MUSOBAQAOLDI TEYPERING MODELLARINI DIFFERENSIAL TANLASHNING ILMIY-METODIK ASOSLARI: XALQARO DALILLAR VA BOSHQARUV MEZONLARI

M.X. MIRJAMOLOV

O‘zbekiston davlat sport akademiyasi huzuridagi
Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti,
pedagogika fanlari doktori (DSc), professor, Toshkent shahri
e-mail: mekhriddin.mirjamolov@mail.ru

Annotatsiya. Musobaqaoldi tayyorgarlikda mashg‘ulot yuklamasini qachon va qay darajada kamaytirish sportchining asosiy startdagi natijasiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Maqolada teyperingga oid xalqaro tadqiqotlar qiyoslanib, yuklama hajmi, shiddati va tiklanish o‘rtasidagi bog‘liqlik tahlil qilindi. Sport turining xususiyati, avvalgi mashg‘ulotlar ta’siri hamda sportchining joriy holatini hisobga olgan holda 7, 14 va 21 kunlik tayyorgarlik variantlarini tanlashga doir metodik yondashuv taklif qilinadi.

Kalit so‘zlar: teypering, sport formasi, meta-tahlil, musobaqaoldi rejalashtirish, individual yuklama, differensial model.

Muammoning qo‘yilishi. Sportchining uzoq tayyorgarlik davomida erishgan funksional imkoniyatlari asosiy musobaqada har doim ham to‘liq namoyon bo‘lavermaydi. Buning sabablaridan biri — shakllangan moslashuv bilan to‘plangan charchoqning bir vaqtda saqlanishidir. Musobaqa yaqinlashganda murabbiy charchoqni kamaytirish bilan birga tezlik, kuch, koordinatsiya yoki texnik aniqlikni ta’minlaydigan mashg‘ulot ta’sirini saqlashi kerak. Shu bois teypering samaradorligini faqat yuklama necha foizga qisqartirilgani bilan baholash mumkin emas. Uning muddati va mazmuni sportchining joriy holati hamda musobaqa talablariga mos tanlanadi.

Tadqiqot maqsadi va metodlari. Tadqiqotning maqsadi teyperingga oid xalqaro dalillarni qiyoslash va musobaqaoldi yuklamasini individuallashtirish mezonlarini asoslashdan iborat. Mujika va Padilla sharhi, Bosquet va hammualliflari meta-tahlili hamda Wang va hammualliflarining chidamlilik sportlariga bag‘ishlangan tadqiqoti o‘rganildi [1–3]. Ma’lumotlar teypering muddati, yuklama hajmi, saqlanadigan shiddat va sport natijasiga ko‘ra solishtirildi. Shu asosda 7, 14 va 21 kunlik rejalarning qo‘llanish shartlari metodik jihatdan ko‘rib chiqildi.

Xalqaro dalillarning qiyosiy tahlili. Mujika va Padilla teyperingni ilgari shakllangan moslashuvlarni saqlagan holda fiziologik va psixologik zo‘riqishni kamaytirish davri sifatida tavsiflaydi. Mualliflar sharhida sport natijasining taxminan 3% ga yaxshilanishi, ayrim ishlarda esa 0,5–6% oralig‘idagi o‘zgarishlar ko‘rsatilgan [1]. Bosquet va hammualliflar 27 tadqiqotni umumlashtirib, taxminan ikki haftalik davrda yuklama hajmini eksponensial tarzda 41–60% qisqartirish ijobiy natija berishi mumkinligini aniqlagan [2]. Wang va hammualliflar 14 tadqiqot va 174 nafar chidamlilik sportchisiga oid natijalarni tahlil qilib, vaqtga asoslangan sinovlarda ijobiy o‘zgarishni qayd etgan (SMD=−0,45; 95% ishonch oralig‘i −0,68 dan −0,23 gacha). Shu bilan birga, maksimal kislorod iste’moli va harakat tejamkorligida statistik jihatdan ishonchli o‘zgarish topilmagan [3].

Bu raqamlar bir xil mazmunni anglatmaydi: 3% — natijaning foizdagi taxminiy o‘zgarishi, SMD esa tadqiqotlar natijasini taqqoslash uchun qo‘llanadigan standartlashtirilgan ta’sir ko‘rsatkichidir. Ularni bevosita tenglashtirish mumkin emas. Yana bir muhim jihat shuki, teyperingning foydasi ko‘proq chidamlilik sportlari misolida o‘rganilgan. Olingan xulosalarni murakkab koordinatsion, tezkor-kuch yoki para sport turlariga tayyor me’yor sifatida ko‘chirish ilmiy jihatdan to‘g‘ri bo‘lmaydi. Bu yo‘nalishlarda mashg‘ulot hajmi bilan bir qatorda harakat aniqligi va maxsus ish qobiliyatining saqlanishi ham alohida nazorat qilinishi lozim.

Differensial modelni tanlash. Teypering uchun yagona muddat belgilash o‘rniga musobaqagacha qolgan vaqt va sportchining yuklama tarixini hisobga olish zarur. Katta hajmli mashg‘ulotlardan keyin chuqur charchoq kuzatilsa, uzoqroq tiklanish kerak bo‘lishi mumkin;

startlar oralig‘i qisqa bo‘lsa, 7 kunlik mikroteypering ko‘rib chiqiladi. 14 kunlik reja oraliq variantdir. Ammo 7, 14 yoki 21 kunning o‘zi optimal muddatni kafolatlamaydi. Qarorni aniqlashtirish uchun oldingi 4–6 haftalik yuklama, tiklanish dinamikasi va maxsus nazorat mashqlaridagi o‘zgarishlar birgalikda baholanadi.

Chidamlilik sportida mashg‘ulot hajmini qisqartirib, musobaqa tezligidagi qisqa yuklamalarni saqlash foydali bo‘lishi mumkin. Tezkor-kuch yo‘nalishida kuch namoyon etish tezligi, nishonga aniq urish talab etiladigan sport turlarida esa harakatning takrorlanuvchanligi va diqqat barqarorligi ustuvor ahamiyatga ega. Bir sportchi uchun maqbul bo‘lgan hajm qisqarishi boshqasida texnik barqarorlikni pasaytirishi ehtimoldan xoli emas. Shu sababli tashqi yuklama sportchining ichki reaksiyasi, ya’ni charchoq hissi, tiklanish sifati va maxsus test natijasi bilan birga baholanishi kerak [4].

1-jadval. Sportchining holatiga qarab teypering muddatini tanlash variantlari

Tayyorgarlik holati	Ko‘rib chiqiladigan muddat	Nazoratdagi asosiy masala
Katta hajmdan keyingi charchoq	21 kunlik variant	Maxsus shiddatning saqlanishi
O‘rtacha va yuqori yuklama	14 kunlik variant	Charchoq va texnika dinamikasi
Musobaqalar oralig‘i qisqa	7 kunlik variant	Tiklanish yetarliligi

Mashg‘ulotni boshqarish tartibi. Amaliy reja musobaqa sanasidan boshlab orqaga qarab tuziladi. Tayyorgarlikning dastlabki holati aniqlangach, sportchining uyqusi, kayfiyati, charchoq hissi va mashg‘ulotni qanday qiyinchilik bilan bajargani har kuni qisqacha qayd qilinadi. Haftada bir yoki ikki marta o‘tkaziladigan, ortiqcha charchoq keltirmaydigan maxsus testlar bu ma’lumotlarni to‘ldiradi. Masalan, uyquning bir kecha yomonlashishi rejani darhol o‘zgartirishga asos bo‘la olmaydi. Ammo charchoqning bir necha kun saqlanishi maxsus mashq sifatining pasayishi bilan birga kuzatilsa, yuklama hajmi va tiklanish sharoitini qayta ko‘rib chiqish zarur.

Sportchining holatini baholash, teypering muddatini belgilash, yuklamani me’yorlash va qayta nazorat qilish yagona jarayon sifatida olib borilishi mumkin. Bunday yondashuv tekshiriladigan savolni yuzaga keltiradi: individual kuzatuvga qarab tuzatilgan reja qat’iy muddatli rejaga nisbatan sportchi tayyorligini yaxshiroq saqlaydimi? Javob uchun bir xil sport turi va tayyorgarlik darajasidagi guruhlarda dastlabki holat, yuklama, maxsus testlar va rasmiy musobaqa natijalarini qiyoslash lozim. Bu hozircha eksperimental tekshiruv talab qiladigan metodik farazdir.

Xulosa. Mavjud xalqaro dalillar mashg‘ulot hajmini oqilona kamaytirish musobaqaoldi tayyorgarlikning muhim sharti ekanini ko‘rsatadi. Ayrim chidamlilik sportlarida taxminan ikki haftalik teypering va hajmni 41–60% qisqartirish ijobiy natija bergan, ammo bu ko‘rsatkichlar barcha sportchilar uchun yagona me’yor bo‘la olmaydi. Teyperingni takomillashtirishda asosiy e’tibor muddatni mexanik tanlashga emas, sportchining avvalgi yuklamasi, tiklanish tezligi va maxsus ish qobiliyatini birgalikda baholashga qaratilishi kerak. Tavsiya etilgan mezonlar keyingi pedagogik tadqiqotlarda sinab ko‘rilishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Mujika I., Padilla S. Scientific bases for precompetition tapering strategies. Med Sci Sports Exerc. 2003;35(7):1182–1187. doi:10.1249/01.MSS.0000074448.73931.11.

2. Bosquet L., Montpetit J., Arvisais D., Mujika I. Effects of tapering on performance: a meta-analysis. Med Sci Sports Exerc. 2007;39(8):1358–1365. doi:10.1249/mss.0b013e31806010e0.

3. Wang Z., Wang Y., Gao W., Zhong Y. Effects of tapering on performance in endurance athletes: a systematic review and meta-analysis. PLoS One. 2023;18(5):e0282838. doi:10.1371/journal.pone.0282838.

4. Bourdon P.C. et al. Monitoring athlete training loads: consensus statement. Int J Sports Physiol Perform. 2017;12(S2):S2-161–S2-170. doi:10.1123/IJSPP.2017-0208.