

YOSH SPORTCHILARDA JISMONIY TAYYORGARLIK DARAJASINI OSHIRISHDA MASHG‘ULOT YUKLAMALARINI OPTIMALLASHTIRISH

Bahodirova Gulyora Nuriddin qizi

Farg‘ona davlat universiteti jismoniy madaniyat fakulteti 1-bosqich 25.145-guruh talabasi

Annotatsiya. Mazkur maqolada yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish jarayonida mashg‘ulot yuklamalarini optimallashtirishning ilmiy va amaliy jihatlari tahlil qilinadi. Tadqiqotda sport mashg‘ulotlari yuklamasining hajmi, intensivligi va davomiyligini to‘g‘ri taqsimlash orqali organizmning funksional imkoniyatlarini rivojlantirish masalalari ko‘rib chiqiladi.

Kalit so‘zlar: Yosh sportchilar, jismoniy tayyorgarlik, mashg‘ulot yuklamasi, yuklama optimallashtirish, sport mashg‘ulotlari, intensivlik, chidamlilik, sport nazariyasi, individual yondashuv, sport samaradorligi.

Аннотация: Данная статья посвящена анализу научных и практических аспектов оптимизации тренировочных нагрузок в процессе повышения уровня физической подготовленности юных спортсменов. В исследовании рассматриваются вопросы правильного распределения объёма, интенсивности и продолжительности тренировочной нагрузки с целью развития функциональных возможностей организма.

Ключевые слова: юные спортсмены, физическая подготовка, тренировочная нагрузка, оптимизация нагрузки, спортивные тренировки, интенсивность, выносливость, теория спорта, индивидуальный подход, спортивная эффективность.

Abstract: This article analyzes the scientific and practical aspects of optimizing training loads in the process of improving the physical fitness level of young athletes. The study examines the proper distribution of training load volume, intensity, and duration in order to develop the functional capabilities of the human body.

Keywords: young athletes, physical fitness, training load, load optimization, sports training, intensity, endurance, sports theory, individual approach, sports performance.

Kirish.

Yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligini shakllantirish va rivojlantirish sport pedagogikasi hamda mashg‘ulotlar nazariyasining eng muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Zamonaviy sportda yuqori natijalarga erishish faqatgina tabiiy qobiliyatga emas, balki ilmiy asoslangan mashg‘ulot jarayoniga, ayniqsa yuklamalarni to‘g‘ri rejalashtirish va boshqarishga bevosita bog‘liqdir. Shu nuqtai nazardan,

mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish sport tayyorgarligining asosiy omillaridan biri sifatida qaraladi. Sport amaliyotida noto'g'ri rejalashtirilgan yuklama sportchining charchashi, ortiqcha zo'riqishi va hatto jarohatlanishiga olib kelishi mumkin. Aksincha, ilmiy asosda to'g'ri taqsimlangan yuklama organizmning moslashuv imkoniyatlarini oshiradi, chidamlilik, kuch, tezlik va koordinatsiya kabi jismoniy sifatlarni samarali rivojlantiradi. Ayniqsa, yosh sportchilarda organizm hali to'liq shakllanib ulgurmaganligi sababli yuklama masalasi yanada muhim ahamiyat kasb etadi. Hozirgi kunda sport maktablari va o'quv-mashg'ulot guruhlarida yuklamalarni boshqarishda ko'pincha individual yondashuv yetarli darajada qo'llanilmayapti. Bu esa sportchilarning potensial imkoniyatlaridan to'liq foydalanmaslikka olib keladi. Shu sababli mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish bo'yicha ilmiy asoslangan yondashuvlarni ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish zarur hisoblanadi.

Asosiy qism

Yosh sportchilarda jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish murakkab va ko'p bosqichli jarayon bo'lib, u mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asosda boshqarishni talab etadi. Sport nazariyasiga ko'ra, mashg'ulot yuklamasi – bu sportchi organizmiga ta'sir etuvchi jismoniy va psixologik zo'riqishlar majmuasi bo'lib, u uch asosiy ko'rsatkich orqali ifodalanadi: hajm, intensivlik va davomiylik. Yuklama hajmi sportchi tomonidan bajariladigan mashqlar soni va umumiy ish miqdori bilan belgilanadi. Intensivlik esa mashqlarning bajarilish tezligi va kuch darajasini ifodalaydi. Davomiylik esa mashg'ulotning vaqt bo'yicha uzunligini bildiradi. Ushbu uch omilning to'g'ri uyg'unligi sport tayyorgarligi samaradorligini belgilaydi.

Yosh sportchilarda yuklamani optimallashtirishda birinchi navbatda ularning yosh xususiyatlari va fiziologik rivojlanish darajasi inobatga olinishi lozim. Masalan, 10–12 yoshdagi sportchilarda asosan umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) mashqlari ustun bo'lishi kerak, 13–15 yoshda esa maxsus tayyorgarlik elementlari bosqichma-bosqich kiritiladi. 16 yoshdan keyin esa ixtisoslashgan sport yuklamalari oshiriladi. Mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirishning muhim yo'nalishlaridan biri individual yondashuv hisoblanadi. Har bir sportchining jismoniy imkoniyati, chidamlilik darajasi, tez tiklanish qobiliyati va psixologik holati turlicha bo'ladi. Shu sababli bir xil yuklama hamma sportchilar uchun bir xil natija bermaydi. Individual dastur asosida yuklamani moslashtirish sport natijalarini sezilarli darajada oshiradi. Shuningdek, zamonaviy sport amaliyotida periodizatsiya (davrlashtirish) tizimi keng qo'llaniladi. Bu tizim mashg'ulot jarayonini tayyorgarlik, musobaqa va tiklanish davrlariga bo'lishni nazarda tutadi. Har bir davrda yuklama miqdori va xarakteri o'zgarib boradi. Bu esa sportchining ortiqcha charchashining oldini oladi va maksimal natijaga erishish imkonini yaratadi.

Yuklamani optimallashtirishda yana bir muhim omil – tiklanish jarayoni hisoblanadi. Sportchining organizmi faqat mashg'ulot vaqtida emas, balki dam olish

jarayonida ham rivojlanadi. Shuning uchun uyqu, ovqatlanish, massaj, fizioterapiya va faol dam olish usullari yuklama bilan bir qatorda muhim rol o‘ynaydi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, to‘g‘ri rejalashtirilgan mashg‘ulot yuklamasi sportchilarda quyidagi ijobiy natijalarni beradi: chidamlilik oshadi, mushak kuchi rivojlanadi, harakat koordinatsiyasi yaxshilanadi va jarohatlanish xavfi kamayadi. Aksincha, noto‘g‘ri yuklama sport formasining pasayishiga va psixologik charchoqqa olib kelishi mumkin. Yosh sportchilarda jismoniy tayyorgarlikni oshirishda mashg‘ulot yuklamalarini ilmiy asosda optimallashtirish sport samaradorligini oshirishning eng muhim shartlaridan biridir. Bu jarayonda individual yondashuv, davrlashtirish tizimi va tiklanish omillarini to‘g‘ri uyg‘unlashtirish yuqori sport natijalariga erishishda asosiy rol o‘ynaydi.

Xulosa.

Yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish jarayonida mashg‘ulot yuklamalarini ilmiy asosda optimallashtirish muhim pedagogik va metodik ahamiyatga ega ekanligi aniqlandi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, yuklamaning hajmi, intensivligi va davomiyligini to‘g‘ri rejalashtirish sportchi organizmining funksional imkoniyatlarini samarali rivojlantiradi hamda yuqori sport natijalariga erishish uchun qulay sharoit yaratadi. Yosh sportchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olish mashg‘ulot jarayonining asosiy tamoyillaridan biri bo‘lib, noto‘g‘ri yuklama taqsimoti sport natijalarining pasayishi, ortiqcha charchash va jarohatlanish xavfini oshirishi mumkinligi aniqlandi. Shu bois individual yondashuv asosida tuzilgan mashg‘ulot dasturlari sport tayyorgarligining samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Mashg‘ulot yuklamalarini optimallashtirishda davrlashtirish tizimi, tiklanish jarayonlarini to‘g‘ri tashkil etish hamda zamonaviy sport metodlaridan foydalanish muhim omil sifatida namoyon bo‘ladi. Bu esa sportchilarning jismoniy sifatlarini (kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik) kompleks rivojlantirish imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

- 1.Raximov B. – Sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: Iqtisodiyot, 2020.
- 2.To‘rayev Sh. – Sport pedagogikasi va psixologiyasi. – Toshkent: Universitet, 2017.
- 3.Ismoilov M. – Yosh sportchilarni tayyorlash asoslari. – Toshkent: O‘qituvchi, 2016.
- 4.Xolmatov A. – Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019.
- 5.Abdullayev A., Xo‘jayev F. – Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2018.