Mirjamolov Mexriddin Xayriddinovich
Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti direktori
pedagogika fanlari doktori, dotsent
E-mail: mekhriddin.mirjamolov16.@mail.ru

PARALIMPIYA BO‘YICHA ZAXIRA SPORTCHILAR TAYYORLASH TIZIMINI SAMARADORLIGINI PEDAGOGIK NAZORAT QILISH USLUBIYATI

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.15172810

Annotatsiya. Ushbu maqolada para sportchilarning yillik tayyorgarlik tsikli davomida yuklamalarga moslashish va sport formasini tiklash imkoniyatlariga ko‘ra, ularning asosiy kinematik xususiyatlari tahlil qilinadi. Shuningdek, maxsus mashqlarni laboratoriya sharoitida qo‘llash orqali eng yuqori natijalarni beruvchi tayyorgarlik vositalari aniqlab berildi.

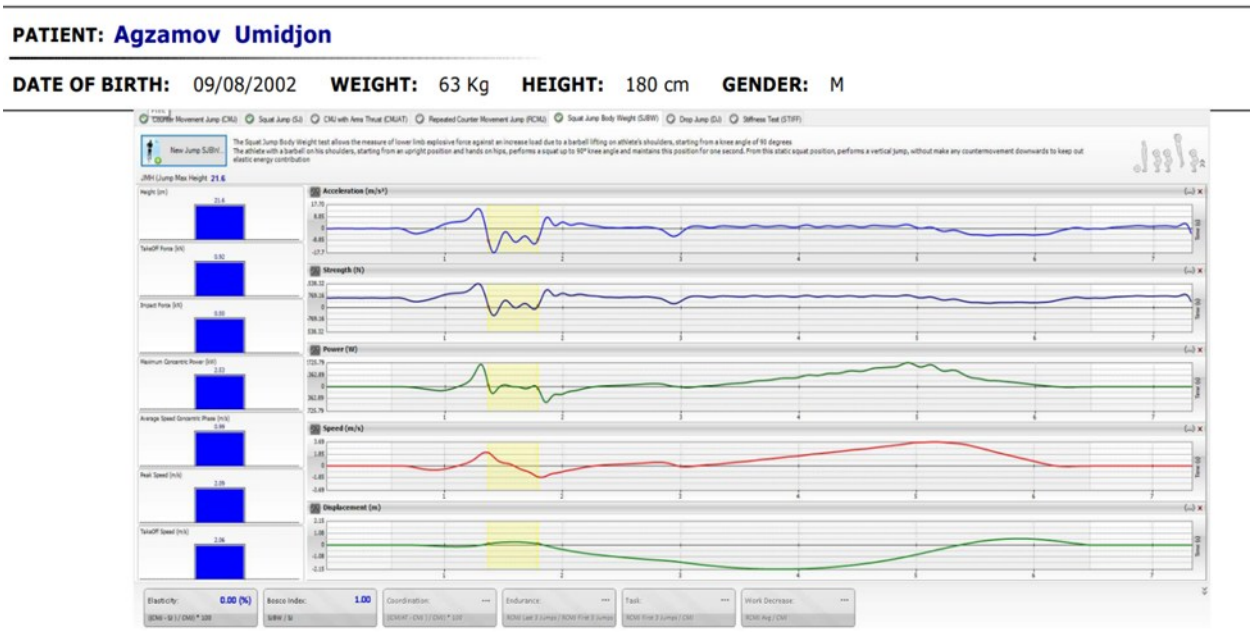
Kalit so‘zlar: amplituda, tezlik, xususiyatlar, kinematik faollik, tana muvozanati

Dunyoda eng yirik paralimpiya o‘yinlariga sportchilarni tayyorlash tizimi yildan yilga mukammallashib, dasturdagi sport turlari va ularda qatnashish qonun qoidalari ham yil sayin takomillashib bormoqda. Xalqaro sport maydonlarida sportchilarning raqobatbardoshligini oshirish, yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda mashg‘ulot jarayonini samarali tashkil qilishda kompleks nazorat qilish ahmiyati kun sayin ortib bormoqda. Bu birinchidan sportchilarni nozologik holati bilan bog‘liq bo‘lsa boshqa tarafdan sport natijalarining tobora yuksalib raqobatni ham kun sayin ortib borayotganligidan darak bermoqda. Tayyorgarlikning ko‘p yillik tayyorlash tizimining har bir bosqichida mashg‘ulotlar jarayonini o‘z vaqtida va sifatli boshqarish uslubiyatini ishlab chiqish zaruriyati yuzaga kelmoqda.

Bugungi kunda tug‘ma nogironlar yoki orttirilgan nogironliklar soni ham ortib, ularni davolashga, yo‘qotilgan funksional imkoniyatlarini qayta tiklashga qaratilgan chora-tadbirlar ham turlicha ko‘rinish olmoqda. Bularning hammasi nogironlik muammosining ko‘lamdorligidan darak beradi va nogiron va jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslarga ko‘maklashish hamda ularning atrofidagilarga ta’sir o‘tkazish bo‘yicha davlat darajasida kompleks chora-tadbirlar ko‘rishni taqozo qiladi. Mazkur zaruratdan kelib chiqib, nogiron va jismoniy imkoniyati cheklangan o‘quvchilar tayyorgarlik darajasini baholab beruvchi adaptiv jismoniy tarbiyaning klaster dasturining ishlab chiqilishi o‘qitish samaradorligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Sport amaliyotida anotomik-fiziologik va texnik samaradorlik talablariga baravar javob beradigan gavda holatidagi yoki harakatlardagi xatolarning ko‘pchiligi gavdaga nisbatan bosh holatining o‘zgarishidan kelib chiqadigan bo‘yinni mustahkamlovchi reflekslarning ta’sirini yetarlicha hisobga olmaslik bilan bog‘liq.

Biz tomonimizdan ushbu mashqlar orqali parasportchilarning nafaqat kinematik imkoniyatlari to‘g‘risidagi faolligini tadqiq etildi, balki uning tayyorgarlikni turli bosqichlarida va musobaqa hamda o‘tish davridagi harakat tayyorgarligi bo‘yicha ham umumiy xulosalar chiqarish uchun asos bo‘ldi. Taklif etilgan maxsus mashqni sportchining imkoniyati bo‘yicha turli xil og‘irliklar bilan ham baholanib borildi.

Faol harakatlar trayektoriya shaklining xilma-xilligi asosan gavdaning ma’lum bir qismini mustahkamlovchi nerv markazlarining rivojlanganligi bilan belgilanadi. Trayektoriya shaklining murakkabligi ham gavdaning harakatlanadigan qismiga bog‘liq. Bu qism qanchalik katta bo‘lsa, uning shakli shunchalik sodda bo‘ladi va aksincha. Biz shundan kelib chiqib ushbu sportchilar tomonidan bajarilayotgan harakatlarni birmuncha murakkablashtirdik. Chunki sportchilar musobaqa vaqtida aynan murakkab sha-



1-rasm. Parasport (yengil atletika) bilan shug‘ullanuvchi Agzamov Umidjonning turli og‘irlik bilan bajarilgan knematik harakat faoliyati

roitlarda baxslashishga to‘g‘ri keladigan holatlar ko‘plab uchrab turadi.

Bir oyoq va bir qo‘lda nazologiyasida bosh miyaga bog‘liq holdagi sportchilarda muskullarni tortishish va bo‘shashtirish imkoniyati birmuncha murakkabdir. Ushbu sportchining og‘irlashtirilgan yuk bilan vertikal sakrash balandligi o‘rtacha 21.6 sm.ni tashkil qildi. Ushbu natija sportchining balandlikka sakrash bo‘yicha imkoniyatlari barqaror rivojlanganligini ko‘rsatmoqda. Uning yuk bilan dastlabki sakrash natijalari xech qanday yuksiz bajarilgan sakrash natijalariga yaqin ekanligi ham fikrimizni isbotlaydi. Sportchining eng yaxshi natijasi musobaqa davriga to‘g‘ri (22.1sm.ni) keldi.

Ikkinchi koordinata o‘qi bo‘yicha oyoq mushak kuchlanishi ushbu sportchida tayyorgarlik davrida 0.92 (kN)dan 1.03 (kN) ga teng bo‘ldi.

Ushbu maxsus mashqqa nisbatan quvvat bo‘yicha ta’sir kuchlanishi 0.50 (kN) dan 0.84 (kN) gacha oshganligi aniqlandi. Bosh miya yarim sharlarining bir qo‘l va bir oyoq nazologiyasi bo‘yicha ushbu ko‘rsatilgan natija o‘rta darajali rivojlanish ko‘rsatkichlariga yaqinroq ekanligini ko‘rsatmoqda.

Maksimal konsentratik kuch ko‘rsatkichi dastlab tadqiqot boshida 2.14(kW)ni tashkil qilgan bo‘lsa, tadqiqotlar davomida ushbu ko‘rsatkichlar 2.53(kW)dan 2.62 (kW) ga teng bo‘ldi. Harakat yo‘nalishlarini nazorat qilishda fazoviy oriyentatsiyada ko‘pincha ko‘z muhim ro‘l o‘ynaydi. Shuning uchun harakat yo‘nalishlaring katta va tez o‘zgarishlarida boshning harakati odatda gavdaning boshqa qismlari harakatidan oldin bo‘ladi.

Yuqoriga sakrashda o‘rtacha tezlikdagi konsentrik kuch ko‘rsatkichi 0.99dan 0.95 (m/s) ni tashkil qilmoqda. Ushbu mashqning shug‘ullanuvchilar organizmiga ta’sirining samaraliligi hamda texnikasini muvoffaqiyatli bajarish harakatlanayotgan gavdaga, uning qismlariga qanchalik to‘g‘ri yo‘nalish berilganligiga bog‘liq.

Yuqoriga sakrash tezligi ham 2.02dan 2.09 (m/s) natijani ko‘rsatdi. Ushbu sportchida vertikal uchish tezligi ham kinematik imkoniyatlari bo‘yicha 1.96dan 2.06 (m/s) natijani ko‘rsatdi. Yuk bilan bajarilgan mashqdan so‘ng sportchining dastlabki va tayyorgarlikni turli bosqichlarida o‘tkazilgan tadqiqot natijalarida yuqori o‘sish sur’atlari kuzatilmaganligini ko‘rsatmoqda.

Biz ushbu tadqiqotlarni nafaqat asosiy musobaqalarga tayyorgarlik va musabaqa sharoitida o‘rganishni amalga oshirildi balki asosiy muammolarimizdan biri sifatida o‘tish davrining turli bosqichlarida mushaklarni ishlash tartibi va harakat sifatlarini o‘z faolligini saqlab qolish imkoniyatini ham tahlil qilib borildi. Ushbu natijalar tayyorgarlik davridagi sportchining holatini ko‘rsatib beribgina qolmasdan o‘tish davridagi tanlangan mashg‘ulotning qay darajada maqsadga muvofiqligini ham ko‘rsatib berdi. Tadqiqotlar natijasi bo‘yicha siklik sport turlarini ichida yengil atletikaning yugurish turida o‘tish davrida ham sportchilar boshqa sport turlariga nisbatan portlovchi kuch qobiliyatini o‘rtacha ko‘rsatkichini saqlab qolganligi aniqlandi.

Xulosa

Paralimpiya sportchilarini tayyorlash tizimida ko‘p yillik mashg‘ulotlar jarayonini ilmiy asosda tashkil etish, turli bosqichlarda kompleks nazoratni yo‘lga qo‘yish va sportchining individual imkoniyatlariga mos ravishda maxsus mashqlarni tanlash orqali tayyorgarlik samaradorligini oshirish mumkinligi tadqiqot natijalarida o‘z isbotini topdi. Ta’lim jarayonida adaptiv jismoniy tarbiya dasturini joriy etish nogiron va jismoniy imkoniyati cheklangan o‘quvchilarning tayyorgarlik darajasini xolis baholashga, texnik va fiziologik ko‘nikmalarini rivojlantirishga xizmat qilishi aniqlandi.

Tadqiqot davomida parasportchida kinematik harakat faoliyatining og‘irliklar bilan bajarilish shakli, trayektoriyaning murakkabligi, muskul kuchlanishi va konsentrik kuch ko‘rsatkichlarining bosqichma-bosqich o‘zgarishi kuzatildi. Undan tashqari, harakat yo‘nalishlarini boshqarishda boshning fazoviy oriyentatsiyadagi roli, vertikal sakrashdagi tezlik, kuch va stabil rivojlanish dinamikasi aniqlandi.

Aniqlangan natijalar asosida, sportchining musobaqa davrida va o‘tish bosqichlarida harakat faoliyatida yuqori samaradorlikni saqlab qolish imkoniyati mavjudligi, tayyorgarlik davrida tanlangan mashqlar maqsadga muvofiq ekanligi hamda portlovchi kuch qobiliyatini barqaror holda ushlab turishda yengil atletika sport turining afzalliklari ko‘rsatildi.

Umuman olganda, mazkur tadqiqot parasportchilar tayyorgarligida maxsus mashqlar tizimini yaratish, ularning texnik va funksional holatini baholash hamda tayyorgarlik jarayonini aniq yo‘naltirishda muhim ilmiy va amaliy ahamiyatga ega ekanligi bilan qimmatlidir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Абдиев Ш.А. Таянч-ҳаракат аппарати шикастланган юқори малакали улоқтирувчиларнинг спорт машғулотларини оптималлаштириш Автореф.дис. p.f.b.f.d. (PhD) Чирчиқ, 2022. 81-86-б.

2. Абзалов Р.А. Адаптация детского организма к различным физическим нагрузкам // Теория и практика физической культуры. 1976. - № 3. - С. 39-40.

3. Аванесов В.С. Принцип подроба упражнений в тренировке // Теория и практика физической культуры, 1969. - № 6. - С.5-7.

4. Азимов И. Собитов Т. Физиология. Олий ўқув юртлари учун дарслик /– Т: 1995. 46-57б.

5. Бугаев, А.В. Кинематические характеристики и функциональное состояние спринтеров в беге на 100 м / А.В.Бугаев // Ученые записки университета им.П.Ф.Лесгафта. 2009. –.20.с

6. Верхошанский В.Ю. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.

7. Верхошанский В.Ю. Основы специальной силовой подготовки в спорте / 3-е изд. - М.: Советский спорт, 2013. - 216 с.

8. Давыдова С.А. Готовность педагога по физической культуре к здоровьесберегающей деятельности // Теория и практика общественного азвития. 2014. №20. С. 185 -191