

ADAPTIV JISMONIY TARBIYA VA SPORT TURLARIGA NOGIRONLIGI BO'LGAN SPORTCHILARNI SARALASH METODIKASI

Abdiyev Sherzod Abduraxmonovich

p.f.b.f.d (PhD), professor Alfraganus universiteti sport faoliyati kafedrası

sherzodabdiev759@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14712123>

Annotatsiya: O'rganish tahlillarga ko'ra, nogironligi bo'lgan sportchilarning o'quv-mashg'ulotlari bo'yicha ilmiy izlanishlar olib borilgan bo'lsada, nogironligi bo'lgan sportchilarni saralash uchun zarur bo'lgan bilim chegaralari kengaytirilmaganligini ko'rishimiz mumkin.

Nogironligi bo'lgan sportchilarni mashg'ulot jarayoni uchun zarur bo'lgan va tanlangan mashqlar, sportchining egilish va burilish burchaklarini holat darajalarini bilish va o'rganish uchun maxsus kerakli uskunalar yordamida o'rganish va tahlil qilish uchun zamonaviy innovatsion qurilmalarga bo'lgan ehtiyoj talablarini ortishini inobatga olish va adabiyotlar, metodik qo'llanmalar bilan ta'minlashga qaratilgan chora-tadbirlarni amalga oshirish kabi ustuvor vazifalar ishning dolzarbligini oshiradi.

Kalit so'zlar: Moslashtiruvchi va rivojlantiruvchi mashqlar, biokimyoviy tavsiflar, maxsus trenajyor, ijtimoiy-pedagogik ahamiyat, umumiy va maxsus tayyorgarlik, texnik va taktik tavsiyalar.

МЕТОДИКА ОТБОРА СПОРТСМЕНОВ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ ДЛЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ВИДОВ СПОРТА

Абдиев Шерзод Абдурахмонович

д.ф.п.н. (PhD), профессор Университет Альфраганус кафедра спортивной
деятельности

Аннотация: По данным анализа исследования, хотя и проводились научные исследования по подготовке параспортсменов, мы видим, что границы знаний, необходимые для отбора спортсменов-паралимпийцев резерва по их кинематическим характеристикам, не расширены. .

С учетом возрастающей потребности параспортсменов необходимы и выбраны упражнения для тренировочного процесса, специальное оборудование для знания и изучения уровней позы, углов сгибания и поворота спортсмена, современные инновационные устройства для изучения движений. анализа спортсменов и литературы, приоритетные задачи, такие как реализация мероприятий, направленных на обеспечение методическими пособиями, повышают актуальность работы.

Ключевые слова: Адаптивно-развивающие упражнения, биохимические характеристики, специальный тренажер, социально-педагогическая значимость, общая и специальная подготовка, технико-тактические рекомендации.

METHODOLOGY FOR SELECTING ATHLETES WITH DISABILITIES FOR ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS DISCIPLINES

Abdiyev Sherzod Abdurakhmonovich

Doctor of Philosophy (PhD), Professor Alfraganus University Department of Sports
Activities

Abstract: According to the analysis of the research, although scientific studies have been conducted on the training of para-athletes, we observe that the boundaries of knowledge necessary

for selecting reserve Paralympic athletes based on their kinematic characteristics have not been expanded.

Considering the growing needs of para-athletes, exercises for the training process, special equipment for understanding and studying athletes' posture levels, bending angles, and rotations, as well as modern innovative devices for studying movements are necessary and have been selected. The analysis of athletes and literature, along with priority tasks such as implementing measures aimed at providing methodological aids, increase the relevance of this work.

Keywords: Adaptive-developmental exercises, biochemical characteristics, special training equipment, socio-pedagogical significance, general and specialized training, technical and tactical recommendations.

KIRISH

Respublikamizda jismoniy nogironligi bo'lgan shaxslarni saralash, ularni sport turlariga yo'naltirish va tayyorlash uchun bugungi kunda yurtimizda juda ko'plab shart –sharoitlar yaratilgan bo'lib, sportda yuqori natijalarga erishish maqsadida ko'plab imkoniyatlar yaratilib kelinmoqda.

Jumladan, nogironligi bo'lgan sportchilarning yuksak yutuqlari fondi, mashg'ulotlarni yangi usullarini ishlab chiqishning amaliy vazifasi, mashg'ulot faoliyati natijaviyligini oshiruvchi yanada samarali vositalarni tanlash va yo'naltirish vazifalari belgilab berilmoqda. Shu bilan birga, jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslarga sport bilan shug'ullanish uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ularning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash va davlat tomonidan qo'llab-quvvatlashga alohida e'tibor qaratilmoqda. Para atletikachilarni sport mashg'ulotlarini optimallashtirish va sport faoliyatini samaradorligi va ishonchliligini oshirish kabi o'ziga xos muammolarni hal etish bilan bog'liq chora-tadbirlarga katta e'tibor qaratilmoqda. Shunga qaramay para sportchilarni sport mashg'ulotlarini optimallashtirishning asosiy yo'nalishlarini ishlab chiqish dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

TADQIQOTNING MAQSADI VA VAZIFALARI

Nogironligi bo'lgan sportchilarni texnik elementlarni o'zlashtirishda kinematik ko'rsatkichlaridan kelib chiqib sport mashg'ulotlarini optimallashtirish yuzasidan taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat. Bunda:

Birinchidan, nogironligi bo'lgan sportchilar tayyorgarligining jismoniy, texnik, funksional holatidan kelib chiqib nozologiyaning har bir sport sinfi uchun bajara olish imkoni bo'lgan vositalarni (asosiy yuklamalar tushadigan muskullar asosida) saralash va majmuaviy (jismoniy sifatlari va texnikasini) nazorat qilish hisobiga sportchilarning integral boshqarish tizimi kengaytirish;

Ikkinchidan, nogironligi bo'lgan sportchilarni musobaqadagi texnik harakatlarni texnik zahirasida model xususiyatlari bo'yicha kamchiliklarini tana holatiga nisbatan yelka burilishlarini va tana burchaklarining og'ish harakatlarini o'z vaqtida to'g'irlash hisobiga sportchilarning individual imkoniyatlari takomillashtirish;

Umuman olganda jamiyatning innovatsion rivojlanish konsepsiyasini qo'llagan holda ta'limdagi fan va amaliyot o'rtasidagi o'zaro ta'sirning yangi modelini yaratishni o'z ichiga oladi. Shu jumladan ilmiy ta'minot bilan tavsiflanadigan innovatsion jarayonning amaliy tizimga birlashtirilgan modellari hisoblanadi.

Maxsus dastur - bu yangi ta'lim mazmuni, mashg'ulotlarni to'g'ri tashkil etish shakllari va usullari yetarli darajada boshqarish usullari sohasidagi pedagogik nazariyaning so'nggi

yutuqlarining qiymatini aniqlash va eksperimental ravishda tekshirish uchun pedagogika fanlari va amaliyoti o'rtasidagi o'zaro munosabatlarning maxsus shakli xisoblanadi.

Ushbu tadqiqotimiz ta'lim faoliyatidagi maqsadli o'zgarishlar va ularning oqibatlarini baholash bilan bevosita bog'liq. Bu tadqiqotimizning asosiy yangiligi shundaki, sportchilarning innovatsion faoliyatini tashkil etish nazorat va eksperimental guruhlarini taqsimlashni talab qilmaydi, chunki u innovatsion ta'lim amaliyotini qurish uchun rejalashtirilgan sharoit va mexanizmlarning muvofiqligini o'rnatishga qaratilgan.

TADQIQOTNING ILMIY YANGILIGI

Nogironligi bo'lgan sportchilarni tayyorgarligining jismoniy, texnik, funksional holatidan kelib chiqib nozologiyaning har bir sport sinfi uchun bajara olish imkoni bo'lgan vositalarni (asosiy yuklamalar tushadigan muskullar asosida) saralash va majmuaviy (jismoniy sifatlari va texnikasini) nazorat qilish hisobiga sportchilarning integral boshqarish tizimi kengaytirildi;

Nogironligi bo'lgan sportchilarni musobaqadagi texnik harakatlarni texnik zahirasida model xususiyatlari bo'yicha kamchiliklarini tana holatiga nisbatan yelka burilishlarini burchaklarining og'ish harakatlarini o'z vaqtida to'g'irlash hisobiga sportchilarning individual imkoniyatlari optimallashtirildi;

ADABIYOTLAR TAXLILI

Mavzuga doir ilmiy-metodik adabiyotlarning tahlili shuni ko'rsatadiki, Respublikamizda bir qator mualliflarimiz nogironlikni ma'lum turida sport mashg'ulotlariga moslashish nazariyasi bo'yicha R.S.Salomov, M.X. Mirjamolov, boshlang'ich sinf o'quvchilarida qaddi-qomat buzilishini oldini olish va davolash bo'yicha L.B.Sobirova va boshqa mutaxassislar tomonidan sohaga oid turli izlanishlar olib borilgan.

MDH mamlakatlarida ham yetakchi olimlardan bir qancha ilmiy ishlar olib borilgan bo'lib, adaptiv jismoniy tarbiyada yangi texnologiyalarni qo'llash samaradorligi bo'yicha I.V.Erkomayshvili, A.Sazonov, A.S.Solodkov va O.V. Morozova va boshqalar tomonidan amaliyotga tadbiiq etilgan.

Dunyoning ko'plab mamlakatlarida chet el olimlari tomonidan tayanch-harakat apparati shikastlanishlarining juda ko'p turlarini tabaqalash bo'yicha Chow J.W., Kuenster A.F., Lim Y., jismoniy sifatlarni rivojlantirishning yosh chegaralari bo'yicha va jismoniy tayyorgarligini oshirishning ilmiy uslubiy jihatlari bo'yicha MacLeish M.S., Cooper R.A., sport ko'rsatkichlarini yaxshilab borishning xususiyatlari bo'yicha Harralson J., Ster J.F. va boshqa mutaxassislar tomonidan sohaga oid turli izlanishlar olib borilgan.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Maqolada imkoniyati cheklangan sportchilarni shikastlanishlarining harakat rejimini optimallashtirish bo'yicha yangi yondashuvlarni izlashga undaydi, ularning motivatsion va hissiy sohasiga ta'sir ko'rsatib, sportchilarda yusak sport natijalariga kuchli qiziqish uyg'otish va harakat yetishmovchiligini kamaytirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan vositalarni yaratish va ularning samaradorligini pedagogik tajribada asoslash zarurati mavjud.

Tadqiqotdagi qo'llanilgan yondashuv, adaptiv jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi sohasidagi chet el hamda respublikamiz olimlarining fikr-mulohazalariga asoslanganligi, tadqiqot vazifalariga mos keluvchi o'zaro bir-birini to'ldirib boruvchi tadqiqot uslublarining qo'llanilganligi, tahlil va tadqiqot vazifasining son va sifat jihatdan ta'minlanganligi, tajriba sinov ishlarining hamda olinadigan natijalarning matematik-statistik tahlil metodlari yordamida qayta ishlab chiqish, natijalarning vakolatli tuzilmalar tomonidan tasdiqlanishi bilan

izohlanadi. Bugungi kunda har bir soha rivojiga yangi zamonaviy texnologiyalar kirib kelayotganligi barchaga ma'lum. Mazkur vositalar o'zining samaradorligi, natijadorligi va qo'llash sohasining kengligi bilan ahamiyatlidir. Ushbu loyiha shunisi bilan ham ahamiyatliki, bunda bir paytning o'zida jismoniy tarbiya va sport sohasi hamda kompyuter texnologiyalari vositalarining imkoniyatlarini o'zaro uyg'unlashtirish natijasida para atletikachilarning kompleks tayyorgarligini oshirishga e'tibor qaratiladi.

TAHLILLAR VA NATIJALAR

Maxsus trenajyorlardan foydalanish uchun dastur yaratish bo'yicha o'ziga xos usullardan foydalaniladi [1]. Bunda bir paytning o'zida tadqiqot o'tkazishning pedagogik usullari bilan birga, maxsus kompyuter dasturlardan foydalanish, ularni qo'llash va uning samaradorligini aniqlash jarayonlari ham amalga oshiriladi.

Maxsus dastur yaratish, uni amaliyotda sinovdan o'tkazish sxemasi quyidagicha aks etgan.

1. Nogironligi bo'lgan shaxslarni nazologiyasi bo'yicha sport tasniflari aniqlandi.

Nogironlikning 10 ta turi mavjud bo'lib 8 tasi jismonan zaif, ko'rish qobiliyatida nuqsoni bor va intellektual zaiflikdan iborat

2. Nogironligi bo'lgan zahira sportchilarni tasniflariga to'g'ri keladigan sport turlariga taqsimlandi.

Para yengil atletika; T/F, bochcha; BC1-BC4, para velosport; T1-T2, C1-C5, para voleybol; VS1-VS2, golbol; B1-B3, para stoll tennis; sport klasi 1-10 gacha, para taykvondo; K41-K44, para suzish; SM1-SM10, para o'q otish; SH1-SH2, para dzyudo; J1, J2, para kanoe; KL1, KL2, KL3, aravachada qilichbozlik; 1A-1B, futbol 5x5; B1-B3 sport klaslari tasdiqlangan

3. Nogironligi bo'lgan sportchilarni sport turlari va tasniflariga xos bo'lgan test meyorlarini ishlab chiqiladi va shu asosida saralab olindi [2].

Жисмоний имконияти чекланган пара спортчиларни МЖТ ва УЖТ бўйича меъёрий талаблари ва баҳолаш мезонлари.

**(оёқ нозологияси)
(ўғил болалар учун)**

МЖТ		УЖТ			
3 кг тўлдирма тўпни бош орқасидан улоктириш (см) 93 балл		Турникда тортилиш (марта) 32 балл		Қўшпояда тирсакни букиб ёзиш (марта) 31 балл	
Натижа	Балл	Натижа	Балл	Натижа	Балл
8.81-9.00	93	18	32	39-40	31
8.61-8.80	90	17	30	37-38	30
8.41-8.60	87	16	28	35-36	29
8.21-8.40	84	15	26	33-34	28
8.01-8.20	81	14	24	31-32	27
7.81-8.00	78	13	22	29-30	26
7.61-7.80	74	12	20	27-28	25
7.41-7.60	71	11	18	25-26	24
7.21-7.40	68	10	16	23-24	23
7.01-7.20	65	9	14	21-22	22
6.81-7.00	62	8	12	19-20	21
6.61-6.80	59	7	10	18	20
6.41-6.60	56	6	8	17	19
6.21-6.40	53	5	6	16	18
6.01-6.20	50	4	4	15	17
5.81-6.00	47	3	3	14	16
5.61-5.80	44	2	2	13	15

4. Nogironligi bo'lgan zahira sportchilar tayyorlash uchun ularning sport turlariga, nozologiyasiga va para sport tasniflariga mos keladigan mahsus dasturlar ishlab chiqildi.

Paralimpiyada dasturlarida 22 ta sport turi mavjud bo'lib yurtimizda ushbu sport turlaridan atigi 14 tasi rivojlanib kelmoqda shu sababli biz tomondan ishlab chiqilgan mahsus dasturda para yengil atletika, para pauerlifting, para taykvondo, para suzish, para o'q otish, para dzyudo, para kanoe sport turlaridan iborat (sport turlarini ko'paytirish uchun sport kolyaskalari va sport protezlari olib kelinsa kamida yurtimizda 18 ta para sport turlari rivojlanishini ko'zda tutilgan)

Пара енгил атлетикачилар учун намунавий машғулот режаси

Хафта кун-лари	Машғулот мазмуни		Меъёри (маротаба)	Машғулот йўналиши	1-дақиқада юрак қисқариш сони	Физиологик режим	Ташкилий услубий кўрсатмаси
Душ.	эрталаб	1.Смит тренажери”да ярим букилган ўриндикдан, ўтирган ҳолда, ўз вазнининг 50%ига тенг штангани 5 секунд давомида кўтариш 2. Смит тренажери” да ётган ҳолда, ўз вазнига 70%га тенг вазли штангани кўтариш, 5 мартта вақтга 3. Аёллар 3 кг , эркеклар 5 кг ядрони иккала қўли билан бошнинг орқасидан улоқтириш 4.Снарядни ушлаш ва елка ҳаракатларини ҳамда снарядни қўлдан чиққунча бўлган ҳаракатларни такомиллаштириш.	3-5 3-5 8-10 10-12	Тезкорлик Техника	160-170	анаэроб	Машғулотлар имкон қадар тезликда бажарилиши керак; Снаряд билан бўлган машғулотларда спортчини ҳар бир ҳаракатини кузатиб ҳато, камчиликларини тузатиб бориш лозим
	Кечки	1. Юзтубан ётган ҳолда, қўлларга таяниб тирсакни букиб ёзиш 2. Кўшпояда қўлларни букиб ёзиш 3. Чалқанча ётган ҳолда гавдани кўтариш (пресс) 4.Ётган ҳолда штангани кўтариш (ўз вазнини 50 % га тенг оғирликни)	50х6 50х6 40х4 4-6	Ўмумий чидамлик	140-150	аэроб	Машғулотлар ўрта меъёрда бажарилиши керак
Сеш.	эрталаб	1.Смит тренажери”да ярим букилган ўриндикдан, ўтирган ҳолда, ўз вазнининг 50% га тенг штангани 5 секунд давомида кўтариш 2. Смит тренажери” да ётган ҳолда, ўз вазнига 70%га тенг вазли штангани кўтариш, 5 мартта вақтга 3.Юзтубан ётган ҳолда, қўлларга таяниб тирсакни букиб ёзиш 4. Кўшпояда қўлларни букиб ёзиш	3-5 3-5 40х5 40х5	Тезкорлик Чидамлик	170-180	анаэроб	Машғулотлар имкон қадар тезликда, охиригача бажарилиши керак.

5. Nogironligi bo'lgan sportchilarni sport zaxirasiga tayyorlashda sport bilan shug'ullanish uchun zamonaviy trenajyorlardan foydalanish uchun maxorat darslari ko'rsatildi [3].

Ushbu trenajyorlardan oqilona va to'g'ri foydalanish uchun uslubiy ko'rsatmalar ishlab chiqildi



6. Nogironligi bo'lgan sport turlari bo'yicha yaratilgan tarqatma materallar, uslubiy qo'llanma, o'quv qo'llanma, darslik va dasturlar bilan adaptiv sport yo'nalishdagi barcha o'quv muassasalar va tashkilotlari taminlandi.

Respublikamizda 254 ta sport maktabi, 56 ixtisoslashtirilgan maktablar, 14 ta olimpiya va paralimpiya sport turlari tayyorlash markazi, O'zDJTSU Nukus va Farg'ona filiallari.

Yaratilgan maxsus dastur imkoniyati cheklangan sportchilarning jismoniy jihatdan kompleks tayyorgarligini oshirish imkoniyatini va imkoniyati cheklangan sportchilarni kinematik ko'rsatkichlarini baholash [4], 360⁰ harakat texnikasini bajarishda kamchiliklarini o'rganish va mexanizmlarini takomillashtirish;

yuqori malakali sportchilarini model ko'rsatkichlarini o'rganish va sportchilarni burilish, egilish burchaklarini model ko'rsatkichlarini qo'llash hisobiga para sportchilarni Xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarga erishish imkoniyatini kengaytirishdan iborat.

Shu bilan birga ushbu mexanizmning imkoniyatlarini tavsiflash va qo'llashga doir ilmiy-uslubiy taklif va tavsiyalarni berish imkoniyati yaratiladi.

XULOSA

Xulosa qiladigan bo'lsak nogironligi bo'lgan shaxslarni nazologiyasi bo'yicha sport tasniflari aniqlanib sportchilarni tasniflariga to'g'ri keladigan sport turlariga taqsimlanishi bo'yicha murabbiylar va sportchilarga tushunchalar beriladi va para sportchilarni sport turlari va tasniflariga xos bo'lgan test me'yorlari ishlab chiqiladi va shu asosida saralab olindi.

Paralimpiya zahira sportchilar mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish uchun ularning sport turlariga, nozologiyasiga va para sport tasniflariga mos keladigan mashg'ulotlarni zamonaviy trenajyorlardan foydalangan xolda maxorat darslari tashkillashtirildi.

Para sportchilarni sport zaxirasiga tayyorlash va sport turlaridan maxsus dastur bo'yicha o'quv jarayonlari tashkil etilib adaptiv sport turlari bo'yicha ko'rsatmalar ishlab chiqiladi va ilmiy-uslubiy adabiyotlar yaratildi.

Natijalarni sinovdan o'tkazish va joriy qilish: Paralimpiya Qo'mitasi Xuzuridagi Paralimpiya sport turlari bo'yicha mutaxassislarini tayyorlash institutida muhokama qilindi hamda tadqiqot natijalari asosida maxsus dastur ishlab chiqildi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Абдиев Ш.А. Планирование тренировочной нагрузки высококвалифицированных легкоатлетов с поражением опорно-двигательного аппарата // Современное образование (Узбекистан). 2021. №1 (98). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/planirovanie-trenirovochnoy-nagruzki-vysokokvalifitsirovannyh-legkoatletov-s-porazhenim-oporno-dvigatel'nogo-apparata-1> (дата обращения: 11.11.2022).
2. Абдиев Ш.А. Таянч-ҳаракат аппарати шикастланган юқори малакали енгил атлетикачиларни мусобақа юкламаларини режалаштириш // Fan-Sportga. 2020. №7. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tayanch-arakat-apparati-shikastlangan-yu-ori-malakali-engil-atletikachilarni-musoba-a-yuklamalarini-rezhashtirish> (дата обращения: 11.11.2022).
3. Абдиев Ш.А. Таянч-ҳаракат аппарати шикастланган юқори малакали улоқтирувчиларни машғулот юкламаларини меъёрлаш // Fan-Sportga. 2021. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tayanch-arakat-apparati-shikastlangan-yu-ori-malakali-ulo-tiruvchilarni-mash-ulot-yuklamalarini-meyorlash> (дата обращения: 11.11.2022).
4. Шерзод Абдурахмонович Абдиев Таянч-ҳаракат аппаратида нуксони бўлган юқори малакали улоқтирувчиларни машғулот юкламаларини оптималлаштириш // Scientific progress. 2022. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tayanch-arakat-apparatida-nuksoni-b-igan-yu-ori-malakali-ulo-tiruvchilarni-mash-ulot-yuklamalarini-optimallashtirish> (дата обращения: 11.11.2022).