OG‘IR ATLETIKACHILARNI MUSOBAQAGA TAYYORLASHDA MUSOBAQAOLDI NATIJALARINI PROGNOZLASHNING PEDAGOGIK ASOSLARI.

Raximov Farxod Maxmudovich
Farg‘ona davlat universiteti. Ko‘pkurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi dotsenti

Annotatsiya. Tezisda og‘ir atletikachilarning musobaqaoldi tayyorgarligini baholash hamda kutilayotgan natijalarni prognozlashning pedagogik asoslari yoritiladi. Mashg‘ulot natijalari, texnik barqarorlik, yuklama dinamikasi va subyektiv tiklanish ko‘rsatkichlarini birgalikda talqin qilish zarurati asoslanadi. Nazariy tahlil natijasida individual kuzatuv, ssenariyli rejalashtirish va musobaqadan keyingi tekshiruvga tayanuvchi amaliy yondashuv taklif etiladi. Prognozning vazifasi aniq natijani kafolatlash emas, balki boshlang‘ich og‘irlik va urinishlar strategiyasini dalillar asosida belgilashdan iborat.

Kalit so‘zlar: og‘ir atletika, musobaqaoldi tayyorgarlik, natijalarni prognozlash, pedagogik nazorat, sport formasi, texnik barqarorlik, yuklamani kamaytirish, musobaqa taktikasi.

Kirish. Og‘ir atletikachini musobaqaga tayyorlash jarayonida murabbiy sportchining mavjud imkoniyatini musobaqa sharoitida namoyon eta olish darajasini baholaydi. Mashg‘ulotdagi eng yuqori natija ushbu imkoniyatning muhim belgisi bo‘lsa-da, uni musobaqa natijasiga bevosita tenglashtirish yetarli asosga ega emas. Texnik ijroning takrorlanuvchanligi, to‘plangan charchoq, tiklanish holati va urinishlar ketma-ketligi yakuniy ko‘rsatkichga ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Musobaqaoldi prognozi sportchining oldingi ko‘rsatkichlari hamda joriy tayyorgarligi asosida kutilayotgan natija haqida asoslangan taxmin ishlab chiqishdir. Pedagogik jihatdan u nazorat, tahlil, qaror qabul qilish va teskari aloqa jarayonlarini bog‘laydi. Murabbiy prognoz yordamida rejalashtirilgan yuklamani aniqlashtiradi, sportchiga tushunarli vazifa beradi va musobaqa kuni uchun bir nechta harakat variantini tayyorlaydi.

Muammoning dolzarbligi amaliyotda sportchi imkoniyatining ayrim hollarda faqat shaxsiy rekord yoki murabbiy taassuroti asosida baholanishi bilan bog‘liq. Bir martalik yuqori natija muntazam ravishda takrorlanmasa, u boshlang‘ich og‘irlikni tanlash uchun yetarli dalil bo‘lmaydi. Shu sababli prognozlashning individual, izchil va tekshiriladigan pedagogik mezonlarini shakllantirish zarur.

Tadqiqot maqsadi og‘ir atletikachilarni musobaqaga tayyorlashda natijalarni prognozlash uchun muhim axborotlarni aniqlash va ularni pedagogik qarorlarga aylantirish tartibini asoslashdan iborat.

Tadqiqot usullari. Ish nazariy va metodik tahlil shaklida bajarildi. Og‘ir atletikachilarning musobaqaoldi yuklamasini kamaytirish amaliyoti va ichki mashg‘ulot yuklamasining natija bilan bog‘liqligiga oid tadqiqotlar tahlil qilindi [1, 2]. Axborotlarni guruhlash, qiyoslash va pedagogik modellashtirish usullaridan foydalanildi. Yangi eksperiment o‘tkazilmadi; taklif etilgan kuzatuv tartibi tajribada tasdiqlangan prognoz modeli sifatida taqdim etilmaydi.

Natijalar va ularning tahlili. Tahlil asosida prognozlash axborotlarini to‘rtta yo‘nalishda birlashtirish taklif etiladi: maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik barqarorlik, yuklama va tiklanish dinamikasi, ruhiy tayyorgarlik. Ushbu yo‘nalishlar sportchining turli jihatlarini aks ettiradi. Ulardan birortasini alohida olib, musobaqadagi yakuniy natija haqida qat’iy xulosa chiqarish maqsadga muvofiq emas.

Maxsus tayyorgarlik va texnik barqarorlik. Maxsus tayyorgarlikni baholashda dast ko‘tarish va siltab ko‘tarish bo‘yicha yaqindagi mashg‘ulot qaydlari asosiy ma’lumot hisoblanadi. Har bir mashqda og‘irlik, urinishning muvaffaqiyati, bajarish sharoiti va texnik xato qayd etiladi. Yordamchi mashqlar natijalari qo‘shimcha axborot beradi, biroq ularning o‘sishi musobaqa mashqlaridagi natija aynan shu miqdorda oshishini anglatmaydi.

Texnik barqarorlik bir xil yoki yaqin yuklamalarda muvaffaqiyatli bajarishning takrorlanishi orqali kuzatiladi. Masalan, sportchi ayrim og‘irlikni bir marta ko‘tarib, keyingi bir necha urinishda uni yo‘qotsa, ushbu natijani barqaror tayyorgarlik darajasi sifatida qabul qilish ehtiyotkorlikni talab etadi. Murabbiy xatoning qaysi fazada takrorlanishini aniqlab, prognozga uning musobaqadagi ehtimoliy ta’sirini kiritadi.

Tanlangan og‘irlik oralig‘idagi muvaffaqiyat ulushi oddiy kuzatuv ko‘rsatkichi bo‘lishi mumkin: K = n / N × 100%. Bunda n — muvaffaqiyatli, N — jami kuzatilgan urinishlar soni. Bu nisbat faqat qayd etilgan mashg‘ulotlarni tavsiflaydi; uni navbatdagi urinish muvaffaqiyatining aniq ehtimoli deb bo‘lmaydi. Natijalar mashq turi va yuklama darajasi bo‘yicha alohida hisoblanadi.

Yuklama va tiklanish dinamikasi. Musobaqaoldi bosqichida to‘plangan charchoqni kamaytirish bilan maxsus tayyorgarlikni saqlash o‘rtasidagi muvozanat muhim. Winwood va hammualliflarning 146 og‘ir atletikachi ishtirokidagi so‘rov tadqiqotida aksariyat sportchilar musobaqa oldidan yuklamani kamaytirishdan foydalanishini bildirgan [1]. Bu kuzatuv amaliyotning keng tarqalganligini ko‘rsatadi, biroq barcha sportchilar uchun bir xil davomiylik yoki hajmni belgilamaydi.

Coyne va hammualliflar elita og‘ir atletikachilarida ichki yuklama hamda musobaqa natijasi o‘rtasidagi aloqalarni o‘rgangan. Musobaqa kunidagi yuklama ko‘rsatkichlari bilan natija o‘rtasida izchil bog‘liqlik aniqlanmagani bitta indeksga tayangan prognozning cheklovini ko‘rsatadi [2]. Pedagogik xulosa shuki, murabbiy yuklama qiymatini sportchining texnik ijrosi va tiklanish haqidagi ma’lumotlar bilan birga ko‘rib chiqishi lozim.

Ruhiy tayyorgarlikning pedagogik nazorati. Ruhiy tayyorgarlikni kuzatishda sportchining vazifani anglash darajasi, urinish oldidan diqqatini boshqarishi va muvaffaqiyatsiz ko‘tarishdan keyingi xatti-harakati muhim. Murabbiy qisqa suhbat hamda bir xil savollardan iborat kundalik orqali sportchining o‘ziga ishonchi, sezilgan charchog‘i va musobaqaga munosabatini qayd etishi mumkin. Bunday qaydlar klinik tashxis vazifasini bajarmaydi; ular pedagogik muloqot va mashg‘ulotni moslashtirishga xizmat qiladi.

Subyektiv javoblar individual odatiy ko‘rsatkich bilan taqqoslanadi. Bir sportchi uchun odatiy hayajon boshqasida ijroni buzishi mumkin. Shuning uchun barcha sportchilarga bir xil ball chegarasini belgilab, uni tayyorgarlik hukmi sifatida qo‘llash to‘g‘ri emas. Muhimi, sportchining o‘z holatini to‘g‘ri ifodalashi va murabbiy bilan kelishilgan harakat tartibini saqlashidir.

Prognozlashning amaliy ketma ketligi. Birinchi bosqichda individual ma’lumotlar bazasi tuziladi. Oldingi musobaqalar, dast va siltab ko‘tarish bo‘yicha urinishlar, ularning muvaffaqiyati, mashg‘ulot sharoiti hamda musobaqa natijalari bir joyga jamlanadi. Dastlab mavjud qaydlar ishlatiladi; prognoz olish uchun qo‘shimcha maksimal urinishlar kiritish shart emas. Ma’lumotlar yetarli bo‘lmasa, xulosaning taxminiyligi ochiq ko‘rsatiladi.

Ikkinchi bosqichda yaqindagi tayyorgarlik oldingi muvaffaqiyatli davrlar bilan qiyoslanadi. Murabbiy og‘irliklar dinamikasi, texnik xatolar va sportchining subyektiv holatidagi o‘zgarishlarni tekshiradi. Alohida yomon mashg‘ulot butun tayyorgarlikni salbiy baholashga, alohida yaxshi mashg‘ulot esa asossiz yuqori maqsad belgilashga sabab bo‘lmasligi kerak. Qaror bir nechta kuzatuvning mos kelishiga tayanadi.

Uchinchi bosqichda uch ssenariy ishlab chiqiladi. Ehtiyotkor ssenariy joriy imkoniyatni ishonchli namoyon etishga, asosiy ssenariy rejalashtirilgan natijaga, qulay sharoit ssenariysi esa tayyorgarlik dalillari qo‘llab-quvvatlagan yuqoriroq natijaga yo‘naltiriladi. Har bir ssenariyda dast va siltab ko‘tarish alohida rejalashtiriladi. Ularning yig‘indisi o‘zaro mos sharoitlarda baholanadi.

To‘rtinchi bosqichda prognoz musobaqaoldi kuzatuvlar va qizishdagi bajarish sifati asosida aniqlashtiriladi. Boshlang‘ich og‘irlik faqat istalgan yakuniy natijadan kelib chiqib tanlanmaydi. Sportchining shu og‘irlikni barqaror bajarishi, musobaqa tajribasi va joriy holati hisobga olinadi. Keyingi urinishlar oldingi ko‘tarishning bajarilish sifati hamda amaldagi musobaqa qoidalari doirasida qayta ko‘rib chiqiladi.

Beshinchi bosqichda musobaqadan keyingi tahlil o‘tkaziladi. Prognoz qilingan ko‘rsatkich bilan amaldagi natija qiyoslanib, tafovutning texnik, taktik yoki tashkiliy sabablari muhokama qilinadi. Shu tariqa prognoz bir martalik taxmin bo‘lib qolmay, keyingi tayyorgarlik davrini takomillashtiruvchi teskari aloqa vositasiga aylanadi.

Muhokama. Taklif etilgan yondashuvning pedagogik afzalligi sportchi va murabbiy qarorlarini tushunarli dalillar bilan bog‘lashidadir. Sportchi qaysi ko‘rsatkich natija rejasiga asos bo‘lganini bilsa, mashg‘ulot vazifasini aniqroq anglaydi. Prognozga sportchini jalb qilish o‘zini kuzatish va urinish oldidan mas’uliyatli qaror qabul qilish ko‘nikmalarini rivojlantirishga yo‘naltiriladi.

Natijani bitta raqam bilan ifodalashga qaraganda shartli oraliq va ssenariylardan foydalanish mavjud noaniqlikni yaxshiroq aks ettiradi. Biroq kuzatuvlar asosida tuzilgan amaliy oraliq statistik ishonch oralig‘i hisoblanmaydi. Uni matematik jihatdan tasdiqlash uchun yetarli hajmdagi takroriy ma’lumotlar, xatolik bahosi va mustaqil tekshiruv talab etiladi. Dalilsiz foizlar yoki tayyor koeffitsiyentlar qo‘llanmasligi lozim.

Prognozning xatosini oddiy ko‘rsatkich orqali qayd etish mumkin: mutlaq xato = |amaldagi natija − prognoz qilingan natija|. Hisoblash dast ko‘tarish, siltab ko‘tarish va jami natija bo‘yicha alohida bajariladi. Faqat yig‘indi natijani tekshirish bir mashqdagi ortiqcha, boshqasidagi kam prognoz bir-birini qoplashini yashirishi mumkin. Agar ikki kurash jami shakllanmagan bo‘lsa, bu holat alohida qayd etiladi.

Modelni amaliy jihatdan tekshirishda prognoz musobaqadan oldin yozib qo‘yilishi va keyin o‘zgartirilmasligi kerak. Dastlabki prognoz bilan musobaqa kuni aniqlashtirilgan reja alohida saqlanadi. Bir nechta musobaqadagi xatolar sportchining avvalgi natijasini takrorlash kabi sodda boshlang‘ich taxmin bilan qiyoslanadi. Bu tekshiruv qo‘shimcha ma’lumot yig‘ish qaror sifatini oshirayotganini baholash imkonini beradi.

Xulosa. Og‘ir atletikachilarning musobaqaoldi natijalarini prognozlash individual kuzatuv va pedagogik tahlilga tayanishi zarur. Maxsus tayyorgarlik, texnik barqarorlik, yuklama dinamikasi hamda ruhiy holatni birgalikda baholash murabbiy qarorlarini asoslashga xizmat qiladi. Prognozni ehtiyotkor, asosiy va qulay sharoit ssenariylarida ishlab chiqish urinishlar strategiyasini moslashtirish imkonini beradi. Uning sifati musobaqadan keyin natijalar bilan tekshiriladi. Taklif etilgan tartib metodik yondashuv bo‘lib, samaradorligi kelgusidagi pedagogik tadqiqotlarda baholanishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Winwood P. W., Keogh J. W. L., Travis S. K., Pritchard H. J. The Tapering Practices of Competitive Weightlifters. Journal of Strength and Conditioning Research. 2023. Vol. 37, No. 4. P. 829–839. DOI: https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000004324

2. Coyne J. O. C., Newton R. U., Haff G. G. Relationships Between Internal Training Load in a Taper With Elite Weightlifting Performance Calculated Using Different Moving Average Methods. International Journal of Sports Physiology and Performance. 2021. Vol. 16, No. 3. P. 342–352. DOI: https://doi.org/10.1123/ijspp.2020-0002.