TALABA BASKETBOLCHILARDA MASHG‘ULOT YUKLAMASINI SUBYEKTIV ZO‘RIQISH BAHOSI ASOSIDA NAZORAT QILISH

Nazirov Murodjon Odiljon o‘g‘li
Farg‘ona davlat universiteti
Jismoniy madaniyat va sport faoliyati fakulteti o‘qituvchisi
Tel: 90-777-87-38
E-mail: muradxanshayboniy17@gmail.com

Annotatsiya: Maqolada talaba basketbolchilarning mashg‘ulot yuklamasini subyektiv zo‘riqish bahosi asosida kuzatish tartibi taklif etiladi. Tekshirilgan adabiyotlarning maqsadli tahlili orqali tashqi va ichki yuklama, RPE hamda session-RPE tushunchalari yoritiladi. Universitet sharoitida qo‘llash uchun ma’lumot yig‘ish, yuklamani hisoblash va to‘rt haftalik monitoringni tashkil etish bosqichlari beriladi. Ko‘rsatkichlarni uyqu, charchoq, davomat va o‘quv yuklamasi bilan birga talqin qilish tavsiya etiladi. Taklif etilayotgan tizim tajriba natijasi emas, individual rejalashtirishga xizmat qiluvchi ilmiy-uslubiy yondashuvdir.

Kalit so‘zlar: basketbol, mashg‘ulot yuklamasi, subyektiv zo‘riqish, RPE, session-RPE, individual monitoring.

Kirish va metodik yondashuv

Universitet basketbol jamoasida sport tayyorgarligi darslar, mustaqil ta’lim, imtihonlar va musobaqalar bilan birga rejalashtiriladi. Murabbiy mashqlar hajmini belgilashi mumkin, biroq bir xil topshiriq har bir talabada bir xil zo‘riqish uyg‘otmaydi. Jismoniy tayyorgarlik, avvalgi mashg‘ulot va tiklanish sharoitlari bajarilgan ishning qanday qabul qilinishiga ta’sir qilishi mumkin. Shu sababli rejalashtirilgan ish hajmi bilan birga talabaning unga javobini ham kuzatish zarur. Ichki va tashqi yuklamani ajratish individual nazoratning nazariy asosini tashkil etadi.

Maqolaning maqsadi oddiy qog‘oz yoki elektron kundalik yordamida talaba basketbolchilarning yuklamasini muntazam kuzatish tartibini taklif qilishdir. Vazifalar baho olish, hisoblash va talqin qilish tartibini belgilashdir. Ish beshta tekshirilgan ilmiy manbaning maqsadli tahliliga asoslanadi. Haqiqiy kuzatuv ma’lumotlari mavjud bo‘lmagani uchun ishtirokchilar soni, tajriba natijalari va statistik farqlar keltirilmaydi; to‘rt haftalik tartib metodik taklif sifatida beriladi.

Foster va hamkorlari session-RPE usulini ishlab chiqishda basketbol mashg‘ulotlarini ham tekshirgan 2. Lupo va hamkorlari yosh basketbolchilarda ushbu usulni yurak urishiga asoslangan baholash bilan solishtirib, mashg‘ulot davomiyligi va mazmunini hisobga olgan 3. Keyingi basketbol tadqiqotlarida turli nazorat tizimlari hamda 3×3 o‘yinlaridagi yuklama modellari o‘rganilgan [4, 5]. Bunday ishlar usulning amaliy ahamiyatini ko‘rsatadi, ammo boshqa jamoada olingan natijalar mahalliy talabalar uchun tayyor me’yor bo‘la olmaydi.

Tashqi yuklama bajarilgan ishni ifodalaydi: mashg‘ulot davomiyligi, takrorlar, yugurish masofasi yoki sakrashlar soni bunga misoldir. Ichki yuklama esa sportchining shu ishga fiziologik va psixologik javobidir 1. RPE - sezilgan zo‘riqish bahosi bo‘lib, session-RPE yondashuvida butun mashg‘ulotning umumiy qiyinligi baholanadi. Bahoni davomiylikka ko‘paytirish mashg‘ulot yuklamasining shartli ko‘rsatkichini beradi. Bu ko‘rsatkich bajarilgan mexanik ish yoki sarflangan energiyaning bevosita o‘lchovi emas.

Taklif etilayotgan tartibda Foster qo‘llagan modifikatsiyalangan 0-10 shkala tanlanadi 2. Tayanch ma’nolar o‘zbekcha tushuntiriladi: 0 - dam olish; 1 - juda-juda yengil; 2 - yengil; 3 - o‘rtacha; 4 - biroz og‘ir; 5 - og‘ir; 7 - juda og‘ir; 10 - maksimal zo‘riqish. 6, 8 va 9 tegishli tayanchlar orasidagi baholardir. Ushbu tushuntirish standart o‘zbekcha tarjimaning validatsiyasi sifatida taqdim etilmaydi. Talabalar ma’nolarni tushunganini tekshirish va bir xil matndan foydalanish taklif etiladi; 6-20 shkala qiymatlari bilan aralashtirilmaydi.

Zo‘riqish, charchoq, og‘riq va kayfiyat alohida tushunchalardir. Talaba mashg‘ulotni og‘ir deb baholashi uning kayfiyati yomon yoki biror joyi og‘riyotganini avtomatik anglatmaydi. Charchoq mashg‘ulot oldidan ham mavjud bo‘lishi mumkin, RPE savoli esa bajarilgan mashg‘ulotga qaratiladi. Shu sababli uyqu, oldingi charchoq va og‘riq haqidagi qaydlar RPE o‘rniga ishlatilmaydi hamda formulaga qo‘shilmaydi. Og‘riq qaydini past yuklama qiymati bilan inkor qilish mumkin emas.

Monitoring boshlanishida murabbiy talabalarga maqsadni, shkala ma’nolarini va javobning mustaqilligini tushuntiradi. Birinchi haftada mashg‘ulotlardan keyin shkala bilan ishlash mashq qilinadi. Talabadan butun mashg‘ulotni baholash so‘raladi; faqat eng og‘ir sprint yoki oxirgi mashqni eslash yetarli emas. Murabbiy “bugun yengil bo‘ldi” kabi yo‘naltiruvchi izoh bermaydi. Dastlabki javoblar tushunmovchiliklarni aniqlash uchun ishlatiladi, lekin murabbiy ularni o‘z kutgan raqamiga moslab o‘zgartirmaydi.

Baho mashg‘ulot yakunidan 30 daqiqa keyin olinadi. Foster protokolida bu vaqt oxirgi oson yoki og‘ir qismning umumiy bahoga ustun ta’sirini kamaytirish uchun tanlangan 2. Savol bir xil beriladi: “Butun mashg‘ulot davomida umumiy zo‘riqishingiz qanchalik bo‘ldi?” Javob shaxsiy blank yoki elektron shaklda, sheriklar bahosini ko‘rmasdan yoziladi. Kechikkan javobning haqiqiy vaqti qayd etiladi.

Davomiylik har bir talabaning mashg‘ulotga qo‘shilishidan uning yakunlashigacha qayd etiladi. Taklif etilgan kundalikda qizish, asosiy qism, rejalashtirilgan qisqa damlar va yakuniy qism kiritiladi; mashg‘ulotdan keyingi 30 daqiqalik kutish kiritilmaydi. Uzoq tashkiliy uzilishlar alohida belgilanib, hisobdan chiqariladi. Kech kelish, erta ketish va individual dastur alohida qayd qilinadi. Shu ta’rif butun kuzatuv davrida o‘zgarmaydi. Musobaqani kuzatish keyinchalik qo‘shilsa, uning davomiylik tartibi alohida belgilanadi.

Session-RPE yuklamasi = mashg‘ulot davomiyligi (daqiqa) × butun mashg‘ulot uchun RPE bahosi 2. Shartli hisoblash misoli, tajriba natijasi emas: 60 daqiqa × 5 = 300 shartli birlik. Natija kaloriya, yurak urishi yoki xavf foizi emas. Bir kunda bir nechta alohida mashg‘ulot bo‘lsa, har biri uchun mustaqil yozuv ochiladi. RPE, davomiylik va hosila qiymat alohida ustunlarda saqlanadi; shu orqali hisoblash xatosini tekshirish mumkin.

Jadval minimal qaydlar to‘plamini ifodalaydi. Uyqu va charchoq qaydlari diagnostik test emas, qo‘shimcha axborotdir.

Qayd etiladigan ma’lumot	Olish vaqti yoki usuli	Murabbiy uchun ahamiyati
Davomiylik	Har mashg‘ulotda shaxsiy daqiqa	Hajmni aniqlash
RPE bahosi	Yakunidan 30 daqiqa keyin	Umumiy zo‘riqish
Hisoblangan yuklama	Davomiylik × RPE	Dinamikani kuzatish
Mashg‘ulot mazmuni	Texnika, taktika, kuch yoki o‘yin	Yuklamani izohlash
Uyqu sifati	Oldindan: yaxshi, o‘rtacha, yomon	Tiklanish haqida suhbat
Charchoq va izoh	Oldindan: kam, o‘rtacha, yuqori; sabab	Kundalik holatni hisobga olish

To‘rt haftalik monitoringni tashkil etish

Birinchi haftada shkala bilan tanishish, bir xil savolni qo‘llash va kundalikni muntazam to‘ldirish ustuvor bo‘ladi. Mashg‘ulotlar odatiy reja asosida davom etadi; monitoring uchun ataylab maksimal yuklama yaratilmaydi. Murabbiy yozuvlar aniqligini tekshiradi. Birinchi hafta natijalari barqaror individual me’yor hisoblanmaydi.

Ikkinchi haftada bir xil yoki o‘xshash mashg‘ulotlar taqqoslanadi. Har talabaning yuklamasi, davomiyligi va RPE bahosi alohida ko‘riladi. Takroriy yuqori baholarda avval hisoblash, davomat va mashg‘ulot mazmuni tekshiriladi. Keyin talaba bilan qisqa suhbat o‘tkazilib, qo‘shimcha mustaqil mashqlar yoki o‘quv yuklamasi qayd qilinadi. Bir martalik farq avtomatik ravishda tayyorgarlik pasayishi yoki mashg‘ulot xatosi deb baholanmaydi.

Uchinchi haftada yuklama uyqu va mashg‘ulot oldi charchoq qaydlari bilan birga tahlil qilinadi. Imtihonlar, safar, musobaqa va jismoniy tarbiya darslari kabi qo‘shimcha omillar belgilab boriladi. Takroriy o‘zgarishlar kuzatilsa, murabbiy takrorlar soni, faol o‘yin vaqti yoki dam tartibini individual ko‘rib chiqadi. Qaysi o‘zgarish nima sababdan kiritilgani yoziladi.

To‘rtinchi haftada haftalik yig‘indilar, qatnashilgan mashg‘ulotlar soni va ma’lumotlarning to‘liqligi umumlashtiriladi. Murabbiy talaba bilan keyingi davr vazifalarini belgilaydi. O‘zgarishlar faqat RPE pasaygani bilan muvaffaqiyatli deb hisoblanmaydi: texnik bajarish, mashg‘ulot maqsadi va tiklanish holati ham baholanadi. To‘rt hafta uzoq muddatli moslashuv yoki jarohat xavfi haqida qat’iy xulosa chiqarish uchun yetarli deb qabul qilinmaydi.

Natijalarni talqin qilish va amaliy cheklovlar

Haftalik yuklama shu haftadagi alohida mashg‘ulot yuklamalari yig‘indisidir. U avvalo talabaning o‘z oldingi yozuvlari bilan solishtiriladi. Mashg‘ulotlar soni kamaygan hafta yuklamaning pasayishi chiniqqanlik oshganini anglatmaydi. Bir xil session-RPE qiymati turli davomiylik, intensivlik va mashq mazmunidan hosil bo‘lishi mumkin. Shuning uchun umumiy son bilan birga tarkibiy ma’lumotlar ham saqlanadi. Jamoa o‘rtachasi individual o‘zgarishni yashirishi mumkinligi sababli shaxsiy yozuvlar ustuvor hisoblanadi.

Javob berilmagan mashg‘ulot nol yuklama deb belgilanmaydi. Yetishmayotgan ma’lumot alohida ko‘rsatiladi; haftalik yig‘indi to‘liq bo‘lmasa, bu izohlanadi. Haqiqiy dam olish kuni bilan javob yo‘qligi ajratiladi. Keyinroq xotiradan kiritilgan baho o‘z vaqtida berilgan bahodan farqlanadi. Murabbiy taxmin bilan bo‘sh katakni to‘ldirmaydi. Shakl elektron bo‘lsa, sana, shaxsiy kod va javob vaqti saqlanib, takroriy yozuvlar tekshiriladi.

Usulning afzalligi maxsus datchiksiz muntazam axborot yig‘ish imkoniyatidir. Biroq shkala ma’nolarini tushunish, javob berish intizomi va murabbiy kutgan bahoga moslashish natijani o‘zgartirishi mumkin. López-Sierra va hamkorlarining basketboldagi turli tizimlar tahlili ham nazorat usullarining o‘ziga xos imkoniyat va cheklovlarini ko‘rsatadi 4. Shuning uchun RPE suhbat, texnik kuzatuv va mavjud boshqa ko‘rsatkichlar bilan birgalikda talqin qilinadi; alohida son barcha qarorlar o‘rnini bosmaydi.

Yuqori baho doimo zararli yuklama degani emas: rejalashtirilgan og‘ir mashg‘ulotda u kutilishi mumkin. Aksincha, past baho ham tiklanish to‘liq ekanini kafolatlamaydi. Barcha talabalarga mos “xavfsiz chegara” yoki jarohatni kafolatli bashorat qiluvchi nisbat belgilanmaydi. RPE tibbiy tashxis vositasi emas. Takroriy noqulay holatlarda talabaning izohi va mutaxassis kuzatuvi hisobga olinadi.

Xulosa. Talaba basketbolchilarda session-RPE monitoringini joriy etishda shkalani oldindan tushuntirish, bahoni bir xil vaqtda olish va davomiylikni yagona tartibda qayd qilish tavsiya etiladi. Haftalik ko‘rsatkichlar individual kuzatuvlar, davomat va tiklanish haqidagi izohlar bilan birga tahlil qilinishi kerak. Baholar jazolash yoki reytinglash uchun emas, mashg‘ulotni moslashtirish uchun ishlatiladi. Taklif etilgan to‘rt haftalik tartibning amaliy qulayligi va rejalashtirishga foydasi keyingi pedagogik kuzatuvlarda tekshirilishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ganieva F.V. Sport pedagogik mahoratini oshirish (basketbol). // O‘quv qo‘llanma. T.: 2023. – 267 b.

2. Miradilov B.M. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o‘quv yurtlari uchun darslik. T.: “Shafoat Nur Fayz”, 2021. – 456 b.

3 Pulatov A.A., Ganieva F.V., Miradilov B.M., Xusanova D.T., Pulatov F.A. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. // Darslik. T.: 2017. – 351 b.