



ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ ФУТБОЛЧИЛАРНИ МАХСУС ТИКЛАНТИРУВЧИ ВОСИТАЛАР ОРҚАЛИ ИШ ҚОБИЛИЯТИ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ

Шаджалилов Шерзод Иногамович

УФА биринчи тоифали хакам

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 20-November 2023 yil

Ma'qullandi: 25-November 2023 yil

Nashr qilindi: 30-November 2023 yil

KEY WORDS

юқори малакали “Локомотив”
футболчиларнинг иш
қобилиятини машғулот
давонида тиклашга
мўлжалланган ноанъанавий
машқлар мажмуаларидан
фойдаланган иш қобилияти
даражасини сақлаб туриш
бўйича тавсиялар ишлаб
чиқишдан иборат.

ABSTRACT

Педагогик қузатув тренерлар ва ўйинчилар билан оғзаки суҳбат ўтказиш, уларни респондент сифатида махсус саволлар дастурига асосланган сўровнома синовларига жалб қилиш ва мусобақалар даврида футболчиларнинг ўйин фаоллиги, улар томонидан тўпсиз ва тўп билан бажариладиган ҳаракатлар (юриш, югуриш, силжиш) ҳажми, шиддати ва оралиқлари (масофа) ни таҳлил қилиш асосида техник-тактик маҳорат даражасини ўрганишга қаратилган эди.

INNOVATIVE

Дунё миқёсида юқори малакали футболчиларни иш қобилияти самарадорлигини ошириш жараёни бугунги кунда устувор йўналишлардан бирига айланмоқда. Спорт соҳасидаги етакчи олим ва мутахассислар юқори малакали футболчиларни иш қобилияти самарадорлигининг ўзига хос хусусиятларини инобатга олган ҳолда машғулот ўтказиш лозимлигини таъкидлайди. Юқори малакали футболчиларнинг иш қобилияти даражасини ривожлантириш ва такомиллаштириш, ўйин даврида юқори ишчанликни сақлаб туриш масаласи ривожланган давлатлар футболини асосий кўрсаткичларидан бирига айланиб бормоқда.

Ишнинг мақсади юқори малакали “Локомотив” футболчиларнинг иш қобилиятини машғулот даврида тиклашга мўлжалланган ноанъанавий машқлар мажмуаларидан фойдаланган иш қобилияти даражасини сақлаб туриш бўйича тавсиялар ишлаб чиқишдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари:

1. Юқори малакали футболчиларнинг иш қобилиятини сақлаб туриш учун жисмоний ва функционал имкониятлари бўйича қўлланиладиган воситаларни тузилиши ва мазмунини кенгайтириш.

2. Юқори малакали футболчиларнинг толиқиш аломатларини бартараф этиш мақсадида ноанъанавий воситаларни қўллаш ҳисобига машғулот ва ўйинларда тезкор тиклаш имкониятларини кенгайтириш.

Тадқиқод услуги. Педагогик кузатув тренерлар ва ўйинчилар билан оғзаки суҳбат ўтказиш, уларни респондент сифатида махсус саволлар дастурига асосланган сўровнома синовларига жалб қилиш ва мусобақалар давмида футболчиларнинг ўйин фаоллиги, улар томонидан тўпсиз ва тўп билан бажариладиган ҳаракатлар (юриш, югуриш, силжиш) ҳажми, шиддати ва оралиқлари (масофа) ни таҳлил қилиш асосида техник-тактик маҳорат даражасини ўрганишга қаратилган эди.

Оғзаки суҳбат футболчиларнинг замонавий футбол ҳақидаги фикрлари, уларнинг долзарб истак-таклифларини ўрганиш, жорий тадқиқотлар натижасида ва жорий тавсияларга бўлган муносабатларини аниқлаш ва тренирлар билан ҳамкорликда тадқиқотлар режасига зурур ўзгартиришлар киритиш мақсадида қўлланилди.

Сўровнома варақаларини тарқатишдан аввал кичик гуруҳларга бўлинган респондентлар билан ҳар бир савол ва уларга берилиши мумкин бўлган жавоблар, уларни ҳақиқатга мос бўлиш, варақани шахсан мустақил тўлдирилиши ва респондентни исми-шарифи шарт эмаслиги тўғрисида тушунтириш суҳбатлари ўтказилди.

Махсус саволлар асосида ишлаб чиқилган ва конфеденциал тарзда ўтказиладиган сўровнома (1-илова) футболчилар фаолиятига оид қўйидаги масалаларни ўрганиш мақсадида қўлланди.

**Малакали футбол жамоалари билан ўтказилган сўровнома натижалари (n=60)
(1-илова)**

T/R	Саволлар	Жавоблар вариантлари					
		Ҳа		Йўқ		Қисман	
		n	%	n	%	N	%
1.	Йиллик тайёргарлик режасининг батафсил биласизми?	18	30	31	51,6	11	18,4
2.	Жаҳоннинг етакчи жамоаларига режалаштириладиган йиллик юкламалар ҳажмини биласизми?	22	36,4	25	41,4	13	22,2
3.	Ўз жамоангиз йиллик юкламалари ҳажмини биласизми?	26	43,4	19	31,6	15	25
4.	Машғулот ва расмий ўйинлар циклидан сўнг чарчоқни узоқ вақтгача ҳис қиласизми?	43	71,6	12	20	5	8,4
5.	Уй шароитида эрталабки “чигил ёзиш” машғулоти билан шуғуланасизми?	14	23,4	30	50	16	26,6
6.	Эрталаб даставвал қайишқоқлик машқларини бажарасизми?	41	68,4	-	-	19	31,6
7.	Эрталаб даставвал югурасизми?	42	70	-	-	18	30
8.	Югуриш шиддати юқорими?	39	65	-	-	21	35
9.	Машғулотлар давомида ва якунида иш қобилиятини тикловчи “ноанъанавий”	9	15	36	60	15	25

	шаклда ижро этиладиган “қайишқоқлик” машқлардан фойдаланасизми?						
10.	Тикловчи машқлар ўтирган ва ётган ҳолатларда бажариладими?	22	36, 7	29	48, 3	9	15
11.	Эрталабки, машғулотлар давомида ва якунда иш қобилиятини тикловчи машғулотларда нафас машғуларига урғу бериладими?	19	31, 7	27	45	14	23, 3
12.	Мусобақа ўйини тугаганидан сўнг “ноанъанавий” ҳолатда ижро этилдиған иш қобилиятини тикловчи машқларни бажариш одатми?	9	15	33	55	18	30
13.	УЖТ босқичида қўлланиладиган машғулотлар шиддати юқори бўладими?	45	75	5	8,3	10	16, 7
14.	Тоғ шароитида ўтказиладиган ўқув- машғулот йиғинида биринчи ҳафта юкламалари шиддати юқори бўладими?	36	60	13	21, 7	11	18, 3
15.	Юқоридаги саволларнинг педогогик ва физиологик моҳияти ҳақида билим бериладими?	15	25	37	61, 7	8	13, 3

Албатта, машғулот ёки мусобақа ўйинларидан сўнг ҳар бир футболчи ўзининг жисмоний ва функционал имкониятларига қараб озми кўпми толиққанлик аломатларини ҳис қилиши табиий ҳол. Лекин айрим ҳолларда футболчи бундай толиқиш асоратларини сезмаслиги мумкин. Амалда аксарият шундай ҳолатлар рўй берадики, қисқа муддатли (микроцикл) машғулот ва расмий ўйинлар циклари давомида локал органларида юз берадиган чарчаш-толиқиш асоратлари концентрацияси орта боради. Агар мазкур асоратлар ўз вақтида махсус релаксацион машқлар (ёки тиббий-биологик ва психологик воситалар) ёрдамида батараф этилмаса ва иш қобилияти мунтазам тикланиб борилмаса, жисмоний ва функционал имкониятлар қанчалик юқори бўлмасин организмда глобал зўриқиш симптомлари вужудга келиши муқаррар. Ушбу муаммо маъносида берилган 4 саволга 60 та респондентдаги 71,7% машғулот ёки расмий ўйинлар циклидан сўнг узоқ вақтгача чарчоқ таъсирини ҳис қилишларини билдирганлар.

Демак, йиллик тайёргарлик циклида олиб бориладиган ўқув-машғулотлар жараёнида усулбуй камчиликлар мавжуд деган фикрга келиши мумкин. Қатор мутахассис-олимлар тадқиқотларига мувофиқ шу нарса аниқланганки, толиқиш аломатларининг тезкор суръатда юзага келиши ва уларни функционал органларда узоқ вақтгача сақланиб қолишига иш қобилиятининг заиф ёки юксак шаклланганлиги асосий сабаб бўлмас экан. Аксинча, тундаги уйқу давомида кечадиган физиологик жараёнларнинг сусайиши (қон айланиш, нафас олиш, овқат ҳаз қилиш, модда алмашилиш ва ҳ) натижасида “ишлаб бўлинган” озиқа (шлак) ларнинг йиғилиши ва

қатламланиб қолиши, юкламалар якунида метоболик жараёнларнинг тормизланиши ва энергетик заҳиралар танқислигининг ортиши чарчаш жараёнинг жадаллашиши ва кучайишига устивор сабаб бўлиб, “хизмат” қилар экан.¹Мазкур муаллифларнинг айримлари организмда йиғилган “шлакларни чиқариб ташлаш”, модда алмашинув суръатини жадаллаштириш, толиқиш ёки зўриқиш асоратларини бартараф этиш ва шу орқали иш қобилиятини тиклаш ҳамда кучайтириш учун қайишқоқлик-релаксацион машқлардан иборат эрталабки жисмоний машғулотлардан мунтазам фойдаланиш лозимлигига эътибор қаратишади.²

Лекин, афсуски, “Уй шароитида эрталабки”, “чигил ёзиш” машғулотини билан шуғуланасизми?” деб мурожат қилинган саволга фақат 14 нафар респондент “Ҳа” жавобини беришди. 16 та респондент “Қисман” деб овоз йўлашди. Эрталабки жисмоний машқлар билан шуғуланмайдиган респондентлар 50% ни (30 киши) ташкил этди. Сўровнома варақалари таҳлил қилиб чиқилгандан сўнг ўтказилган ҳисобот суҳбатида эрталабки гимнастикани рад этувчи респондентлардан қуйидаги фикрларни билиб олишга муяссар бўлдик:

- “Шундақ ҳам ҳар куни икки марта 3-3.5 соатдан ўтказиладиган машғулотлар юкламалари етиб ортади”;

- “Кечқурун соат тахминан 11-11.30 лар уйқуга ётилади. Тренерларнинг кўрсатмаси бўйича 7-8 соат ухлаш керак. Агар 6-7 соат ухлаган тақдирда ҳам эрталабки зарядкага умуман вақт етмайди”;

- “Фикримизча, эрталаб энди уйқудан турилганданоқ ортиқча юкламани қабул қилиш кундузги машғулотлар сифатига салбий таъсир кўрсатади”;

- “Эрталабки, гимнастика машғулотлари ақлий маҳнат билан шуғуланувчилар ёки ҳарбий хизматчилар ёки “бекорчилар” учун маъқул деб ўйлаймиз”.

Эрталабки гимнастика “ортиқча юк” деб билган 30 нафар респондентлар томонидан қайд этилган фикрларни билдириши жамоа футболчилари билан эрталабки “зарядка” унда қўлланиладиган қайишқоқлик “чизил ёзиш” машқлари асаб, қон айланиш, модда алмашилиш, нафас ва мушаклар фаолияти “жангавор ҳолатга” келтирувчи ва иш қобилиятини тикловчи восита эканлиги ҳақида тушунтириш суҳбатлари ўтказилмаслиги ёки ўтказилса ҳам бу ҳақида чуқур билим берилмаслигидан дарак беради.

Эрталабки қисқа муддатли машғулот давомида даставвал қайишқоқлик машқларини бажариш масаласи ҳақида берилган 6 савол ўзига ҳос илмий-амалий хусусиятига эгадир. Гап шундаки, қайишқоқлик машқларини кучаниб, сўнг мушаклар трангилигини бўшаштириб, нафас олиб, уни сақлаб туриш, нафас чиқариб, уни сақлаб туриш (гипоксик машқлар), чуқур нафас олиб, чуқур нафас чиқариш (вентиляцион

¹ Граевская Н.Д. Заключение по результатам врачебного обследования физкультурника и спортсмена // Спортивная медицина. – М.: Медицина, 1984. –146-151с. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник М.: Владос, 2002.-512с. Яроцкий А.И., Шамардин А.А., Исмаилов А.И., Шамардин А.М., Салопов И.Н. Дифференцированная комплексная оценка физической работоспособности: Учеб.пособие.- Волгоград: ВГАФК, 2004.-56с.

² Ливицкий А.Н. Проприоцептивная и вестибулярная афферентация как доминирующие звенья эмоционального системогенеза в регуляции пространственной эвалюции человека // Эмоции человека и современность.- М., 1991.-С.221-231.

машқлар) машқлари билан мувофиқлаштириб бажарилса, функционал органлардаги физиологик жараёнлар жадаллашади, тўпланиб ва қатламланиб қолган заҳарли “шлаклар жойидан қўзғалади” натижада уларни “чиқарув каналлари”га йўл олиш тезлашади. Демак, модда алмашувини жадаллашиши юз беради маҳаллий органларда (марказий органларда ҳам) толиққанлик асоратлари йўқолади, тиклаш ва функционал фаолик аломатлари вужудга келади. Афсуски, сўровномада иштирок этган 60 нафар футболчи-респондентлардан эрталабки “зарядка” билан шуғуланидиган 14 та респондентнинг фақат 5 нафари 35,7% “зарядка”да қайишқоқлик машқларини бажаришар экан. 16 нафар, қисман шуғуланидиган респондентларнинг ҳам фақат 5 нафари 31,3% қайишқоқлик машқларига урғу беришар экан.

Эрталабки “зарядка”ни югуришдан бошлайсизми? Маъносида берилган саволга “шуғуланидиган” 14 нафар футболчидан 9 таси “Ҳа” қисман “шуғулланувчилардан” (16 киши) 11 таси “Ҳа” жавобини беришди. Боз устига “зарядка”ни югуришдан бошлайдиган 9 нафар респондентдан 7 таси 77,8% катта тезликда югуришар экан. “Зарядкани” қисман югуришдан бошлайдиган 11 нафар футболчилардан 6 тасида югуриш шиддати юқори тезликда амалга оширилар экан. Ваҳоланки, тиббий-биологик қонуниятларга асосан, инсон тунги уйқудан уйғонгандан сўнг, кўпгина функционал органлар ҳали нисбатан “уйғонмаган” бўлади.

Агар, мазкур ҳолатда уйқудан сўнг туғридан-туғри “зарядка” югуришдан, айниқса шиддатли югуришдан бошланса, юрак камералари ва қон томирларида босимни кескин ортиши юз беради, ҳатто майда-капеляр томирлар бундай катта босимни “кўтараолмаслиги” мумкин. Бинобарин, мунтазам ижро этиладиган эрталабки “зарядка” доимо шиддатли югуришдан бошланаверса, функционал органларда секин-аста тикланмайдиган, лекин жисмонан қувватли инсонларда ёшлиқда сезилмайдиган потологик “излар” қатламлашиши мумкин. Бундан “носўғлом” салбий “излар” эса “ўзининг қулай вақтини топиб” мудҳиш ходисалар сабабига айланиши эҳтимолдан ҳоли эмас. Сўнги йилларда футбол, хоккей ва бошқа спорт туриларида рўй берган фавқулодди фожиялар бунга мисол бўлолади.³

Футболда ва ўзга спорт туриларида оммавий-ахборот тармоқлари эътиборига тушдиган бундай кўнгилсиз ҳатолар кам бўлсада, ушбу масалага истесно сифатида ёндашиш жиддий ҳато деб қабул қилиш лозим. Чунки, бундай мудҳиш ходисаларга туртки берувчи функционал зуриқиш ҳолатлари юксак маҳоратли спортчилар организмиде жой олмаган деб бўлмайди. Демак, сўз мазкур ҳолатларнинг “ички” элементар асоратларини ҳам ўрганиш ва уларни олдини олиш чораларини кўриш ўта зурур ҳамда ҳаётий муҳим вазибалар туркумига мансубдир. Бошқача қилиб айтганда, юкламалар таъсирида функционал аъзоларда вужудга келадиган, ҳатто энг енгил “ваззли” салбий асоратларни (толиқиш асоратлари) бартараф этишга қодир педогогик, тиббий-биологик ва психологик воситалардан фойдаланиш “катта” спортнинг устивор масалаларидан биридир. Шундай экан, толиқиш асоратларини ўз вақтида бартараф этиш, кун тартибидеги машғулотлар ва расмий мусобақалар давомиде ҳамде якунида иш қобилятини нафақат тикловчи, балки кучайтирувчи, оддий, шу билан бир

³ Граевская Н.Д. Заключение по результатам врачебного обследования физкультурника и спортсмена // Спортивная медицина. – М.: Медицина, 1984. –146-151с.

қаторида ўта самарали, “ноанъанавий” ҳолатларда ижор этилувчи қайишқоқлик-релаксацион машқлардан мунтазам фойдаланиш мақсадга мувофиқдир.

Визуал кузатувлар ва сўровнома натижалари (9 савол жавоблари) шуни кўрсатдики, футболчиларнинг тайёргарлик фаолиятида юқорида қайд этилган воситаларни шу қобилиятини тиклаш ва шакиллантириш мақсадида аниқ чоралар жорий этилмаган. 60 нафар респондентдан фақат 9 таси ушбу маънода йўлланган саволга ижобий фикр билдирди. Аммо саволга ижобий фикр билдирадиган шу 9 нафар футболчи ҳам қандай тартибди, қайси шаклда ва ҳолатда бажаришлари номаълум, 60% респондентлар тақдим этилган мазкур саволга “Йўқ” деб овоз беришди.

Алоҳида таъкидлаш лозимки, эрталаб машғулотлар давомида ва якунида ҳамда расмий ўйинлардан сўнг иш қобилиятини тиклаш мақсадида қўлланиладиган қайишқоқлик-релаксацион машқлар “ноанъанавий” ҳолатларда (орқа билан ётиб оёқларни кўтариш, қорин билан ётиш, ўтирган “мост” ҳолати ва ҳ) ижро этилса, тикланиш самарадорлиги янада юксак бўлади.

“Иш қобилиятини тикловчи машқлар ўтирган ва ётган ҳолатларда бажариладими?” маъносидаги тақдим этилган 10 саволга 60 нафар респондентлардан фақат 36.7% “Ҳа” жавобини берди, 48.3% респондентлар “Йўқ”, 15% - “Қисман” деб фикр билдиришди.

Масаланинг яна бир муҳим томони шундаки, “ноанъанавий” ҳолатларида бажариладиган иш қобилиятини тикловчи машқлар гипоксик (нафас олмасдан туриш) ва “вентиляция” (чуқур нафас олиб, нафас чиқариш) машқлари билан паралел қўлланилса, фойдали коэффицент янада юқори бўлади. Аммо, респондентларга берилган бундай савол (11 савол) исталганидак натижа бермади: 19 та респондент “Ҳа” (31,7%), 27 та- “Йўқ” (45%), 14 та- “Қисман” (23,3%) деб жавоб берди.

Маълумки, мусобақа ўйинларида футболчилар 90дақ давомида ўз имкониятларини максимал сафарбар қилишга интиладилар. Жумладан, ҳар бир ўйин вазиятида ижро этиладиган техник-тактик ҳаракатларнинг пировард фойдали натижаси фақат шу ҳаракатларни (тўп узатиш, олиб юриш, дарвозага тўп йўллаш ва ҳ) максимал тезликда ва ўз вақтида аниқ амалга оширилишига боғлиқдир. Агар футболчида махсус чидамкорлик сифати яхши ривожланмаган бўса, нафақат 90 дақ давомида, балки ундан кам муддат ичида тезкор ва аниқ ҳаракатлар турфунлиги таъминланмайди. Демак, муаммо яна иш қобилияти, уни тиклаш ва кучайтириш масалаларига бориб тақалмоқда.

“Мусобақа ўйин тугаганидан сўнг “ноанъанавий” ҳолатларида ижро этиладиган иш қобилиятини тикловчи машқларни бажариш одатми?” деб номланган 12 саволга сўровномада иштирок этган респондентларнинг фақат 15% “Ҳа” деб овоз беришди. Уларнинг 55% “Йўқ” деб фикр билдиришди.

Кўп йиллик амаллий тажриба ва илмий тадқиқотларга асосан исбот қилинганки, йиллик тайёргарлик цикллари давомида юксак жисмоний, функционал ва техник-тактик тайёргарлик даражасига эришиш, максимал иш қобилияти ва “спорт формаси” ни таъминлаш машғулотларни изчиллик, мунтазамлик, онглилик ва фаоллик, мутаносиблик, “енгилдан оғирга”, “оддийдан мураккабликка”, “ўтилгандан ўтилмаганига” ва юкламаларни “тўлқинсимон” йўналишда ошира бориш принципларга суянган ҳолда қўллашга боғлиқдир. Демак, спорт тренировкасининг

учта даври (тайёргарлик, мусобақа ва ўтиш) ва босқичлари (умумжисмоний ёки фундаментал, махсус жисмоний, мусобақаолди, ички назорат мусобақалари, расмий мусобақалар, юкломалар мазмунини ўзгартириш ва шиддатини тушириш) да қўлланиладиган юкломалар юқорида қайд этилган принципларга асосланган бўлсагина юксак иш қобилияти ва “спорт форма”сига эришиш самарали кечиши мумкин бўлади. Визуал кузатувлардан шу нарса кўзга ташланадики, аксарият жамоалар мавсум бошидан оқ умумий жисмоний тайёргарликни шакиллантиришга қаратилаган ўқув-машғулотларини жуда катта шиддатда ташкил қилишлар экан. Ўз-ўзидан маълумки, “ўтиш” даврида сўнг эндигина тайёргарликни бошлаган футболчилар бундай катта шиддатли юкломаларни “безарар” ўзлаштириши, ўзлаштирганда ҳам организмда “кўзга кўринмас” салбий асоратларга дучор бўлиши муқарар. Мазкур ҳолатлар кейинчалик маҳоратни ўсиши, иш қобилияти ва “спорт формасини” самарли шакилланишига тўсқинлик қилмай қўймайди.

Айрим жамоалар амалиётида бундай камчиликларнинг мавжуд эканлиги сўровномада иштирок этган респондентлар жавобларидан билиш мумкин (13 савол жавобларига қаранг).

Умумий жисмоний ва функционал потенциоални кўтаришда ҳамда иш қобилиятини кучайтирувчи биоэнергетик ресурслар базасини яратишда тоғ шароитида ўтказиладиган ўқув-машғулот йиғинларининг аҳамияти беқиёсдир. Лекин, бундай йиғинларни мақсадга мувофиқ ташкил қилиш учун барча педогогик ва тиббий-биологик қонуниятларга риоя қилиш даркор. Ушбу қонуниятларнинг муҳим ва асосий шартларидан бири - бу юкломаларни тоғ шароити (гипоксик гипоксемия, ҳаво ҳарорати, номлик, атмосфера босми ва ҳ) га маслашиш суръатига мувофиқ аста-секинлик билан ошира бориш зарурлигидир.

Афсуски, респондентларнинг аксарият қисми (75%) мазкур шартга зид жавобларни йўллашди, яъни тоғ масканларига келган кундан оқ машғулотлар юкломалари катта шиддат доирасида қўлланилар экан (14 савол жавобларига қаранг). Албатта, спорт амалиёти, айниқса юқори малакали спортчилар тайёрлаш жараёнида, пироворд фойдали натижага эришиш имкоияти шу спортчиларни ўз спорт тури хусусиятига хос билимларни чуқур ўзлаштирганлиги билан боғлиқ бўлади. Аммо, 15 савол натижалари шуни кўрсатдики, сўровномаларда иштирок этган 60 нафар респонден футболчилардан 61,7% ўз спорт фаолиятига оид педогогик ва физиологик билимлар билан “қуролланмаганликлари” ҳақида “имзо” чекишди.

Бундай вазият ўқув-машғулот жараёнлари қанчалик “саводли” ташкил қилинмасин, ўргатувчи ва такомиллаштирувчи машқлар қанчалик самарали бўлмасин, режалаштирилган мақсадни амалга оширишга имкон бермайди, тайёргарлик цикларида мўлжалланган фойдали коэффицент даражасига олиб келаолмайди. Бинобарин, малакали футболчилар тайёрлаш жараёнида ўқув-машғулот дастурлари бўйича режалаштирилган назарий тайёргарлик дарсларини кенг ва чуқур билимлар бериш асосида ташкил қилиш зарурияти мавжуддир.

Юқори малакали футболчилар функционал тайёргарлигини акс эттирувчи кўрсаткичлар динамикаси ($\bar{x} \pm G$) n=20

Назорат тестлари	Мавсум бошида	Чемпионат олдида	Мавсум якунида
------------------	---------------	------------------	----------------

ЮҚЧ (марта/дақ.)	68,4±2,06	73,8±3,16	82,4±2,12
НОЧ (марта/дақ.)	14,8±1,07	17,2±2,04	17,4±3,06
PWC ₁₇₀ (кГм/дақ.)	1386,6±29,8	1212,0±22,8	1176,2±2,06
ГСТ индекси	111,6±3,7	106,2±2.4	102,5±2,1

Кўриниб турибтики, НОЧ тинч ҳолатда олинган бўлсада, йиллик тайёрганлик цикли давомида юкламалар ҳажми ва шиддати ортган сари НОЧ ҳам ортиб бормоқда.

Фикрмизча, агар йиллик тайёргарлик жараёнида юкламалар ҳажми ва шиддати (айниқса аэроб ва анаэроб йўналишдаги машқлар) тўқинсимон йўналишда ошириб борилса (албатта иш қобилиятини тикловчи воситаларни қўллаш шарти билан), тинч ҳолатда нафас олиш ва чиқариш частотаси камайиб бориши керак, нафас олиш тизими тежамли ишлаши тартибига кўчиши лозим эди. Демак, эҳтимол қилиш мумкинки, чемпионат олдидан нафас олиш ва чиқариш жараёнини бошқарувчи локал ва марказий органларда бироз толиқиш асоратлари мавжуд бўлган.

Тайёргарлик жараёнинг турли цикларида жисмоний иш қобилиятини назорат қилиб бориш қўлланилаётган машғулотлар самарадорлигини аниқлаш ва ўқув-машғулот режасига зарур ўзгартиришлар киритиш имконини беради.

Тадқиқотмизда иштирок этган футболчиларда PWC₁₇₀ тести ёрдамида аниқланган жисмоний иш қобилияти мавсум бошида 1386,6±29,8 кГм/дақ. ташкил этди. Чемпионат бошланиши арафасига келиб PWC₁₇₀ миқдори кескин камайганлиги кузатилди ва ўртача статистик кўрсаткич 1212,0±22,8 кГм/дақ.га тенг бўлди. Жисмоний иш қобилиятининг 3,5-4 ой тайёргарлик давомида бундай пасайиб кетиши, эҳтимол, машғулот юкламаларини “Зинапоясимон” принципида оширив борилгани туфайли ижрочи периферик органларда энергетик заҳиралар танқислиги юзага келганлигидан далолат беради. Албатта мазкур оқибат ўқув-машғулотлар жараёнида ва юкламалар якунида иш қобилиятини мунтазам тиклаб боришга қаратилган махсус релаксацион машқлардан фойдаланмаганлигини тасдиқлайди. PWC₁₇₀ курсаткичининг мавсум якунида янада камайиб кетганлиги (1176,2±20,6 кГм/дақ.) ушбу фикрни “қўллаб-қувватлайди”.

Таъкидлаш жоизки, аслида малакали футболчиларда жисмоний иш қобилияти 1618±296 кГм/дақ. ва ундан кўпроқ миқдорини ташкил этиши лозим (60; 208-Б). Қатор мутахассис-олимлар жисмоний иш қобилияти ва уни шаклланишига замин яратувчи функционал ресурслар заҳирасини яратиш учун мавсум бошида ўтказиладиган фундаментал тайёргарлик даврининг биринчи босқичида аэроб, иккинчи босқичида анаэроб йўналишдаги машғулотлардан мақсадли фойдаланишни тавсия этадилар.⁴

Ҳар бир машғулот якунида толиқиш аломатларини бартараф этиб бориш ва тикланиш суръатини жадаллаштириш чораларини мунтазам қўллаш иш қобилияти ҳамда “спорт формаси” самарали шакллантириш ва пировард фойдали спорт

⁴ Белоцерковский З.Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности спортсменов.- М.: Советский спорт, 2005.-312с. Волков Н.И., Нессен Э.Н., Осипенко А.А и др. Биохимия мышечной деятельности.- К.: Олимпийская литература, 2000.-504с.

натижасига эришиш имкониятларини яратади. Спорт амалиётида иш қобилиятини тикланиш суръатини аниқлаш учун Гарворд степ-тестидан кенг фойдаланилади.

Тадқиқотимизда иштирок этган малакали футболчиларда ГСТИ мавсум бошида $111,6 \pm 3,7$ ни ташкил этган бўлса, чемпионат бошланишига келиб, ушбу тест индекси бироз камайгани кузатилди, бу демак мазкур футболчиларда масъулиятли мусобақа ўйинлари олдидан иш қобилиятини тикланиш суръат ҳиёл сусайганлигидан далолат беради. Эҳтимол, чемпионат арафасида тикланиш жараёнининг секинлашиши, аввалам бор марказий –периферик органларида (айниқса оёқ машакларида) юзага келган толиқиш асоратлари билан боғлиқ бўлиши мумкин.

Мавсум якунида ГСТИ нинг янада камайиши ($102,5 \pm 2,1$) эса толиқиш асоратларининг концентрацияси ортганлигидан дарак беради. Эътиборни тортадиган жойи шундаки, текширилувчи футболчиларда қайд этилган энг катта ГСТИ кўрсаткичи юқори малакали спортчиларда 150-170 гача етиши мумкин экан [118; 608-б].

Юксак маҳоратли футболчиларда эса ГСТИ 119,5 га тенг миқдорни ташкил этар экан.

Хулоса юқорида қайд этилган кўрсаткичлар динамикасига асосан шундай тўхтамга келиш мумкинки, биринчидан, текширувда иштирок этган юқори малакали футболчилар жисмоний ва функционал тайёргарлиги етарли меъёрда шакланмаган, иккинчидан, ушбу ҳолат йил давомида қўлланиладиган машғулот ва расмий ўйинлар юкламалари толиқиш аломатларини кучайтирган, натижада иш қобилиятини тикланиш суръат сусайиб кетган. Бундан салбий оқибатлар узоқ муддатли мусобақа циклида ўйин фаолиги ва самарадорлигига таъсир этмай қолмайди. Демак, йиллик тайёргарлик жараёнида педагогик назорат чораларини кўриш ва олинган натижалар асосида ўқув-машғулот режаларига мувофиқ ўзгартиришлар киритиш ва энг асосийси эрталаб, машғулот ва мусобақа ўйинлари якунида иш қобилиятини тиклаб борувчи самарали релаксацион машқлардан фойдаланиш зарур эканлиги шубҳа уйғотмайди.