MUSOBAQAOLDI BOSQICHIDA JISMONIY YUKLAMA VA KOORDINATSION MASHQLAR INTENSIVLIGINING SPORT NATIJALARIGA TA'SIRI

Abdiolimova Iqbolaxon Xasanboy qizi
Farg'ona davlat universiteti Jismoniy madaniyat va sport faoliyati fakulteti Sport o'yinlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi o'qituvchisi
E-mail: abdiolimovaiqbolaxon 96@gmail.com
Xubbillayeva Odinaxon Zayniddin qizi
Farg'ona davlat universiteti
Jismoniy madaniyat va sport faoliyati fakulteti talabasi

Annotatsiya. Maqolada musobaqaoldi bosqichida jismoniy yuklama hajmi, mashqlar intensivligi va koordinatsion topshiriqlar murakkabligini boshqarishning sport natijalariga ta'siri ilmiy adabiyotlar asosida tahlil qilinadi. Tadqiqotning maqsadi musobaqaga tayyorgarlikning yakuniy davrida charchoqni kamaytirish, erishilgan jismoniy tayyorgarlikni saqlash va harakatlarning aniqligini ta'minlashga doir metodik tamoyillarni umumlashtirishdan iborat. Ish narrativ adabiyotlar sharhi sifatida bajarildi; mustaqil pedagogik tajriba o'tkazilmadi. Tahlil yuklama hajmini kamaytirish bilan birga sport turiga xos qisqa, sifatli mashqlarni saqlash maqsadga muvofiqligini ko'rsatadi. Koordinatsion mashqlarni rejalashtirishda bajarilish tezligi, topshiriqning axborot murakkabligi, takrorlar soni va dam olish oralig'ini alohida hisobga olish taklif etiladi. Yuklamani kamaytirish bo'yicha dalillar koordinatsion mashqlar intensivligining mustaqil ta'siriga oid dalillarga qaraganda aniqroqdir. Xulosalar individual monitoring va sport turining o'ziga xos talablariga tayangan holda qo'llanishi lozim.

Kalit so'zlar. Musobaqaoldi tayyorgarlik, jismoniy yuklama, intensivlik, koordinatsion qobiliyat, tapering, harakat aniqligi, tiklanish, sport natijasi, mashg'ulot monitoringi.

Kirish. Sportchining musobaqadagi natijasi tayyorgarlik davomida bajarilgan ish miqdorigagina bog'liq emas. To'plangan jismoniy imkoniyatni zarur paytda namoyon etish uchun musobaqa boshlanishiga kelib charchoq va tiklanish o'rtasidagi nisbat maqbul bo'lishi kerak. Shu sababli musobaqaoldi bosqichi mashg'ulot jarayonining alohida boshqariladigan davri hisoblanadi. Uning asosiy vazifasi ilgari shakllangan imkoniyatlarni saqlash, ortiqcha toliqishni kamaytirish va musobaqaga xos harakatlarni sifatli bajarishga sharoit yaratishdir. Mavzuni yoritishda yuklama hajmi va intensivligini farqlash zarur. Hajm bajarilgan ishning umumiy miqdorini, masalan, mashg'ulot davomiyligi, bosib o'tilgan masofa yoki takrorlar sonini bildiradi. Intensivlik esa ishning shiddatini, jumladan, yugurish tezligi, ishlab chiqarilgan quvvat yoki ko'tarilgan og'irlikning sportchi imkoniyatiga nisbatan ulushini ifodalaydi. Mashg'ulotlar chastotasi ularning ma'lum davrdagi sonidir. Hajmning kamayishi har bir mashqning bajarilish tezligi ham kamayishi kerakligini anglatmaydi.

Koordinatsion tayyorgarlik harakatlarni vaqt va makon bo'yicha muvofiqlashtirish, muvozanatni boshqarish hamda o'zgarayotgan vaziyatga mos javob tanlash bilan bog'liq. Bunday topshiriqning qiyinligi faqat yurak urish tezligi orqali ifodalanmaydi. Masalan, qisqa signalga javoban kerakli yo'nalishni tanlash jismoniy jihatdan kam hajmli, ammo idrok va qaror qabul qilish nuqtayi nazaridan murakkab bo'lishi mumkin. Demak, musobaqaoldi rejasida jismoniy shiddat va koordinatsion murakkablik alohida ko'rilishi kerak.

Adabiyotlar sharhi. Bosquet va hammualliflarining 27 tadqiqotni qamrab olgan meta-tahlilida musobaqaoldi yuklamani kamaytirish — tapering — strategiyalari solishtirilgan. Mualliflar taxminan ikki hafta davomida mashg'ulot hajmini 41–60 foizga kamaytirish, intensivlik va mashg'ulotlar chastotasini saqlashni samarali yondashuv sifatida ko'rsatgan [1]. Ushbu raqamlar o'rganilgan sportchilar va sharoitlarga tegishli bo'lib, barcha sport turlari yoki yosh guruhlari uchun majburiy me'yor hisoblanmaydi. Wang va hammualliflarining chidamlilik

sportlariga bag‘ishlangan meta-tahlili 14 tadqiqotni birlashtirgan. Unda taperingdan keyin belgilangan masofani bosib o‘tish vaqti hamda toliqishgacha ish bajarish davomiyligida ijobiy o‘zgarishlar aniqlangan. Shu bilan birga, maksimal kislorod iste’moli va harakat tejamkorligida statistik ahamiyatli yaxshilanish qayd etilmagan [2]. Bu natija musobaqaoldi davridagi samarani barcha fiziologik ko‘rsatkichlarning bir vaqtda oshishi sifatida talqin qilish to‘g‘ri emasligini ko‘rsatadi.

Jamoaviy sportlarga oid Vachon va hammualliflarining sharhida taperingning maksimal quvvat, takroriy sprint va yo‘nalishni o‘zgartirish tezligiga ijobiy ta’siri qayd etilgan. Mualliflar turli tapering usullarini bevosita solishtiruvchi tadqiqotlar yetishmasligini ham ta’kidlagan [3]. Yo‘nalishni oldindan ma’lum tartibda o‘zgartirish testidagi yaxshilanishni raqib harakatini anglash va tez qaror qabul qilish qobiliyatining to‘liq yaxshilanishi bilan tenglashtirib bo‘lmaydi. Zech va hammualliflari muvozanat mashqlariga oid 20 randomizatsiyalangan tadqiqotni tahlil qilgan. Sharhda muvozanat ko‘rsatkichlariga foydali ta’sir kuzatilgan bo‘lsa-da, sakrash, chaqqonlik, kuch va sprint natijalariga ko‘chish bo‘yicha xulosalar bir xil bo‘lmagan [4]. Mazkur ish bevosita musobaqaoldi davrini o‘rganmagan. Shuning uchun undan koordinatsion mashqlarni tushuntirishda foydalanish mumkin, ammo bir necha kunlik tayyorgarlik uchun aniq optimal intensivlikni chiqarib bo‘lmaydi.

Foster va hammualliflarining tadqiqoti mashg‘ulotni subyektiv qiyinlik bahosi — session-RPE — orqali nazorat qilish imkoniyatini ko‘rsatgan [5]. Bu yondashuv turli mashqlar qatnashgan mashg‘ulotlarning ichki yuklamasini kuzatishga yordam beradi. Biroq umumiy qiyinlik bahosi sportchining harakat aniqligi yoki qaror tanlash sifatini bevosita o‘lchamaydi; mazkur jihatlar qo‘shimcha ko‘rsatkichlar bilan baholanishi zarur.

Metodologiya. Maqola maqsadli tanlangan ilmiy nashrlarning narrativ tahliliga asoslandi. Internet qidiruvi orqali PubMed yozuvlari va ilmiy jurnallarning sahifalari tekshirildi. Qidiruvda “tapering”, “training load”, “team sports”, “balance training”, “neuromuscular control” va “session-RPE” atamalari qo‘llandi. Asosiy tahlilga mavzuning uch yo‘nalishini - yuklamani kamaytirish, koordinatsion tayyorgarlik va ichki yuklama monitoringini - yorituvchi besh nashr kiritildi. Manbalar mavzuga mosligi, bibliografik ma’lumotlarining tekshirilishi va natijalarining ochiq bayon etilganligi asosida tanlandi. Har bir nashr bo‘yicha ishtirokchilar toifasi, mashg‘ulotga kiritilgan o‘zgarish, baholangan natija va xulosaning qo‘llanish chegarasi ko‘rib chiqildi. Meta-tahlillar bir xil birlamchi tadqiqotlarni qamrab olishi mumkinligi sababli ularning ishtirokchilari yoki ta’sir kattaliklari qayta qo‘shilmadi. Ushbu ish to‘liq tizimli sharh yoki yangi meta-tahlil sifatida taqdim etilmaydi. Mustaqil sportchilar guruhi shakllantirilmagan, test sinovlari va statistik hisoblashlar o‘tkazilmagan. “Natija” bo‘limidagi xulosalar tanlangan manbalar sintezi hamda shu sintezdan kelib chiqadigan metodik takliflardir. Adabiyotda bevosita tekshirilmagan tavsiyalar eksperimental isbot sifatida talqin qilinmaydi. Tahlilning konseptual modeli uch tarkibdan iborat: tashqi yuklama — bajarilgan ish miqdori va shiddati; ichki yuklama — sportchining ushbu ishga javobi; harakat sifati — topshiriqni aniq va vaziyatga mos bajarish. Sport natijasi esa sport turiga qarab vaqt, masofa, baho yoki musobaqaga xos samaradorlik ko‘rsatkichi bilan ifodalanadi. Bu ajratish mashg‘ulotdagi yaxshilanishni musobaqadagi muvaffaqiyat bilan asossiz tenglashtirishning oldini oladi.

Natija. Tahlilning birinchi natijasi yuklama hajmi va intensivligini bir vaqtda, bir xil nisbatda o‘zgartirish shart emasligidir. Tapering bo‘yicha manbalar umumiy ish miqdorini kamaytirib, zarur mashqlarning shiddatini saqlash foydali bo‘lishi mumkinligini ko‘rsatadi [1, 2]. Amaliy talqinda bu ko‘proq takror bajarish o‘rniga kamroq, ammo sifatli takrorlarni rejalashtirishni anglatadi. Intensivlikni saqlash butun mashg‘ulot davomida maksimal kuchanish yoki har kuni yuqori yuklama berish degani emas.

Koordinatsion sifatni kuzatishda to‘g‘ri bajarilgan urinishlar ulushi, signalga javob vaqti va muvozanatni yo‘qotish holatlari kabi vazifaga mos mezonlardan foydalanish taklif etiladi. Sinov sharoiti, jihoz, ko‘rsatma va bajarilish tartibi bir xil saqlanishi kerak. Natijalar sportchining odatiy

darajasi bilan solishtiriladi. Bir martalik kichik pasayish asosida xulosa chiqarish o‘rniga takrorlanuvchi o‘zgarish va o‘lchashning tabiiy xatosi hisobga olinadi.

To‘rtinchi natija sport turi xususiyatlarini inobatga olishdir. Chidamlilik sportlarida umumiy masofa va ish davomiyligini o‘zgartirish markaziy o‘rin tutishi mumkin. Jamoaviy sportlarda esa qisqa tezlanishlar va yo‘nalishni o‘zgartirish bilan birga vaziyatni anglash ham muhim. Ko‘rib chiqilgan jamoaviy sport tadqiqotlari ayrim jismoniy testlarning yaxshilanishini qo‘llab-quvvatlaydi [3], biroq bu jamoaning g‘alabasi yoki texnik xatolar kamayishini avtomatik ravishda kafolatlamaydi.

Xulosa. Musobaqaoldi bosqichida yuklamani boshqarishning asosiy vazifasi mavjud tayyorgarlikni musobaqada namoyon etish uchun qulay sharoit yaratishdir. Ko‘rib chiqilgan adabiyotlar umumiy hajmni kamaytirish va zarur maxsus mashqlarning intensivligini saqlash yondashuvini qo‘llab-quvvatlaydi. Biroq yuklamani kamaytirish muddati va darajasini barcha sportchilarga bir xil tatbiq etish asosli emas. Koordinatsion mashqlarni rejalashtirishda harakat tezligi, axborot murakkabligi va bajarilish aniqligini alohida boshqarish lozim. Muvozanat yoki yo‘nalishni o‘zgartirish testidagi yutuq musobaqadagi barcha ko‘nikmalar yaxshilanganini bildirmaydi. Shu bois umumiy yuklama monitoringi sport turiga xos harakat sifati ko‘rsatkichlari bilan to‘ldirilishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Bosquet, L., Montpetit, J., Arvisais, D., & Mujika, I. (2007). Effects of tapering on performance: A meta-analysis. Medicine & Science in Sports & Exercise, 39(8), 1358–1365. https://doi.org/10.1249/mss.0b013e31806010e0
2. Wang, Z., Wang, Y. T., Gao, W., & Zhong, Y. (2023). Effects of tapering on performance in endurance athletes: A systematic review and meta-analysis. PLOS ONE, 18(5), e0282838. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0282838