

YAKKAKURASHCHI QIZLARING MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIGIDA BERILADIGAN YUKLAMALARNI REJALASHTIRISH

Umarov Qaxxorjon Abbosovich

P.f.b.f.d (PhD), Professor v.b.

Oriental universitet. Toshkent sh.

E-mail: uzkoha@mail.ru

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17646389>

Аннотация. Ушбу мақолада яккакураш спорт турлари (Кикбокс, қўл-жанги, ММА ва бошқалар) билан шугулланувчи спортчи қизларнинг мусобақа олди тайёргарлигида бериладиган турли хил юкламаларни илмий асосда режалаштириши масалалари ёритилган. Яккакурашчи қизлар физиологияси, гормонал ҳолати, психо-эмоционал тайёргарлиги, тикланиш хусусиятлари ва юкламаларни тақсимлашда қўлланиладиган замонавий методик ёндашувлар таҳлил қилинган. Мусобақага тайёргарликнинг 4 ҳафталик цикли бўйича амалий тавсиялар тақдим этилган.

Kalit soʻzlar: yakkakurashchi sportchi qizlar, yuklamani rejalashtirish, musobaqa oldi tayyorgarlik, periodlashtirish, jismoniy tayyorgarlik.

ПЛАНИРОВАНИЕ НАГРУЗОК ПРИ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЕВУШЕК-ЕДИНОБОРЦОВ

Аннотация. В данной статье освещены вопросы научно обоснованного планирования различных нагрузок в предсоревновательной подготовке спортсменов, занимающихся видами единоборств (кикбокс, рукопашный бой, ММА и др.).

Проанализированы современные методические подходы, применяемые при физиологии, гормональном состоянии, психоэмоциональной подготовленности, особенностях восстановления и распределении нагрузок девушек-боевиц. Представлены практические рекомендации по 4-недельному циклу подготовки к соревнованиям.

Ключевые слова: спортсменки-единоборцы, планирование нагрузки, предсоревновательная подготовка, периодизация, физическая подготовка.

Kirish

Oxirgi yillarda O'zbekistonda va jahon sport maydonlarida qizbolalarning yakkakurash turlaridagi ishtiroki sezilarli darajada oshdi. Bu esa ularning tayyorgarlik jarayonini ilmiy asosda tashkil etishni talab qiladi. Musobaqa oldi tayyorgarlik davri sportchining butun yillik mashg'ulot sikllarida eng muhim bosqichlardan hisoblanadi, chunki aynan ushbu davrda sportchining funksional holati, texnik-taktik tayyorgarligi va ruhiy barqarorligi eng yuqori darajaga keltiriladi.

Yakkakurashchi sportchi qilarning fiziologik va gormonal xususiyatlar (mushak kuchining nisbatan pastligi, tiklanish jarayonining sekinroq kechishi, emotsiyalarga sezgirlik, ba'zi jarayonlarda og'riqqa tezroq reaksiya qilish) yuklamalarni rejalashtirishda alohida yondashuvni talab qiladi.

Yakkakurashchi sportchi qilar fiziologiyasining yuklamalar rejalashtirishdagi ahamiyati.

Mushak kuchining xususiyatlari:

Qizlarda tez qisqaruvchi (II tip) mushak tolalarining ulushi erkaklarga nisbatan kamroq bo'lgani uchun: maksimal kuch, portlovchi kuch maksimal tezlikga muvofiq ravishda pastroq bo'ladi. Shu bilan birga, yakkakurashchi sportchi qilarning uzoqroq davom etuvchi o'rta intensivli yuklamalarga yaxshiroq chidamlidir.

Kardio-respirator xususiyatlar.

Tekshiruvlar shuni ko'rsatadiki:

yurak tezlik bilan «pik zona»ga kirib boradi

anaerob yuklamadan keyin tiklanish 10–20% sekin kechadi

Shu bois musobaqa oldi davrida yuklamalar intervalini, dam olish vaqtlarini aniq meyorlash muhim.

Gormonal omillar:

Ayniqsa menstrual sikl fazalari ahamiyatli:

follikul fazasida – kuch va tezlik ko'rsatkichlari yuqori.

lyutein fazasida – charchoq tez yuzaga keladi.

Shu sabab musobaqa oldi tayyorgarlikda yuklama individual monitoring asosida belgilanishi lozim.

Musobaqa oldi tayyorgarlikda periodlashtirish modellari.

An'anaviy periodlashtirish.

Yuklama hafta sayin oshirilib, so'ng musobaqadan oldin kamaytiriladi. Bu usul ommabop bo'lsa-da, yakkakurashchi sportchi qilar uchun har doim mos kelavermaydi.

To'liqinsimon (noan'anaviy) periodlashtirish

Intensivlik va hajm hafta ichida o'zgarib boradi.

Uning afzalliklari:

ortokanik tiklanish imkoni yuqori

stress omillari kamayadi

jarayon samaraliroq bo'ladi

Blokli periodlashtirish.

Maxsus yuklamalar bloklar orqali beriladi:

Akkumulyatsiya (bazaviy kuch, umumiy chidamlilik)

Transformatsiya (anaerob funktsiya, maxsus tezlik)

Realizatsiya (musobaqa oldi pik holat)

Blok modellari elita sportchilari uchun juda buyuk samara beradi.

1-jadval.

Yakkakurashchi sportchi qilarning musobaqa oldi davrida yuklamalarini rejalashtirish

№	Yuklama turi	Ulushi (%)	Mazmuni
1.	Texnik-taktik	35–45 %	yurishlar, urinishlar, kombinatsiyalar, sparring
2.	Kuch va portlovchi kuch	20–25 %	pliometrika, tezkor kuch mashqlari
3.	Anaerob chidamlilik	15–20 %	interval yuklamalar, yuqori shiddatli davriy mashqlar
4.	Aerob tayyorgarlik	5–10 %	yengil yugurish, soya bilan kurash
5.	Gibkost va mobillik	10 %	lateral va dinamik cho'zilish
6.	Ruhiy tayyorgarlik	5 %	vizualizatsiya, stressni boshqarish

Izox: Bu jadvalda bokschi qizlar terma jamoasining 2022 yil musobaqaoldi tayyorgarligi bosqichida amalda qo'llanilgan.

Yakkakurashchi sportchi qilarning musobaqa oldi tayyorgarlikning 4 haftalik namunaviy yuklamalar o'quv-yig'ini mashg'ulot rejasi.

1-hafta: Intensivlikni oshirish davri

4–5 raund sparring

30:10 HIIT mashg'uloti

70–80% UPM kuch mashqlari

Reaksiya tezligini oshirish mashqlari

2-hafta: Umumiy yuqori shiddatli maxsus tayyorgarlik

Laktatga chidamlilik mashqlari

Chuqur sakrashlar, pliometrika

Qarshilik bilan texnika mashqlari

Nazorat janglari.

3-hafta: Teypirovaniye (yuklamani kamaytirish) davri

Yuklama hajmi 30–40% kamaydi

Texnikada aniqlikka e'tibor

85–90% intensivlikda qisqa seriyalar

Ruhiiy tayyorgarlik mashg'ulotlari

4-hafta: Musobaqa haftasi

20–30 daqiqalik yengil mashg'ulotlar

Jismoniy zo'rqiishdan qochish

Taktik rejani finallash

To'liq tiklanish (masaj, cho'zilish, nafas mashqlari)

2-jadval.

Yakkakurashchi sportchi qilarning musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichida menstruatsiya xolati ko'rsatmalari

№	Sikl fazasi	Jismoniy holat	Mashg'ulot tavsiyasi
3.	Follikul fazasi	kuch va tezlik yuqori	kuch va tezlik mashqlarini ko'paytirish
2.	Ovulyatsiya	maksimal jismoniy tayyorgarlik	yuqori shiddatli intervallar
3.	Lyutein fazasi	charchoq tez paydo bo'ladi	hajmni kamaytirish, texnikada ishlash
4.	Menstruatsiya	energiya past	yengil yuklamalar, mobillik

Izox: Bu ko'rsatkichlar bokschi qizlar terma jamoasida musobaqaoldi tayyorgarligida nazorat qilib borilgan.

Yakkakurashchi qizlarning ruhiy tayyorgarlikning ahamiyati.

Yakkakurashchi sportchi qilarda musobaqa oldi stress, xavotir va emotsional tebranmalar ko'proq uchraydi. Shu bois quyidagi usullar ijobiy natija beradi:

- 1) vizualizatsiya (o'ziga ishonchni oshirish)
- 2) musobaqa oldi nafas texnikalari
- 3) jangni oldindan modellashtirish
- 4) trener va jamoa tomonidan ijobiy muhit yaratish

Tiklanish va ovqatlanish strategiyalari.

Tiklanish usullari:

Krioterapiya (5–7 daqiqa)

Fassial massaj va rolik bilan ishlash

8–9 soatlik tungi uxlash

35–45 ml/kg suv ichish

Ovqatlanish tavsiyalari:

- temirga boy mahsulotlar (gemoglobin oʻta muhim)
- uglevodlar bilan energiya zaxirasini toʻldirish
- oqsilli oziqlanish (1,6–2 g/kg/kun)
- OMEGA–3 qoʻshimchalari

Xulosa. Yakkakurashchi sportchi qilarning musobaqa oldi tayyorgarligida yuklamalarni rejalashtirish ularning fiziologik, gormonal, psixo-emotsional xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etilsa, jismoniy va taktik koʻrsatkichlar sezilarli darajada oshadi. Toʻgʻri periodlashtirilgan yuklamalarni, muntazam monitoring qilish, oʻz vaqtida tiklanish, ruhiy tayyorgarlik va minstrual xolatini nazorat qilish, xamda oʻzgarish xolatlarida yuklamalarni meyorli periodlashtirish sportchining oldinda turgan musobaqada yuqori natija koʻrsatishini taʼminlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar roʻyxati.

1. Xalqaro ilmiy adabiyotlar.

1. Bompa, T., & Haff, G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
2. McArdle, W., Katch, F., & Katch, V. (2014). *Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance*. Lippincott Williams & Wilkins.
3. Smith, M. S. (2006). Physiological profile of female combat sport athletes. *Journal of Sports Science & Medicine*, 5(3), 567–575.
4. Franchini, E., Brito, C. J., & Artioli, G. (2012). Weight loss in combat sports: physiological, psychological and performance effects. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 9(1), 52–60.
5. Kraemer, W. J., & Ratamess, N. (2004). Fundamentals of resistance training. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36(4), 674–688.
6. Halson, S. (2014). Monitoring training load to understand fatigue in athletes. *Sports Medicine*, 44(2), 139–147.
7. Bishop, D. (2003). Warm-up II: Performance changes following active warm-up and how to structure the warm-up. *Sports Medicine*, 33(7), 483–498.
8. Mujika, I., & Padilla, S. (2003). Scientific bases for precompetition tapering strategies. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35(7), 1182–1187.
9. Filaire, E., Sagnol, M., Ferrand, C., Maso, F., & Lac, G. (2001). Anxiety, hormonal responses, and coping during a competition. *European Journal of Applied Physiology*, 84(2), 149–153.
10. Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2006). *Science and Practice of Strength Training*. Human Kinetics.

2. Ayol sportchilari fiziologiyasi va gormonal oʻzgarishlar boʻyicha adabiyotlar.

11. Constantini, N. W., Hackney, A. C., & Lane, A. R. (2013). *Endocrinology of Physical Activity and Sport*. Springer.
12. Sims, S. T., & Yeager, S. (2016). *ROAR: How to Match Your Food and Fitness to Your Female Physiology*. Rodale Books.

13. Lebrun, C. M. (1994). The effect of the phase of the menstrual cycle and the birth control pill on athletic performance. *Clinical Sports Medicine*, 13(2), 419–441.
14. Janse de Jonge, X. (2003). Effects of the menstrual cycle on exercise performance. *Sports Medicine*, 33(11), 833–851.
15. Hackney, A. C. (2020). *Exercise, Sport, and the Menstrual Cycle*. Routledge.

3. Yakkakurash sport turlari bo'yicha ilmiy manbalar.

16. Franchini, E., Del Vecchio, F. B., Matsushigue, K., & Artioli, G. (2011). Physiological profiles of elite judo athletes. *Sports Medicine*, 41(2), 147–166.
17. Bridge, C. A., da Silva Santos, J. F., Chaabene, H., Pieter, W., & Franchini, E. (2014). Physical and physiological profiles of taekwondo athletes. *Sports Medicine*, 44(6), 713–733.
18. Sterkowicz-Przybycień, K., & Fukuda, D. H. (2014). Body composition and physical fitness of female judo athletes. *Biology of Sport*, 31(4), 301–304.
19. Chaabene, H., Negra, Y., Capranica, L., Bouguezzi, R., & Hachana, Y. (2017). Anthropometric and physical performance characteristics of female karate athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 31(8), 2214–2221.
20. Amtmann, J. (2016). Conditioning strategies for mixed martial arts. *Strength and Conditioning Journal*, 38(2), 57–66.

4. Tiklanish, psixologiya va yuklama monitoringi bo'yicha adabiyotlar.

21. Kellmann, M. (2010). Preventing overtraining in athletes: A psychological approach. *Sports Medicine*, 40(11), 865–880.
22. Meeusen, R., et al. (2013). Prevention, diagnosis and treatment of overtraining. *European Journal of Sport Science*, 13(1), 1–24.
23. Bompa, T. (2000). *Total Training for Young Champions*. Human Kinetics.
24. Turner, A. (2011). The science and practice of periodization. *Strength and Conditioning Journal*, 33(1), 34–46.

5. O'zbekiston va rus tilidagi qo'shimcha ilmiy adabiyotlar.

25. Platonov, V. N. (2015). *Periodizatsiya sportivnoy trenirovki*. Kiyev: Olimpiyskaya literatura.
26. Umarov, Q.A. «Kikboksing atamalarining izohli lug'ati». Uslubiy qo'llanma. Toshkent-2016 y. -148 b.
27. Q.A.Umarov. “Sport pedagogik mahoratini oshirish” (kikboks). O'quv qo'llanma. Toshkent-2024 y.-150 bet.
28. Q.A.Umarov. Malakali yakkakurashchi qizlarning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichida mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish monografiya Toshkent-2025.:134 b. “Renesans nashriyoti”
29. Q.A.Umarov. Yuqori malakali yakkakurashchi qizlarning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichi mashg'ulotlarida tiklanishda qo'llaniladigan tavsiyalar “Sportda ilmiy tadqiqotlar” ilmiy-nazariy jurnali 2024 yil 11-15 bet. Chirchiq.
30. Q.A.Umarov. Yuqori malakali kikbokschi qizlar terma jamoasining jismoniy va funksional tayyorgarlik dinamikasi ko'rsatkichlari ILMIY XABARLAR Ilmiy-nazariy jurnal 4/2024 QOQON. DPI 293-299 bet