SPORT TAKOMILLASHUV BOSQICHIDAGI NAYZA ULOQTIRUVCHILARNI MUSOBAQA OLDI MASHG‘ULOTLARIDA SHIDDAT MASHQLARINING AHAMIYATI

Davlatov Davlatjon Negmatullo o‘g‘li,
FarDU. Ko‘pkurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi dotsenti.
Akramov Husnidin, Saidova Shag‘zodaxon FarDU talabasi
E-mail:davlatovdavlatjon03@gmail.com

Annotatsiya. Nayza uloqtiruvchilarning musobaqaoldi tayyorgarligida shiddat mashqlarining metodik ahamiyati tahlil qilindi. Adabiyotlar va modellashtirish asosida 10 kunlik mikrosikl taklif etildi. Hajmni kamaytirib, harakat tezligi va texnik sifatni saqlash asosiy tamoyil sifatida belgilandi.

Kalit so‘zlar: nayza uloqtirish, musobaqaoldi tayyorgarlik, shiddat, tezkor-kuch, pliometrika, tapering.

Kirish. Nayza uloqtirish natijasida eng muhim omillardan biri nayzaning chiqish tezligidir. Tadqiqotlarda chiqish tezligi rasmiy natija bilan eng yuqori bog‘liqlikka ega ekani, elita uloqtiruvchilarda tezlikning katta qismi yakuniy fazada shakllanishi ko‘rsatilgan [3, 5]. 2026-yilgi yuqori malakali nayza uloqtiruvchilar tadqiqotida erkaklarda reaktiv sakrash va quyi tana quvvati uloqtirish samaradorligi bilan o‘rtacha–kuchli bog‘liq bo‘lgan [1]. Shu sabab musobaqaoldi shiddat mashqlari yangi sifatni katta hajmda rivojlantirishdan ko‘ra, tezkor-kuch salohiyati va texnik tezlikni saqlashga xizmat qiladi.

Musobaqa yaqinlashganda hajm va shiddat nisbatini boshqarish zarur. Kuch-quvvat sportlarida tapering yuklama hajmini kamaytirib, asosiy harakatlarda sifat va nisbatan yuqori shiddatni saqlash tiklanishni yaxshilashi mumkinligini ko‘rsatadi [4]. Nayza uloqtirishda bu tamoyil yugurib kelish ritmi, bloklovchi oyoq, segmentlar ketma-ket tezlanishi va uloqtirish qo‘lining tezligiga yo‘naltiriladi [2, 3].

Maqsad va vazifalar. Ishning maqsadi - sport takomillashuv bosqichidagi nayza uloqtiruvchilarning musobaqaoldi tayyorgarligida shiddat mashqlarining o‘rni va nisbatini asoslash. Vazifalar: mashq vositalarini aniqlash, 10 kunlik mikrosiklni modellashtirish, hajm-shiddat dinamikasini tavsiflash va raqamli nazorat bo‘yicha tavsiya berish.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Ilmiy adabiyotlar tahlili, qiyosiy tahlil va musobaqaoldi yuklamani modellashtirish usullari qo‘llandi. Quyidagi jadval va diagrammalar empirik natija emas, individual nazorat asosida moslashtiriladigan mualliflik modelidir. RPE, 20–30 m tezlanish, sakrash, medbol uloqtirish tezligi, yuqori kadrli video va radar nazorati tavsiya etiladi.

1-jadval. Musobaqaoldi shiddat mashqlarining yo‘nalishi

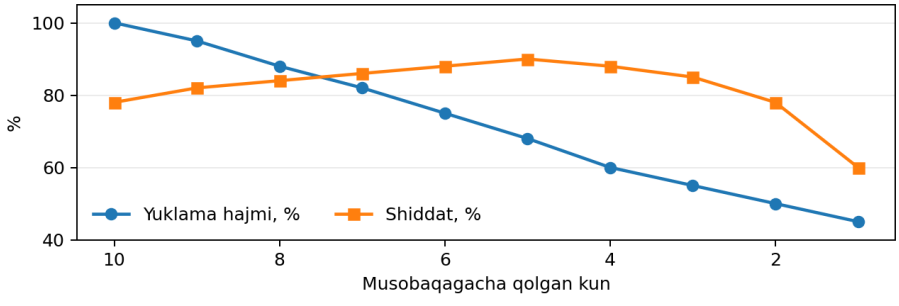
Guruh	Asosiy vosita	Doza	Maqsad
Tezlanish	20–30 m yugurish	3–4 urinish	Yugurib kelish tezligi
Pliometrika	drop jump, sakrash	2×3–4	Reaktiv kuch
Ballistik	1–3 kg medbol	3×3	Kinetik zanjir tezligi
Maxsus texnika	qisqa yugurib nayza	4–6 uloqtirish	Chiqish tezligi va aniqlik

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Musobaqaoldi davrida “kam hajm - yuqori sifat - yetarli tiklanish” tamoyili ustuvor. Chiqish tezligi natija bilan kuchli bog‘liq [5], shuning uchun ko‘p urinishdan ko‘ra tez va texnik toza urinish muhim. Reaktiv sakrash ko‘rsatkichlarining uloqtirish bilan bog‘liqligi [1] kichik hajmdagi pliometrik stimullarni

saqlashga asos beradi, ammo ular mushak og‘rig‘i yoki ortiqcha charchoq keltirmasligi kerak. Amaliy nuqtai nazardan shiddat mashqlari bir mashg‘ulot ichida ham ustuvorlik bo‘yicha joylashtiriladi: avval tezlanish va maxsus texnik urinishlar, so‘ng qisqa pliometrik yoki ballistik bloklar bajariladi. Uzoq davom etadigan yordamchi kuch mashqlari kamaytiriladi. Takrorlar orasida 2–4 daqiqagacha dam berish har bir urinishda yuqori tezlikni saqlashga yordam beradi. Sportchi texnik ritmni yo‘qotayotgan yoki uloqtirish tezligi pasayayotgan bo‘lsa, mashg‘ulot davom ettirilmaydi; sifatning pasayishi hajmning me’yoridan ortganini bildiruvchi amaliy signal sifatida qaraladi. Musobaqaoldi davrda shiddatni individual boshqarish ayniqsa muhim. Bir xil reja turli sportchilarda turlicha tiklanish javobini beradi. Shuning uchun reaktiv sakrash, qisqa tezlanish va subyektiv RPE ko‘rsatkichlarini bazaviy qiymatlar bilan taqqoslash tavsiya etiladi. Tapering bo‘yicha ma’lumotlar hajmning kamayishi fonida yuqori sifatli kuch-quvvat stimullarini saqlash maqsadga muvofiqligini ko‘rsatadi [4].

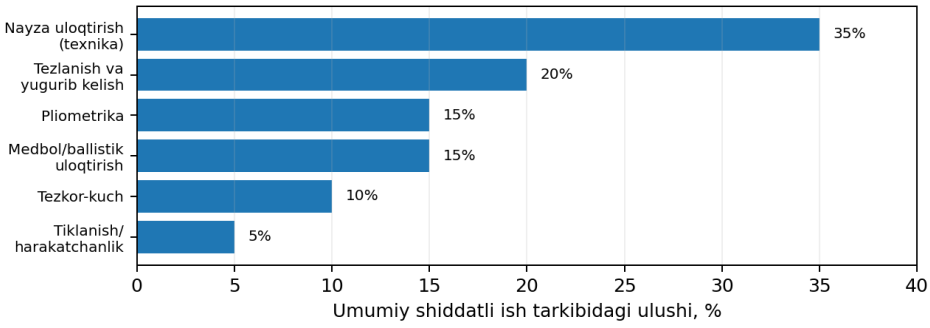
2-jadval. Musobaqagacha 10 kunlik mikrosikl modeli

Kun	Asosiy yo‘nalish	Hajm, %	Shiddat, %
−10/−9	Texnika , tezkor-kuch	95–100	78–82
−8/−7	Maxsus ish, pliometrika	82–88	84–86
−6/−5	Yuqori sifat, hajm pasayadi	68–75	88–90
−4/−3	Qisqa “uyg‘otuvchi” ish	55–60	85–88
−2/−1	Yengil texnika va tiklanish	45–50	60–78



1-rasm. Hajm va shiddat dinamikasi (mualliflik modeli)

Modelda umumiy hajm musobaqaga yaqinlashgan sari kamayadi, asosiy shiddat esa 5–6-kunlarda yuqori saqlanib, keyin pasayadi. Bu taperingda hajmni kamaytirish va sifatli ishni saqlash tamoyiliga mos [4]. Nayza uloqtirishda shiddat og‘irlik foizi bilangina emas, yugurib kelish, chiqish tezligi, reaktiv sakrash va texnik ritm bilan ham baholanadi.



2-rasm. Shiddat vositalari tarkibi (mualliflik modeli)

Eng katta ulush maxsus texnik uloqtirishga ajratiladi. Tezlanishlar yugurib kelish ritmini saqlaydi, pliometrik va ballistik vositalar kichik hajmda maksimal niyat bilan bajariladi. Agar sakrash, tezlanish yoki uloqtirish tezligi odatiy ko‘rsatkichdan yomonlashsa, shu kun hajmini 20–30% kamaytirish mumkin. Raqamli nazorat yuqori tezlikdagi video orqali oxirgi qadamlar ritmi va tayanch holatini, radar orqali nayza chiqish tezligini hamda mobil vositalar orqali yugurish-sakrash ko‘rsatkichlarini kuzatishga imkon beradi. RPE bilan birlashtirilgan monitoring murabbiyga yuklamani sportchining real tayyorgarlik holatiga moslashtirishga yordam beradi.

Xulosa. Musobaqaoldi shiddat mashqlari nayza uloqtiruvchining tezlik va tezkor-kuch sifatlarini saqlaydi. Eng maqbul yondashuv - hajmni bosqichma-bosqich kamaytirib, qisqa sprintlar, reaktiv sakrashlar, ballistik uloqtirishlar va maxsus nayza urinishlarida harakat tezligini saqlash. Musobaqaga yaqin kunlarda urinishlar soni kamayadi, dam oralig‘i uzayadi va texnik sifat asosiy mezonga aylanadi. Kelgusida modelni turli malaka va individual kuch-tezlik profilidagi sportchilarda eksperimental tekshirish zarur.

Bibliografiya

1. Abdullayev M.J., Olimov M.S., To‘xtaboyev N.T. Yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi: darslik. – Toshkent: Barkamol fayz media, 2017. – 628 b.
2. Гагуа Е.Д. Тренировка спринтера. – М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001. – 72 с.
3. Маслаков В.М., Мирзоев О.М. Соревновательная деятельность в беге на короткие дистанции, эстафетном и барьерном беге: технические и тактические аспекты спортивного мастерства легкоатлетов. – Воронеж: Научная книга, 2016. – 199 с.
4. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., To‘xtaboyev N.T., Rafiyev H.T., Smurigina L.V., Kolobov V.A. va boshqalar. Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati: darslik. – Toshkent, 2018. – 872 b.
5. Qudratov R.Q. Yengil atletika: darslik. – Toshkent: Noshir, 2012. – 367 b.