

ФУНКЦИОНАЛ ҲОЛАТИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ ОРҚАЛИ БОКСЧИЛАР ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ОПТИМАЛЛАШТИРИШ

Анашов Валихан Джумахонович

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Чирчиқ

E-mail: valixan.boks@mail.ru

АННОТАЦИЯ

Мақолада малакали боксчиларнинг мусобақаолди тайёргарлиги жараёнида функционал ҳолат юрак қисқариш частотаси (ЮҚЧ) кўрсаткичлари таҳлил қилинган. Юклама ва тикланиш жараёнларининг динамикаси, уларнинг функционал имкониятларга таъсири ёритилиб, илмий манбалар ва амалий тадқиқотлар асосида баҳоланган.

Калит сўзлар: Функционал ҳолат, ЮҚЧ, тайёргарлик жараёни, юклама, тикланиш.

Долзарблиги. Замонавий спорт амалиётида, айниқса олимпия ва жаҳон чемпионати каби нуфузли мусобақалар олдидан боксчиларнинг функционал ҳолатини тўғри бошқариш муҳим аҳамият касб этади [4,5]. Юқори малакали боксчиларнинг организм имкониятлари катта ҳажмли ва интенсив юкламалар шароитида баҳоланиши, уларнинг физиологик ҳамда психофизиологик ҳолатини мунтазам назорат қилиш зарур. Бу эса тайёргарлик жараёнида юкламаларни индивидуаллаштириш ва мусобақа самарадорлигини ошириш имконини беради [1,2,3].

Мақсад. Малакали боксчилар мусобақаолди тайёргарлиги жараёнида функционал ҳолат (ЮҚЧ) кўрсаткичларини таҳлил қилиш ва уларнинг динамикасини аниқлаш.

Вазифа: ЮҚЧ кўрсаткичлари асосида малакали боксчиларнинг функционал ҳолати динамикасини таҳлил қилиш.

Спортчи Б.Ж-ов кўрсаткичлари таҳлил қилинди, бунда +92 кг вазн тоифасидаги спортчи Жалолов машғулот жараёни таҳлил қилинганда минимал ЮҚЧ қиймати 96 зарба/дақ., ўртача ЮҚЧ қиймати 143 зарба/дақ., максимал ЮҚЧ эса 183 зарба/дақ. эканлиги қайд этилди, ҳисобий максимал қиймат (200 зарба/дақ.) билан таққосланганда спортчининг энг юқори кўрсаткичи умумий ЮҚЧнинг 91,5 %ига тенг бўлиб, бу ҳолат машғулотнинг юқори шиддатда кечганини ва организм имкониятларининг юқори даражада сафарбар этилганини кўрсатади. Машғулот жараёнидаги шиддат зоналари қуйидагича тақсимланди: 56-70 %

зонасида - 48,8 % вақт, 71-76 % зонасида 13,9 %, 77-86 % зонасида - 25,3 %, 87-98 % зонасида 12,0 %, 99-100 % зонасида эса иштирок этилмаган. Бу тақсимот машғулот жараёнининг асосан паст ва ўрта шиддат зоналарида кечганини, бироқ муайян вақт юқори интенсивлик зонасида ҳам ўтганини кўрсатади. ЮҚЧ динамикасининг интервал характерда кўтарилиши ва пасайиши спортчида тикланиш қобилиятини баҳолаш имконини берди, максимал кўрсаткичдан кейин бир дақиқа ичида ЮҚЧ тахминан 11-13 %га пасайиши кузатилди, яъни 183 зарба/дақ.дан 153-157 зарба/дақ. оралиғида тушиш ҳолати қайд этилди, бу эса Б.Ж-ов интервалларда тикланиш қобилияти самарали эканини ва организмнинг юқори юкламаларга нисбатан мослашувчанлигини кўрсатди. Қуйидаги 1-расмда малакали боксчининг функционал ҳолати (ЮҚЧ)нинг динамикаси (+92 кг) акс этирилган.

Jufikda ishlash



POLAR.

1-расм. Малакали боксчининг функционал ҳолати (ЮҚЧ)нинг динамикаси (+92 кг)

Шунингдек, спортчи умумий машғулот вақтининг 8,5 %ини юқори зонада ўтказди, бу эса машғулотнинг юқори интенсивликка йўналтирилганини ва организмнинг юқори даражадаги юкламаларга мослаша олиш қобилиятини кўрсатади. Бу тақсимот машғулот жараёнининг асосан паст ва ўрта шиддат зоналарида кечганини, бироқ муайян вақт юқори интенсивлик зонасида ҳам ўтганини кўрсатади. ЮҚЧ динамикасининг интервал характерда кўтарилиши ва пасайиши спортчида тикланиш қобилиятини баҳолаш имконини берди, максимал кўрсаткичдан кейин бир дақиқа ичида ЮҚЧ тахминан 11-13 %га пасайиши кузатилди, яъни 183 зарба/дақ.дан 153-157 зарба/дақ. оралиғида тушиш ҳолати қайд этилди, бу эса Жалоловда интервалларда тикланиш қобилияти самарали эканини ва организмнинг юқори юкламаларга нисбатан

мослашувчанлигини кўрсатди. Шунингдек, спортчи умумий машғулот вақтининг 8,5 %ини юқори зонада ўтказди, бу эса машғулотнинг юқори интенсивликка йўналтирилганини ва организмнинг юқори даражадаги юкламаларга мослаша олиш қобилиятини кўрсатади. [6,7].

Хулоса. Олинган натижалар шуни кўрсатадики, Б.Ж-ов (+92 кг вазн тоифаси) машғулот жараёнида юқори функционал имкониятларни намоён этди, ЮҚЧ кўрсаткичлари машғулотнинг самарали ва тўғри ташкил этилганини, тикланиш жараёнлари нисбатан тез кечганини ва мусобақа олдидан функционал ҳолатнинг юқори даражада шаклланиганини кўрсатди, бу эса спортчининг масъулиятли мусобақаларда юқори самара кўрсатиши учун муҳим физиологик асос сифатида хизмат қилади.

АДАБИЁТЛАР

1. Арслан, Э., Арас, Д. (2016). Сомпарисон оф бодй сомпозицион, ҳеарт рате вариабилитй, аеробис анд анаеробис перформансе бетвеен сомпетитиве сйслистс анд триатхлетес. Ж. Пхйс. Тхер. Сси., 28, 1325–1329.
2. Рамос-Сампо, Д., Рубио-Ариас, Ж., Авила-Сандиа, В., Марин-Паган, С., Лукуе, А., Алсараз, П. (2016). Ҳеарт рате вариабилитй то ассесс вентиляторй тхресходдс ин профессионал баскетбалл плаерс. Жоурнал оф Спорт анд Хеалтх Ссиенсе.
3. Тажибаев, С., Серябеков, Йу., Набиев, Сх. (2024). Детерминатион оф фунстионал усе оф хигхлй скиллед бохерс усинг а мобиле лабораторй (полар тесхнологй). Еуразиан Жоурнал оф Спорт Ссиенсе, 1(2), 163-169.
4. Фостер, С., & Порсари, Ж. П. (2010). Ҳеарт Рате Траининг. Хуман Кинетисс. ИСБН: 9780736074339.
5. Жеукендруп, А. Е., & Глеесон, М. (2010). Спорт Нутритион: Ан Интродустион то Енергй Продустион анд Перформансе (2нд ед.). Хуман Кинетисс. ИСБН: 9780736079624.
6. Сеилер, С. (2018). Вхат ис бест прастисе фор траининг интенситй анд дуратион дистрибутион ин ендурансе атхлетес? Интернационал Жоурнал оф Спортс Пхйсиологй анд Перформансе, 15(1), 101–107.
7. Мужика, И. (2019). Тхе инфлуенсе оф траининг интенситй дистрибутион он перформансе ин ендурансе атхлетес. Интернационал Жоурнал оф Спортс Пхйсиологй анд Перформансе, 14(2), 501–508.