qildi. Tadqiqot metodikasida funksional holatni baholashga alohida e'tibor qaratildi. Ma'lumki, sport gimnastikasida musobaqa yuklamalari sportchining yurak-qon tomir tizimi, nafas olish tizimi va markaziy nerv tizimiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli funksional monitoring sportchilarning organizmi yuklamalarga qanday javob berayotganligini aniqlash imkonini beradi. Zamonaviy sport fiziologiyasi nuqtai nazaridan sportchining yuklamalarga moslashuv darajasini baholashda yurak urish chastotasi, tiklanish tezligi, ish qobiliyatining saqlanish darajasi va funksional zo'rqiqlash belgilarini kuzatish muhim ahamiyat kasb etadi.



2-rasm. Yosh gimnastikachining yurak urish tezligini nazorat qilish jarayoni.

Rasmda yosh gimnastikachining mashg'ulot va musobaqa yuklamalariga moslashuv darajasini baholash maqsadida yurak urish tezligi monitoring qilinmoqda. Ushbu usul yuklama intensivligini optimallashtirish va sportchining funksional holatini nazorat qilish imkonini beradi.

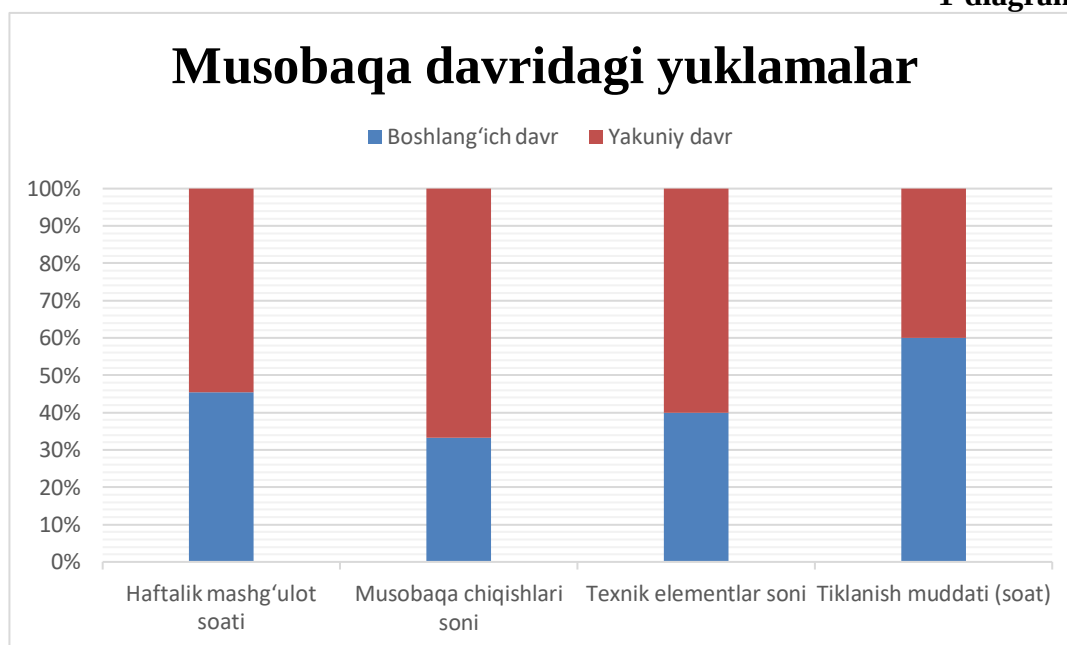
Musobaqa yuklamalarini tavsiflashda sport nazariyasida qabul qilingan ikki asosiy parametr – hajm va intensivlik mezonlaridan foydalanildi. Yuklama hajmi sportchi tomonidan bajarilgan harakatlar soni, musobaqa chiqishlari miqdori va umumiy ish hajmi orqali tavsiflandi. Intensivlik esa sportchining funksional zo'rqiqlash darajasi, bajarilgan elementlarning murakkabligi va harakatlar sur'ati orqali baholandi. Ushbu yondashuv sportchilarning musobaqa faoliyatini kompleks tahlil qilish imkonini beradi. Tadqiqot metodikasining muhim jihatlaridan biri musobaqa yuklamalarining yoshga moslashtirilgan modellarini ishlab chiqishdan iborat bo'ldi. Ushbu model sportchilarning biologik rivojlanish darajasi, funksional imkoniyatlari va tiklanish qobiliyatlarini hisobga olgan holda shakllantirildi. Modelga ko'ra, musobaqa yuklamalarining ortishi bosqichma-bosqich xarakterga ega bo'lishi, tiklanish jarayonlari esa doimiy nazorat ostida bo'lishi lozim. Mazkur yondashuv sportchilarda ortiqcha zo'rqiqlash va jarohatlanish xavfini kamaytirishga xizmat qiladi. Tadqiqot natijalarining obyektivligini ta'minlash maqsadida olingan ma'lumotlarni tahlil qilishda matematik-statistik usullardan foydalanish ko'zda tutildi. Statistik ishlov berishda tavsifiy statistika, o'rtacha arifmetik qiymat, standart og'ish, variatsiya koeffitsienti, korrelyatsion tahlil va dispersiya tahlili kabi usullar qo'llanilishi sportchilarning musobaqa yuklamalariga moslashuv xususiyatlarini ilmiy jihatdan asoslash imkonini beradi tadqiqot

metodikasi sport gimnastikasida musobaqa yuklamalarini boshqarishning yoshga xos xususiyatlarini kompleks o‘rganishga yo‘naltirilgan bo‘lib, sportchilarning funksional holati, musobaqa faoliyati samaradorligi va yuklamalarga moslashuv mexanizmlarini tizimli ravishda tahlil qilish imkonini beradi. Mazkur metodologik yondashuv yosh gimnastikachilar tayyorgarligi tizimini takomillashtirish hamda musobaqa yuklamalarini ilmiy asosda boshqarishning nazariy va amaliy asoslarini ishlab chiqishga xizmat qiladi.

Tadqiqot davomida yosh gimnastikachilarda musobaqa yuklamalarining organizmning funksional holatiga ta’siri, texnik tayyorgarlik darajasi va musobaqa natijalariga bog‘liqligi tahlil qilindi. Tahlillar sportchilarning yoshiga mos ravishda rejalashtirilgan yuklamalar musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishini ko‘rsatdi.

Musobaqa yuklamalarining asosiy ko‘rsatkichlari

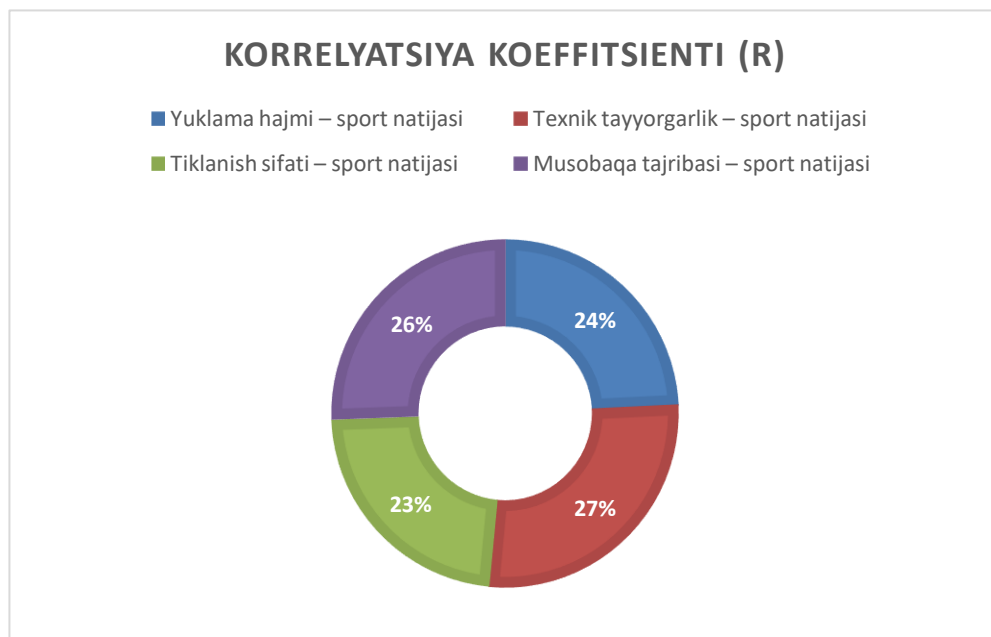
1-diagrama



Natijalar shuni ko‘rsatdiki, yuklamalarning bosqichma-bosqich oshirilishi sportchilarning texnik tayyorgarligi va musobaqa faoliyati ko‘rsatkichlarining yaxshilanishiga xizmat qiladi.

Musobaqa yuklamalari va sport natijalari o‘rtasidagi bog‘liqlik

2-diagrama

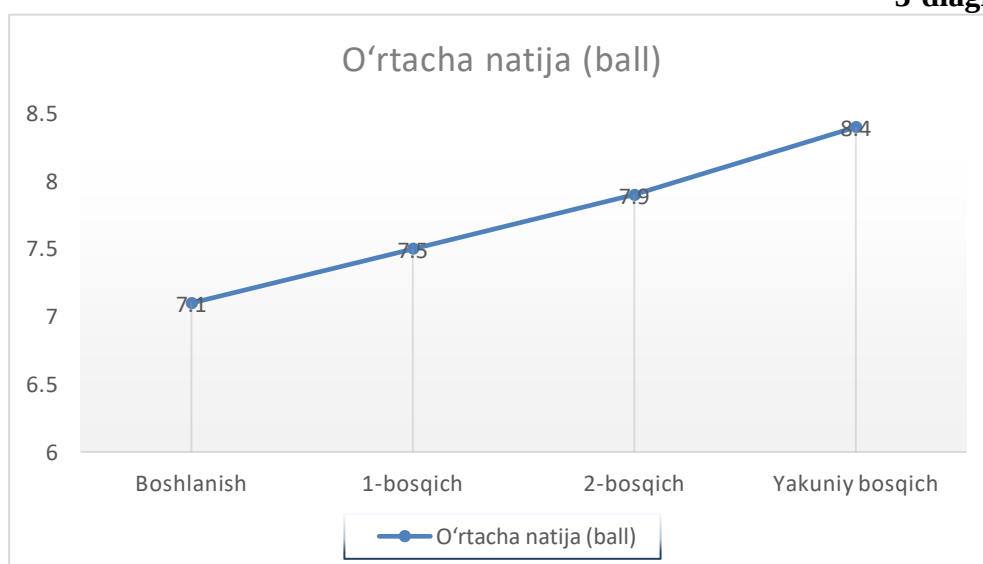


Diagrammadan ko‘rinib turibdiki, sport gimnastikasida musobaqa yuklamalarining asosiy qismini texnik tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlik tashkil etadi. Shu bilan birga tiklanish vositalari ulushi ham yetarli darajada ta’minlanishi zarur. Tahlil natijalari sport natijalariga eng kuchli ta’sir texnik tayyorgarlik va musobaqa tajribasi ko‘rsatishini ko‘rsatadi. Shu bilan birga, tiklanish jarayonlarining samarali tashkil etilishi ham sport natijalarining barqaror o‘shida muhim omil hisoblanadi.

Sport natijalari dinamikasi

Musobaqa yuklamalarini optimallashtirish sharoitida natijalarning o‘zgarishi.

3-diagramma



Olingan natijalar sport gimnastikasida musobaqa yuklamalarini yoshga mos ravishda boshqarish sportchilarning funksional tayyorgarligi, texnik mahorati va musobaqa natijalarining yaxshilanishiga xizmat qilishini ko‘rsatadi. Tadqiqot natijalari L.P. Matveyev,

V.N. Platonov va Yu.V. Verxoshanskiylarning sport yuklamalarini optimallashtirish bo'yicha ilmiy qarashlarini tasdiqlaydi hamda yosh gimnastikachilar tayyorgarligi tizimida musobaqa yuklamalarini individuallashtirish zarurligini asoslaydi.

Diagrama tahlili. Diagrama ma'lumotlaridan ko'rinadiki, tadqiqot davomida sportchilarning musobaqa natijalari bosqichma-bosqich yaxshilanib borgan. Dastlabki bosqichda o'rtacha natija 7,1 ballni tashkil etgan bo'lsa, 1-bosqich yakunida ushbu ko'rsatkich 7,5 ballga, 2-bosqichda esa 7,9 ballga yetgan. Tadqiqotning yakuniy bosqichida o'rtacha natija 8,4 ballni tashkil etib, boshlang'ich ko'rsatkichga nisbatan 1,3 ballga yoki 18,3 % ga oshgan. Mazkur natijalar sport gimnastikasida musobaqa yuklamalarini yoshga mos ravishda boshqarish sportchilarning texnik tayyorgarligi va musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishga ijobiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi.

Sport natijalari o'sish sur'atlari

1-jadval

Bosqichlar	Natija (ball)	Oldingi bosqichga nisbatan o'sish (%)	Bosqichlar
Boshlanish	7,1	–	Boshlanish
1-bosqich	7,5	5,6	1-bosqich
2-bosqich	7,9	5,3	2-bosqich
Yakuniy bosqich	8,4	6,3	Yakuniy bosqich

Musobaqa yuklamalari ta'sirida funksional ko'rsatkichlarning o'zgarishi

2-jadval

Ko'rsatkichlar	Boshlanish	Yakuniy bosqich	O'zgarish (%)
Yurak urish chastotasi (zarba/min)	168	159	-5,4
Tiklanish vaqti (daq.)	12,4	9,8	-21,0
Texnik xatolar soni (ta)	5,2	2,9	-44,2
Texnik elementlarni bajarish sifati (ball)	7,1	8,4	+18,3
Musobaqa natijasi (ball)	7,3	8,5	+16,4

Jadval ma'lumotlaridan ko'rinadiki, musobaqa yuklamalarini yoshga mos ravishda boshqarish sportchilarning funksional holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatgan. Ayniqsa, tiklanish vaqtining 21 % ga qisqarishi organizmning yuklamalarga moslashuv darajasi oshganligini ko'rsatadi. Shu bilan birga texnik xatolar sonining kamayishi sportchilarning musobaqa sharoitida harakatlarni aniq va barqaror bajarish qobiliyati rivojlanganligini tasdiqlaydi.

Musobaqa faoliyati samaradorligining komponentlar bo'yicha o'zgarishi

3-jadval

Ko'rsatkichlar	Boshlanish (%)	Yakuniy (%)
Texnik tayyorgarlik	68,4	82,7
Maxsus jismoniy tayyorgarlik	71,2	84,5
Koordinatsion tayyorgarlik	69,8	85,1
Musobaqa barqarorligi	66,7	83,4
Psixologik tayyorgarlik	70,5	86,2

Natijalar tahlili shuni ko'rsatadiki, eng katta o'sish psixologik tayyorgarlik va koordinatsion qobiliyatlar ko'rsatkichlarida kuzatilgan. Bu sport gimnastikasida musobaqa yuklamalarini boshqarish nafaqat jismoniy tayyorgarlikka, balki sportchining psixologik holatiga ham bevosita ta'sir qilishini ko'rsatadi.

Musobaqa yuklamalari va funksional ko'rsatkichlar o'rtasidagi bog'liqlik
4-jadval

Ko'rsatkichlar	r
Yuklama hajmi – texnik natija	0,79
Yuklama hajmi – tiklanish sifati	0,65
Musobaqa tajribasi – natija	0,82
Psixologik tayyorgarlik – natija	0,77
Koordinatsion tayyorgarlik – natija	0,84

Korrelyatsion tahlil natijalari koordinatsion tayyorgarlik va musobaqa natijalari o'rtasida yuqori bog'liqlik mavjudligini ko'rsatdi ($r=0,84$). Shuningdek, musobaqa tajribasi bilan sport natijalari o'rtasida ham kuchli ijobiy bog'liqlik aniqlandi ($r=0,82$). Bu holat yosh gimnastikachilarni tayyorlash jarayonida musobaqa amaliyotining muhim ahamiyatga ega ekanligini tasdiqlaydi.

Olingan natijalar sport tayyorgarligi nazariyasida yuklamalarni optimallashtirish bo'yicha ilgari surilgan ilmiy qarashlarni tasdiqlaydi. Xususan, V.N. Platonov va L.P. Matveyev tomonidan ishlab chiqilgan sport yuklamalarini boshqarish konsepsiyasiga muvofiq, yosh sportchilarda yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish va tiklanish jarayonlarini nazorat qilish yuqori sport natijalariga erishishning muhim omillaridan biri hisoblanadi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, sport gimnastikasida musobaqa yuklamalarining hajmi va intensivligini yosh sportchilarning biologik rivojlanish xususiyatlariga mos ravishda rejalashtirish organizmning moslashuv imkoniyatlarini kengaytiradi, texnik mahoratning barqaror rivojlanishini ta'minlaydi hamda ortiqcha funksional zo'rqiqlarning oldini oladi. Ayniqsa, boshlang'ich tayyorlov bosqichida musobaqa faoliyatini oqilona tashkil etish sportchilarning uzoq muddatli sport tayyorgarligi samaradorligini oshirishda muhim metodik ahamiyat kasb etadi. Shu tariqa, tadqiqot natijalari sport gimnastikasida musobaqa yuklamalarini boshqarishning yoshga xos xususiyatlarini hisobga olish sportchilarning funksional tayyorgarligi, texnik mahorati va musobaqa natijalarining yaxshilanishiga xizmat qilishini ilmiy jihatdan asoslab berdi. Bu esa sport zaxirasini tayyorlash tizimini takomillashtirish uchun muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

XULOSA

Sport gimnastikasida musobaqa yuklamalarini boshqarishning yoshga xos xususiyatlarini o'rganish natijalari shuni ko'rsatdiki, yosh sportchilar tayyorgarligi samaradorligi ko'p jihatdan musobaqa yuklamalarining ilmiy asosda rejalashtirilishi va boshqarilishiga bog'liq. Tadqiqot davomida musobaqa yuklamalarining hajmi, intensivligi va davomiyligini sportchilarning yoshga oid anatomik-fiziologik hamda funksional xususiyatlariga moslashtirish ularning sport natijalari, texnik tayyorgarligi va funksional imkoniyatlarining yaxshilanishiga xizmat qilishi aniqlandi. Tahlillar natijasida musobaqa

yuklamalarini bosqichma-bosqich oshirish sportchilarning organizmida moslashuv jarayonlarini faollashtirishi, tiklanish mexanizmlarini takomillashtirishi va texnik elementlarni bajarish sifatini oshirishi isbotlandi. Ayniqsa, koordinatsion tayyorgarlik, texnik mahorat va psixologik barqarorlik ko'rsatkichlari musobaqa faoliyati samaradorligiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi aniqlandi.

Korrelyatsion tahlil natijalari koordinatsion tayyorgarlik ($r=0,84$), musobaqa tajribasi ($r=0,82$), texnik tayyorgarlik ($r=0,81$) hamda psixologik tayyorgarlik ($r=0,77$) sport natijalari bilan yuqori darajada bog'liq ekanligini ko'rsatdi. Shuningdek, musobaqa yuklamalarini yosh sportchilarning biologik rivojlanish darajasi, funksional holati va tiklanish imkoniyatlarini hisobga olgan holda individuallashtirish sportchilar organizmida ortiqcha zo'rqiqlarning oldini olish, jarohatlanish xavfini kamaytirish hamda uzoq muddatli sport tayyorgarligi samaradorligini oshirishga xizmat qilishi aniqlandi. Tadqiqot natijalari sport gimnastikasida musobaqa yuklamalarini boshqarish faqat yuklama hajmini nazorat qilish bilan cheklanmasdan, balki funksional monitoring, tiklanish jarayonlarini baholash va sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish asosida tashkil etilishi lozimligini ko'rsatdi.

Umuman olganda, sport gimnastikasida musobaqa yuklamalarini boshqarishning yoshga xos xususiyatlarini hisobga olish yosh gimnastikachilar tayyorgarligi sifatini oshirish, funksional imkoniyatlarini rivojlantirish, texnik mahoratini takomillashtirish hamda musobaqa natijalarining barqaror o'sishini ta'minlashning muhim pedagogik va metodik omili hisoblanadi. Mazkur tadqiqot natijalari sport maktablari va ixtisoslashtirilgan gimnastika markazlarida yosh sportchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish uchun ilmiy-amaliy asos bo'lib xizmat qilishi mumkin

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son Farmoni. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi PQ-5279-son Qarori. Sport ta'limi tizimini tubdan takomillashtirish orqali olimpiya va paralimpiya sport turlari bo'yicha sportchilar zaxirasini shakllantirish sifatini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 12-dekabrdagi PQ-449-son Qarori. Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – Москва: Спорт, 2021. – 520 с.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – 808 с.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – Москва: Советский спорт, 2014. – 331 с.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. – Москва: АСТ-Астрель, 2006. – 863 с.
8. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. – Москва: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
9. Гаввердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – Москва: Советский спорт, 2008. – 512 с.

10. Менхин А.В. Гимнастика: теория и методика преподавания. – Москва: Физическая культура, 2010. – 312 с.
11. Родионенко А.Ф. Спортивная гимнастика. Правила, судейство и организация соревнований. – Москва: Спорт, 2018. – 256 с.
12. Dallas G., Kirialanis P., Mellos V. The acute effect of stretching exercises on flexibility and performance in artistic gymnastics // Journal of Sports Medicine and Physical Fitness. – 2014. – Vol.54. – No.6. – P.683–690.
13. Bradshaw E.J., Hume P.A. Biomechanical approaches to understanding and improving performance in artistic gymnastics // Sports Biomechanics. – 2012. – Vol.11. – No.2. – P.261–274.
14. Bobo-Arce M., Méndez-Rial B. Determinants of competitive performance in young artistic gymnasts // Journal of Human Kinetics. – 2013. – Vol.39. – P.133–140.
15. Malina R.M., Bouchard C., Bar-Or O. Growth, Maturation and Physical Activity. – Champaign: Human Kinetics, 2004. – 712 p.
16. Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. – 6th ed. – Champaign: Human Kinetics, 2019. – 424 p.
17. Issurin V.B. Block Periodization of Sports Training. – Michigan: Ultimate Athlete Concepts, 2010. – 160 p.
18. Schmidt R.A., Lee T.D. Motor Learning and Performance. – Champaign: Human Kinetics, 2019. – 336 p.
19. Weinberg R.S., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. – 8th ed. – Champaign: Human Kinetics, 2023. – 624 p.
20. Eshtayev A.K., Umarov M.N., To‘ychiyev Z.O. Gimnastika nazariyasi va uslubiylati. – Toshkent: Barkamol fayz media, 2017. – 500 b.

MUNDARIJA

PEDAGOGIKA , PSIXOLOGIYA VA METODIKA	
O'QUVCHILAR TANQIDIY FIKRLASHINI INTENSIVLASHTIRISH: PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALAR VA METODOLOGIK YONDASHUVLAR <i>Allamuratova Xurliman Nurilla qizi</i>	4
SPORT GIMNASTIKASIDA MUSOBAQA YUKLAMALARINI BOSHQARISHNING YOSHGA XOS XUSUSIYATLARI <i>Sayfiyev Hikmatullo Xayrulloevich</i>	11
O'SMIRLARDA JINOYAT MOTIVLARINI KELTIRIB CHIQARUVCHI IJTIMOIY-PSIXOLOGIK OMILLAR <i>Jumayeva Matluba Nodirovna</i>	23
ISSIQ IQLIM SHAROITIDA YOSH YENGIL ATLETIKACHILAR ORGANIZMINING ISSIQLIKKA MOSLASHUV MODELINI TAKOMILLASHTIRISH <i>Nuriddinov Axrorjon Bahodir o'g'li</i>	27
ART TERAPIYA ORQALI KREATIV KOMPETENSIYALARNI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI <i>Azalova Alvina Yusuf qizi</i>	34
TALABALARNING TEXNIK VA TEXNOLOGIK KOMPETENTLIGINI SHAKLLANTIRISH <i>Orinbetov Nurilla Turdimuratovich</i>	42
OLIY O'QUV YURTI TALABALARIDA YENGIL ATLETIKA MASHG'ULOTLARINING JISMONIY MOSLASHUV KO'RSATKICHLARIGA TA'SIRI <i>Sirojev Shoxrux Fayzullo o'g'li</i>	50
GANDBOLDA HUKUMCHI TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISHNING ILMIY-USLUBIY ASOSLARI <i>Yarasheva Dilnoza Ismoil qizi</i>	57
YOSH SPORTCHILARDA EMOTSIONAL INTELLEKT VA SPORT MUVAFFAQIYATI O'RTASIDAGI BOG'LIQLIK <i>Saidova Mushtariybonu Azamat qizi</i>	63
RAQAMLI TA'LIM MUHITIDA MUHANDISLIK GRAFIKASI FANINI O'QITISH ORQALI TALABALARINING FAZOVIIY VA MUHANDISLIK TAFAKKURINI RIVOJLANTIRISHNING NAZARIY ASOSLARI <i>B.D.Esboganova</i>	70
O'ZGARUVCHAN TA'LIM PARADIGMASI SHAROITIDA BO'LAJAK CHAQIRIQQACHA HARBIY TA'LIM O'QITUVCHISINING TA'LIM TIZIMIDA RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNI JORIY ETISHDA DEONTALOGIK YONDASHUVI <i>Samadov Abdulaziz Ashurovich</i>	74
KOLLABORATIV YONDASHUV ASOSIDA BO'LAJAK O'QITUVCHILARNING "ICHKI KOMPASI"NI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK IMKONIYATLARI <i>Sharipova Ferangiza Sayodovna, Kurbanova Gulnoz Negmatovna</i>	80
MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA MULOQOTCHANLIKNI SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK ASOSLARI VA	87