

SPORT GIMNASTIKASIDA MASHG'ULOT YUKLAMASINI YOSH
XUSUSIYATLARIGA MOS REJALASHTIRISH

U. Jumaniyazov

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Nukus filiali o'qtuvchisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.21017551>

Annotatsiya. Mazkur tezisda sport gimnastikasida mashg'ulot yuklamasini yosh gimnastikachilarning biologik, jismoniy va psixologik xususiyatlariga mos ravishda rejalashtirish masalasi yoritiladi. Sport gimnastikasi yuqori koordinatsiya, kuch, egiluvchanlik, muvozanat va texnik aniqlikni talab qilganligi sababli mashg'ulot yuklamasini to'g'ri belgilash sportchilarning sog'lig'i, jismoniy rivojlanishi va sport mahoratiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Yosh sportchilarda yuklamaning hajmi, intensivligi, davomiyligi hamda dam olish oralig'i individual imkoniyatlar va tayyorgarlik bosqichiga muvofiq tashkil etilishi lozim. Tezisda mashg'ulot yuklamasini bosqichma-bosqich oshirish, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik nisbatini belgilash, texnik mashqlar hajmini me'yorlash hamda tiklanish jarayonini nazorat qilishning ahamiyati asoslanadi.

Kalit so'zlar: sport gimnastikasi, mashg'ulot yuklamasi, yosh gimnastikachilar, jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, yuklama hajmi, yuklama intensivligi, tiklanish, individual yondashuv, pedagogik nazorat.

Abstract. This thesis addresses the issue of planning training loads in athletic gymnastics in accordance with the biological, physical, and psychological characteristics of young gymnasts. Since athletic gymnastics requires high coordination, strength, flexibility, balance, and technical precision, correctly determining the training load directly affects the health, physical development, and athletic skills of athletes. In young athletes, the volume, intensity, duration of the load, and rest intervals should be organized in accordance with individual capabilities and the stage of preparation. The thesis substantiates the importance of gradually increasing the training load, determining the ratio of general and special physical fitness, regulating the volume of technical exercises, and monitoring the recovery process.

Keywords: athletic gymnastics, training load, young gymnasts, physical fitness, technical fitness, load volume, load intensity, recovery, individual approach, pedagogical control.

Kirish. Sport gimnastikasi murakkab texnik harakatlar, yuqori jismoniy faollik va katta psixoemotsional zo'riqish bilan tavsiflanadigan sport turidir. Gimnastik mashg'ulotlarda sakrashlar, aylanishlar, tayanch holatlari, akrobatik elementlar hamda muvozanat mashqlari bajariladi. Ushbu harakatlarni sifatli o'zlashtirish uchun sportchida kuch, egiluvchanlik, koordinatsiya, tezkorlik-kuch, muvozanat va maxsus chidamlilik sifatleri yetarli darajada rivojlangan bo'lishi talab etiladi.

Yosh gimnastikachilarda organizmning o'sish va rivojlanish jarayoni davom etayotganligi sababli mashg'ulot yuklamasini noto'g'ri tashkil etish ortiqcha charchash, texnik xatolar, qiziqishning pasayishi hamda jarohatlanish xavfining ortishiga olib kelishi mumkin.

Shu bois mashg'ulot yuklamasini sportchining yoshi, biologik rivojlanish darajasi, sog'lig'i, tayyorgarlik bosqichi va individual funksional imkoniyatlarini hisobga olgan holda rejalashtirish muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Tadqiqotning maqsadi

Sport gimnastikasida mashg'ulot yuklamasini yosh gimnastikachilarning jismoniy, funksional va psixologik xususiyatlariga mos ravishda rejalashtirishning pedagogik ahamiyatini yoritish hamda mashg'ulot jarayonini samarali tashkil etish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari

Sport gimnastikasida mashg'ulot yuklamasining mazmuni va tarkibiy qismlarini tahlil qilish, yosh gimnastikachilarning yosh hamda individual xususiyatlarini hisobga olish zaruratini asoslash, yuklama hajmi va intensivligini bosqichma-bosqich oshirish tamoyillarini yoritish, dam olish va tiklanish jarayonining ahamiyatini ko'rsatish hamda mashg'ulot yuklamasini pedagogik nazorat asosida rejalashtirish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Asosiy qism. Mashg'ulot yuklamasi sportchi organizmiga mashqlar orqali beriladigan ta'sir darajasi bo'lib, u mashqning hajmi, intensivligi, davomiyligi, takrorlanish soni va dam olish oralig'i bilan belgilanadi. Sport gimnastikasida yuklama faqat jismoniy emas, balki texnik va psixologik xususiyatga ham ega.

Chunki murakkab elementlarni ko'p marotaba takrorlash sportchidan yuqori diqqat, fazoviy mo'ljal olish va emotsional barqarorlikni talab qiladi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida umumiy jismoniy tayyorgarlikka ko'proq e'tibor qaratish maqsadga muvofiqdir. Bu davrda harakatli o'yinlar, umumrivojlantiruvchi mashqlar, muvozanat, koordinatsiya, qomatni shakllantirish va yengil akrobatik mashqlar ustuvor bo'ladi.

Mashqlar qisqa davom etishi, qiziqarli shaklda tashkil etilishi va tez-tez dam olish bilan almashib turishi kerak.

Keyingi tayyorgarlik bosqichlarida maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlik ulushi oshiriladi. Bunda kuch, egiluvchanlik, tayanch holatlari, sakrashlar, aylanishlar va jihozlarda bajariladigan mashqlar hajmi asta-sekin kengaytiriladi.

Murakkab elementlarni o'rgatishda sportchi avval tayyorlov mashqlarini, so'ngra elementning soddalashtirilgan variantlarini o'zlashtirishi lozim. Faqat texnik harakat barqaror shakllangandan keyin yuklama intensivligini oshirish mumkin.

Mashg'ulot yuklamasini rejalashtirishda oddiydan murakkabga, kam yuklamadan yuqori yuklamaga, umumiy tayyorgarlikdan maxsus tayyorgarlikka tamoyillariga amal qilish zarur.

Yuklamani keskin oshirish sportchining moslashuv imkoniyatlarini pasaytirishi mumkin.

Shu sababli murabbiy sportchining charchash belgilari, harakat aniqligi, kayfiyati, uyquasi va mashg'ulotga bo'lgan qiziqishini muntazam kuzatib borishi kerak.

Tiklanish jarayoni mashg'ulot yuklamasining ajralmas qismi hisoblanadi. Yetarli dam olish, uyqu, yengil cho'zilish mashqlari, nafas mashqlari va mashg'ulotlar orasidagi oqilona tanaffuslar sportchining ish qobiliyatini tiklashga yordam beradi.

Ayniqsa, yosh gimnastikachilarda tiklanish vaqtini qisqartirish yoki dam olishni e'tiborsiz qoldirish tavsiya etilmaydi.

1-Jadval.

Yosh xususiyatlariga mos mashg'ulot yuklamasini rejalashtirish

Tayyorlov bosqichi	Mashg'ulotning asosiy yo'nalishi	Yuklama xususiyati	Pedagogik talab
Boshlang'ich tayyorgarlik	Umumiy jismoniy tayyorgarlik, harakatli o'yinlar, koordinatsiya	Past va o'rtacha intensivlik, qisqa mashqlar	Qiziqish uyg'otish, xavfsizlikni ta'minlash
Dastlabki ixtisoslashuv	Egiluvchanlik, kuch, muvozanat, oddiy texnik elementlar	Yuklama hajmini asta-sekin oshirish	Texnikani to'g'ri shakllantirish
Chuqurlashtirilgan tayyorgarlik	Maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlik	O'rtacha va yuqori intensivlikdagi mashqlar	Individual imkoniyatlarni hisobga olish
Musobaqaga tayyorgarlik	Kombinatsiyalar, murakkab elementlar, psixologik tayyorgarlik	Maxsus yuklamani me'yorlash, tiklanishni kuchaytirish	Musobaqa sharoitiga moslashuvni ta'minlash

Jadvaldan ko'rinadiki, mashg'ulot yuklamasi yosh sportchilarning tayyorgarlik bosqichiga qarab o'zgarib boradi. Boshlang'ich davrda yuklamaning asosiy maqsadi sog'lom harakat ko'nikmalarini shakllantirish bo'lsa, keyingi bosqichlarda maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlikni rivojlantirish ustuvor yo'nalishga aylanadi.

Xulosa. Sport gimnastikasida mashg'ulot yuklamasini yosh xususiyatlariga mos rejalashtirish yosh gimnastikachilarning sog'lom rivojlanishi, texnik mahoratining shakllanishi va uzoq muddatli sport takomillashuvining muhim sharti hisoblanadi. Yuklama hajmi, intensivligi, mashqlar davomiyligi va dam olish oralig'i sportchining yoshi, jismoniy rivojlanishi, tayyorgarlik darajasi hamda individual funksional imkoniyatlariga muvofiq belgilanishi lozim.

Mashg'ulot jarayonida yuklamani bosqichma-bosqich oshirish, umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalarini oqilona uyg'unlashtirish, texnik mashqlarni xavfsiz va izchil o'rgatish hamda tiklanish jarayonini nazorat qilish muhimdir. Bunday yondashuv ortiqcha charchash va jarohatlanish xavfini kamaytiradi, sportchilarning mashg'ulotga qiziqishini saqlaydi hamda gimnastik elementlarni barqaror o'zlashtirishiga yordam beradi.

Shunday qilib, yosh gimnastikachilar mashg'ulotida individual va differensial yondashuv asosida rejalashtirilgan yuklama sportchining jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarligini uyg'un rivojlantirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Freitas E.G., Debien P.B., da Silva C.D., Carrara P.D.S., Bara Filho M.G. Training Load Monitoring in Elite Youth Women's Artistic Gymnasts: A Pilot Study. *Sports Health*. 2025. Vol. 17, No. 1. P. 80–88. DOI: 10.1177/19417381241263342.
2. Burt L., Naughton G., Higham D.G., Landeo R. Training Load in Pre-Pubertal Female Artistic Gymnastics. *Science of Gymnastics Journal*. 2010. Vol. 2, No. 3. P. 5–14.

3. Moeskops S., Oliver J.L., Read P.J., Cronin J.B., Myer G.D., Haff G.G., Lloyd R.S. The Physiological Demands of Youth Artistic Gymnastics. *Strength and Conditioning Journal*. 2019. Vol. 41, No. 1. P. 1–13.
4. Caine D.J., Russell K., Lim L. Handbook of Sports Medicine and Science: Gymnastics. Oxford: Wiley-Blackwell, 2013.
5. Campbell R.A., Bradshaw E.J., Ball N.B., Pease D.L., Spratford W. Injury Epidemiology and Risk Factors in Competitive Artistic Gymnasts: A Systematic Review. *British Journal of Sports Medicine*. 2019. Vol. 53, No. 17. P. 1056–1069.
6. Malina R.M., Rogol A.D., Cumming S.P., Coelho e Silva M.J., Figueiredo A.J. Biological Maturation of Youth Athletes: Assessment and Implications. *British Journal of Sports Medicine*. 2015. Vol. 49, No. 13. P. 852–859.
7. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte: obshchaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya. Kiyev: Olimpiyskaya literatura, 2015.
8. Matveev L.P. Obshchaya teoriya sporta i ee prikladnye aspekty. Moskva: Sport, 2019.
9. Gaverdovskiy Yu.K. Teoriya i metodika sportivnoy gimnastiki. Moskva: Sovetskiy sport, 2014.