

ИМКОНИАТИ ЧЕКЛАНГАН ПАРАПАУЭРЛИФТИНГЧИЛАРНИНГ МАШГУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ

Гареева Г.Р.

ЎзДЖТ ва СУ Чирчиқ, Ўзбекистон.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10395200>

Аннотация. Мазкур мақолада имконияти чекланган пауэрлифтингчиларда машгулот юкломаларини режалаштириши ва техник тайёргарлиги, халқаро мусобақаларда эришилган ютуқлари масалалари ёритилган.

Калим сўзлар. Имконияти чекланган спортчилар, махсус жисмоний тайёргарлик, умумий тикланиш, машгулот жараёнининг сон ва кўрсаткичлари.

PUNCTION OF THE TRAINING LOAD OF HIGHLY QUALIFIED ATHLETES WITH THE STRIKING OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM

Abstract. This article has developed a competitive system of highly qualified athletes with basic strength training and highlights the issues of technical training of highly qualified paraathletes, achievements in international competitions.

Keyword: Athletes with defects of the musculoskeletal system, special physical training, General recovery, the number and indicators of the training process.

ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ПАРАПАВЕРЛИФТЕРОВ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ

Аннотация. В данной статье рассматривается планирование тренировочных нагрузок и техническая подготовка пауэрлифтеров с ограниченными возможностями, их достижения на международных соревнованиях.

Ключевые слова. Спортсмены с ограниченными возможностями, специальная физическая подготовка, общее восстановление, цифры и показатели тренировочного процесса.

Долзарблиги. Сўнги йилларда Ўзбекистонда паралимпия спорт турларини ривожлантиришга катта эътибор берилмоқда.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 9 мартдаги “Ўзбекистон спортчиларини 2020 йил Япониянинг Токио шаҳрида бўлиб ўтадиган XXXII ёзги Олимпия ва XVI Паралимпия ўйинларига тайёрлаш тўғрисида”ги ПҚ-2821-сон қарорига мувофиқ спорт жамоатчилиги томонидан катта ҳажмдаги ишлар амалга оширилмоқда. Турли спорт турларида вакилларимиз Токио Олимпиадасига қимматли рейтинг очколарини йиғиб келишмоқдалар.

Ҳозирги босқичда паралимпия спорт тури юқори зичликдаги ва юқори натижаларга эга бўлган мусобақаларнинг доимий ўсиб бориши билан ажралиб туради, бу эса муҳим халқаро мусобақаларда иштирок этадиган спортчиларни тайёрлашга алоҳида талаблар кўяди.

Мусобақа машқлари, таянч-харакат аппарати тизимининг шикастланиши бўлган спортчиларнинг жисмоний тарбия машгулотлари таркиби парапауэрлифтинг спорт турларидан сезиларли даражада фарқ қилади.

Спортчиларни парапауэрлифтинг спорт турида, таянч ҳаракат апарати тизимида шикастланиши бўлганларни ушбу спорт турларига самарали тайёрлаш учун машғулотлар фаолиятнинг барча хусусиятларини, шунингдек спортчилар контингентини ҳисобга оладиган спорт машғулотлари тизимини яратиш керак.

Энг қийин вазиятларни спортчилар ўтирган ҳолатда, ёки протез усуллари ёрдамида машғулотларни бажариш жараёнида аниқлаш мумкин. Хорижий адабиётларда парапауэрлифтингчиларнинг индивидуал рақобатбардош машқларини бажариш усуллари ва уни ўрганишга бўлган ҳаракатлар тор доирада ўрганилиб келинган. Башкин, В.М. Спортчи танасининг функционал ҳолатига асосланган ўқув жараёнини баҳолаш ва тузатишга тизимли ёндашув: монография / В.М. Башкин. - СПб: СПб СУАИ, 2009. -- 108 б. Миржамолов М.Х., Жисмоний имконияти чекланган ўқувчиларнинг спорт машғулотларига мослашиши. Ўқув услубий мажмуа, Тошкент 2014. Остапенко Л.А. Пауэрлифтинг / Л.А. Остапенко // Теория и практика телостроительства. – 1994. - №1/2. – С.122-160. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности «Физическая культура и спорт» / Б.И. Шейко. – М., 2005. – 544с. Остапенко Л.Н. «Пауэрлифтинг» М.: 2003.

Ўрганилаётган ишларнинг аксарият қисмида спорт машғулотлар ва уларнинг турлари - техник, тактик, жихатлари шунингдек жисмоний машғулотларни бошқариш ва уни тизимларини даврийлаштириш долзарб эканлиги таъкидлаб ўтилган. Бизнинг фикримизча, ўрганилаётган спорт турларида ўқув жараёнини ташкил этишда спорт машғулотларининг таркибий қисмларини айнан ногиронликнинг функционал хусусиятларига қараб, шунингдек спортчиларнинг махсус жисмоний фазилатларни ривожлантиришга ирсий мойиллиги асосида индивидуализация тамойилларини такомиллаштиришга қаратилиш керак. Ўзбек ва хорижий адабиётларда ушбу асослар бўйича индивидуал хусусиятларни ҳисобга оладиган асарлар аниқланмаган.

Тадқиқотнинг мақсади: Машғулотларнинг фаолияти ҳамда ногиронлик билан боғлиқ индивидуал хусусиятларни алоҳида жисмоний фазилатларни ривожланишида ирсий мойилликни ҳисобга олган ҳолда таянч-ҳаракат аппарат тизимига шикаст етган юқори малакали парапауэрлифтингчиларни спорт тайёргарлиги тизимини назарий жиҳатдан ишлаб чиқиш ва тадқиқотда асослаш. Ушбу мақсадга эришиш ва фаразни тасдиқлаш учун қуйидаги тадқиқот вазифалари аниқланди.

Ногиронлик хусусиятларида спортчининг функционал ҳолатини ҳисобга олган ҳолда, таянч-ҳаракат апарати тизимида шикастланиши бўлган парапауэрлифтингчиларнинг тайёргарлигини мониторинг қилиш тизимини ишлаб чиқиш ва эксперимент асосида асослаш.

Тадқиқот усуллари: Усуллар мажмуасига қуйидагилар киради: илмий ва услубий адабиётларни таҳлил қилиш, муаллифларнинг иш тажрибасини таҳлил қилиш ва умумлаштириш.

Тадқиқот натижалари: Тадқиқотни амалга ошириш жараёнида ҳар бир машғулот маълум воситалар билан тўлдирилганлиги сабабли ўзига хос йўналишга эга ва унинг жадвал асосида ҳар ҳафта ҳар бир спортчи учун мусобақанинг асосий босқичида ва мусобақадан олдинги тайёргарлик босқичида 1 ва 2-расмларда кўрсатилган.



1-расм: Мусобақа даврида юклама хажмини аста-секин пасайтириши ва шиддатни ошириши.



2-расм: Шиддатни бир текис вариативликда аста-секинлик билан юклама хажмини ошириб бориши

Узук чизик – юклама хажми ; тўғри чизик – юклама шиддати.

Биринчи босқичда таянч- ҳаракат аппаратида шикастланиши бўлган парапаурлифтингчиларни жисмоний тайёргарлигини асослаш бўйича тадқиқотни жорий қилишда ўқув машғулотида ўқув вазифаларини ҳал қилишда фойдаланиш учун куйидаги воситалар ва усуллар жорий қилинди.

Муҳим мусобақаларда – Парапаурлифтинг спорт тури бўйича Ўзбекистон чемпионатида, спортчиларнинг шахсий натижаларини расмий ёзувлар билан таққосланганда бир мунча яхшиланганлиги кузатилди: 61 кг да Муҳаммадиева Тошгул шахсий натижаси 50 кг эди тадқиқотдан сунг 60 кг га етди ўртача яхшиланиш 10 кг га ошди ($p < 0,05$), 55 кг да Мамадқулова Гулноза шахсий натижаси 55 кг эди тадқиқотдан сунг 65 кг га етди ўртача яхшиланиш 10 кг га ошди ($p < 0,05$), парапаурлифтинг мусобокасида ($n = 2$) 50 ± 60 кг эди, 55 ± 65 кг, ўртача яхшиланиш 10 кг га усди ($p < 0,05$)

Педагогик тажриба даврида олинган натижалар шуни кўрсатадики, таянч ҳаракат аппаратида шикастланиши бўлган парапаурлифтингчиларнинг машғулотида техник тайёргарлик даражасини ошириш мумкинлиги тажрибада исботланди.

Хулоса.

ТХА шикастланиши бўлган парапаурлифтингчиларнинг машғулотида юкламаларини назорат қилиш тизимини ўрганишда жисмоний тайёргарликнинг тўртта жиҳатини - жисмоний, техник, функционал, психологик жиҳатларни баҳолаш воситаларидан фойдаланиш зарурлигини аниқлашга имкон берди.

ТХА шикастланиши бўлган спортчиларнинг машғулотида юкламаларини режалаштириш учун махсус жисмоний фазилатларни ривожланишини ҳар томонлама баҳолай оладиган ва ногиронлик билан боғлиқ спортчиларнинг функционал хусусиятларини ҳисобга оладиган, ишончли, тестлардан фойдаланиш тавсия этилди.

ТХА шикастланиши бўлган спортчилар учун спортнинг ҳар бир жисмоний воситалар билан юқори даражада боғлиқ бўлган тестлар тўплами шакллантирилган, улардан фойдаланиш нисбатан хавфсиз, машғулот жараёнида фойдаланиш мумкин, махсус жисмоний сифатларни ривожланишини ҳар томонлама баҳолайдиган, шу билан биз амалга оширган нозологик хусусиятларни ҳисобга олиш ва машғулотларини режалаштириш орқали амалга оширилди.

REFERENCES

1. Башкин, В.М. Спортчи танасининг функционал ҳолатига асосланган ўқув жараёнини баҳолаш ва тузатишга тизимли ёндашув: монография / В.М. Башкин. - СПб: СПб СУАИ, 2009. -- 108 б.
2. Миржамолов М.Х., Жисмоний имконияти чекланган ўқувчиларнинг спорт машғулотларига мослашиши. Ўқув услубий мажмуа, Тошкент 2014.
3. Остапенко Л.А. Пауэрлифтинг / Л.А. Остапенко // Теория и практика телостроительства. – 1994. - №1/2. – С.122-160.
4. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности «Физическая культура и спорт» / Б.И.Шейко. – М., 2005. – 544с.
5. Sherali Hoshimovich G'Ofurov, Dilshod Baxtiyor O'G'Li Baxtiyorov, Umid Abdugaforovich Saidov MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI YENGIL ATLETIKA MASHQLARI ORQALI MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH // Scientific progress. 2022. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/maktabgacha-yoshdagi-bolalarni-yengil-atletika-mashqlari-orqali-mashg-ulotlarini-tashkil-etish> (дата обращения: 16.12.2022).
6. Sherali Hoshimovich G'Ofurov, Dilshod Baxtiyor O'G'Li Baxtiyorov, Umid Abdugaforovich Saidov MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI YENGIL ATLETIKA MASHQLARI ORQALI MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH // Scientific progress. 2022. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/maktabgacha-yoshdagi-bolalarni-yengil-atletika-mashqlari-orqali-mashg-ulotlarini-tashkil-etish> (дата обращения: 16.12.2022).
7. Sherali Hoshimovich G. O., Dilshod Baxtiyor O. G., Li Baxtiyorov U. A. S. Maktabgacha yoshdagi bolalarni yengil atletika mashqlari orqali mashg'ulotlarini tashkil etish //Scientific progress. – 2022. – №. 1.
8. Dilshod Baxtiyorovich Baxtiyorov AMPUNTANT FUTBOLCHILARNI JISMONIY TARBIYA VOSITALARI VA USLUBIYATI // Scientific progress. 2022. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ampuntant-futbolchilarni-jismoniy-tarbiya-vositalari-va-uslubiyati> (дата обращения: 16.12.2022).
9. Hoshimovich G. S., Duszhanov B. M., Abdumavlanovich T. U. IMPROVEMENT OF THE TRAINING PROCESS OF FLIGHT AND ATHLETS IN THE INITIAL TRAINING GROUP OF YOUTH //ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603. – 2022. – Т. 11. – №. 12. – С. 163-176.

10. ҒОҒУРОВ Ш. Х. БОЛАЛАР ВА ЎСМИРЛАР СПОРТ МАКТАБЛАРИДА БОШЛАНҒИЧ ТАЙЁРЛОВ ГУРУҲИДА ШУҒУЛЛАНУВЧИ ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИЛАР МАШҒУЛОТЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ //Фан-Спортга. – 2020. – №. 5. – С. 38-40.
11. Sherali Xoshimovich G'Ofurov, Bahodir Xoshimovich G'Ofurov NOGIRONLAR ARAVACHASIDAN FOYDALANADIGAN UMURTQA POG'ONASI SHIKASTLANGAN YOSHLARNING ADAPTIV JISMONIY TARBIYASI // Scientific progress. 2022. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/nogironlar-aravachasidan-foydalanadigan-umurtqa-pog-onasi-shikastlangan-yoshlarning-adaptiv-jismoniy-tarbiyasi> (дата обращения: 09.01.2023).
12. Gofurov, S. X., Berdiyeva, C. A., Berdiyev, S. D., & Atabayev, A. N. (2022). A STRATIFIED APPROACH IN IMPROVING THE PHYSICAL QUALITIES OF GIRLS WITH DISABILITIES. *ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW* ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603, 11(12), 179-189.
13. Hoshimovich, G. S., Hoshimovich, G. B., & Ibragim o'g'li, K. S. (2022). Differentiated Approach to Improving the Physical Qualities of Students With Disabilities. *Eurasian Research Bulletin*, 15, 213-223.
14. Sherali Hoshimovich G'Ofurov QISQA MASOFAGA YUGURUVCHI SPORTCHILARNI MASHG'ULOTLARINI RIVOJLANTIRISHNING USULLARI // Scientific progress. 2021. №8. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/qisqa-masofaga-yuguruvchi-sportchilarni-mashg-ulotlarini-rivojlantirishning-usullari> (дата обращения: 09.01.2023).
15. Sherali Hoshimovich G'Ofurov, Dilshod Baxtiyor O'G'Li Baxtiyorov, Umid Abdugaforovich Saidov МАКТАБГАЧА YOSHDAGI BOLALARNI YENGIL АТЛЕТИКА MASHQLARI ORQALI MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH // Scientific progress. 2022. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/maktabgacha-yoshdagi-bolalarni-yengil-atletika-mashqlari-orqali-mashg-ulotlarini-tashkil-etish> (дата обращения: 15.11.2022)