

SPORT PEDAGOGIK MAHORATNI OSHIRISH

O'quv qo'llanma



796:37.013(045.8)

585 O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA
SPORT UNIVERSITETI

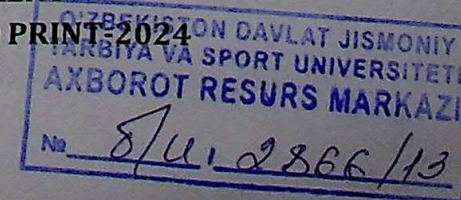
SPORT PEDAGOGIK MAHORATNI OSHIRISH

o'quv qo'llanma

61010300- sport faoliyati (Adaptiv jismoniy tarbiya va sport)

TOSHKENT

MAKON SAVDO PRINT-2024



UO'K: 796.83:(075)

KBK: 75.Я.2.

Taqrizchilar:

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti Ommaviy sportni tadqiq etish o'quv laboratoriyasi yetakchi ilmiy hodim. (PhD) dotsent L.Z. Xolmurodov O'DJTvaSU Yengil atletika nazaryasi va uslubiyati kafedrasida katta o'qituvchisi p.f.b.f.d. (PhD). G'S. Xo'jamkeldiyev

M.X. Mirjamolov, S.A. Yunusov, N.Sh. Bobomurodov, Sh.A. Abdiyev, Sh.X. G'ofurov, R.F. Odilov, D.B. Baxtiyorov. Sport pedagogik mahoratni oshirish / o'quv qo'llanma. T: - "MAKON SAVDO PRINT" 2024 - 216 bet

"Sport pedagogik mahoratni oshirish" fani o'quv dasturi asosida yaratilgan. Ushbu o'quv qo'llanmada sport pedagogik mahoratni oshirish o'qitish metodikasi va musobaqa qoidalariga oid masalalar ochib berilgan bo'lib, bunda o'tkaziladigan mashg'ulotlarni olib borishi, yuklamalarni taqsimlanishi hamda nogirionlik toifalari haqida malumotlar keng yoritilgan bo'lib, mazkur o'quv qo'llanma 61010300 - "Adaptiv jismoniy tarbiya va sport" yo'nalishiga tavsiya etiladi.

На основе образовательной программы создана «повышение спортивно педагогического мастерства». в данном учебном пособии раскрыты вопросы, связанные с методикой тренировок и правилами соревнований по совершенствованию спортивно-педагогического мастерства, в которых приведены сведения о проведении тренировок по совершенствованию спортивно-педагогического мастерства, распределении нагрузок, и категории инвалидности широко освещены. данное учебное пособие 61010300 - «Адаптивная физическая культура» и рекомендовано для «спортивного» направления.

"improving sports-pedagogical skills" was created on the basis of the educational program. in this training manual, the issues related to the training methodology and competition rules for the improvement of sports pedagogical skills have been revealed, in which the information about the conduct of trainings for the improvement of sports-pedagogical skills, the distribution of loads, and the categories of disabilities has been extensively covered. this training manual 61010300 - "adaptive physical education and is recommended for the "sport" direction.

ISBN: 978-9910-728-59-4

© M.X. Mirjamolov, S.A. Yunusov, N.Sh. Bobomurodov, Sh.A. Abdiyev, Sh.X. G'ofurov, R.F. Odilov, D.B. Baxtiyorov, 2024
© "MAKON SAVDO PRINT", 2024

KIRISH

So'ngi yillarda O'zbekistonda paralimpiya sport turlarini rivojlantirishga katta e'tibor berilmoqda, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 9-martdagi "O'zbekiston sportchilarini 2020-yil Tokio shahri (Yaponiya)da bo'lib o'tadigan XXXII yozgi Olimpiya va XVI Paralimpiya o'yinlariga tayyorlash to'g'risida"gi PQ-2821-son qaroriga muvofiq sport jamoatchiligi tomonidan katta hajmdagi ishlar amalga oshirilmoqda. Turli sport turlarida vakillarimiz Tokio Olimpiadasiga qimmatli reyting ochkolarini yig'ib kelishmoqda.

Adaptiv sportning markaziy voqeasi 1960-yilda birinchi marta Paralimpiya o'yinlari o'tkazilgan va mamlakatimizda paralimpiya sport turi XX asr oxirida tan olingan. 2008-yilda Paralimpiya o'yinlarida mamlakatimizdan tayanch-xarakat aparati sistemasi shikastlangan sportchilar birinchi marta ishtirok etishdi.

Para atletika eng ko'p medal talab qiladigan tur bo'lib, yozgi Paralimpiya o'yinlarida jamoaviy tasnifga bog'liqdir. 2016-yilda ushbu musobaqa bo'yicha 7 ta medallar to'plami qo'lga kiritildi. Hozirgi bosqichda paralimpiya sport turi yuqori zichlikdagi va yuqori natijalarga ega bo'lgan musobaqalarning doimiy o'sib borishi bilan ajralib turadi, bu esa muhim xalqaro musobaqalarda ishtirok etadigan sportchilarni tayyorlashga alohida talablar qo'yadi.

Musobaqalashu mashqlari, shuningdek, tayanch-xarakat aparati tizimining shikastlanishi bo'lgan odamlarning sportning jismoniy tarbiya mashg'ulotlari tarkibi para atletikasidan sezilarli darajada farq qiladi. Kimdan ushbu farqlar uchun sport mashg'ulotlari tarkibini Olimpiya sport turlaridan nusxa ko'chirish mantiqiy emas. Sportchilarni tayanch xarakati aparati

tizimida shikastlanishi bo'lganlarni sport turlariga samarali tayyorlash uchun mashg'ulotlar va raqobatbardosh faoliyatning barcha xususiyatlarini, shuningdek talabalar kontingentini hisobga oladigan sport mashg'ulotlari tizimini yaratish kerak.

Eng keskin vaziyat sportchilar o'tirgan holatda, shuningdek protez usullari yordamida bajariladigan mashg'ulotlarda aniqlanadi.

Tayanch xarakati aparati tizimida shikastlanishi bo'lgan sportchilarni sportning bir qancha turlari mashg'ulotlaridagi muhim musobaqalarida yuqori malakali sportchilarning sport salohiyatini oshirish va ro'yobga chiqarish uchun ilmiy asoslangan zamonaviy sport mashg'ulotlari tizimini yaratish zarur. - tayanch-xarakat aparati tizimining shikastlanishi bo'lgan shaxslar uchun sportning o'ziga xos prinsiplari ishlab chiqilgan - nozologik xususiyatlarni hisobga olish va tekislash prinsiplari: harakatlarni amalga oshirish qobiliyatini aniqlash va hisobga olish, doimiy texnik va maxsus texnik vositalardan yuqori darajada foydalanildi;

I BOB. IMKONIYATI CHEKLANGAN SPORCHILARNING NOZOLOGIYASIGA QARAB TASNIFLASH.

1.1.Imkoniyati cheklangan sportchilarning nozologiyasiga qarab tasniflash.

Turli xil nuqsonlari va og'ishlari bo'lgan nogiron sportchilar o'rtasida adolatli raqobatni ta'minlash uchun 2000 yilda Sidneyda XI yozgi Paralimpiya o'yinlari tashkiliy qo'mitasi sportchilarni oltita guruhga bo'lish tartibini ishlab chiqdi: amputatsiyalangan va boshqa motorli nogironlar (ular tegishli). I Xalqaro sport tashkiloti nogironlar - ISOD), miya falajli (Xalqaro miya yarim falajli shaxslar sporti va dam olish assotsiatsiyasi - SR-ISRA), ko'rish qobiliyati buzilgan (Xalqaro ko'rlar uchun sport assotsiatsiyasi - ISPA), aqliy zaiflashgan (Intellektual nogironligi bo'lgan shaxslar uchun xalqaro sport federatsiyasi INAS-FID) nogironlar aravachasidagi sportchilar (Stoke Manville Wheelchair Athletic Federation International - ISMWF). Guruhlarning har birida sportchilar nogironlik toifalariga emas, balki funktsional imkoniyatlarga muvofiq sinflarga bo'lingan. Bunday funktsional tasnif, birinchi navbatda, sportchi yoki sportchiga ma'lum bir sport intizomi bo'yicha musobaqalarda qatnashish imkonini beradigan sportchining qobiliyatlariga va shundan keyingina - tibbiy ma'lumotlarga asoslanadi. Bu shuni anglatadiki, turli nozologik guruhlariga mansub sportchilar bir xil funktsional klassga tushishlari mumkin, chunki ular bir xil (yoki o'xshash funktsional imkoniyatlarga ega. Ba'zan, masalan, marafon yugurish musobaqalarida, turli funktsional sinflarga mansub sportchilar birgalikda musobaqalashadilar. Biroq, Ularning egallagan joylari funktsional sinflariga qarab belgilanadi. Ko'rsatilgan beshta xalqaro sport tashkilotining har

biri Xalqaro Paralimpiya sporti federatsiyalari (IPSF) bilan birgalikda sportchilar tasnifini o'rnatish uchun o'z qoidalarini o'rnatgan, bu esa ular tomonidan tayinlangan. Xalqaro klassifikatorlar. Sportchi joylashtirilgan klass vaqt o'tishi bilan o'zgarishi mumkin - sportchining funktsional holati yaxshilangan yoki yomonlashganiga qarab. qayta tasniflash kerak, komissiyaga taklif qilinadi, u erda xalqaro ekspertlar sportchining mavjud sinfini tasdiqlaydi yoki unga yangisini tayinlaydi. Shunday qilib, 2002 yilda Xalqaro Paralimpiya Qo'mitasi (IPC) aqli zaif sportchilarni Qishki Paralimpiya o'yinlarida qatnashishni taqiqladi. Sidneyda olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, intellektual nogironligi bo'lgan sportchilarning uchdan ikki qismi nogironlar guruhiga tegishli ekanligini tasdiqlay olmagan. Misol uchun, Ispaniya basketbol jamoasining 12 a'zosidan 10 nafari sog'lom edi va oxir-oqibat oltin medallarni qaytarishga majbur bo'ldi. Mart oyida IPC aqliy nuqsoni bo'lgan sportchilar federatsiyasini 2002 yilgi Qishki Paralimpiya o'yinlarida qatnashishni to'xtatdi. IPC ijrochi direktori Xaver Gonsales barcha sportchilarni shifokorlar tomonidan qayta ko'rikdan o'tkazishni talab qildi.

2007 yilda janubiy afrikalik sportchi Oskar Pistorius ikki oyog'isiz, maxsus uglerodli protezlarda, nufuzli Oltin Liga seriyasining bosqichida ishtirok etib, sog'lom sportchilar bilan teng darajada raqobatlashdi. Rimda 400 m masofaga o'tkazilgan poygalarning birida Pistorius g'olib italiyalik Stefano Bracholaga 0,18 soniya yutqazib, 46,90 soniya natija bilan ikkinchi bo'ldi. Ammo bu holatda natija unchalik muhim emas, chunki nogiron sportchining sog'lom musobaqalarda ishtirok etishi. Tibianing tug'ma nuqsonlari tufayli ikkala oyog'i 11 oyligida amputatsiya qilingan. Ota-onalar o'g'lining hayotga bo'lgan ishonchini yo'qotmasligi uchun hamma narsani qildilar va Oskar yurishni, yugurishni va hatto to'siqlarga chiqishni o'rgangan maxsus

protezlar yasadilar. 2005 yilda AQShda ishlab chiqarilgan 3000 dollarlik yangi uglerodli protezlar tufayli yigit shov-shuvli natijalarga erisha boshladi. Aytgancha, bundan bir yil oldin u Paralimpiya o'yinlari chempioni bo'lgandi. Bu yil Janubiy Afrikada bo'lib o'tgan musobaqalarda u 200 m (22,66 soniya) va 400 m (46,56 soniya) masofalarga paralimpiya o'yinlarining jahon rekordini yangiladi. Pistorius 100 m masofani 10,91 soniyada bosib o'tgan yagona protez yuguruvchidir. Janubiy afrikalik sportchining maqsadi Janubiy Afrika olimpiya terma jamoasiga yo'llanma olish va kelasi yili Pekin Olimpiadasida ishtirok etishdir. Pistorius ishi sport mutaxassislari uchun qiyin savollarni tug'diradi. Zamonaviy tibbiyotda bionika (yunoncha "bion" - hayot xujayrasi so'zidan) kabi yo'nalish juda muvaffaqiyatli rivojlanmoqda. Bionika yangi muhandislik muammolarini shakllantirish va hal qilish uchun organizmlarning tuzilishi va hayotini o'rganish bilan shug'ullanadi. Xuddi shu sun'iy tish, masalan, bionika nima qilishining aniq tasviri bo'lib xizmat qilishi mumkin. Ma'lumki, tibbiyotdagi bu yo'nalish protezlash bilan cheklanib qolmaydi, balki implantlar deb ataladigan barcha vazifalarga ta'sir qiladi.

Tasniflashning rivojlanish istiqbollari

Maxsus, juda bardoshli materiallardan tayyorlangan va ko'plab sportchilar uchun mavjud bo'lgan sun'iy bo'g'inlar haqida nima deyish mumkin? Yoki ilg'or nanotexnologiyalar asosida tayyorlangan ip bilan tikilgan yirtilgan ligament bilanmi? Yoki butun umri davomida miyopiyadan aziyat chekkan va yaqinda ko'zini operatsiya qilgan mashhur golfchi Tayger Vuds misolida. Golfchilar uchun ko'rish qanchalik muhimligini tushuntirishga hojat yo'q. U bilan qanday kurashish kerak? Bularning barchasini qandaydir afzallik deb hisoblash mumkinmi? Sport shifokorlarining fikricha, jahon

chempionatlari va olimpiadalarida yuqori saviyada ishtirok etayotgan sportchilarga nisbatan "sog'lom" tushunchasining o'zi shartli. Har qanday olimpiyachini tekshirish ushbu "sog'lom sportchi"da butun majmuani yoki shifokorlar aytganidek, bir qator surunkali kasalliklarni aniqlaydi, bu esa chiqishlarga to'sqinlik qilmaydi. Biroq, shuni tushunish kerakki, ushbu kasalliklarning aksariyati xuddi shu nomdagi odatiy kasallik bilan hech qanday aloqasi bo'lmagan mashhur "sport astmasi" kabi haddan tashqari jismoniy zo'riqish va doimiy stress tufayli yuzaga keladi. Hech bir astmatik 50 km masofaga chang'i yugurish yoki marafonda yugura olmaydi. Shu bilan birga, hech kim sportchini, agar u startga tayyor bo'lsa va zarur me'yorni bajargan bo'lsa, musobaqalarda qatnashishni taqiqlashga haqli emas. Yana bir narsa shundaki, bunday qaror qabul qilishda sog'lom fikr ustun bo'lishi kerak. Ko'pgina ekspertlar 20 yoshli janubiy afrikalikning qat'iyatliliigi va jasoratiga hurmat bajo keltirish bilan birga, mehnatga layoqatli sportchilar va nogiron sportchilar alohida musobaqalarda qatnashishi kerak, degan fikrda, chunki nogiron sportchilar foydalanadigan ko'plab qurilmalar tengsizlikni yaratadi. raqiblar uchun shartlar. Nisbatan gapiradigan bo'lsak, bugungi kunda olimlar shunday "oyoqlarni" o'ylab topdilar, ertaga ular yaxshilanadi va natijada bir qadamda uch metrni bosib o'tish mumkin bo'ladi. Ertaga esa parvona ixtiro qiladigan usta paydo bo'ladi, boshqa usta uzoq va kuchli "qo'llarni" taklif qiladi, buning yordamida tayanch sakrash bo'yicha rekordlarni yangilash mumkin bo'ladi.

Tasniflashning asosiy tamoyillari

Nogiron sportchilarni tasniflash sinchkovlik bilan yondashishni talab qiladi va ikki yo'nalishda amalga oshiriladi - tibbiy, sportchilarning "qoldiq sog'lig'i" ni (yoki mavjud funktsiyalarni buzish darajasini) aniqlashga asoslangan va sport

va funktsional, har bir o'ziga xos sport turi bo'yicha motor faoliyatining xususiyatlarini hisobga olgan holda ishtirokchilarni sinflarga bo'linishni o'z ichiga oladi. Hozirgi vaqtda jahon hamjamiyatida moslashuvchan sport turlarining bir qancha yo'nalishlari ishlab chiqilgan. Ulardan uchasi jahon hamjamiyatining eng katta taqsimoti va e'tirofiga sazovor bo'ldi: Paralimpiya, Kar-Olimpiya va Maxsus Olimpiada. 1986 yilgacha ularda ishtirok etuvchi sportchilarning nozologik guruhlari (kasallik turlari, nogironlik) ushbu turlarni ajratish uchun saralash belgisi bo'lib xizmat qilgan. Nogiron sportchilarni tasniflashning eng muhim printsiplari quyidagilardan iborat: - bir sinfda sportchilarning g'alaba qozonish imkoniyatlarini maksimal darajada tenglashtirish, ya'ni taxminan bir xil funktsional cheklovlarga ega bo'lgan bir toifadagi shaxslarni tanlash yoki boshqa holatlarda. so'zlar, teng funktsional imkoniyatlarga ega (adolat printsiipi); - har ikki jinsdagi shaxslarni har xil turdagi patologiyalar va uning og'irligi bilan maksimal qamrab olish (maksimal jalb qilish printsiipi); - nuqsonlari tuzatib bo'lmaydigan sportchilarni davriy qayta ko'rikdan o'tkazish (doimiy tushuntirish printsiipi). Sport o'yinlarida adolatlilik va maksimal jalb qilish tamoyillari turli darajadagi shikastlanishlar darajasida (jarohatning og'irligi hisobga olinadigan moslashtirilgan sport turlarida) nogironlarning musobaqalarida bir vaqtning o'zida ishtirok etish talabi uchun asosdir). Mahalliy adabiyotlarda ko'pincha quyidagi tushunchalar qo'llaniladi: 1) tibbiy tasnif; 2) sport va funktsional tasnifi.

Tasniflash maqsadi.

Tasniflash sportchining boshqa sportchilar bilan teng darajada raqobatlasha olishini ta'minlash maqsadida amalga oshiriladi. Bu sportchining mag'lubiyati sport talablariga javob

berishiga ishonch bag'ishlaydi. Tasniflash ikkita asosiy funktsiyani bajaradi:

- sportchining musobaqaga yaroqliligini aniqlash
- sportchilarni musobaqalarga guruhlash

Tasniflash tamoyillari.

- bir sinf doirasida sportchilarning g'alaba qozonish imkoniyatlarini maksimal darajada tenglashtirish, ya'ni bir sinfdan taxminan bir xil funktsional cheklovlariga ega yoki boshqacha aytganda, teng funktsional imkoniyatlarga ega bo'lgan shaxslarni tanlash (adolat printsiipi);

- har ikki jinsdagi shaxslarni har xil turdagi patologiyalar va uning og'irligi bilan maksimal qamrab olish (maksimal jalb qilish printsiipi);

- nuqsonlari tuzatib bo'lmaydigan sportchilarni davriy qayta ko'rikdan o'tkazish (doimiy tushuntirish printsiipi). - Sport o'yinlarida adolatlilik va maksimal darajada ishtirok etish tamoyillari turli darajadagi shikastlanishlar (jarohatning og'irligi hisobga olinadigan moslashtirilgan sport turlarida) nogironlarning musobaqada bir vaqtning o'zida ishtirok etish talabi uchun asosdir. hisob).

- Mahalliy adabiyotlarda ko'pincha quyidagi tushunchalar qo'llaniladi:

- 1) tibbiy tasnif;
- 2) sport va funktsional tasnifi.

Tibbiy tasniflash

Tibbiy tasniflash nogironligi bo'lgan shaxslarni qolgan tarkibiy va (yoki) funktsional imkoniyatlaridan kelib chiqqan holda sinflarga (guruhlariga) taqsimlashni yoki alohida sinfga (guruhga) ajratishni nazarda tutadi. shikastlanish darajasi

(og'irligi) asosida identifikatsiya qilish tartibi. Moslashuvchan sportning ma'lum bir turi yoki ularning guruhi bo'yicha musobaqalarda qatnashish uchun asos beradigan sinflarga bo'lish yoki alohida sinfga ajratish tibbiy tasnifda aniq tibbiy mezonlar bo'yicha sportning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olmagan holda amalga oshiriladi. faoliyatning o'zi. Shuning uchun uning nomi - tibbiy. Paralimpiya harakatida tasnifning ikkinchi turi qo'llaniladi - sport-funktsional, u moslashtirilgan sportning ma'lum bir turining xususiyatlaridan, uning raqobatbardosh faoliyatining o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqqan holda, lekin hisobga olingan holda sportchilarni sinflarga taqsimlashni nazarda tutadi. oldingi tibbiy tasnif. Boshqacha aytganda, sport-funktsional tasniflash mohiyatan tibbiy tasnif ko'rsatkichlari asosida moslashtirilgan sportning muayyan turi bo'yicha musobaqalarda qatnashish uchun sportchilar sinflarini shakllantiradi. Sportchilarni musobaqalarda qatnashish uchun e'lon qilingan funktsional imkoniyatlari darajasiga ko'ra tasniflash tartibi, tartibi va shartlari Paralimpiya sport turlari bo'yicha musobaqa qoidalarida ko'rsatilgan. Belgilangan tasniflash tartibi, tartibi va shartlari Xalqaro Paralimpiya qo'mitasi va (yoki) uning vakolatli tuzilmalari va (yoki) nogironlarning tegishli xalqaro sport federatsiyalari tomonidan qabul qilingan tasniflashning tegishli tartibi, tartibi va shartlaridan jiddiy farqlarga ega bo'lishi mumkin emas. Har bir paralimpiya sporti bo'yicha musobaqalarda qatnashish uchun sportchilarning toifalari soni Milliy Paralimpiya qo'mitasining ushbu sport turi bo'yicha qo'mitasi (komissiya) va tegishli Paralimpiya sporti federatsiyasi tomonidan Xalqaro sportning tegishli qo'mitalari (komissiyalari) qarori asosida belgilanadi. Paralimpiya qo'mitasi yoki nogironlar uchun xalqaro sport federatsiyalari. Sinflar sonining o'zgarishi musobaqa davomida

aniqlangan sportchilarning funktsional farqlarining o'zgarishi (ko'payishi yoki kamayishi), shuningdek, bir sinfdagi sportchilar sonining o'zgarishi asosida amalga oshirilishi mumkin. Tasnifga muvofiq, funktsionallik darajasi har bir Paralimpiya sportida alohida belgilanadi. Paralimpiya o'yinlarida Xalqaro klassifikatorlarning vakolatlari Paralimpiya sporti sohasidagi tegishli xalqaro sport tashkilotlari tomonidan beriladi. Milliy va mintaqaviy klassifikatorlarning vakolatlari tegishli Milliy Paralimpiya sporti federatsiyalari tomonidan beriladi. Paralimpiya sport turlari bo'yicha har bir sport federatsiyasi va uning hududiy bo'linmalari (vakolatxonalari) barcha tan olingan va amaldagi sport turlari bo'yicha vakolatli (litsenziyalangan) tasniflagichlar reestriga ega bo'lishi kerak. Barcha vakolatli klassifikatorlar, vakolat darajasidan qat'i nazar, o'z vazifalarini Xalqaro Paralimpiya qo'mitasi tomonidan o'rnatilgan tasniflagichlar uchun xulq-atvor standartlari doirasida bajarishlari kerak. Moslashuvchan sport turlarida qo'llaniladigan tibbiy va sport-funksional tasniflarni Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tomonidan ishlab chiqilgan inson sharoitlarining ikki xil tasnifi bilan solishtirish mumkin. Bular kasalliklar va ular bilan bog'liq sog'liq muammolarining xalqaro statistik tasnifi, kasalliklarning (kasallik, buzilish, shikastlanish va boshqalar) etiologik tuzilishini belgilovchi 10-tasvir (qisqartirilgan Xastaliklarning xalqaro tasnifi 10-chi tahrir - ICD-10) va Xalqaro sog'liqning o'zgarishi bilan bog'liq faoliyat va nogironlikni tavsiflovchi faoliyat, nogironlik va salomatlik tasnifi (qisqartirilgan Xalqaro Funktsiya tasnifi - ICF).

ICD-10 va ICF o'rtasida (shuningdek, tibbiy va sport-funksional tasniflar o'rtasida) qisman tasodiflar mavjud. Ikkala tasnif ham tana tizimlaridan boshlanadi. Buzilishlar odatda "kasallik jarayoni" ning bir qismi bo'lgan tananing tuzilmalari va funktsiyalarini anglatadi va shuning uchun "kasallik" ni tashkil

etuvchi omillar yoki ba'zan tibbiy yordamga murojaat qilish uchun sabablar sifatida ishlatiladi, ICFda esa ular muammo sifatida qaraladi. salomatlikdagi o'zgarishlar bilan bog'liq tana funktsiyalari va tuzilmalari. Moslashuvchan sport turlari bilan shug'ullanuvchi sportchilarni ma'lum guruhlariga (sinflarga) bo'lish uchun ko'plab tasniflash xususiyatlari mavjud. Ulardan ikkitasi moslashtirilgan sportni rivojlantirishning asosiy yo'nalishlari tasnifida allaqachon ko'rib chiqilgan. Bu sportchining kasallik turi, nogironligi (nozologik guruh) va u amalga oshiradigan raqobat faoliyati modeli. Bu asoslar bo'yicha nafaqat adaptiv sport turlarini rivojlantirishning asosiy yo'nalishlarini, balki sportchilarning o'zlarini ham ajratish mumkin. Birinchi belgiga ko'ra, adaptiv sport bilan shug'ullanadigan sportchilar quyidagilarga bo'linadi: ko'rish, tayanch-harakat tizimi (ular, o'z navbatida, yana to'rt guruhga bo'linadi), eshitish, aql; miokard infarkti, to'qimalar va organlarni transplantatsiya qilish operatsiyalari (transplantatsiya)dan omon qolganlar; nafas yo'llari kasalliklari, masalan, astma va boshqalar. Bunday guruhlar soni har yili ortib bormoqda.

Tibbiy tasniflash nogironligi bo'lgan shaxslarni qolgan tarkibiy va (yoki) funktsional imkoniyatlari mavjudligidan kelib chiqqan holda sinflarga (guruhlariga) yoki alohida sinfga (guruhlariga) ajratishni nazarda tutadi yoki identifikatsiya qilish tartibida bir xil bo'ladi. darajasi (og'irligi) asosida) mag'lubiyat.

Sinflarga taqsimlash aniq tibbiy mezonlarga muvofiq, sport faoliyatining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olmagan holda amalga oshiriladi.

Sport-funksional tasnifi

Paralimpiya harakatida tasnifning ikkinchi turi qo'llaniladi - sport-funksional, bu sportchilarni moslashtirilgan sportning ma'lum bir turining xususiyatlaridan, uning raqobatbardosh

faoliyatining o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqqan holda, hisobga olinmagan holda sinflarga taqsimlashni nazarda tutadi. oldingi tibbiy tasnif.

Sportchilarni musobaqalarda qatnashish uchun e'lon qilingan funktsional imkoniyatlari darajasiga ko'ra tasniflash tartibi, tartibi va shartlari Paralimpiya sport turlari bo'yicha musobaqa qoidalarida ko'rsatilgan.

Moslashuvchan sport turlarida qo'llaniladigan tibbiy va sport-funksional tasniflarni Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tomonidan ishlab chiqilgan inson sharoitlarining ikki xil tasnifi bilan solishtirish mumkin.

Kasalliklar va ular bilan bog'liq sog'liq muammolarining xalqaro statistik tasnifi, 10-tasvir (qisqartirilgan Xastaliklarning xalqaro tasnifi 10-reviziya - ICD-10), bu kasalliklarning etiologik tuzilishini (kasallik, buzilish, shikastlanish va boshqalar) belgilaydi va Xalqaro tasniflashning ishlashi, Sog'liqni saqlashdagi o'zgarishlar bilan bog'liq faoliyat va nogironlikni tavsiflovchi nogironlik va salomatlik (qisqartirilgan xalqaro faoliyat tasnifi - ICF).

Moslashuvchan sport turlari bilan shug'ullanuvchi sportchilarni ma'lum guruhlariga (sinflarga) bo'lish uchun ko'plab tasniflash xususiyatlari mavjud. Ulardan ikkitasi moslashtirilgan sportni rivojlantirishning asosiy yo'nalishlari tasnifida allaqachon ko'rib chiqilgan. Bu sportchining kasallik turi, nogironligi (nozologik guruh) va u amalga oshiradigan raqobat faoliyati modeli. Ushbu asoslarga ko'ra, nafaqat adaptiv sportni rivojlantirishning asosiy yo'nalishlarini, balki sportchilarning o'zlarini ham ajratish mumkin emas. Birinchi belgiga ko'ra, adaptiv sport bilan shug'ullanadigan sportchilar quyidagilarga bo'linadi: ko'rish, tayanch-harakat tizimi (ular, o'z navbatida, yana to'rt guruhga bo'linadi), eshitish, aql; miokard infarkti, to'qimalar va organlarni transplantatsiya qilish operatsiyalari (transplantatsiya)dan omon qolganlar; nafas

yo'llari kasalliklari, masalan, astma va boshqalar. Bunday guruhlar soni har yili ortib bormoqda.

Bo'linishning ikkinchi asosi barcha sportchilarni ikki guruhga bo'lish imkonini beradi - an'anaviy musobaqalar modelidan foydalanadiganlar (Paralimpiya sportchilari, kar sportchilar, transplantlar va boshqalar) va noan'anaviy musobaqa modellaridan foydalanadiganlar (maxsus sportchilar). Maxsus Olimpiya o'yinlari dasturi, madaniy va sport tadbirlarining sparta modelidagi nogironlar, nogironlar "yumshoq o'yinlar", hamkorlikka asoslangan o'yinlar va sportlar va boshqalar).

Musobaqalarda ishtirok eta oladigan va qatnasha olmaydiganlar o'rtasida bo'linish chizig'ini chizishga imkon beradigan adaptiv sport turlarining eng muhim tasniflash xususiyati odamda mag'lubiyatning minimal darajasi deb ataladigan narsadir. Agar bunday darajadagi mag'lubiyat bo'lmasa, u holda sportchi adaptiv sport turlari bo'yicha musobaqalarda qatnashishi mumkin emas. Turli organlar va tizimlarga zarar etkazilgan sportchilar uchun minimal zarar darajasining turli mezonlari belgilanadi:

1) oyoq-qo'llari amputatsiya qilingan shaxslar uchun - bir a'zoning amputatsiyasi hech bo'lmaganda bilak (yuqori oyoq-qo'llar uchun) yoki to'piq bo'g'imi (pastki oyoq-qo'llar uchun) orqali o'tadi;

2) "boshqa" deb tasniflangan sportchilar uchun - yuqori va pastki oyoq-qo'llarning mushaklari kuchini 15 ballga kamaytirish (qo'lda mushaklarni tekshirish natijalariga ko'ra - MMT);

3) miya yarim palsi bilan og'rig'an shaxslar uchun - a) assimetriasiz yugurish imkonini beruvchi hemipleji yoki kvadriplegiyaning minimal shakli; b) qo'l yoki oyoqning yomon ifodalangan kasalligi; c) harakatlarni muvofiqlashtirishning etishmasligi bilan engil shaklda jismoniy nuqsonlar bo'lishi

mumkin; d) sportchi haqiqiy va ob'ektiv funktsional nogironligini isbotlashi kerak (agar anomaliya faqat batafsil nevrologik tekshiruv orqali aniqlansa va tasniflash jarayonida aniq namoyon bo'lishi ehtimoldan yiroq bo'lmasa va bu harakatlarning bajarilishiga ta'sir qilishi aniq bo'lmasa); keyin sportchiga musobaqaga kirishga ruxsat berilmaydi);

4) umurtqa pog'onasi va orqa miya shikastlanishining oqibatlari bo'lgan shaxslar uchun - pastki ekstremitalarning mushaklari kuchini qo'lda muskullarni tekshirish (MMT) natijalariga ko'ra 70 ball yoki undan kam (pastki ekstremitalar uchun maksimal ko'rsatkich 80 ball). - har bir oyoq uchun 40 ball, bu sog'lom odamga xosdir);

5) ko'rish qobiliyati buzilgan shaxslar uchun - ko'rish keskinligi past 6/69 (0,1) va / yoki ko'rish maydonining konsentrik torayishi bilan 20 darajadan past harorat;

6) INAS-FID bo'yicha aqliy nuqsonlari bo'lgan shaxslar uchun - a) ball bo'yicha aql darajasi 70 IQ (intellekt koeffitsienti) dan oshmaydi (o'rtacha odamda 100 IQ); b) oddiy ko'nikmalarni o'zlashtirishda cheklovlar mavjudligi (muloqot, ijtimoiy ko'nikmalar, o'z-o'ziga xizmat ko'rsatish va boshqalar); v) 18 yoshga to'lgunga qadar aqliy zaiflikning namoyon bo'lishi;

7) eshitish qobiliyatini yo'qotgan shaxslar uchun - 55 desibelgacha eshitish qobiliyati;

8) SOI bo'yicha aqliy nuqsonlari bo'lgan shaxslar uchun - quyidagi mezonlardan biriga muvofiqligi: a) mutaxassis yoki vakolatli tashkilot ushbu hududda qo'llaniladigan mezonlar bo'yicha ushbu shaxsning aqliy rivojlanishida nuqsonlari borligini aniqlagan; b) bu shaxsda standartlashtirilgan ko'rsatkichlar (masalan, IQ) yoki boshqa ko'rsatkichlar bilan aniqlanishi mumkin bo'lgan kognitiv (kognitiv) funktsiyalarning rivojlanishida kechikish mavjud bo'lib, u shaxsning yashash

mamlakatida mutaxassislar tomonidan qotil sifatida qabul qilinadi va moslashuvchan ko'nikmalarda (dam olish, ish, mustaqil hayot, o'z-o'zini boshqarish yoki o'z-o'zini parvarish qilish kabi).

Nazorat savollari:

1. Tasniflashning rivojlanish istiqbollari xaqida gapirib berin.
2. Tasniflashning asosiy tamoyillari xaqida gapirib berin.
3. Tasniflash maqsadi xaqida gapirib berin.
4. Tasniflash tamoyillari xaqida gapirib berin.
5. Tibbiy tasniflash xaqida gapirib berin.
6. Sport-funksional tasnifi xaqida gapirib berin.

1.2. Nozologiya bo'yicha moslashuvchan sport turlari bilan shug'ullanadigan sportchilarning asosiy guruhlari

Tasniflash xususiyatlari

Moslashuvchan sport turlari bilan shug'ullanuvchilarning barchasini ikki guruhga bo'lish imkonini beruvchi navbatdagi tasniflash xususiyati sportchilarni adaptiv sport musobaqalarida qatnashish huquqiga ega bo'lgan shaxslar sifatida tasniflangandan so'ng ularni sinflarga ajratishning mavjudligi yoki yo'qligiga asoslanadi. Ushbu bo'linish asosida sportchilarning birinchi guruhiga tayanch-harakat tizimi va ko'rish organlarining shikastlanishi bo'lgan shaxslar kiradi. Ikkinchi guruhga eshitish va aqli zaif odamlar kiradi (INAS-FID va SOI bo'yicha).

Tayanch-harakat apparati zararlangan shaxslarda patologiya turiga qarab turli sinflar ajratiladi:

- oyoq-qo'llarining tug'ma yoki orttirilgan amputatsiyasi bo'lgan nogironlarda to'qqizta sinf ajratiladi.



- "boshqa" deb tasniflangan shaxslar uchun - olti toifa;
- miya shikastlanishi bo'lgan shaxslarda (miya motor tizimining buzilishi)
- sakkizta; - umurtqa pog'onasi va orqa miya shikastlanishi oqibatlari bo'lgan shaxslarda - oltita, ammo birinchi sinf uchta kichik sinfga (A, B, C) bo'linadi va oltinchi sinf beshinchi kichik sinfdir va faqat suzish uchun ajratilgan. .
- ko'rish qobiliyati buzilgan shaxslarda uchta toifa ajratiladi. Moslashuvchan sport turlarining o'yin turlari bo'yicha sport-funksional tasniflari sezilarli o'ziga xos xususiyatga ega, bunda sportchilarni buzilishning maksimal darajasini o'rnatgandan so'ng sinflarga ajratish tartibi nazarda tutilgan. Shunday qilib, masalan, nogironlar aravachasi basketbolida har bir sportchiga jismoniy funktsiyalarning rivojlanish darajasiga qarab 1,0 dan 4,5 gacha ball beriladi; tik turgan voleybolda ular uchta sinfga bo'linadi - A, B va C; futbolda miya falajining oqibatlari bo'lgan shaxslar uchun - to'rtta sinfga - CP5, CP6, CP7, CP8. Adolat tamoyili mana shunday amalga oshiriladi. Bundan tashqari, nogironlar aravachasi basketbolida sportchilarning ochkolari qo'shib, jamoaviy jami shakllanadi, bu beshta o'yinchi uchun 14 balldan oshmasligi kerak; tik turgan voleybolda, o'yinning istalgan vaqtida, jamoa maydonda ko'pi bilan bitta A toifali o'yinchiga ega bo'lishi mumkin (voleybol o'ynash uchun zarur bo'lgan funktsiyalarga ta'sir qiladigan eng past darajadagi nogironlik darajasi bo'lgan sportchi) va kamida bittasi bo'lishi kerak. C toifasidagi o'yinchi (eng yuqori darajadagi nogironlik darajasi bo'lgan sportchi); xuddi shunday futbolda - butun o'yin davomida maydonda CP5, CP6 toifali o'yinchi bo'lishi kerak (agar bunday o'yinchi bo'lmasa, jamoa ettita o'rniga oltita sportchi bilan o'ynashga majbur bo'ladi), CP8 toifasidagi o'yinchilar soni maydon uch kishidan oshmasligi kerak. Maksimal jalb qilish tamoyili, ya'ni patologiyasi har xil og'irlikdagi o'yinchilarni

jamoaga kiritish shunday amalga oshiriladi. Ko'zi ojiz sportchilar uchun sport o'yinlarida (masalan, golbol, 5x5 futbol) musobaqa davomida barcha o'yinchilarning ko'zlari qora ko'zoynak bilan qoplangan, shunda barcha o'yinchilar teng darajada bo'ladi. U yoki bu nuqsonning doimiy bo'lishi (masalan, oyoq-qo'lning kesilishi, ko'rlikning ayrim turlari va boshqalar) yoki reabilitatsiya tadbirlari natijasida tuzatilishi mumkinligiga qarab barcha sportchilar ikki guruhga bo'linadi: a) zarur bo'lganlar. davriy qayta imtihondan o'tish (qayta tasniflash); b) doimiy sinfga ega bo'lganlar.

Moslashuvchan sport turlari bilan shug'ullanadigan sportchilarning asosiy guruhlari

Moslashuvchan sport turlarida tasniflash tartibini takomillashtirishning asosiy yo'nalishi sifatida taksonomik nazariyadan kengroq foydalanishni va Xalqaro funksional tasniflash (ICF) falsafasi va tamoyillarini ajratib ko'rsatish kerak (S. M. Tvidi). , 2002). Moslashuvchan sport turlari bo'yicha eng muhim tasniflash muammolari quyidagilardan iborat:

- adaptiv sport musobaqalarida qatnashish imkonini beradigan buzilishning minimal darajasini aniqlash;
- turli sport turlari bo'yicha sport mashg'ulotlarini ajratish; - turli funksional toifadagi sportchilar musobaqalarda ishtirok etganda nogironlik (handikap) foizlarini aniqlash;
- musobaqalarda g'alaba qozonish uchun jalb qilinganlarning funksional qobiliyatlarini yaxshilash zarurati va funksional ko'rsatkichlarning yaxshilanishi tufayli sportchilarning sport funksional klassi darajasining "pastga tushishi" muqarrarlighi o'rtasidagi ziddiyat;
- final musobaqalarida dastlabki musobaqalarga nisbatan sezilarli darajada yuqori natijalarga erishgan taqdirda maxsus olimpiada tizimidagi sportchilarni diskvalifikatsiya qilish.

Nogironligi bo'lgan sportchilarning taqsimlanishining tasnifi

Turli nogironlik va nuqsonlari bo'lgan sportchilar o'rtasida halol raqobatni ta'minlash maqsadida har bir xalqaro nogironlar sport tashkilotida sportchilar nogironlik guruhlariga emas, balki ularning funktsional imkoniyatlariga qarab toifalarga ajratiladi. Bunday funktsional tasniflash, birinchi navbatda, sportchining ma'lum bir sport intizomi bo'yicha musobaqalarda qatnashish imkonini beradigan qobiliyatlari, shuningdek, tibbiy ma'lumotlarga asoslanadi. Bu shuni anglatadiki, turli nozologik guruhlariga mansub sportchilar (masalan, miya yarim falajli sportchi va orqa miya jarohati bilan og'rigan sportchi) 100 metrga erkin usulda suzish kabi bir xil funktsional klassga tushishi mumkin, chunki ular bir xil funktsional xususiyatlarga ega. qobiliyatlar. Bu sportchiga teng yoki shunga o'xshash funksiyalarga ega bo'lgan boshqa sportchilar bilan raqobatlasha olish imkonini beradi. Ba'zan, masalan, marafon musobaqalarida, turli funktsional sinflardagi sportchilar birgalikda raqobatlashadilar. Biroq, ular egallagan joylar funktsional sinflariga qarab belgilanadi. Xalqaro sport tashkilotlarining har biri (CP-ISRA, IWAS, IBSA, INAS-FID) sportchilarning tasnifini aniqlash uchun o'z qoidalarini o'rnatgan, bu ularning belgilangan xalqaro tasniflagichlari tomonidan ishlab chiqariladi. Sportchi joylashtirilgan sinf vaqt o'tishi bilan uning funktsional ko'rsatkichlari yaxshilangan yoki yomonlashganiga qarab o'zgarishi mumkin. Shuning uchun sportchi sport faoliyati davomida bir necha marta sinfni aniqlash jarayonidan o'tadi. Paralimpiya o'yinlariga kelgan har bir sportchining tasnif hujjatlari tekshiriladi va toifasini o'zgartirishi kerak bo'lgan sportchilar panelga taklif qilinadi. U yerda xalqaro ekspertlar yo sportchining sinfini tasdiqlaydi yoki unga yangisini tayinlaydi. Paralimpiya o'yinlariga kelganlar orasida tasniflanishi kerak

bo'lgan ko'plab sportchilarning to'planishiga yo'l qo'ymaslik uchun Xalqaro federatsiyalar Paralimpiya o'yinlari tashkiliy qo'mitasi bilan birgalikda 80% dan ortiq sportchilarni toifaga kiritishga harakat qiladilar. Paralimpiya o'yinlarining boshlanishi. Quyida Paralimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan yozgi sport turlari bilan shug'ullanuvchi sportchilar uchun funktsional sinflarning ta'riflari keltirilgan.

Moslashuvchan sport turlarini tasniflashning eng muhim muammolariga quyidagilar kiradi:

- moslashtirilgan sport turlari bo'yicha musobaqalarda qatnashish imkonini beruvchi mag'lubiyatning minimal darajasini aniqlash;

- turli sport turlari bo'yicha sport mashg'ulotlarini ajratish;

- turli funktsional toifadagi sportchilar musobaqalarda ishtirok etganda nogironlik (handikap) foizlarini aniqlash;

- musobaqalarda g'alaba qozonish uchun jalb qilinganlarning funktsional qobiliyatlarini yaxshilash zarurati va funktsional ko'rsatkichlarning yaxshilanishi tufayli sportchilarning sport funktsional klassi darajasining "pastlanishi" muqarrarligi o'rtasidagi ziddiyat;

- final musobaqalarida dastlabki musobaqalarga nisbatan sezilarli darajada yuqori natijalarga erishgan taqdirda maxsus olimpiada tizimidagi sportchilarni diskvalifikatsiya qilish.

Imkoniyati cheklangan sportchilarni taqsimlash

Xalqaro sport tashkilotlarining har biri (CP-ISRA, IWAS, IBSA, INAS-FID) sportchilarning tasnifini aniqlash uchun o'z qoidalarini o'rnatgan, bu ularning belgilangan xalqaro tasniflagichlari tomonidan ishlab chiqariladi. Sportchi joylashtirilgan sinf vaqt o'tishi bilan uning funktsional ko'rsatkichlari yaxshilangan yoki yomonlashganiga qarab o'zgarishi mumkin. Shuning uchun sportchi sport faoliyati davomida bir necha marta sinfni aniqlash

jarayonidan o'tadi. Paralimpiya o'yinlariga kelgan har bir sportchining tasnif hujjatlari tekshiriladi va toifasini o'zgartirishi kerak bo'lgan sportchilar panelga taklif qilinadi. U yerda xalqaro ekspertlar yo sportchining sinfini tasdiqlaydi yoki unga yangisini tayinlaydi. Paralimpiya o'yinlariga kelganlar orasida tasniflanishi kerak bo'lgan ko'plab sportchilarning to'planishiga yo'l qo'ymaslik uchun Xalqaro federatsiyalar Paralimpiya o'yinlari tashkiliy qo'mitasi bilan birgalikda sportchilarning 80% dan ortig'ini Paralimpiya o'yinlariga kirishdan oldin tasniflashga harakat qiladilar. Paralimpiya o'yinlarining boshlanishi.

Nazorat savollari:

1. Tasniflash xususiyatlari xaqida gapirib berin.
2. Moslashuvchan sport turlari bilan shug'ullanadigan sportchilarning asosiy guruhlariga xaqida nimalarni bilasiz.
3. Nogironligi bo'lgan sportchilarning taqsimlanishining tasnifi xaqida tushuncha berin.
4. Imkoniyati cheklangan sportchilarni taqsimlashda nimalarga etibor qaratish lozim.

1.3. Nozologiya bo'yicha ko'rish qobiliyati buzilgan sportchilarning funktsional sinflariga taqsimlash

Ko'zi ojiz sportchilarning sport tasnifi barcha sport turlari uchun universaldir va uni turli musobaqalarda qo'llash sport turiga bog'liq bo'lishi mumkin. Tasniflash ko'rish organining ikkita asosiy vizual funktsiyasining holatini hisobga oladi: ko'rish keskinligi va ko'rish maydonining periferik chegaralari.

Xalqaro ko'rlar sporti federatsiyasining sport tibbiy tasnifi mezonlari.

Sport darslari.

Vizual funktsiyalarning holati:

B sinfi 1. Yorug'lik proyeksiyasi yo'q yoki yorug'lik proyeksiyasi mavjud bo'lganda, qo'lning soyasini har qanday masofada va har qanday yo'nalishda aniqlay olmaslik.

B klassi 2. Qo'lning soyasini har qanday masofada aniqlash qobiliyatidan ko'rish keskinligi 2/60 (0,03) dan past yoki ko'rish maydonining 5 darajagacha konsentrik torayishi bilan.

B klassi 3. Ko'rish keskinligidan 2\60 dan yuqori, lekin 6\60 dan past (0,03 0,1) yoki ko'rish maydonining kontsentrik torayishi darajadan ortiq, lekin 20 darajadan kam.

DZYUDO SPORT MASHG'ULOTLARI

J klassi 1. Sportchining ko'rish qobiliyatining buzilishi binokulyar ko'rishda LogMAR 2.6 dan kam yoki unga teng ko'rish keskinligiga olib kelishi kerak.

J klassi 2. Sportchining ko'rish keskinligi binokulyar ko'rishda yoki diametri 60 darajadan ko'p bo'lmagan binokulyar ko'rish maydonida LogMAR 1,3 va 2,5 oralig'ida bo'lishi kerak.

AMPUTATSIYALI SPORTCHILARNING TASNIFI

A1 sinf. Sonning ikki tomonlama amputatsiyasi (dumning uzunligidan qat'iy nazar).

A2 sinf. Bir tomonlama kestirib amputatsiya; Pirogov bo'yicha ikkinchi oyoqning oyog'i amputatsiyasi bilan birgalikda sonning bir tomonlama amputatsiyasi; boshqa oyoqning oyog'ini boshqa darajadagi amputatsiya bilan birgalikda sonning bir tomonlama amputatsiyasi; boshqa oyoqning pastki oyog'ini amputatsiya qilish bilan birgalikda femurning bir tomonlama amputatsiyasi.

A3 sinf. Pastki oyoqning ikki tomonlama amputatsiyasi; Pirogov bo'yicha boshqa oyoqning oyog'ini amputatsiya qilish

bilan birgalikda pastki oyoqning bir tomonlama amputatsiyasi; Pirogov bo'yicha oyoqning ikki tomonlama amputatsiyasi. Ushbu sinfga tayinlashning asosiy printsiipi, bitta tizza bo'g'imi saqlanib qolgan bo'lsa ham, ikkita tayanchni yo'qotishdir.

A4 sinf. Bir tomonlama oyoq amputatsiyasi; boshqa oyoqning oyog'ini amputatsiya qilish bilan birgalikda pastki oyoqning bir tomonlama amputatsiyasi; Pirogovga ko'ra oyoqning ikki tomonlama amputatsiyasi (tovonda yaxshi qo'llab-quvvatlash). Musobaqa uchun saralash uchun minimal nogironlik amputatsiya kamida oyoq Bilagi zo'r bo'g'imdan o'tishi kerak.

A5 sinf. Yelkaning ikki tomonlama amputatsiyasi (dumning uzunligidan qat'iy nazar); elkama bo'g'imining ikki tomonlama disartikulyatsiyasi.

A6 sinf. Pirogov bo'yicha oyoq amputatsiyasi bilan birgalikda elkaning bir tomonlama amputatsiyasi; boshqa darajadagi oyoq amputatsiyasi bilan birgalikda elkaning bir tomonlama amputatsiyasi.

A7 sinf. Bilakning ikki tomonlama amputatsiyasi; boshqa tomondan elkaning amputatsiyasi bilan birgalikda bilakning amputatsiyasi.

A8 sinf. Bilakning bir tomonlama amputatsiyasi; minimal jismoniy nogironlik - amputatsiya bilak qo'shimchasidan o'tadi; Pirogov bo'yicha oyoq amputatsiyasi va oyoqning boshqa amputatsiya nuqsonlari bilan birgalikda bilakning amputatsiyasi.

A9 sinf. Yuqori va pastki ekstremitalarning aralash amputatsiyasi; sonning bir tomonlama amputatsiyasi bilan birgalikda bilakning bir tomonlama amputatsiyasi; elkaning amputatsiyasi kestirib amputatsiya bilan birgalikda; pastki oyoq amputatsiyasi bilan birgalikda bilakning bir tomonlama amputatsiyasi.

"BOSHQA" DEB TASNIFLANGAN SPORTCHILARNING TASNIFI

Sinf 1. To'rt a'zoning funktsiyalarini sezilarli darajada cheklash.

Sinf 2. Uch yoki to'rt oyoq-qo'lning funktsional cheklovlar.

3-darajali. Kamida ikkita a'zoning zarur funktsiyalari cheklangan.

Sinf 4. Ikki yoki undan ortiq oyoq-qo'llarning motor funktsiyalari cheklangan, ammo cheklovlar 3-sinfga qaraganda kamroq ahamiyatga ega.

Sinf 5. Bir a'zoning funktsiyalari cheklangan.

Sinf 6. Kerakli funktsiyalar bo'yicha engil cheklovlar.

Qo'l-oyoqlari tug'ma rivojlanmagan (qo'l, oyoq, elka, pastki oyoq, son va boshqalar yo'qligi) bo'lgan shaxslar amputatsiyalar bilan tasniflanadi va yuqoridagi sxema bo'yicha tasniflanadi. Kombinatsiyalangan amputatsiyalarda sportchilarni ular ishtirok etadigan sport turiga qarab alohida tasniflashga yondashish kerak.

XALQARO PARALIMPIYA QO'MITASI (IPC, INTERNATIONAL PARALYMPIC COMMITTEE) — PARALIMPIYA HARAKATINI BOSHQARUVCHI XALQARO NOHUKUMAT TASHKILOT.

IPC 1989 yilda tashkil etilgan. Uning ta'sischi lari nogironlar sporti federatsiyalari, shuningdek, turli mamlakatlardagi nogironlar uchun 42 milliy sport tashkilotlari edi. 2007 yil noyabr oyida qabul qilingan Xalqaro Paralimpiya Qo'mitasining Tasniflash Kodeksi barcha sport turlariga taalluqlidir va barcha mahorat darajalarida yo'l-yo'riq beradi. Qo'mita Paralimpiya o'yinlarini o'tkazish to'g'risida qaror qabul qiladi, shuningdek, bir qator Paralimpiya sport turlari bo'yicha sport federatsiyasi hisoblanadi. IPC qaysi sport turlari Paralimpiya o'yinlarida

ishtirok etishini, o'yinlarni tashkil etishning umumiy sxemasini, qo'llaniladigan standartlarni va boshqalarni belgilaydi. Ammo Paralimpiya o'yinlarini tashkil etish bevosita Olimpiya o'yinlari tashkiliy qo'mitasi tomonidan amalga oshiriladi, u tashkil etilgan. tegishli mamlakatda Olimpiya va Paralimpiya o'yinlariga mezbonlik qilish.

1.4. Nozologiya bo'yicha tayanch-harakat apparati nogironlari uchun xalqaro sport tashkiloti (IWAS)

A1 sinf. Sonning ikki tomonlama amputatsiyasi (dumning uzunligidan qat'iy nazar).

A2 klassi. Bir tomonlama kestirib amputatsiya; Pirogov bo'yicha ikkinchi oyoqning oyog'i amputatsiyasi bilan birgalikda sonning bir tomonlama amputatsiyasi; boshqa oyoqning oyog'ini boshqa darajadagi amputatsiya bilan birgalikda sonning bir tomonlama amputatsiyasi; boshqa oyoqning pastki oyog'ini amputatsiya qilish bilan birgalikda femurning bir tomonlama amputatsiyasi.

A3 klassi Ikki tomonlama oyoq amputatsiyasi; Pirogov bo'yicha boshqa oyoqning oyog'ini amputatsiya qilish bilan birgalikda pastki oyoqning bir tomonlama amputatsiyasi; Pirogov bo'yicha oyoqning ikki tomonlama amputatsiyasi. * Ushbu sinfga tayinlashning asosiy printsiplari - bitta tizza bo'g'imi saqlanib qolgan bo'lsa ham, ikkita tayanchning yo'qolishi.

A4 sinf. Bir tomonlama oyoq amputatsiyasi; Boshqa oyoqning oyog'i amputatsiyasi bilan birgalikda pastki oyoqning bir tomonlama amputatsiyasi; Pirogovga ko'ra oyoqning ikki tomonlama amputatsiyasi (tovonda yaxshi qo'llab-quvvatlash). *Musobaqada qatnashish uchun minimal nogironlik - amputatsiya kamida to'piq bo'g'imi orqali o'tishi kerak.

A5 sinf. Yelkaning ikki tomonlama amputatsiyasi (dumning uzunligidan qat'iy nazar); elkama bo'g'imining ikki tomonlama disartikulyatsiyasi.

A6 sinf. Pirogov bo'yicha oyoq amputatsiyasi bilan birgalikda elkaning bir tomonlama amputatsiyasi; boshqa darajadagi oyoq amputatsiyasi bilan birgalikda elkaning bir tomonlama amputatsiyasi.

A7 sinf. Bilakning ikki tomonlama amputatsiyasi; boshqa tomondan elkaning amputatsiyasi bilan birgalikda bilakning amputatsiyasi.

A8 klassi Bilakning bir tomonlama amputatsiyasi; minimal jismoniy nogironlik - amputatsiya bilak qo'shimchasidan o'tadi; Pirogov bo'yicha oyoq amputatsiyasi va oyoqning boshqa amputatsiya nuqsonlari bilan birgalikda bilakning amputatsiyasi.

A9 sinf. Yuqori va pastki oyoq-qo'llarning aralash amputatsiyasi; sonning bir tomonlama amputatsiyasi bilan birgalikda bilakning bir tomonlama amputatsiyasi; elkaning amputatsiyasi kestirib amputatsiya bilan birgalikda; pastki oyoq amputatsiyasi bilan birgalikda bilakning bir tomonlama amputatsiyasi.

SEREBRAL FALAJLI ODAMLAR UCHUN XALQARO SPORT ASSOTSIATSIYASI (CP-ISRA)

CP1, CP2, CP3 va CP4 - bu sinflarga musobaqalarda nogironlar aravachasidan foydalanadigan miya falajli sportchilar kiradi (suzish bundan mustasno).

CP1 - cheklangan harakatlar va qo'llar, oyoqlar va tananing zaif funktsional kuchiga ega sportchi. U quvvatli nogironlar aravachasidan yoki yordamchi harakatchanlikdan foydalanadi. Nogironlar aravachasi g'ildiraklarini aylantirib bo'lmaydi.

Sportchi nogironlar aravachasida o'tirgan holda musobaqalashadi.

SR2 - qo'llar, oyoqlar va tanasi zaif funktsional kuchga ega bo'lgan sportchi. U nogironlar aravachasining g'ildiraklarini mustaqil ravishda aylantira oladi. Sportchi nogironlar aravachasida o'tirgan holda musobaqalashadi.

SR3 - sportchi nogironlar aravachasida harakatlanayotganda tanani harakatlantirish qobiliyatini namoyish etadi, ammo tananing oldinga egilishi cheklangan.

CP4 - sportchi qo'llari va magistralidagi minimal cheklovlar yoki nazorat muammolari bilan yaxshi funktsional kuchni namoyish etadi. Yomon muvozanatni ko'rsatadi. Sportchi nogironlar aravachasida o'tirgan holda musobaqalashadi. CP5, CP6, CP7 va CP8 - musobaqalarda nogironlar aravachasidan foydalanmaydigan sportchilar.

CP5 - sportchi normal statik muvozanatga ega, ammo dinamik muvozanatda muammolarni ko'rsatadi. Og'irlik markazidan engil og'ish muvozanatning yo'qolishiga olib keladi. Sportchiga yurish uchun moslama kerak bo'ladi, ammo tik turganda yoki uloqtirish paytida u yordamchi asboblardan yordamiga muhtoj bo'lmasligi mumkin (yengil atletikada otish intizomi). Sportchi yengil atletika yo'lida yugurish uchun yetarli vosita qobiliyatiga ega bo'lishi mumkin.

SR6 - sportchi o'zgarmas pozitsiyani saqlab qolish qobiliyatiga ega emas; u beixtiyor tsiklik harakatlarni namoyon qiladi va odatda barcha oyoq-qo'llarga ta'sir qiladi. Sportchi yordamisiz yura oladi. Odatda sportchining qo'llari va oyoqlari bilan nazorat qilish muammolari CP5 sportchisiga qaraganda yaxshiroq ishlaydi, ayniqsa yugurish paytida.

CP7 - sportchining tanasining bir tomonida mushaklarning majburiy spazmlari mavjud. U tananing dominant yarmida yaxshi

funktsionallikka ega. U yordamsiz yura oladi, lekin ko'pincha mushaklarning beixtiyor spazmlari tufayli bir oyog'ida oqsoqlanadi. Yugurish paytida oqsoqlik deyarli butunlay yo'qolishi mumkin. Tananing dominant tomoni yaxshi rivojlangan va yurish va yugurishda yaxshi ishlaydi. Qo'l tananing bir tomoniga ta'sir qiladi, qo'lning yaxshi harakatchanligi tananing boshqa tomonida namoyon bo'ladi.

SR8 - sportchining qo'llari, oyoqlari yoki tanasining yarmida minimal majburiy spazmlar mavjud. Ushbu toifadagi musobaqalarda qatnashish uchun sportchiga miya yarim palsi yoki boshqa progressiv bo'lmagan miya shikastlanishi tashxisi qo'yilishi kerak.

Intellectual nuqsonlari bo'lgan sportchilarning funktsional tasnifi

(Intellectual nuqsonlari bo'lgan shaxslar uchun xalqaro sport federatsiyasi - INAS-FID)) quyidagicha ifodalanadi:

- ballar bo'yicha aql darajasi 70 IQ dan oshmaydi (o'rtacha odamda taxminan 100 IQ mavjud).

- oddiy ko'nikmalarni o'zlashtirishda cheklovlar mavjudligi (muloqot, ijtimoiy ko'nikmalar, o'z-o'zini parvarish qilish va boshqalar)

- 18 yoshga to'lgunga qadar aqliy zaiflikning namoyon bo'lishi.

Xalqaro nogironlar sport tashkilotlari tomonidan belgilangan funktsional va tibbiy sinflarga muvofiq sportchilarni guruhlariga taqsimlash bo'yicha tavsiyalar

1-jadval

Nogironlar uchun xalqaro sport tashkilotining nomi	III guruh	II guruh	I guruh
CP-ISRA (Xalqaro sport va miya falajli odamlarning dam olish assotsiatsiyasi)	CP8, CP7	III, IV, V, A1	CP4, CP3, CP2, CP1

IWAS (Xalqaro nogironlar aravachasi va amputatsiyalar sporti assotsiatsiyasi)	A2, A3, A4, A5, A6, A7, A8, A9	III, IV, V, A1	IA, IB, IC, II
IBSA (Xalqaro ko'rlar sporti assotsiatsiyasi)	B1	B2	B3
Karlar uchun xalqaro sport qo'mitasi (CISS)	eshitish qiyin	to'liq eshitish halokati	
INAS-FID (Intellectual nogironlar uchun xalqaro sport assotsiatsiyasi)	+		
SOI (Aqliy nogironlar uchun xalqaro maxsus olimpiada)		+	

Eslatma: Xalqaro nogironlar aravachasi va amputatsiyalar sporti assotsiatsiyasi (IWAS) sportchilarni funktsional tibbiy toifalarga ajratishning yangi tizimini hali e'lon qilmaganligi sababli, ushbu jadval xalqaro sport tashkilotlari ISOD va ISMGF tomonidan qo'llanilgan eski tizimni taklif qiladi.

Sportchilarni ayrim sport turlari bo'yicha funktsional tibbiy sinflarga muvofiq guruhlariga taqsimlash bo'yicha tavsiyalar (Rossiya Federatsiyasida 12.12.2006 yildagi SK-02-10 / 3685-sonli sport maktablari faoliyatini tashkil etish bo'yicha uslubiy tavsiyalarga qo'shimcha)

XALQARO KO'ZI OJIZLAR SPORTI FEDERATSIYASI (IBSA)

Tasniylash ko'rish organining ikkita asosiy vizual funktsiyasining holatini hisobga oladi:

- ko'rish keskinligi;
- ko'rish maydonining periferik chegaralari.

Ko'zi ojizlar uchun Xalqaro sport federatsiyasining tibbiy tasniylash mezonlari

- Sport darslari
- Vizual funktsiyalarning holati

B sinfi 1. Yorug'lik proyeksiyasi yo'q yoki yorug'lik proyeksiyasi mavjud bo'lganda, qo'lning soyasini har qanday masofada va har qanday yo'nalishda aniqlay olmaslik.

B klassi 2. Qo'lning soyasini har qanday masofada aniqlash qobiliyatidan ko'rish keskinligi 2/60 (0,03) dan past yoki ko'rish maydonining 5 darajagacha konsentrik torayishi bilan.

B klassi 3. Ko'rish keskinligidan 2\60 dan yuqori, lekin 6\60 dan past (0,03 0,1) yoki ko'rish maydonining konsentrik torayishi darajadan ortiq, lekin 20 darajadan kam.

dzyudo sport mashg'ulotlari

J klassi 1. Sportchining ko'rish qobiliyatining buzilishi binokulyar ko'rishda LogMAR 2.6 dan kam yoki unga teng ko'rish keskinligiga olib kelishi kerak.

J klassi 2. Sportchining ko'rish keskinligi binokulyar ko'rishda yoki 60 darajadan ortiq bo'lmagan binokulyar ko'rish maydonida LogMAR 1,3 dan 2,5 gacha bo'lishi kerak diametrda.

Oftalmologlar ko'r va zaif ko'rgan sportchilarni tasniflashlari kerak.

INTELLEKTUAL NOGIRONLIGI BO'LGAN SHAXSLAR UCHUN XALQARO SPORT FEDERATSIYASI INAS-FID

Musobaqalarda ishtirok etish uchun aqliy nogironligi bo'lgan sportchilar Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) tomonidan belgilangan minimal mezonlarga javob berishi kerak:

- ballardagi aql darajasi 70 IQ dan oshmaydi (o'rtacha odamda taxminan 100 IQ mavjud)
- oddiy ko'nikmalarni o'zlashtirishda cheklovlar mavjudligi (muloqot, ijtimoiy ko'nikmalar, o'z-o'ziga xizmat ko'rsatish va boshqalar).
- 18 yoshga to'lgunga qadar aqliy zaiflikning namoyon bo'lishi.

NOGIRONLARNING TURKUMLARI

Paralimpiya sport turlari bilan shug'ullanadigan sportchilar nogironlik turiga qarab o'nta asosiy toifaga bo'lingan:

Jismoniy nogironlik - Paralimpiya harakati maqsadlari uchun sakkiz xil jismoniy nogironlik:

- Mushaklar kuchining buzilishi - bu toifadagi buzilishlar bilan mushaklar ishlab chiqaradigan kuch, masalan, bir oyoq-qo'l, tananing bir tomoni yoki tananing pastki yarmi mushaklari, masalan, orqa miya tufayli kamayadi. shikastlanish, orqa miya yoki poliomieli.

- Passiv harakatlar diapazoni buzilishi - bir yoki bir nechta bo'g'inlarda harakatlanish diapazoni muntazam ravishda kamayadi. Artrit kabi o'tkir holatlar hisobga olinmaydi.

- a'zo yoki uning bir qismini yo'qotish - travma (masalan, qisman yoki to'liq amputatsiya tufayli), kasallik yoki qo'l-oyoqning tug'ma nuqsoni (masalan, dismeliya) natijasida suyak yoki bo'g'imlarning to'liq yoki qisman yo'qligi.

- Pastki oyoq-qo'llarning uzunligidagi farq - tug'ma rivojlanmagan yoki shikastlanish tufayli bir oyoq suyagining sezilarli darajada qisqarishi.

- Past bo'yli - tik turgan holatda o'sish balandligi qisqargan oyoqlar, qo'llar va gavdalar tufayli kamayadi, bu esa tayanch-harakat tizimining suyak yoki xaftaga tuzilishining etishmasligi natijasidir.

- Mushaklarning gipertonikligi - mushaklar kuchlanishining anormal kuchayishi va mushaklarning cho'zilish qobiliyatining pasayishi bilan belgilanadi. Mushaklarning gipertonikligi shikastlanish, kasallik yoki markaziy asab tizimining shikastlanishi (masalan, miya yarim palsi) bilan bog'liq sindromlar natijasida yuzaga kelishi mumkin.

- Ataksiya mushaklar harakatining muvofiqlashtiril-masligidan iborat kasallikdir (masalan, miya yarim palsi, Fridreyx ataksiyasi).

- Athetoz - odatda muvozanatsiz, beixtiyor harakatlar va simmetrik tana holatini saqlab qolish qiyinligi (masalan, miya yarim palsi, xoreoatetoz) bilan tavsiflanadi.

Ko'rishning buzilishi - ko'rish qobiliyatining qisman ko'rish qobiliyatidan tortib to to'liq ko'rlikka qadar bo'lgan sportchilar. Bu vizual tizimning bir yoki bir nechta tarkibiy qismlarini (ko'zning tuzilishi, retseptorlari, ko'rish yo'llari va vizual korteks) buzilishini o'z ichiga oladi. Ko'zi ojiz sportchilar uchun ko'rish qobiliyatiga ega qo'llanmalar musobaqaning shunday muhim va ajralmas qismi bo'lib, ko'zi ojiz sportchi va uning yo'l boshchisiga bir jamoa bo'lib muomala qilinadi. 2012 yildan boshlab ushbu gidlar (futsal bo'yicha ko'ruvchi darvozabonlar bilan birgalikda (har biri 5 kishi) o'z medallarini olishni boshladilar.

Aql-idrokning buzilishi - intellektual faoliyatning sezilarli darajada buzilishi va adaptiv xatti-harakatlardagi cheklovlar bilan bog'liq bo'lgan sportchilar. IPC birinchi navbatda jismoniy nogironligi bo'lgan sportchilarga g'amxo'rlik qiladi, ammo Paralimpiya o'yinlarining ayrim yo'nalishlariga "Intellektual zaiflik" nogironlik toifasi qo'shildi. U faqat 18 yoshga to'lgunga qadar tashxis qo'yilgan aqliy nuqsoni bo'lgan elita sportchilarni o'z ichiga oladi. Ammo XOQ tomonidan tan olingan Maxsus Olimpiada o'yinlarida aqliy nuqsoni bo'lgan barcha insonlar qatnashishi mumkin.

Nogironlik toifasi qaysi sportchilarning musobaqalarda qatnashishini va qaysi sport turlari bilan shug'ullanishini belgilaydi. Ba'zi sport turlari bir nechta nogironlik toifalari uchun ochiq (masalan, velosport), boshqalari esa faqat bitta (masalan, 5

22	Darts	A2, A3, A4, A5, A6, A7, A8, A9, CP7, CP8, INAS-FID, eshitish qiyin	A1, III, IV, V, CP5, CP6, SOI, kar	I, II, CP1, CP2, CP3, CP4
23	Dzyudo	B3, ko'rish past	B2 juda past	B1 umuman ko'rmaydi
24	O't sporti	B3, IV daraja	B2, III daraja, SOI	B1, II daraja, I daraja
25	Chang'i poygasi	B3, LW2, LW3, LW4, LW6, LW8, INAS-FID eshitish qiyin	B2, LW5/7 LW9, LW12, Kar	B1, LW10; LW10, 5; LW11; LW,5
26	Yengil atletika	T13, T20, T37, T38, T42, T43, T44, T46, F13, F20, F37, F38, F40, F42, F43, F44, F46, eshitish qiyin	T12, T35, T36, T45, F12, F35, F36, F45, F55, F56, F57, F58, SOI, kar	T11, T32, T33, T34, T51, T52, T53, T54, F11, F32, F33, F34, F51, F52, F53, F54
27	Yelkanli sport	B3 5, 6, 7, siniflar	B2, klass 4	B1, 1, 2, 3-siniflar
28	Pauerlifting	B3, A2, A3, A4, CP7, CP8, OMA bo'lgan sportchilar, "boshqa" deb tasniflangan, INAS-FID, eshitish qobiliyati zaif	B2, A1, III, IV, V, SR5, SR6, SOI, kar	B1, CP3, CP4
29	Szish	S13, SB13, SM13, S14, SB14, SM14, S8, S9, S10, SB8, SB9, SM8, SM9, SB8, SB9, eshitish qiyin	S12, SB12, SM12, S5, S6, S7, SB5, SB6, SB7, SM5, SM6, SM7, SOI, KAR	S11, SB11, SM11, S1, S2, S3, S4, SB1, SB2, SB3, SB4, SM1, SM2, SM, SM4,
30	Nogironlar aravachasi regbi	-	2.5: 3.0:3,5 ball	0.5; 1.0; 1.5;2.0; ball
31	Sport	B3, A2, A3, A4, A5,	B2, A1, III, IV, V, CP5	B1, I, II, CP1, CP2, CP3

	orientatsiya	A6, A7, A8, A9, CP7, CP8, INAS-FID, eshitish qiyin	CP6, SOI, kar	CP4
32	Sport turizmi	B3, A2, A3, A4, A5,	B2, A1, III, IV, V, CP5	B1, I, II, CP1, CP2, CP3
		A6, A7, A8, A9, CP7, CP8, INAS-FID eshitish qiyin	CP6, SOI, kar	CP4
33	Kamondan otish	ARST, ARST-C	ARW2	ARW1, ARW1-C
34	O'q otish	SH1, eshitish qiyin	SH2 kar	B1, SH3
35	Nogironlar aravachasida raqs	-	LWD2	LWD1
36	Stol tennis	TT8, TT9, TT10, eshitish qiyin	TT4, TT5, TT6, TT7, SOI, kar	TT1, TT2, TT3
37	Tennis	A2, A3, A4, A5, A6, A7,	A1, III, IV, V, CP5, CP6,	CP5, CP6, o'yinchi, Quad I, II,
	shu jumladan nogironlar aravachalarida	A8, A9, CP7, CP8, INAS-FID, eshitish qiyin	SOI, kar	CP1, CP2, CP3, CP4
38	Torbol	Klass B3	Klass B2	Klass B1
39	Nogironlar aravachasi to'siqlari	Klass A	Klass B	Klass C
40	Futbol	INAS-FID, eshitish qiyin	SOI, kar	-
41	5x5 futbol	-	-	B1 klass
42	7x7 futbol	CP7, CP8	CP5, CP6	-
43	Amputant futbol	A2, A4, A6, A8	-	-
44	Futzal	B3, INAS-FID, eshitish qiyin	B2, SOI, kar	-
45	Shaxmat	B3, A2, A3, A4, A5, A6, A7, A8, A9, CP7, CP8, INAS-FID, eshitish qiyin	B2, A1, III, IV, V, CP5, CP6, SOI, kar	B1, I, II, CP1, CP2, CP3, CP4
46	shashka	B3, A2, A3, A4, A5, A6, A7, A8, A9, CP7, CP8, INAS-FID, eshitish qiyin	B2, A1, III, IV, V, CP5, CP6, SOI, kar	B1, I, II, CP1, CP2, CP3, CP4

III guruhga ma'lum bir sport turi bilan shug'ullanish uchun zarur bo'lgan funktsional imkoniyatlari biroz cheklangan, shuning uchun ular mashg'ulotlar paytida yoki musobaqalarda qatnashish paytida tashqi yordamga muhtoj bo'lmagan shaxslarni o'z ichiga oladi.

Ushbu guruhga quyidagi kasalliklardan biriga ega bo'lgan shaxslarni kiritish tavsiya etiladi:

- ko'rish qobiliyatining buzilishi (B3 sinfi),
 - eshitish qobiliyatining buzilishi,
 - 60 IQ dan yuqori aqliy zaiflik (qoida tariqasida, INAS-FID sportchilari),
 - umumiy kasalliklar,
 - axondroplaziya (mittilar),
 - miya falaj (C7-8 darajalar),
 - amputatsiya yoki nuqsonlar:
 - bir yoki ikkita pastki oyoq-qo'l tizza bo'g'imi ostida,
 - bir yoki ikkita yuqori oyoq tirsak bo'g'imi ostida va tizza bo'g'imi ostidagi bir pastki oyoq (bir tomondan yoki qarama-qarshi tomonlarda),
 - bo'g'imlarning kontrakturasi,
 - mushak-skelet tizimining boshqa kasalliklari, sportchilarning funktsional imkoniyatlarini yuqorida sanab o'tilganlar bilan taqqoslanadigan darajada cheklaydi.
- II guruhga ma'lum bir sport turi bilan shug'ullanish uchun zarur bo'lgan funktsional imkoniyatlari o'rtacha og'ir buzilishlar bilan cheklangan shaxslar kiradi.
- Ushbu guruhga quyidagi kasalliklardan biriga ega bo'lgan shaxslarni kiritish tavsiya etiladi:
- ko'rish qobiliyatining buzilishi (B2 toifasi),
 - eshitishning to'liq yo'qolishi,

- 60 dan 40 IQ gacha aqliy zaiflik,
- miya falaj (C5-6 darajalar),
- amputatsiya yoki malformatsiya.:
- bir yoki ikkita pastki oyoq-qo'llarning tizza bo'g'imidan yuqorisida,

- bir yuqori oyoqning tirsak bo'g'imidan yuqorisida,
- bir yuqori oyoqning tirsak bo'g'imidan yuqorisida va bir pastki oyoqning tizza bo'g'imidan yuqorisida (bir tomondan yoki qarama-qarshi tomondan),

- boshqa kasalliklar tayanch-harakat apparati apparati, sportchilarning funktsional imkoniyatlarini yuqorida sanab o'tilganlar bilan taqqoslanadigan darajada cheklash.

I guruhga ma'lum bir sport turi bilan shug'ullanish uchun zarur bo'lgan funktsional imkoniyatlari sezilarli darajada cheklangan va shuning uchun ular mashg'ulotlar paytida yoki musobaqalarda qatnashish paytida tashqi yordamga muhtoj bo'lgan shaxslarni o'z ichiga oladi. Ushbu guruhga quyidagi kasalliklardan biri bo'lgan shaxslarni kiritish tavsiya etiladi:

- ko'rishning to'liq yo'qolishi (B1 klassi)
- miya falaj
(C1-4 sinflar, nogironlar aravachasida harakatlanish),
- nogironlar aravachasida harakatlanishni talab qiluvchi orqa miya shikastlanishi,
- yuqori amputatsiya yoki malformatsiya: to'rt oyoq, ikkita yuqori oyoq.

- yuqorida sanab o'tilganlar bilan taqqoslanadigan darajada sportchilarning funktsional imkoniyatlarini cheklaydigan mushak-skelet tizimining boshqa kasalliklari.

Sportchilarni ma'lum bir sport turi bilan shug'ullanish uchun funktsionallik darajasiga ko'ra guruhlariga taqsimlash muassasaga yuklanadi va yiliga bir marta (o'quv yili boshida)

amalga oshiriladi. Tayanch-harakat tizimi shikastlangan sportchining funktsional imkoniyatlari darajasiga ko'ra guruhni aniqlash uchun muassasa buyrug'i bilan komissiya tuziladi, uning tarkibiga muassasa direktori, katta murabbiy-o'qituvchi (yoki murabbiy) kiradi. -o'qituvchi) adaptiv jismoniy madaniyat, shifokor (nevropatolog, travmatolog, sport shifokori). Agar sportchi allaqachon Rossiya Federatsiyasining ta'sis etuvchi sub'ekti tasniflash komissiyasi, Butunrossiya nogironlar sport federatsiyasi komissiyasi yoki xalqaro komissiya tomonidan tasdiqlangan sinfga ega bo'lsa, u holda sportchi ushbu guruhga muvofiq guruhga tayinlanadi. uning xalqaro funktsional tibbiy sinfga asoslangan funktsional imkoniyatlar darajasi. Yoshi, funktsional klassi yoki sportga tayyorgarlik darajasi bo'yicha turli xil mashg'ulotlarga jalb qilinganlarni bitta o'quv guruhiga birlashtirish zarur bo'lsa, funktsional imkoniyatlar darajasidagi farq uchta funktsional sinfdan oshmasligi kerak, sportga tayyorgarlik darajasidagi farq esa o'zgarmasligi kerak. ikkita sport toifasidan oshadi. Jamoaviy sport o'yinlarida o'quv guruhlar musobaqa qoidalariga muvofiq jamoadagi funktsional sinflar tarkibini hisobga olgan holda tuziladi.

Nazorat savollari.

1. Serebral falajli odamlar uchun xalqaro sport va dam olish assotsiatsiyasi (cp-isra) xaqida malumot berin.
2. Intellektual nuqsonlari bo'lgan sportchilarning funktsional tasnifi xaqida gapirib berin.
3. Xalqaro ko'zi ojizlar sporti federatsiyasi (ibsa) xaqida gapirib berin
4. Nogironlarning turkumlari xaqida gapirib berin.
5. Nogironlik toifasi qaysi sportchilarning musobaqalarda qatnashishini xaqida gapirib berin.
6. Jismoniy nogironlik xaqida malumot berin.

II BOB. NOZOLOGIYA BO'YICHA OYOQ, QO'L, TANA MUSHAKLARIGA YUKLAMALAR BERISH JARAYONIDA TIBBIY NAZORAT. JISMONIY DAVOLASH ASOSLARI

2.1. Nozologiya bo'yicha oyoq, qo'l, tana mushaklariga yuklamalar berish jarayonida tibbiy nazoratning maqsadi, vazifalari va uni tashkil qilish shakllari

Tibbiy nazorat jismoniy mashq va sport bilan shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarliklarini o'rganish hamda yaxshi-lashga yo'naltirilgan.

Rivojlanish darajasini ko'tarish, yoshlarni yuksak sport yutuqlariga erishishlari uchun jismoniy madaniyat va sport vositalaridan to'g'ri foydalanishga o'rgatishdir. Tibbiy nazorat oldida quyidagi vazifalar turadi:

a) o'quv mashg'ulotlarini, jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish tadbirlari va sport musobaqalarini tashkil etish chog'ida, sanitariya-gigiyena va davolash talablarini bajarishni nazorat qilish;

b) jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish, ommaviy sport tadbirlarining yuqori samaradorligini ta'minlash, jismoniy tarbiya va sport jihozlarini o'quvchi-larning hayoti va turmush tarziga joriy qilish;

c) turli jismoniy mashqlar va sport turlaridan sog'lomlashtirish va boshqa vazifalarni hal etish maqsadida mustaqil foydalanishda o'quvchilarning savodxonligini oshirish.

Tibbiy nazorat bir qancha tibbiy va tibbiy-pedagogik tadbirlarni tashkil etish shakllarini o'z ichiga oladi. Qabul qoidalariga binoan o'quvchi qaysi tibbiy guruhga mansubligi ko'rsatilib, salomatlik haqida ma'lumotnoma beriladi. Biroq qabul qilishda har bir o'quvchining tibbiy ko'rik haqida

ma'lumotnomasi bo'lsa-da, chuqur tibbiy ko'rikdan o'tishi shart. Bunda uning bo'yi, vazni, tinch holatda chuqur nafas olib va nafasni to'liq chiqargan paytda ko'krak aylanasi kattaligi, o'pkaning tiriklik sig'imi (O'TS), yurak urishi tezligi (YuUT), arterial qon bosimi, panja mushaklari va boshqa antropometrik va funksional ko'rsatkichlar yanada puxta o'rganib aniqlanadi. Shundan so'ng ilk tibbiy guruhlariga ajratiladi va ularni sport mashg'ulotlariga, musobaqalarga qatnashishga ruxsat berish yoki bermaslik masalalari hal qilinadi.

O'quvchilarning tibbiy guruhlarini tashkil etishda tibbiy komissiya a'zolari Sog'liqni saqlash vazirligining me'yoriy hujjatlaridan foydalanadilar. Ularda tibbiy guruhlarining mezonlari va mumkin bo'lgan jismoniy yuklama ko'rsatilgan hamda sport mashg'ulotlariga to'g'ri kelishi yoki to'g'ri kelmasligi qayd etiladi.

Asosiy tibbiy guruhga sog'lig'ida hech qanday nuqsoni bo'lmaganlar yoki bir ozgina o'zgarish bo'lganlar, yetarlicha jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lganlar kiradi. Ularning sport guruhidagi mashg'ulotlardan biriga yoki to'liq hajmdagi o'quv dasturi bo'yicha sport musobaqalariga qatnashishiga yo'l qo'yiladi.

Tayyorgarlik tibbiy guruhiga salomatligida bir ozgina o'zgarishi bo'lgan, yetarlicha jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarligi bo'lmaganlar kiradi. Guruhga qo'yiladigan o'quvchilar jismoniy tarbiya o'quv dasturi bo'yicha mashg'ulotlarga harakat, ko'nikma va malakasi majmuini asta-sekin o'zgartirishlar sharti bilan qo'yiladi.

Maxsus tibbiy guruhga salomatligida doimiy yoki vaqtinchalik o'zgarish yuz berib turadiganlar, chegaralangan jismoniy yuklamani talab etadigan, o'quv va ishlab chiqarishlarini bajaradiganlar qo'yiladi. Bunday tibbiy guruh

o'quvchilariga maxsus o'quv dasturi bo'yicha jismoniy mashq mashg'ulotlariga ruxsat beriladi.

Yuqorida o'quv muassasasi o'quvchilarining dastlabki tibbiy ko'rigi mazmuni bayon qilingan. Ular bir necha bor qo'shimcha va takroriy shifokor ko'rigiga ham jalb qilinadilar.

Takroriy shifokor ko'rigi o'quv-mashg'ulot jarayonining qay darajada to'g'ri va samaradorligi haqida ma'lumot olish imkonini beradi. Sportchilar qo'shimcha tibbiy ko'rikdan musobaqa oldidan kasallik yoki shikastlanish yuz berganda, muntazam jadal mashg'ulotdan so'ng o'tadilar. Yetakchi sportchilar (tuman, shahar, viloyat dispanserlari), BO'SM o'quvchilari esa doimiy jismoniy tarbiya – tibbiy kabinet va dispanserlari nazorati ostida bo'ladilar.

Tibbiy-pedagogik nazorat jismoniy tarbiya o'qituvchisi va murabbiy hamkorligida bevosita o'quv-mashg'ulot va musobaqalarida olib boriladi.

Tibbiy nazorat quyidagi shakllarda: o'quvchilarni jismoniy tarbiyalash mobaynida o'quv mashg'ulotlari va musobaqalarida, mashg'ulot yig'inlari va sport-sog'lomlashtirish oromgohlarida; mashg'ulot va jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish tadbirlarini o'tkazish va shart-sharoitlarning sanitariya-gigiyenik holati tekshirilganda; sport mashg'ulotlarida shikastlanishning oldini olish va ogohlantirishda, shug'ullanuvchilar orasida kasallik tarqalishini oldini olish, o'quvchilar o'rtasida sanitariya-ma'rifiy ishlar olib borilganda ham tashkil qilinadi.

Zamonaviy sportdagi tibbiy nazoratning muhim shakli maxsus (anti-doping) nazorati bo'lib, u organizm ish qobiliyatini ayiruvchi omillar, ya'ni salomatlik uchun xavfli moddalarni sportchilar qabul qilishlarining oldini olish hamda ogohlantirish, organizm energiya manbaini ortiqcha safarbar qilishdan iborat.

Modda almashinuvining ortiqcha rag'batlantiruvchi bunday omillari vaqtincha ish qobiliyatini oshiradi, himoya mexanizmini ishdan chiqaradi, og'ir patologik (kasalmandlik) holatlarining rivojlanishi xavfini tug'diradi, hatto ayrim holatlarda o'limga ham olib kelishi mumkin. Doping qabul qilgan sportchilarni aniqlashning zamonaviy usullari ishlab chiqilgan. Sportchining doping qabul qilganligi tasdiqlangan holatlarda, u musobaqadan chetlashtiriladi, to'plagan natijasi esa bekor qilinadi.

Tibbiy tekshiruvning tarkibiy qismi jismoniy madaniyat va sport bilan shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanishini baholashdir. U tashqi ko'rik usuli – antropometrik o'lchov va hisoblarda baholanadi.

Tashqi ko'rik paytida qaddi-qomat, gavda suyaklarining shakli (ko'krak qafasi, orqa, qorin, oyoqlar), mushaklarning holati, teri qatlami, semirish va boshqalar hisobga olinadi.

Ko'krak qafasi quyidagi: konussimon (*a*), silindrsimon (*b*) va zichlangan (*c*) ko'rinishda bo'ladi.

Jismoniy mashq mashg'ulotlari va sport ko'krak qafasi hajmining oshishi va o'zgarishiga ta'sir ko'rsatadi.

Badan tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilarda ko'krak qafasining silindrsimon shakli ko'proq ko'zga tashlanadi, chunki ular nafas olish apparati ishining eng yuqori samaradorligini ta'minlaydi.

Umurtqa pog'onasi shakliga ko'ra me'yorli – to'g'ri (*a*), dumaloq (*b*), tekis (*c*), egarsimon (*d*) bo'ladi. Muayyan ma'noda umurtqa pog'onasining shakli umurtqa pog'onasi ustunining rivojlanish darajasiga bog'liq.

Jismoniy mashg'ulotlar, shuningdek, maxsus (tuzatuvchi) mashqlar bilan mushaklarni mustahkamlashga ta'sir ko'rsatib, skolioz – umurtqa qiyshayishi to'g'rilanadi.

Erta bolalik yoshidan, odatda, oyoqning shakli barqaror shakllanib boradi. Biroq, bolalikdagi ayrim kasalliklardan so'ng va mushaklarning yetarlicha rivojlanmaganligi natijasida oyoq shakli o'zgarishi mumkin. Jismoniy tarbi-yachi va sportchilarda oyoq panjasi ko'pincha normal shaklga ega bo'ladi, chunki rang-barang jismoniy yuklamalar (yurish, yugurish, sakrash va boshqa mashqlar) oyoq panja mushaklariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, uning qubbasini mustahkamlaydi.

Olib borilgan antropometrik o'lchashlar natijasida jismoniy rivojlanish xususiyatlari va darajasi, sportchining jinsi, yoshiga mosligi, jismoniy rivojlanishning jismoniy mashq va sport ta'sirida o'zgarishi aniqlangan. Antropo-metrik o'lchashlar, odatda, har vaqt kunning bir paytida, bir sport kiyimida (yaxshisi, sport kalta ishtonida), bir jihozning o'zida olib boriladi. Bu faqat yuqori darajadagi aniq o'lchov bo'lmay, balki aniqlangan o'zgarishning obyektivligini to'g'ri baholashga erishish imkonini beradi.

Bo'yning uzunligi bo'y o'lchagich bilan 0,5 sm gacha aniqlikda o'lcha-nadi. O'rganilayotgan kishi o'lchagich reykasi yonida tik holda orqasi bilan turadi. Yog'ochga tovonni, orqasi, kuragi tegib turadi. Boshni shunday holatda ushlash kerakki, ko'z to'g'ri burchak ostida va quloqlar gorizontal ko'rinsin. O'lchagichning yog'ochi boshga erkin tushiriladi. Gavda uzunligini o'lchagan-da kun oxiriga nisbatan ertalab uyqudan uyg'ongandan so'ng 1-3 sm ga uzunroq bo'lishini yodda tutish kerak. Og'ir jismoniy ishdan so'ng tana uzunligi 3-5 sm ga qisqaradi. Vazn tibbiyot tarozisida 5 g gacha aniqlik bilan o'lchanadi.

Gavda qismlarining aylanasi (bo'yin, ko'krak qafasi, bel, son, bilak va boshqalar) santimetr tasmasi yordamida o'lchanadi.

Ko'krak qafasining aylanasi o'lchanganda ko'krak aylanasi tinch, maksimal nafas olish paytida yoki to'liq nafas

chiqargandan so'ng o'lcha-nishiga ahamiyat berish kerak. Oxirgi ikki o'lchovdagi farq ko'krak qafasi ekskursiyasi deb aytiladi. 8-10-12 sm miqdorlar nafas olish apparatining yaxshi rivojlanganligini ko'rsatadi. Bunday ko'rsatkichlar ko'pincha badan tarbiyachi va sportchilarga xos. Jismoniy mehnat, jismoniy mashqlar bilan shug'ullan-maydiganlarda bu ko'rsatkich, odatda 5-7 sm dan oshmaydi.

Bilak aylanasi ikki holatda o'lchanadi. Birinchisi tarang, ikkinchisi, bo'shashtirilgan holda. Ularning farqiga binoan bilak mushagining rivojlanish darajasi (ikki boshli yoki uch boshli mushakka ko'ra) aniqlanadi.

Maxsus asboblarda bilak, ko'krak qafasi va tos yog' qatlamining qalinligi o'lchanadi. Cho'ziluvchi bel kuchi va panja mushaklarini o'lchash uchun har xil dinamometrlar qo'llaniladi. Hozirgi paytda jismoniy rivojlanish majmuini baholashning ilmiy asoslangan usullaridan foydalanilmoqda.

Agar o'quv muassasasining tibbiyot xonasida tarozi bo'lmasa, yashash joylaridagi poliklinikalarda amalga oshirish mumkin.

O'lchash natijalarini har oyda qilib borib, o'rtacha statik ma'lumotlari bilan taqqoslash lozim.

Ko'krak qafasi aylanasi aniqlash

Ko'krak qafasi aylanasi o'lchash uchun santimetrlarga bo'lingan tasmani o'ng qo'l bilan o'rtadan ushlanadi. Tirsakni ko'tarib tasma shunday qo'yiladiki, u orqadan kuraklarning pastki burchagidan, oldindan esa o'smirlarda – ko'krak tugmasi aylanasi pastidan; qizlarda esa ko'krak bezining ustidan (to'rtinchi qovurg'aning ko'krakka birlashgan joyidan) o'tadi. Tirsakni tushirib tasma uchlarini o'ngdan ko'krak ustidan birlashtiriladi. O'lchash paytida uchgacha ovoz chiqarib sanaladi. Bu ko'krak qafasi aylanasi tinch holatdagi ko'rsatkichi

bo'ladi. Bu ko'rsatkich eslab qolinishi kerak. So'ngra maksimal nafas olishni bajarib, yuqori nafas olish natijasi qayd qilinadi. Oxirgi ikki o'lchov natijasi o'rtasidagi farq ko'krak qafasi harakatchanligi hisoblanadi.

O'pkaning tiriklik sig'imini kuzatish

Nafas olishning maksimal hajmini o'lchash uchun muassasa tibbiyot xonasida yoki yashash joyingiz poliklinikasida mavjud bo'lgan maxsus asbobdan – suvli yoki quruq spirometrdan foydalaniladi. Maksimal nafas olgandan so'ng, asbob quvuriga maksimal nafas chiqariladi.

Siz bir martada qancha sm^3 havo chiqarganingiz maxsus shkalada ko'rinadi.

Jismoniy tayyorgarlik va mushak kuchi dinamikasi

Mushaklar guruhi kuchini aniqlash maxsus asbobda amalga oshiriladi. Biroq, o'zini-o'zi nazorat qilishda taqqoslash usuli bilan test – mashqlar bo'yicha kuch, masalan, osilib tortilish yoki yotib qo'llarni bukib-yozish soniga qarab aniqlanadi. Buning uchun quyidagi mashqni bajarish lozim: qo'llarni bukib-yozishni maksimal miqdor (marta)da bajaring. Qizlar bu mashqni stolga yoki deraza tokchasida qo'llarga tayanib, o'smirlar esa – polga yotib tayangan holda bajaradilar. Ko'rsatilgan dastlabki holatda kim mashqni yengil bajarsa, uni murakkablashtirishi mumkin. Buning uchun (o'smirlar) oyoqlarini yuqori bo'lmagan tayanchga qo'yadilar yoki tayanish uchun (qizlarga) eng past nuqta topiladi. Ularga o'rtacha ko'rsatkich 15-17 marta. O'quvchilar "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlarini har kuni bajara borib, hafta davomida mashqni 100-120 martagacha bajara oladigan bo'lishlari mumkin.

Oyda bir marta eng yuqori natija yoziladi. O'quvchilar har oyda 1-2 ta yangi harakatni qo'shib bajarib, shaxsiy rekordlarini o'rnatishlari mumkin.

Harakat tezligini rivojlantirish

Harakat tezligini aniqlash uchun o'quvchilar quyidagi mashq – testlarni bajarishlari lozim:

1. D.h. (Dinamikadagi harakat). Turib, oyoqlar yelka kengligida yozilgan, qo'llar pastda. Tez o'tirib, qo'llarni oldinga uzatish, to'g'rilanib oyoq uchiga turish va qo'llarni tushirish. 6 soniyada o'tirib-turish (vaqt hisobga olinadi) jadvalga qayd qilinadi. Har oyda testni bajara borib, natijani yaxshilashga intilish lozim.

2. D.h. Turib, chap oyoqni oldinga uzatish, so'ng o'ng oyoqni balandga ko'tarish. 6 soniya davomida qo'llar holatini ko'p marta va tez almashtirish. Natija jadvalga qayd qilinadi. Har oyda testni bajara borib, natijani yaxshilashga intilish lozim.

Egiluvchanlikni aniqlash

Umurtqa pog'onasining egiluvchanligini o'lchash uchun oddiy asbob – stul yoki skameyka chetiga uncha katta bo'lmagan faner bo'lagi yoki lineykani mahkamlash darkor.

Tayanch chetida turib, oyoqlarni tizzadan bukmagan holda oldinga maksimal darajada chuqur egiling. Barmoq uchlaringiz bilan qaysi nuqtagacha borganingizni belgilang.

Agar siz oyoqlarni bukmasdan kaftingizni polga tekkizsangiz yoki barmoq uchlari Q_8 , Q_{10} sm belgiga yetsa, umurtqa pog'onangizning egiluvchanligi yaxshi deb hisoblanadi. Har oyda testni bajara borib, natijani jadvallarda qayd qiling, doimo umurtqa pog'onasining egiluvchanligini yaxshilashga intiling.

Yelka kamari bo'g'inlarining egiluvchanligini qo'llarni orqada birlashtirib aniqlash mumkin (biri – balanddan, boshqasi pastdan). Agar siz qo'llarni ushlab turib, qo'lni qisib ko'rishsangiz, demak, egiluvchanlik a'lo; agar panja panjaga tegsa – yaxshi; agar barmoqlar uchi tegsa – qoniqarli. Sport bilan muntazam shug'ullanib, har oyda o'zingizni tekshiring, yelka kamarining egiluvchanligini baholash besh ballik tizim bo'yicha qayd qilinadi, doimo natijani yaxshilashga intiling.

2.2. Maxsus jismoniy tayyorgarlik, nozologiya bo'yicha kuch, chaqqonlik, tezkorlik sifatlarini rivojlantirish.

O'zgaruvchan tezkor va har xil hajmdagi jismoniy yuklamaga orga-nizmning moslashishi, bu uzoq jarayondir. U faqat normal fiziologik reaksiyalar bilan emas, balki ayrim odatiy bo'lmagan, ammo har bir sportchi bilishi zarur bo'lgan holatlar bilan kuzatiladi. Bunday holat va reaksiyalar ko'proq darajada o'quv-mashg'ulot jarayonining borishi va ko'proq tezkor mashg'ulot, musobaqa davrida namoyon bo'ladi.

Start oldi va start holati. Ba'zi sportchilarda musobaqalarga bir necha soat (ayrim hollarda kunlar) qolganda ayrim ichki organlar funksiyalarida yaqqol o'zgarishlar kuzatiladi. Bu o'zgarishlar shartli refleks ko'rinishida bo'lib, markaziy asab tizimi (MAT) qo'zg'aluvchanligi ko'tariladi, tomir urishi tezlashadi, nafas olish juda chuqur va tez-tez bo'lib qoladi, modda almashinuvi faollashadi va yana boshqa o'zgarishlar sodir bo'ladi. Bu start oldi holati bir qancha bosqichda o'tadi va har bir odamda o'ziga xos ko'rinishda kechishi mumkin. Mazkur o'zgarishlarning mo'tadil namoyon bo'lishi odatda yoqimli natijada ularning organizmga ta'siri start holatida, jangovar tayyorgarlik lahzasida yuzaga keladi. Haddan tashqari asabiy qo'zg'alish chog'ida esa

yaqqol ko'rinishga ega bo'lmagan start oldi holati kurash oldidan musobaqa-lashuv paydo bo'lib, u start oldidan hayajonlanish bilan almashadi. Bu vaqtda, odatda, tormozlanish depressiyasi holati (start apatiyasi) yuz beradi. Albatta, mazkur holat sportchining erishadigan natijasiga salbiy ta'sir etadi.

Tajribali sportchilar odatda, sport oldi holatini yengil o'tkazishga harakat qilib, chigil yozish orqali o'z asab qo'zg'alishlarini boshqara oladilar, sportdagi hayajonlanish hodisasini sezilarli yumshatadilar yoki orqaga tashlaydilar. Yangi boshlovchi sportchi shuni bilishi zarurki, chigil yozish organizmga har xil ta'sir ko'rsatadi. Uning yordami bilan faqat MATning ortiqcha qo'zg'alishi bosilmay, balki sportchining asab-hayajonli holati normallashtiriladi.

Charchash jismoniy ish jarayonida ishlayotgan mushaklar tufayli orga-nizmda energetik resurslarning sarflanishi oqibatida yuzaga keladi. Charchash jarayoni asta oshib boradi, bu subyektiv charchash hissining kuchayib borishida namoyon bo'ladi, ish qobiliyati pasayadi, mushaklarda zo'riqish paydo bo'ladi, nafas olish yuzaki kechib, yurak urishi tezlashadi, natijada, boshqa charchash belgilari ham yuzaga keladi. Bosib o'tish qiyin bo'lgan ishni tugatish istagi paydo bo'ladi, bu holat barcha noqulayliklarni his qilish majmui "o'lik nuqta" deb ataladi. Ayrim irodaviy zo'r berish chog'ida, kutilmaganda nafas olishga mohirona va ongli boshqarish yuzaga keladi va ikkinchi nafas olishga o'z o'rnini bo'shatib beradi. Nafas olish, tomir urishi o'z maromiga tushadi, harakatlarda yengillik paydo bo'ladi. Fiziologik nuqtai nazardan organizm sinxron tarzda ishlay boshlaydi, organizmda shlak (toshqol)ni chiqarib tashlash jarayoni kuchayadi. Musobaqa tajribasi va yaxshi mashq qilganlik "o'lik nuqta" holatini nisbatan og'riqsiz o'tkazish imkonini beradi, har bir start yanada yengilroq kechadi.

Charchash holati asta-sekin dam olish bilan o'tib ketadi. Buning uchun dam olishni to'g'ri tashkil qilish: me'yorida uxlash, to'laonli ovqatlanish, mushak tinchligiga yoki boshqa jismoniy faoliyat turiga o'tish nazarda tutiladi. Bu sarflangan kuchlarni tiklash imkonini beribgina qolmay, balki ularning zahirasi (yuqori tiklanish)ni amalga oshiradi. Dam olishni to'g'ri tashkil qilishga bo'lgan talabga rioya qilmaslik surunkali charchash va toliqishga olib keladi.

Toliqish. Katta jismoniy yuklama hajmining ortib ketishi, yaxshi uxlamaslik, kuchlarni to'liq tiklamaslik, yaxshi ovqatlanmaslik, umumiy hamda mashg'ulot kun tartibini buzish, dam olishni yaxshi tashkil etmaslik oqibatida toliqish yuzaga keladi. Bundan tashqari, surunkali toliqish organizmda qoldiq to'planishiga sabab bo'ladi va qattiq og'riqli toliqish holatini keltirib chiqaradi. Bu holat vaznning sezilarli kamayishi va ishtahaning pasayishi, uyquning buzilishi, jismoniy ishni bajarish istagining yo'qolishi, ko'p terlash kabi belgilar bilan namoyon bo'ladi. Agar bu g'ayrioddiy holatning boshlang'ich rivojlanish bosqichi oldi olinmasa, butun organizmda jiddiy og'riq paydo bo'lishi mumkin. Bunday paytda yuklamani qisqartirish yoki mashg'ulotni vaqtincha to'xtatish, shifokor va murabbiy bilan maslahatlashish zarur.

Uslubiy va sanitariya-gigiyena talablarining buzilishi oqibatida sportchi-larda hushdan ketish hollari yuz berishi mumkin.

Bu holat ko'pincha kuchli jismoniy ishni keskin, noo'rin to'xtatishdan so'ng, ya'ni ko'pincha u yosh sportchilarda o'rta masofalarga yugurishdan keyin, marraga yetib kelgach, birdan to'xtash yoki o'tirib olish oqibatida vujudga keladi. Gravitatsion shok deb ataluvchi bu hodisaning rivojlanish mexanizmi quyidagicha: qon xususiy og'irlik ta'siri ostida tananing quyi

qismiga ketadi va miya muayyan lahzada qonsirab qoladi, ya'ni miya anemiyasi paydo bo'ladi. Bunday holat yuz bergandagi tavsiya va maslahatimiz shuki; yugurish masofasini tugatgach yoki kuchli jismoniy mashqdan so'ng birdan to'xtab qolish yoki o'tirish mumkin emas. Bunday vaqtda xotirjam bir necha o'n metrni chopib o'tish yoki 2-3 daqiqa yurish darkor. Shokka tushgan kishini orqasi bilan yotqizib, bir oz oyoqlarini ko'tarish, boshga qon kelishini ta'minlash, nashatir spirti bilan namlangan paxtani burun oldiga yaqinlashtirish lozim.

Gipoglikemik shok qonning yetishmay qolishidir. Odatda, gipoglikemik holat yuz berganda yuzning oqarishidan holsizlik, ko'p terlash, quyi bo'g'inlarda qaltirash, ochlikni his qilish, bosh aylanish namoyon bo'ladi. Bunda hushdan ketishning oldini olish uchun bir necha qand bo'lagi solingan choy, sharbat ichirish lozim. Hushdan ketishning boshlanishi chog'ida bemorga zudlik bilan tibbiy yordam ko'rsatish, organizmga glyukoza yuborish, yurakni quvvatlantiruvchi dori-darmonlar berish zarur. Bulardan tashqari organizm quvvatini oshirish uchun kakao berish ham foydali.

Hushdan ketish holati, shuningdek, haddan tashqari kuchli hayajonlanish (cho'chish, qo'rqish, quvonch va hokazo) yoki haddan ziyod zo'riqish oqibatida (sportchining to'satdan zarbaga tushishi, yiqilishi, shtanga ko'tarish paytida) yuz berishi mumkin. Hushdan ketish holatining rivojlanishi mexanizmi quyidagilardan iborat: kuchli zo'riqqan tana mushaklari qonning quyi bo'lim-laridan yurak va miyaga qarab harakatlanishiga to'sqinlik qiladi. Shtangachi-larda bo'yin tomirlari mushaklarining qisilishi bilan bu qiyinlashadi. Shuning uchun amaliy maslahatimiz shuki: og'ir yuk ko'tarish paytida, xususan, shtangachilar boshni ko'krakka qaratmasliklari lozim. Hushdan ketish holati vaqtda gravitatsion shok paytidagi kabi bemor orqa

bilan yotqiziladi, nashatir spirti bilan namlangan paxtani uning burniga yaqinlashtiriladi.

Oftob urishi – bu insonga quyosh nurining to'g'ridan-to'g'ri uzoq ta'sir etishi yoki yuqori darajadagi haroratning ta'siridir. Oftob urishi yoki issiqlash-ning nishonasi charchoqni his qilish, bosh og'rig'i, umumiy lanjlik, ko'ngil aynishi, quloqning shang'illashi, ko'z oldi qorong'ilashishi, yurak faoliyatining zaiflashishi va nafas olishning tezlashishida namoyon bo'ladi. Bunday holatlarda tezkor choralar ko'rib, bemorni soyaga o'tkazish, sovuq suvda yuvintirish, og'zini chayqash, bir necha qultum suv, sharbat ichirish lozim.

O'tkir miozit – bu mushaklarning kuchli og'rig'i mushak og'rig'i ko'pincha amaliy jismoniy mashqlarni endigina boshlayotgan sportchilarda paydo bo'ladi. Bunday og'riqlar tajribali sportchilarda ham, agar mushaklarga berilayotgan yuklama odatdagidan ortib ketsa yuz berishi mumkin. Bu og'riqlar mushaklarning jismoniy yuklamalarga tayyor emasligidan darakdir. Uning oldini olish uchun jismoniy yuklamalar hajmini asta-sekin oshirib borish zarur. Mushaklarda og'riq paydo bo'lgan paytda jismoniy yuklama tezkorligini va hajmini pasaytirish, mashg'ulotdan so'ng issiq dush, iliq vanna qabul qilish, ertalab yengil massaj olish yoki o'zini-o'zi massaj qilish lozim.

Ko'z shilliq pardasining yallig'lanishi ba'zan suzishdan keyin paydo bo'ladi, bu xlor ta'sirida bo'lishi mumkin. Bu kasallikning oldini olish uchun suzayotganda maxsus ko'zoynak taqib olish darkor. Yallig'lanish, odatda, toza suv bilan yuvish orqali o'tib ketadi. Agar u ko'zga infeksiya tushish, ya'ni iflos qo'llarni ko'zga urish yoki tozalanmagan suv orqali yuz bergan bo'lsa, unda shifokorga uchrashish kerak.

2.3 Maxsus va yordamchi mashqlarni takomillashtirish mashg'uloti shikastlanishning oldini olish.

Shikastlanishlar har xil holatlarda: ishlab mehnat qilishda, turmushda yuz berishi mumkin. Sportda ham shikastlanishlar uchrab turadi. Shuning uchun o'qituvchi-murabbiylar va sportchilarning o'zlari ham shikastlangan kishiga birinchi yordam ko'rsata olishi kerak.

Sport inshootlari, mashg'ulot o'tkazish joyi tibbiyot xodimlari, jismoniy tarbiya o'qituvchilari va murabbiylar bilan bamaslahat shug'ullanuvchilarning xavfsizligini ta'minlashga, o'quv-mashg'ulot jarayoni talablari va sport musobaqalari qoidalariga mos ravishda tayyorlanishi kerak. Shunga qaramay shug'ullanuvchilarning xavfsizligi ko'p jihatdan ularning o'zlariga ham bog'liq. Sportda shikastlanishning oldini olishning muhim jihati – bu sport kiyimlariga bo'lgan gigiyenik talablarga qat'iy rioya qilish hisoblanadi. Sport kiyimi va poyabzali bo'lajak mashg'ulotga mos bo'lishi lozim. Ya'ni har bir sportchi aniq sport turiga xos bo'lgan himoya moslamalaridan, masalan, niqob, ko'krakband, bandaj, shlem, qalqoncha, ko'zoynak va boshqalardan foydalanishi zarur. Mashg'ulot va musobaqalarda qat'iy intizom sportchilar uchun qonun bo'lib qolishi shart. O'zini tayyor deb hisoblamagan sportchi mashq bajarishi, chigil yozmasdan organizmni kelajak og'ir mashqlarga tayyorlamasa musobaqa-lashishi mumkin emas. Xavfli mashqlarni muhofazasiz bajarishga yo'l qo'ymaslik kerak.

Shikastlangan kishiga, uning salomatligini tezda tiklashda, unga o'z vaqtida to'g'ri ko'rsatilgan birinchi yordam katta ahamiyatga ega. Buning uchun shikastlanish qanday, qayerda ekanligini bilish hamda amalda qo'lla-nilayotgan usullardan foydalanish darkor.

Tana yuzasidagi jarohatga lat yegan joy, tilingan, ishqalanib qirilgan joy, qadoq va boshqalar kiradi. Yaralar qon yo'qotishga, qonga mikroob tushishiga sabab bo'lishi mumkin. Shuning uchun ularga o'z vaqtida qarash lozim.

Sportchilarda ko'pincha lat yeb yaralanish (zarbadan, yiqilishdan va hokazo) sanchish (nayza uloqtirish, qilichbozlikda), keskin (harakatlardan) va boshqa holatda yuz berishi mumkin.

Shikastlanish paytidagi birinchi yordam – bu qon oqishni to'xtatish va yaralangan yuzaning ifloslanishidan saqlashdir. Qon oqishini har xil yo'llar bilan to'xtatish mumkin. Birinchi yordam paytida ko'pincha mexanik yo'llar qo'llaniladi: qo'l-oyoqni ko'tarish, bo'g'inlarni maksimal bukish, arteriyani yonidagi suyakka qisish, qisadigan bog'ich, jgut yoki burama qo'yish va hokazo. Bu barcha usullarning mohiyati qon tomirini mexanik qisib, zudlik bilan qon oqishini to'xtatishdir.

Arterial qon oqish chog'ida tomir belgilangan nuqtalarda suyakka qisiladi, undan so'ng qon oqishni to'xtatishning boshqa yo'llari qo'llaniladi. Jgut va burama ortiqcha tarang qilmaslikni, faqat qon oqishni to'xtatsa yetarli ekanligini bilish lozim. Jgut va burama ikki soatdan ortiq ushlanmasligi kerak, chunki boshqa a'zolar yetarli qon bilan ta'minlanmasligi tufayli to'qimalarning o'lish xavfi paydo bo'ladi.

Yara ifloslanishining oldini olish, birinchi to'g'ri yordam ko'rsatishning muhim shartidir. Yaraga tushgan mikroblar shu joyni yiringlatishi yoki umumiy yiringli zaharlanishni, qoqshol, gangrenani keltirib chiqarishi mumkin. Bunday noxushlik yuz bermasligi uchun yara atrofidagi teri 5-10% li yod aralashmasi yoki 2% li ko'kdori bilan tozalanishi kerak. Bu barcha harakatlar sterillangan paxta (tampon) bilan, toza qo'llarda yaraga tegib

ketmay bajariladi. Shundan so'ng yaraga sterillangan bog'ich qo'yiladi va jarohatlangan kishi zudlikda shifokorga olib kelinadi.

To'qimada chuqur lat yegan joy va ichki organlar cho'zilishi, paylarning uzilishi, sinish yopiq jarohatlanish sirasiga kiradi.

Lat yegan joyda kuchli og'riq, qavariq, momataloq, bo'g'inga yaqin joylardagi harakatda og'riq bo'ladi. Lat yegan joyga birinchi yordam sovuq suv qo'yishdan iborat bo'lib, bog'ich qisiladi, shikastlangan oyoq-qo'l yuqori ko'tariladi. Bular lat yegan to'qimalardagi shishning oldini oladi. Shikastlangan joyning qimirlamasligi choralari ko'rish maqsadga muvofiqdir. Lat yegan joyga bir kecha-kunduz o'tgach, iliq vanna qilish yoki lattani bostirib qo'yish hamda ularning yuzasini yengil massaj qilish mumkin. Bosh umurtqa pog'onasi, ko'krak qafasi, tos, qorin bo'shlig'ining lat yeyishi xatarli hisoblanadi. Bunday holat yuz berganda jarohatlangan kishi tezlikda yaqin tibbiy punktga yetkazilishi darkor.

Sportchilarda paylarning cho'zilishi va uzilishi hollari tez-tez uchrab turadi. Ularning sabablari tabiiy holatdan tashqari keskin harakat qilishdir. Paylarning cho'zilishi va uzilishi o'tkir og'riq, tez shishish, bo'g'imlarda harakatlarning o'zgarishi bilan kechadi. Bunda ham birinchi yordam lat yegandagi kabi shikastlangan joyning qimirlamasligi, sovuq narsa bosish, qisib bog'lash, jarohatlanuvchini shifokorga olib borish hisoblanadi.

Sinish – yaxlit suyakning bo'linishi. Ochiq va yopiq sinishda teri jarohatlanadi, yara hosil bo'ladi, bu esa birinchi yordam ko'rsatishni murakkab-lashtiradi, oqibatda davolash qiyinlashadi. Sinishlar keskin og'riq, shish, tana shikastlangan qismini ro'molga osib qo'yish, bint bilan o'rab bog'lash, shinalar qo'yishdan iborat bo'ladi. Jarohatlangan joyni paypaslab yoki harakatlantirib tekshirish mumkin emas. Jarohatlangan kishi tibbiy yordam shifoxonasiga jo'natiladi.

2.4. Maxsus jismoniy tayyorgarlik, nozologiya bo'yicha kuch, chaqqonlik, tezkorlik sifatlarini rivojlantirishda davolovchi jismoniy tarbiya.

Davolovchi jismoniy tarbiya deganda (DJT) turli xildagi maxsus jismoniy mashqlardan foydalanib, insonni tezda va to'liq sog'aytirib yuborish tushuni-ladi. Davolovchi jismoniy tarbiya zamonaviy tibbiyot sohasida yangilikdir. Davolashning bu turi o'zining ilmga asoslanganligi, ya'ni olimlarning sa'y-harakatlari tufayli hayotda o'z o'rnini egalladi. DJT fan sifatida yosh bo'lsa-da, ammo ilgari muayyan darajada ma'lum edi.

Eramizdan avvalgi 2-3 ming yilliklarda arab mamlakatlari, Gretsiya, Hindiston, Xitoy xalq tabobatida turli harakat va jismoniy mashqlardan davolash maqsadida foydalanganlar. Qadimgi Gretsiyada gimnastikaning davolovchi gimnastika deb ataladigan shakli qo'llangan. Uning rivoji Gippokrat nomi bilan (er. av. 460-375 yillar) bog'liq.

Bu sohada olib borilgan izlanishlar tufayli ilgari o'tgan avlodlar, vatandosh va xorijiy olimlarning tajribalari to'planadi, bu esa o'z navbatida DJTning paydo bo'lishi va rivojlanishiga o'z ta'sirini ko'rsatadi. XIX asrning 20-yillariga kelib, ko'pgina shifoxona va klinikalarda DJTga oid bo'lim va kabinetlar ochildi, dam olish maskanlari va sanatoriylar amaliyotida DJT mashqlari qo'llaniladigan bo'ldi.

Hozirgi vaqtda DJTdan shikastlangan va kasallangan a'zolarining ish faoliyatini qayta tiklash vositasi sifatida keng foydalanilmoqda.

U hozirda ham dolzarb hisoblanadi. Jismoniy mashqlarning foydali omil sifatidagi ta'siri sog'lom kishiga ham, kasal kishiga ham markaziy asab tizimi orqali o'tadi, chunki u butun

organizmning jarohatlangan to'qimalarini va ish faoliyati zaiflashgan a'zolari tiklashga safarbar qilinadi.

DJT va qon aylanishi. Yurak-qon tomir tizimi jismoniy mashqlar bilan eng uzviy munosabatda bo'ladi. Qon aylanishining faollashishi chog'ida modda almashinuvi yaxshilanadi, to'qimalar hayoti faoliyatiga moddalar kirishi tezlashadi, barcha to'qimalarga, shuningdek, sog'lomlashuvi kerak bo'lgan a'zoga zaruriy ozuqa moddalari va kislorod yetib borishi kuchayadi.

Tomirlarda qonning harakatiga yurak mushagining qisqarishi, arterial tomirlarning tonusi, ichki to'qima almashinuvi faolligi va qon aylanishining boshqa yordamchi mexanizmlari ta'sir ko'rsatadi. Qon aylanishining yordamchi mexanizmlariga batafsil to'xtalamiz, chunki ular DJT amaliyotida juda keng qo'llaniladi.

Vena gemodinamikasi qon aylanishni, ya'ni qon oqimiga jismoniy mashqlarning ta'sirini yorqin namoyon qiladi. Gap shundaki, qon o'z yo'lida arterial qon tomiri va kapillyarlar orqali o'tib, yurak mushaklari qisqarishidan hosil bo'lgan tezlikni yo'qotadi. Uzoq yotgan bemorlarda yotaverishdan uyushib, "jonsiz" bo'lib qolgan joylar paydo bo'ladi. Bajariladigan jismoniy mashqlar esa venalardagi qon oqimining tezlashishiga ta'sir ko'rsatadi. Venada qon oqimining faollashuviga tomirlardagi gravitatsion (so'rib oluvchan)lik hodisasi - "mushak nasosi", ko'krak qafasining "so'rib oluvchi faoliyati" ta'sir etadi.

Tomirlardagi so'rib oluvchanlik hodisasini oddiy tajribada ham kuzatish mumkin. Buning uchun bir qo'lingizni yuqoriga ko'taring, boshqasini pastga tushiring, ikkala qo'lni yengilgina silking va shu holatda 10-15 daqiqa ushlang. Endi qo'llaringizni oldinga uzating va taqqoslang. Balandga ko'tarilgan qo'l oqarib qonsizlashib, pastga tushirilgani esa qizg'ish va to'laqonli bo'lib

qolgan. Bu hodisa oddiy tushuntiriladi, ya'ni og'irlik ta'siri ostida qon qo'lning yuqori qismidan pastki qismiga oqib o'tib, tomirlarni qonga to'ldirib yuboradi. Shu bois, turli sabablarga ko'ra, uzoq vaqt to'shakda yotib qolgan, mustaqil faol harakat bajara olmaydigan kasallarda qon aylanishi faollashtirish uchun DJTdan keng foydalaniladi. Ayniqsa, inson tomirlarida uzoq vaqt faol harakatlanmagan qon, bemor birinchi marta o'rnidan turib yurganida kuchli so'rib olish hodisasi yuz berishi mumkin. Bunda vazn ta'sirida qon ko'proq tananing quyi qismiga oqadi va oqibatda miyada qon kamayib hushdan ketish, ya'ni "gravitatsion shok" yuz berishi mumkin. Oldinga chuqur engashgan paytda ham gravitatsion effekt sodir bo'lishi mumkin. Bunda bosh miya tomirlari qon bilan to'ynadi. Ba'zan o'ylamay bajarilgan "yog gimnastikasi" deb ataladigan alohida mashqlar ham shunday oqibatlarga olib kelishi mumkin.

Yurak-mushak nasosi deb ritmik mushak qisqarishining qon oqishini tezlashtirishga aytiladi. Bunday bosimga, asosan, vena tomirlari duch keladi, natijada har qanday mushak qisqarishida qon vena tomirlari bo'yicha yurak tomonga siqiladi (esda saqlash kerakki, qonning teskari oqishiga tanamizdagi qon devorlarida ushlanuvchi, uning gravitatsion oqimining oldini oluvchi ichki vena klapanlari to'sqinlik qiladi). Mushaklarning ko'p marta qisqarishi va bo'shashishi ("nasosga o'xshash dvigatel") vena tomirlari bo'ylab qonni itaradi.

Ba'zan uni, obrazli qilib, ikkinchi yurak deb ham atashadi. Jismoniy mashqlarni bajarish va mashqlar majmuini tuzish qoidalaridan biri - katta mushaklar guruhi kuchlanishi va bo'shashishini almashtirish hisoblanadi. Bir-ikki bekatga borishda transport kutib turmang, yuring. Yurish mushaklari-mizning qisqarishi va bo'shashishi ritmik almashishining tabiiy usullaridan biridir.

Shikastlanganda DJTdan foydalanish. Shikastlangan paytda jarohatlan-gan joy sog'lom to'qimalardan ajralib qoladi, natijada to'qima va hujayralarda har xil o'zgarishlar paydo bo'ladi. Demak, yaralangan joy atrofida bevosita o'ylayotgan hujayralarning to'planishi yuz beradi. So'ngra molekyar chay-qalish zonasi paydo bo'lib, shundan keyingina sog'lom to'qima rivojlanadi, ulardan esa regenerativ jarayon kelib chiqadi. Bu jarayonning faolligi yarali joydagi qon aylanish bilan bog'liq bo'ladi. Shunda, tezlashtirilgan qon aylanish tufayli, yaralangan to'qimalarda yangi to'qimalarning rivojlanish jarayoni tezroq kechadi.

DJT vositalari bir tomondan, turli xil shikastlanishlarni va yaralarni davolashda foydalanilsa, ikkinchi tomondan shikastlangan tana a'zosining jadal bitishi hamda jarohatlangan a'zolar ish faoliyatining qayta tiklanishida ularning ahamiyati katta.

Shuni aytish o'rinliki, shikastlangan joyning bitishi birinchi galda kasalning kayfiyatiga, uning tez va butunlay sog'ayib ketishiga bo'lgan ishonchiga bog'liq. Shunda jismoniy mashqlarning bevosita o'rni bilinib, DJT mashg'uloti butun organizmning sog'ayishiga ta'sir ko'rsatadi, kasal kishining hayotiy tonusini oshiradi. Tibbiyot sohasidagi tajribalar shuni ko'rsatadiki, DJTni oqilona qo'llash yumshoq to'qimalarning bitishi, singan suyaklarning o'sishini jadallashtirar ekan.

Harakat faoliyatining qayta tiklanishi ko'p jihatdan mashg'ulotning muntazam olib borilishiga bog'liq.

Davolashning ilk bosqichida DJTdan foydalanish mushaklar atrofiyasi va yaralangan mushaklarning fibrozga aylanishini oldini oladi, bo'g'imlar qopchig'i elastikligini, bo'g'imlar birikmasining to'liq harakatchanligini saqlash imkonini beradi.

Kasalning faolligi, uning har bir muolajaga nisbatan sobit qadamligi va ishonchi to'g'ri davolashning muhim shartidir.

DJT klinikalarida ichki kasalliklarni davolash hamda tashqi nafas olish funksiyasini tiklash va rivojlantirishda modda almashinuvi buzilishining oldini olishda (semirib ketish, oriqlab ketish, podagra, qandli diabet va boshqalarda), falaj, atrofiya singari ko'pgina holatlarda keng qo'llanadi. DJT vositalari fizioterapevtik muolajalarda ham qo'l keladi.

2.5. Parayengil atletika mashg'ulotlarini o'rgatish uslubiyati



1-rasm

Nogironlar sportida yengil atletikachi sportchilar irg'itish-uloqtirish turlari hamda yugurish va sakrash mashqlari bo'yicha shug'ullanib, musobaqalarda ishtirok etadilar.

Shikastlanganda DJTdan foydalanish. Shikastlangan paytda jarohatlan-gan joy sog'lom to'qimalardan ajralib qoladi, natijada to'qima va hujayralarda har xil o'zgarishlar paydo bo'ladi. Demak, yaralangan joy atrofida bevosita o'ylayotgan hujayralarning to'planishi yuz beradi. So'ngra molekulyar chay-qalish zonasi paydo bo'lib, shundan keyingina sog'lom to'qima rivojlanadi, ulardan esa regenerativ jarayon kelib chiqadi. Bu jarayonning faolligi yarali joydagi qon aylanish bilan bog'liq bo'ladi. Shunda, tezlashtirilgan qon aylanish tufayli, yaralangan to'qimalarda yangi to'qimalarning rivojlanish jarayoni tezroq kechadi.

DJT vositalari bir tomondan, turli xil shikastlanishlarni va yaralarni davolashda foydalanilsa, ikkinchi tomondan shikastlangan tana a'zosining jadal bitishi hamda jarohatlangan a'zolar ish faoliyatining qayta tiklanishida ularning ahamiyati katta.

Shuni aytish o'rinliki, shikastlangan joyning bitishi birinchi galda kasalning kayfiyatiga, uning tez va butunlay sog'ayib ketishiga bo'lgan ishonchiga bog'liq. Shunda jismoniy mashqlarning bevosita o'rni bilinib, DJT mashg'uloti butun organizmning sog'ayishiga ta'sir ko'rsatadi, kasal kishining hayotiy tonusini oshiradi. Tibbiyot sohasidagi tajribalar shuni ko'rsatadiki, DJTni oqilona qo'llash yumshoq to'qimalarning bitishi, singan suyaklarning o'sishini jadallashtirar ekan.

Harakat faoliyatining qayta tiklanishi ko'p jihatdan mashg'ulotning muntazam olib borilishiga bog'liq.

Davolashning ilk bosqichida DJTdan foydalanish mushaklar atrofiyasi va yaralangan mushaklarning fibrozga aylanishini oldini oladi, bo'g'imlar qopchig'i elastikligini, bo'g'imlar birikmasining to'liq harakatchanligini saqlash imkonini beradi.

Kasalning faolligi, uning har bir muolajaga nisbatan sobit qadamligi va ishonchi to'g'ri davolashning muhim shartidir.

DJT klinikalarida ichki kasalliklarni davolash hamda tashqi nafas olish funksiyasini tiklash va rivojlantirishda modda almashinuvi buzilishining oldini olishda (semirib ketish, oriqlab ketish, podagra, qandli diabet va boshqalarda), falaj, atrofiya singari ko'pgina holatlarda keng qo'llanadi. DJT vositalari fizioterapevtik muolajalarda ham qo'l keladi.

2.5. Parayengil atletika mashg'ulotlarini o'rgatish uslubi



1-rasm

Nogironlar sportida yengil atletikachi sportchilar irg'itish-uloqtirish turlari hamda yugurish va sakrash mashqlari bo'yicha shug'ullanib, musobaqalarda ishtirok etadilar.

3-jadval

Uloqtirish turlari

Tavsifi	Yadro	Disk	Nayza
Bajariladigan harakat turi	Bir qo'l bilan itqitish	Bir qo'l bilan uloqtirish, yonlama, gavda-ni burib harakatlanish	Bir qo'l bilan uloqtirish, to'g'ri qo'lni silkish
Snaryadni tezlashtirish turi	To'g'ri chiziqli tezlanish	Rotatsiyali tezlanish	To'g'ri chiziqli tezlanish

Nogironlar sportida shikastlanish turiga qarab (7-ilogvaga qarang) uloqtirish anjomlari (yadro, disk, nayza va bita) og'irligiga ko'ra farqlanadi.

4-jadval

Shikastlanish turiga ko'ra anjomlarning og'irligi

Klass	Erkaklar			Ayollar		
	Yadro	Disk	Nayza	Yadro	Disk	Nayza
F 30 x	2000 g	1000 g	600 g	2000 g	1000 g	600 g
F 31	O'tkazilmaydi			O'tkazilmaydi		
F 32 x	3000 g	1000 g	600 g	3000 g	1000 g	600 g
F 33 x	4000 g	1000 g	600 g	3000 g	1000 g	600 g
F 34 k	4000 g	1000 g	600 g	3000 g	1000 g	600 g
F 35 k	4000 g	1000 g	600 g	3000 g	1000 g	600 g
F 36 k	5000 g	1000 g	600 g	4000 g	1000 g	600 g
F 40	4000 g	1000 g	600 g	3000 g	1000 g	600 g
F 41	5000 g	1000 g	800 g	4000 g	1000 g	600 g
F 42-46	6250 g	1500 g	800 g	4000 g	1000 g	600 g
F 51	Bita 397 g			Bita 397 g		
F 52-57	6250 g	1000 g	600 g	4000 g	1000 g	600 g

Eslatma: x - yuradigan nogironlar; k - aravachada harakatlanadigan nogironlar.

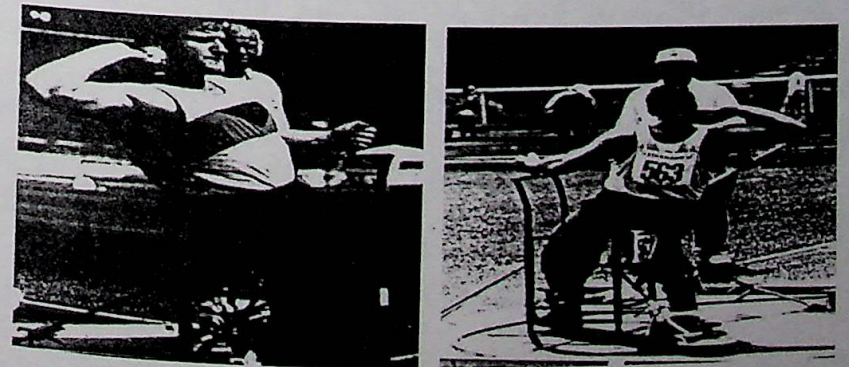
Yadro itqitish

Nogiron sportchilarni yadro irg'itishga o'rgatishda ish uslubiyati quyidagi izchillikni nazarda tutadi:

1. To'pni uloqtirishga o'rgatish (to'ldirma to'p):

- uloqtirish va irg'itish orasidagi farqni (biomexanik, kuch sarflashdagi farq) anglash;
 - uzunlikka uloqtirish;
 - nishonga uloqtirish;
 - joydan turib uloqtirish;
 - harakatlanib turib uloqtirish.
2. Yadro bilan tanishtirish:
 - ushlab ko'rish, aylantirish, yuqoriga otib ko'rish.
 3. Joydan turib irg'itish:
 - irg'itish harakatining so'nggi bosqichi;
 - irg'itishni yadrosiz bajarib ko'rish;
 - yadro irg'itish harakatini to'liq bajarish.

Oyoqlari shikastlangan sportchilar yadro irg'itishni aravachada yoki o'tirg'ichi va suyanchig'i balandligiga qarab, maxsus tanlangan stulda o'tirib bajaradilar. Stul va uning suyanchig'i balandligi shikastlanish turi va darajasiga bog'liqdir (shikastlanish qanchalik og'ir bo'lsa, stul suyanchig'i shunchalik baland bo'ladi). Zarur hollarda sportchi stulga kamar bilan mahkamlanadi.



2-rasm

Disk uloqtirish

Disk uloqtirishga o'rgatish uslubiyati quyidagilardan iborat:

1. Yaqinlashtiruvchi mashqlar:
 - diskni his etish qobiliyatini rivojlantiruvchi mashqlar;
 - diskni yuqoriga otib ko'rish;
 - diskni g'ildiratish.
2. Diskni joydan turib uloqtirish (oyoqlarni ishlatmay);
 - disksiz uloqtirish harakatini bajarib ko'rish;
 - qo'llarni ishlatgan holda so'nggi qadamni tashlashni disksiz bajarish;
 - joydan turib uloqtirish;
 - diskni oxirgi qadamni tashlab uloqtirish (oyoqlarni almashtirib).
3. (Yura oladiganlar uchun) diskni harakatda, oyoqlarni ishlatib uloqtirish:
 - chapdan orqaga qadam qo'yib;
 - 180° yoki 360° ga burilgan holda;
 - 540° ga burilgan holda.
4. Burilib turib, diskni uloqtirish (diskni qo'yib yuborish bosqichi).

5. Disk uloqtirish harakatini to'liq bajarish.

Oyoqlari shikastlangan sportchilar snaryadning tezlantiruvchi kuchiga rotatsiya berish uchun disk uloqtirishni sport aravachasida o'tirib bajaradilar. Aravacha oldindan yengil atletika standart uloqtirish aylanasi qirg'og'i oldiga burchak ostida joylashtiriladi.

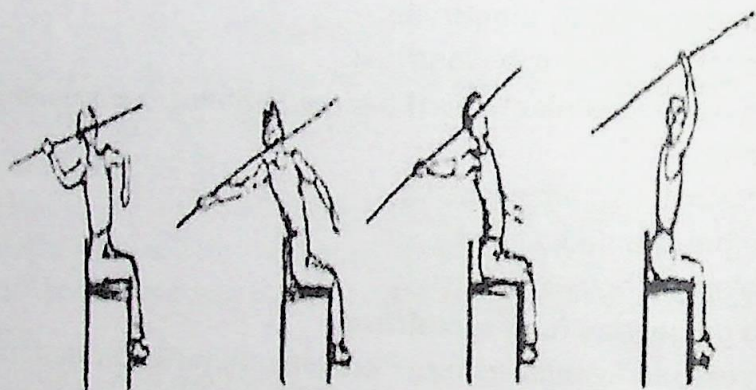
Disk uloqtirish harakatini o'rgatishda muvozanatni rivojlantirish hamda aravachada barqaror o'tirishga alohida ahamiyat berish lozim.

Nayza uloqtirish

Nayza bilan iashlash uslubi quyidagi izchil qadamlardan iborat:

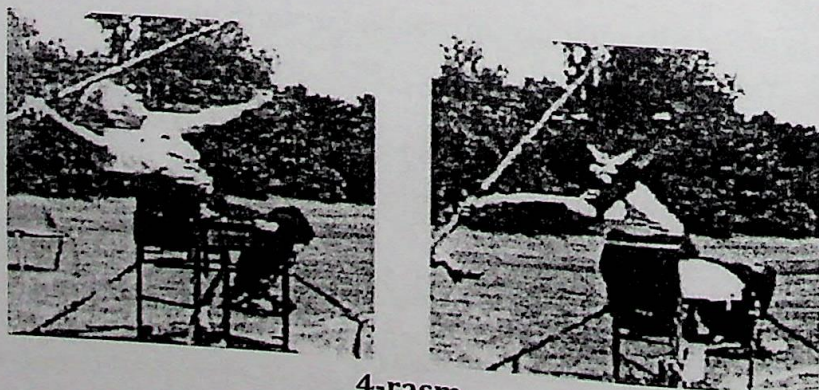
1. To'p uloqtirishni o'rgatish:
 - to'pni uzunlikka uloqtirish;

- to'pni nishonga uloqtirish;
 - to'pni joydan turib uloqtirish;
 - (yura oladiganlar uchun) harakatlanib turib, bir qadamdan uloqtirish.
2. Halqali to'p bilan ishlash:
 - to'pni uzunlikka uloqtirish;
 - to'pni nishonga uloqtirish;
 - to'pni joydan turib uloqtirish;
 - (yura oladiganlar uchun) harakatlanib turib, bir qadamdan uloqtirish.
 3. Nayza bilan tanishish:
 - badan qizdirish mashqlari sirasiga nayza bilan bajariladigan mashqlarni kiritish;
 - nayzani to'g'ri ushlash qoidalari.
 4. Uzunlikka joydan turib uloqtirish:
 - nayzasiz uloqtirish harakatlarini bajarish;
 - sherik bilan ishlash (nayzani yengil qarshilik bilan olib yurish);
 - (yura oladiganlar uchun) qadamlab yurib uloqtirish.
 5. (Yura oladiganlar uchun) yugurib kelishga o'rgatish:
 - zarb bilan yugurib kelishning so'nggi uch qadami;
 - 5 qadamli zarb bilan yugurib kelish;
 - zarb bilan yugurib kelish sur'ati imitatsiyasi (yurib, yugurib).
 6. (Yura oladiganlar uchun) zarb bilan yugurib kelish va nayzani uloqtirish:
 - qo'l va sonlar harakati imitatsiyasi;
 - besh qadamdan nayzani uloqtirish.
 7. Nayza uloqtirish:
 - (yura oladiganlar uchun) zarb bilan yugurib kelishning o'ziga xos alohida ko'rinishini tanlash;
 - nayza uloqtirish harakatini to'liq bajarish.



3-rasm

Oyoqlari shikastlangan nogironlar harakatlari o'lchamlariga moslab maxsus tanlangan stulga o'tirgan holda uloqtirish harakatlarini bajaradilar. Stul, suyanchiqning balandligi shikastlanish turi va og'irligi darajasiga bog'liq. Zarur bo'lsa, sportchi stulga kamarlar bilan mahkamlanadi.



4-rasm

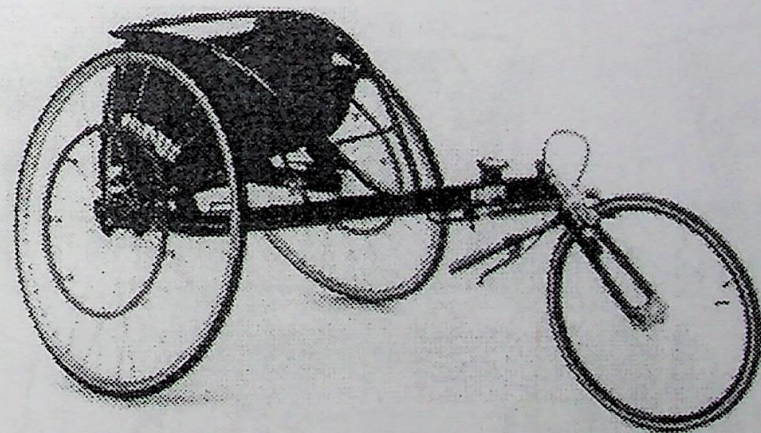
Yugurish turlari

Nogironlar sportida shikastlanishning xususiyatlariga qarab (7-ildovaga qarang) yugurish turlari mumtoz yengil atletikada mavjud turlardan deyarli farq qilmaydi.

Qo'l-oyoqlari faoliyati buzilgan nogironlar uchun 100 m, 200 m, 400 m, 800 m va 1500 m masofalarga (T51-T54 sinflar) yugurish start bilan, 5000 m, 10000 m va marafon masofalari (T51, T52, T53/T54 sinflar) – bir vaqtdagi start bilan o'tkaziladi.

Oyoqlari amputatsiyalangan sportchilar maxsus protezdan (qotishma, egiluvchan kaft, barqaror tizza birikuvi) foydalangan holda mashq qilishlari va musobaqalarda ishtirok etishlari mumkin.

Falaj, plegiya va hokazo kasalliklari bo'lgan nogironlar maxsus yengil atletika aravachalarida harakatlanadilar.



5-rasm

Aravachalarda harakatlanadigan sportchilar uchun harakatlarning bir necha turlari farqlanadi.

T51-52 sinfi:

1. Zarba berish harakatlari bilan (g'ildirak gardishining soat 12 dan 6 gacha sektorlari) tezligini oshirish bosqichi;
2. G'ildirakni qisqa impuls bilan tortish (g'ildirak gardishining soat 6 dan boshlangan sektori) orqali tezlikni oshirish bosqichi.

T53 sinfi:

1. Harakatga keltirish bosqichi (g'ildirak gardishining soat 12 ga mos sektori);

2. Dam olish bosqichi, qo'llar kuchi yetgancha uzatiladi.

3. Qo'llarni orqaga ko'tarish bosqichi, tayyorgarlik bosqichi.

T54 sinfi:

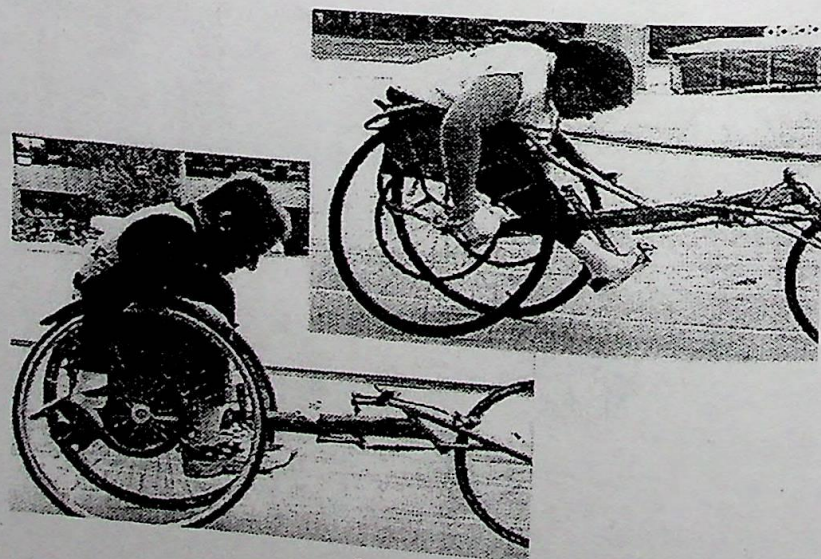
1. Harakatga keltirish bosqichi;

2. Dam olish bosqichi; qo'llar kuchi yetgancha uzatiladi.

3. Qo'llar rostlanguniga qadar dam olish bosqichi;

4. Tayyorgarlik bosqichi, qo'llar maksimal darajada bukiladi.

5. Qo'llarni bukilishdan 1-bosqichga qadar tayyorgarlik bosqichi.



6-rasm

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. Tibbiy nazoratning maqsadi, vazifalari va uni tashkil qilish shakllari hadida gapirib bering

2. Jismoniy rivojlanish va bo'y o'sish dinamiksi nima?

3. Ko'krak qafasi aylanasi aniqlash deganda nimani tushunasiz?

4. O'pkaning tiriklik sig'imini kuzatish nima?

5. Sportchilar organizmining ayrim holatlari haqida gapirib bering.

6. Para sportda shikastlanishning oldini olish uchun nimalarga e'tibor berish kerak?

7. Davolovchi jismoniy tarbiya deganda nimani tushunasiz?

8. Shikastlanganda davolovchi jismoniy tarbiyadan foydalanish qanday amalga oshiriladi?

III BOB. UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIK, NOZOLOGIYA BO'YICHA OYOQ, QO'L VA TANA MUSHAKLARIGA YUKLAMALAR BERISH

3.1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik, nozologiya bo'yicha oyoq, qo'l va tana mushaklariga yuklamalar berish qizdirish va sport mashg'ulotlarida o'zini-o'zi nazorat qilish

Badantarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilar uchun o'zini-o'zi nazorat qilish katta ahamiyat kasb etadi. U badantarbiyachi va sportchilarni tartib-intizomli qiladi, ularda o'zini-o'zi tahlil qilish malakasini oshiradi, shifokor, murabbiy ishini yanada samarali qilib, sport ko'rsatkichlarining o'sishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

O'zini-o'zi nazorat qilish, bu - o'z salomatligi, jismoniy rivojlanish funksional holati, mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini ko'rsatishlarini kuzatish tizimidir. O'zini-o'zi nazorat qilishning asosiy vazifalari:

- o'z salomatligiga jiddiy munosabat zarurligini anglash;
- oddiy o'zini kuzatish uslublarini o'zlashtirish, kuzatish natijalarini sodda usullarda yozishni o'rganish;
- o'zini nazorat qilish ko'rsatkichlarini tahlil qilish va baholashni o'rganish;
- olingan bilimlarini amaliyotda qo'llash va baholashni o'rganish.

O'zini-o'zi nazorat qilish organizmning obyektiv va subyektiv holatini kuzatish hamda tahlil qilishni o'z ichiga oladi. Obyektiv ko'rsatkichlarni o'lchashga antropometrik - bo'y va vaznni, ko'krak qafasi aylanasi, nafas olish chuqurligi va uning tezligi, ayrim mushak guruhlarining kuch, sport ko'rsatkichlari kiradi.

Subyektiv ko'rsatkichlarga hol-ahvol, kayfiyat, toliqish, charchash hissi, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish istagi bor yoki yo'qligi, musobaqalardan cho'chish, uyqu va ishtahaning buzilishi, o'z ish qobiliyatini, uning o'zgarishini his qilish va hokazolar kiradi. O'zini-o'zi kuzatishni tashkil qilishning eng ma'qul shakli kundalik daftar yuritishdir. Unda mashg'ulot yuklamalarining jadalligi va hajmi, chamalash va musobaqa natijalari, mash-g'ulot va mashg'ulot davrida organizm holatining ayrim obyektiv va subyektiv ko'rsatkichlarini qayd qilish tavsiya qilinadi. Kundalik daftar yuritishni boshlashdan avval, dastlab jismoniy tarbiya o'qituvchisi, murabbiy va hakam bilan maslahatlashib, o'zini-o'zi nazorat qilish kundaligi qanday davrda to'ldirilishini, qanday ko'rsatkichlar hisobga olinishini, kundalikda bu tuzatishlar qanday davrlar va qanday usullarda hisobga olinishi va qayd qilinishini bilib olish lozim. Bu prinsipial masalalarni hal qilish kundalikning shakli, uning to'laligi, hajmiga bog'liq. O'zini-o'zi nazorat qilish kundaligida yozuvlar mazmunli bo'lishiga, fikrlar takrorlanmasligiga, jismoniy tarbiya o'qituvchisi (murabbiy)ning fikrini batafsil to'ldirib borishga intilish zarur.

Masalan, bo'yning uzunligi juda oz miqdorda o'zgaradi, shuning uchun uni hadeb o'lchashga hojat yo'q, uch oyda, yarim yilda bir marta o'lchash yetarli. Kundalikda buning uchun alohida joy ajratilishi shart emas. Kundalikning sarlavhasiga shu va boshqa kam o'suvchi ko'rsatkichlarni kiritish yetarli bo'ladi: yoshi, tibbiy guruhi, O'TS, qad-qomat va panja dinamometriyasi kabi ko'rsatkichlar.

O'zini-o'zi nazorat qilish kundaligida yozuvning takrorlanishi qo'yilgan vazifaga bog'liq. Sport bilan shug'ullanmaydigan o'quvchilar kundalikni haftasiga ikki marta to'ldirsalar kifoya: jismoniy tarbiya bo'yicha amaliy mashg'ulot kuni va keyingi kun.

Jismoniy rivojlanishi va salomatligi qandaydir sabablarga ko'ra alohida e'tibor talab qiladigan o'quvchilar har kuni yozib borishlari kerak. Agar alohida jismoniy mashqlar, u yoki bu jismoniy yuklamalarning ta'siri qandayligini aniqlash vazifasi qo'yilgan bo'lsa, sportchilar kunning bir paytida uzoq vaqt mobaynida (oy, yil va undan ko'p vaqt) mashg'ulotlarigacha va undan keyin har kunlik natijani yozib borishlari tavsiya qilinadi.

Hisobga olinayotgan doiradagi ko'rsatkichlarni aniqlash muhim amaliy zaruratdan kelib chiqishi kerak. Bunda ko'rsatkichlar qayd qilinadi. Demak, vazn toifalari kiritilgan sport turlari (erkin kurash, kurash) vakillari, birinchi o'ringa vazn va alohida mushak guruhi kuch ko'rsatkichlari dinamikasini qo'yishlari kerak. Sport bilan shug'ullanmaydigan o'quvchilar, masalan, bo'y uzunligi, vazni, kayfiyati, uyqu, ishtahasi, puls, nafas olish, qad-qomat kuchi va panja mushaklari kuchini aniqlash bilan cheklanishlari mumkin. Sportchilar uchun bu yetarli emas. Shifokorga, murabbiy va sportchining o'ziga keng doiradagi uzoq kuzatishlargina zarur yordam ko'rsatishi mumkin. Bunda qayd qilinganga qo'shimcha ravishda u yoki bu jismoniy yuklamadan so'ng charchash darajasi, umumiy ish qobiliyatining tiklanish vaqti, mashg'ulot va musobaqalashish xohishi hisobga olinishi lozim.

O'zini-o'zi nazorat qilish kundaligida bunday yozuvning to'planishi, mashg'ulot jarayonini rejalashtirishni, unga tezlikda tuzatishlar kiritishni yengillashtiradi.

O'zini-o'zi nazorat qilish bo'yicha kuzatishning muhim ko'rsatkichlarini uy sharoitida aniqlash qiyin. Shuning uchun o'quv muassasasining tibbiy kabinetida, siz mashg'ulot qiladigan joyda tez-tez bo'lib turish tavsiya qilinadi.

O'zini nazorat qilish kundaligida qisqartma so'zlar ishlatmaslik kerak. Buning o'rniga ramziy belgilar tizimini

qo'llash: masalan, kayfiyat "Q", "-", "*", yaxshi, qoniqarli va yomon holat bahosini ifodalash mumkin.

Kayfiyat – insonning o'z holatini subyektiv baholashi bo'lib, uning uch darajasi mavjud: yaxshi, qoniqarli va yomon, ba'zan qo'shimcha his qilishlar qayd qilinadi.

Uyqu – inson organizmi holatining juda aniq ko'rsatkichidir. Uyqu qattiq, tinch va notinchga bo'linadi. Uyquning davomiyligi va uning buzilishini aniqlash darkor (masalan, qiyin uyquga ketish).

Ishtaha – yaxshi, qoniqarli va yomon sifatida belgilanadi. Ishtahaning yomonlashuvi, odatda, kasallik yoki mashg'ulot rejimining buzilishi bilan bog'liq.

YuUT (puls) – inson organizmi holatining favqulodda informativ ko'rsatkichi bo'lib, uning yurak-qon tomir, nafas olish tizimining qay darajada mashq qilganligini ko'rsatadi. Har xil odamlarda YuUT tinch holatda bir daqiqada 40 dan 70-80 gacha urib turadi. Qiz va ayollarda puls birmuncha tez, misol uchun bir daqiqada 5 zarba ko'proq uradi. O'rta hajm bo'yicha va jadal yuklama paytda YuUT 130-154 ga yetadi, katta yuklamalar paytida – bir daqiqada 200 gacha va hatto undan ham ko'proq urishi mumkin.

Puls ertalab, to'shakda yotgan paytda, so'ngra mashg'ulot oldidan va undan so'ng o'lchanadi. Gavdaning ko'plab nuqtalaridan pulsni qayd qilish mumkin, yurak urishi eng ko'p o'lchanadigan joy, bu bilak aylanasi, bo'yin, shuningdek, bevosita ko'krak qafasining chap tomoni hisoblanadi, chunki yurak mushaklari urishi yaxshi his qilinadi. Odatda, puls 10 yoki 15 soniyada qancha urishiga qarab hisoblanadi. Olingan miqdor 6 yoki 4 ga ko'paytiriladi va 1 daqiqadagi YuUT sportchining mashq qilganlik darajasi aniqlanadi. Bu yakuniy miqdor kundalikka yoziladi. Pulsning dastlabki holatga qaytishiga qarab aniq

xulosaga kelish mumkin. Sportchi puxta mashq qilgan bo'lsa, katta jismoniy yuklamadan so'ng puls 2-3 daqiqada tiklanadi. Agar tiklanish davri 6 daqiqa va undan cho'zilib ketsa, bu umumiy mashq qilganlikning bo'shligini ko'rsatadi yoki bu yashirin kasallik holatining mavjudligi yoki kun tartibining buzilganlik belgisidir.

Jismoniy yuklamaga yurak-qon tomir tizimi reaksiyasi haqida ortostatik sinov mavjud. Ular bir qancha ko'rinishga ega bo'lib, o'zini-o'zi nazorat qilish amaliyotida eng ko'p qo'llaniladiganlari quyidagilar:

- yotib dam olish – 5 daqiqa, pulsni hisoblash – 1 daqiqa;
- tik turib dam olish – 1 daqiqa, pulsni hisoblash – 1 daqiqa.

Shundan so'ng yotish va tik turish holatidagi pulsning farqi hisoblanadi. Baholash mezon:

- 12 qisqarishidan kam bo'lsa yaxshi;
- 12-18 qoniqarli;
- 19-25 yomon;
- 25 dan ortiq bo'lsa, juda yomon.

Pulsni kuzatish chog'ida yurak urishining ritmiga e'tiborni qaratish darkor va uning buzilganligi aniqlansa, tez shifokorga xabar beriladi. Start oldi holati deb ataladigan mexanizm bo'yicha jismoniy mashg'ulot yoki musobaqa oldidan puls jadallashishini ham esdan chiqarmaslik lozim. YuUT oshishini organism-ning asab-emotsional holati paydo qilgan bo'lishi mumkin, bu insonning individual xususiyatlari, ilgarigi yuklama va boshqa holatlari bilan bog'liq.

Nafas olish. O'pkaning tiriklik sig'imi nafas olish apparatining ichki imkoniyatlari to'g'risida katta axborotga ega. Eng yuqori darajadagi havoning hajmi bu inson chuqur nafas olgandan so'ng chiqarishi mumkin bo'lgan nafasdir. O'TSni o'lchash uchun odatda, mashg'ulotgacha va undan so'ng namli

yoki quruq spirometriya amalga oshiriladi. O'smirlar uchun 16-18 yoshda o'rtacha ko'rsatkich miqdori 4000-4500 sm^3 , shu yoshdagi qizlar uchun esa 3000-3500 sm^3 deb hisoblanadi. Badantarbiyachilar va sportchilarda bu ko'rsatkichlar, odatda, yuqori va ayrim holatlarda 6000 va hatto 7000 sm^3 ga yetadi. O'TS ko'rsatkichi bo'yicha eshkak eshuvchilar, suzuvchilar, chang'ichilar rekord ko'rsatkichlarga egalar.

O'zini-o'zi nazorat qilish chog'ida nafas olish va nafas chiqarishni ushlab turish sinovi informativ hisoblanadi. Ulardan birinchisi shunday bajariladi: o'tirib dam olish – 5 daqiqa chuqur nafas olish, chiqarish, chuqur nafas olish va nafasni ushlash. Ushlash vaqti belgilanadi. Baholash mezon: 1 daqiqadan kam – yomon, 1 daqiqadan 2 daqiqagacha – qoniqarli, 2 daqiqadan yuqori – yaxshi. Oxirgi holatda mashq qilganlik sifati yuqori baholanadi.

Gavda vazni. O'zini-o'zi nazorat qilish chog'ida gavda og'irligini kuzatishga e'tibor berish katta ahamiyatga ega. Uni o'lchashni bir vaqtda, doimo bir tarozida (dastlab uning sozligini tekshirib), imkoni boricha har kuni amalga oshirish lozim. Oddiy sharoitlarda gavda og'irligi salomatlik holati, suv va ovqatlanish tartibi, o'qish, ishlab chiqarish yoki mashg'ulot yuklamalariga muvofiq yil bo'yi iqlim, ob-havo va boshqa ta'sirlarga bog'liq holda o'zgarishi mumkin. Gavda og'irligining kamayishi va ishtaha yo'qolishining kuchayishi sportchi organizmidagi noxushlik haqida darak beradi. Bu haqda murabbiy yoki shifokorni xabardor qilish darkor. Bu ularga noxush hodisaning haqiqiy sababini aniqlashga yordam beradi.

Kishining vazni organizmning asosiy to'qimalari – mushak, suyak, yog'ning rivojlanishi haqida tushuncha beradi. Shug'ullanishni boshlagan yosh sportchilarda vazn o'zgarishining bir qancha davrlari kuzatiladi.

Birinchi davr (2 haftadan 2-3 oygacha shug'illangandan so'ng) vazn normal ovqatlanishga qaramasdan faol mashg'ulot mashg'ulotlaridan so'ng to'liq tiklanmasligi bilan tavsiflanadi. Odatdan tashqari ish bajarganda yog' qatlamlarida "yonish" va ter ajralish hisobiga suv ko'p yo'qotiladi.

Hatto alohida olingan jismoniy mashg'ulot ham vaznning o'zgarishiga ta'sir ko'rsatadi. Mashg'ulotga birinchi kirayotgan badan tarbiyachilar, shuningdek, sportchilar uzoq muddatli tanaffusdan so'ng, muntazam mashg'ulot qilayotgan sportchilarga qaraganda vaznni ko'proq yo'qotadilar. Bajarilgan mashqqa qarab vazn barqarorlashadi.

Muntazam mashg'ulot qiladigan sportchilarda vazn yo'qotilishi 1-2 kg yoki 1-2% ni tashkil qiladi. Dam olish davrida (kurashchilar, bokschilar, shtangachilar musobaqa oldidan) vaznlari to'liq tiklanadi.

Mushaklar kuchining ko'rsatkichlari sport natijalari dinamikasi sport mashg'uloti jarayonining to'g'ri tashkil qilinganligining obyektiv belgilaridir. Ayrim mushak guruhlari kuchi ko'rsatkichlarining pasayishi, sport yutuqlari o'sishining to'xtashi, ayniqsa, ularning pasayishi, odatda, umumiy yoki mashg'ulot kun tartibini buzilishi bilan bog'liq. Uyguga to'ymaslik, tartibsiz ovqatlanish, rejasiz jismoniy yuklamalarni bajarish, yetarli tayyorgarlikka ega bo'lmay turib musobaqalarda qatnashish, kasal holatda mashg'ulot qilish, chekish, spirtli ichimlik iste'mol qilish sport natijalariga salbiy ta'sir etadi. Bu noo'rin xatti-harakat oylab va yillab qilingan kuchli mashg'ulotlarni puchga chiqarishi mumkin.

Har bir sportchi o'zining jismoniy tayyorgarlik darajasini o'zi nazorat qilishi uchun tanlangan sport turida bir necha nazorat mashqlaridan (testlardan) foydalangani ma'qul. Bu mashqlarni muntazam ravishda takrorlab, ko'rsat-kichlar dinamikasi

bo'yicha, mashg'ulot jarayonining samaradorligi to'g'risida, o'zining mashg'ulot vositalarini to'g'ri tanlagani haqida muayyan xulosa chiqarishi mumkin.

O'zini-o'zi nazorat qilish kundaligida mashg'ulot mazmunini qisqa yozib borish zarur. Shuningdek, odatiy bo'lmagan xususiyatga aloqador holatlarni, masalan, bordi-yu mushaklarda, o'ng yoki chap qovurg'a ostida, yurak atrofida og'riq bo'lsa, uni ham qayd qilish zarur. Buni e'tiborsiz qoldirish mumkin emas. Shifokor murabbiy bilan maslahatlashishi darkor.

O'zini-o'zi nazorat qilish kundaligini doimiy ravishda murabbiy va shifokorga, murabbiyga ko'rsatib turish, ularning mulohazalarini hisobga olish lozim.

O'zini-o'zi nazorat qilish kundaligida ko'p yillik jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik natijalarini qayd etish uchun bir necha sahifani ajratish foydali.

3.2. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlarning gigiyenik asoslari

Gigiyena inson salomatligiga tashqi muhitning ta'sirini o'rganadi. Gigiyenaning asosiy vazifasi - yashashning eng qulay sharoitini izlash, inson-ning ish unumdorligini oshirish qobiliyatiga ega bo'lgan organizmning tashqi muhit zararli ta'siriga qarshiligini kuchaytirishdir.

Insonni o'rab turgan atrof-muhit doimo harakatda va o'zgarishda. Inson organizmi uchun barcha ta'sirni yoqimli deb bo'lmaydi. Shuning uchun ham organizm doimo o'zgaruvchan tashqi muhit sharoitiga moslashuvchi jarayonda bo'ladi. Kishilarda tashqi ta'sirga moslashish chegarasi ham har xil. Masalan, ba'zi odamlar havo sal soviganida kasal bo'lib qoladi, boshqalari esa sovuqda yengil usti-boshda yuraveradi, hatto,

qishda muzdek suvda cho'miladi. Ayrimlar yoz kunlari kun bo'yi ishlashlari mumkin. Jaziramada qolgan ba'zi kishilarning terisi quyoshda 3-4 soatdan so'ng kuyadi. Ayrim sportchilar 42 km 195 m marafon masofani bosib o'tgandan so'ng, hatto, kechqurun raqsga ham bora oladi. Chiniqmagan kishi esa uncha katta bo'lmagan jismoniy mashq yoki ishdan keyin o'zini lohas his qiladi.

Badantarbiya va sport o'zgaruvchan atrof-muhit sharoitiga insonning moslashishida muhim vosita hisoblanadi. Ya'ni, jismoniy mashg'ulotlar insonning moslashish mexanizmini mashq qildirish uchun katta ahamiyat kasb etadi va o'zgaruvchan noqulay ob-havo sharoitlariga uning issiq va sovuqqa, nam havo, odatiy bo'lmagan jismoniy yuklamalar va boshqalarga qarshi tura olish qobiliyatini rivojlantiradi.

Shaxsiy va ijtimoiy gigiyena sohasi bo'yicha muntazam bilimlarni, jismoniy mashqlarning gigiyenik asoslarini o'rta maxsus, kasb-hunar kollejlari o'quvchilari, oliy o'quv yurti talabalari egallashlari zarur. Bu turli kasb egalarining optimal harakat rejimi, jismoniy mashq mashg'ulotlari paytida ularning oqilona ovqatlanishi, tiklanish massajidan va boshqalardan foydalanish, salomatlikni asrash hamda mustahkamlash, jismoniy va aqliy ish qobiliyatlarini ko'tarish uchun jismoniy madaniyat va sportning qulay vositalarini qo'llashdan iboratdir.

Para sportda sportchining shaxsiy gigiyenasi

Para sportchilar o'z organizmlari funksiyalarini takomillashtirish maqsadida ongli ravishda faoliyat sharoitini murakkablashtiradilar, masalan, raqibni ko'p marta ko'taradilar, katta masofani bosib o'tadilar, og'ir mashqlarni bajaradilar. Biroq, faoliyat sharoitini murakkablashtirish ishiga bemaslahat kirishib bo'lmaydi, ya'ni gigiyenik qoidalar asosida

mustahkamlangan va jismoniy tarbiya hamda sport bilan shug'ullanuvchilar uchun tavsiya qilingan, jismoniy yuklamalarning ilmiy asoslangan me'yorlariga rioya qilishni taqozo qiladi. Ularga o'quv-mashg'ulot ishlarida rioya qilish kerak. Sportchiga qanday shaxsiy gigiyenik talablar qo'yiladi? Shaxsiy gigiyenaning asosiy talabi mehnat faoliyati va turmush sharoitida inson salomatligini asrash va mustahkamlashga yo'naltirilgan. Bu qoidalarning ko'pchiligini inson bolalikdan o'zlashtiradi, ya'ni u ob-havoga qarab kiyinadi, yuvinadi, tishlarini yuvadi va hokazo. Shaxsiy gigiyenaning boshqa qoidalari va me'yorlari ham bor. Chunonchi, kun tartibi, mehnat va dam olishni samarali almashtirish, tana va terini parvarishlash, me'yorida uxlash, ovqatlanish, kiyim va poyabzalga bo'lgan talablar va shu kabilardir. Bular butun hayotiy faoliyat davomida o'rgatiladi va bilib olinadi. Qancha erta o'zlashtirilsa, ular shuncha mukammal rivojlanadi, hayot shuncha to'laqonli va qiziqarli, ijodiy faoliyat yanada davomli va sermazmun bo'ladi.

Kun tartibi yoki kunning qat'iy taqsimlanishi doimiy bir vaqtda turish va ertalabki gigiyenik badantarbiya (EGB), suv muolajalari va nonushta, ishga yoki o'qishga borish, katta tanaffus va uyga qaytish, tanovul qilish va dam olish, sport mashg'uloti, uy yumushlari, ko'ngil ochish, kechki sayr, uyquga tayyorgarlik va boshqa faoliyat turlaridan iborat. Uzoq yillar amal qilingan bunday kun tartibi xatti-harakatlarning tartibliligida, hayot faoliyati murakkab ichki jarayonlarning o'tishida namoyon bo'ladi. Masalan, doimiy ravishda, bir vaqtda uyg'onish, EGBni, albatta, bajarish butun organizmdagi ritmik faoliyatni, yuqori ish unumdorligini va kun mobaynidagi ko'tarinki kayfiyatni ta'minlaydi. Doimiy kun tartibining mavjud emasligi esa ishga

sekin kirishishda, o'zini yomon his qilishda, sportchilarda esa natijalar pasayishida namoyon bo'ladi.

Kun tartibini tuzishda inson o'zining bandligini – katta-kichik ishlardan, mayda-chuyda ishlargacha hammasini hisobga olish lozim. Jismoniy tarbiya o'qituvchisining maslahati, ularning bilimi va tajribasi shunday kun tartibini tuzishga, muvaffaqiyatli o'qishga hamda sevimli sport turi bilan shug'ulla-nishiga yordam beradi. Quyida (1-jadvalda) namuna tariqasida sport shu'basida shug'ullanuvchi o'rta maxsus ta'lim muassasasi o'quvchisining kun tartibini misol keltiramiz:

7-jadval

Kun tartibi

Sutka vaqti	Faoliyat turlari
7.00	Turish, o'rin-ko'rpani yig'ishtirish
7.05 – 7.20	Ertalabki gigiyenik badantarbiya (EGB)
7.20 – 7.45	Chiniqtiruvchi muolaja, yuvinish, kiyinish
7.45 – 8.00	Nonushta
8.00-8.20	O'qishga yo'l olish
8.20 – 14.30	O'quv mashg'ulotlari, jamoat ishlari
14.30 – 15.00	Uyga qaytish
15.00 – 15.30	Tushlik
15.30 – 16.30	Tushlikdan so'nggi dam olish
16.30 – 18.00	Jismoniy mashg'ulot va uyda mustaqil jismoniy mashq-larni bajarish, shuningdek, dars qilish, uy ishlari, sayr, ko'ngil ochar o'yinlar va boshqalar bilan mashg'ul bo'lish.
18.00 – 18.10	Tushki – kechki ovqat
18.10 – 20.00	Uy topshiriqlarini bajarish
20.00 – 20.30	Kechki ovqat
20.30 – 22.00	Bo'sh vaqt (sayr qilish, o'qish, teleko'rsatuvlarni tomosha qilish va boshqalar)
22.00	Uyquga yotish

Uyqu – kun tartibining ajralmas tarkibiy qismi. Uyqu paytida organizm dam olib, o'ziga keladi va kuch yig'adi. Ayniqsa, uyqu asab tizimi uchun muhim ahamiyatga ega bo'lib, u asab

to'qimalari oziqlanishining yaxshila-nishiga ta'sir ko'rsatadi. Uyqu kishini tetiklashtiradi, holdan toyishning oldini oladi, kun faoliyati uchun kuch beradi. Odatda, 14-16 soatlik ish kunidan keyin uyquga ehtiyoj tug'iladi. Katta yoshdagi kishilarga, ko'pincha, sutkada 8 soat uyqu yetarli bo'ladi, o'smirlar 9-10 soat uxlasalar, uyquga to'yib turadilar. Uyquga yotish uchun soat 22 dan 23 gacha eng yaxshi vaqt hisoblanadi. Badantarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi o'quvchilar, ayniqsa, ishlarning tig'iz (imtihon, musobaqalar, jismoniy mashg'ulotlar) davrida ko'proq uxlashlari kerak. Tez va qattiq uxlab qolish uchun kechki payt 30-40 daqiqa toza havoda sayr qilish, xonani shamollatish maqsadga muvofiqdir. Kunduzgi uyqu ham foydali, biroq unga individual ehtiyoj bo'lishi zarur. Chunki, kunduzi uxlanga, kechki uyqu buziladi. Kun bo'yi qattiq charchagan kishi, odatdagidan 1-2 soat oldin yotgani ma'qul. Musobaqa oldidan sportchilarning hayajonlanishi yaramaydi, chunki uyqu buzilishi mumkin. Oqilona rejim va barcha gigiyenik qoidalarga rioya qilish uyqusizlikning oldini oladi.

Tana va terini parvarish qilish. Tanamizning teri qatlami organizmning atrof-muhit bilan o'zaro faoliyatida muhim rol o'ynaydi. Teri qatlami ichki organ va to'qimalarni tashqi muhit ta'siridan himoya qiladi, tana haroratini mo'tadil saqlash jarayonini amalga oshiradi. Bu jarayonlarning me'yorida kechishi sezilarli darajada teri qatlamining tozaligiga bog'liq.

Teridan ter va tuzlar ajralib chiqadi, bu mikroorganizm uchun oziqlan-tiruvchi vosita bo'lib xizmat qiladi. Ifloslangan, yara bo'lgan teri qatlamining jarohatlangan, shilingan, tiralgan joyi sezilarli darajada o'zining bakteritsid (bakteriyalarni o'ldiruvchi) xususiyatini yo'qotadi, shuningdek, to'qimalarga mikroblarning chuqurroq kirib borish imkoniyatini oshiradi. Yomon parvarishlangan teri, kir-chir ust-bosh va poyabzal turli

teri kasalliklarining kelib chiqishiga sabab bo'ladi. Kasalliklar kelib chiqishining boshqa mumkin bo'lgan sabablariga terining qurishi, kuchli ter ajralishi, umumiy toliqish, noto'g'ri ovqatlanishni ham ko'rsatish mumkin.

Sportchilar haftada bir marta hammom (sauna)ga borishlari tavsiya qilinadi, mashg'ulotdan so'ng esa iliq dush (40 darajali) qabul qilishlari foydalidir. Haddan tashqari issiq yoki sovuq suv markaziy asab tizimi (MAT)ning qo'zg'aluvchanligini oshiradi, bu ham uyquning buzilishiga sabab bo'lishi mumkin. Bug'li va quruq havoli hammom tiklanish jarayonini tezlashtiradi, organizmning moslashuvchanlik imkoniyatini oshiradi, yurak-qon tomir tizimining funksional holatini, tana haroratini mo'tadil saqlash jarayonini yaxshilaydi.

Hammom katta gigiyenik ahamiyatga ega, ammo hammomdan noo'rin foydalanish, ayniqsa, yosh para sportchilarni bo'shashtirishi, holsizlantirishi, bosh og'rig'i va vaqtinchalik ish qobiliyatining pasayishiga olib kelishi mumkin.

Sochni ham parvarish qilish talab qilinadi. Chunki, badantarbiya va sport bilan uzoq vaqt shug'ullanish chog'ida, soch odatdagiga nisbatan tez ifloslanadi. Sochni har haftada (har kuni emas) issiq suv bilan sovun ko'pigi yoki tegishli shampun ishlatib, yuvish tavsiya qilinadi. Sochni bir kunda bir necha marta tarash yoki har kuni maxsus massaj cho'tkasi bilan massaj qilish ham foydali.

Og'iz bo'shlig'i va tishlar parvarishi. Tishlarni faqat oppoq qilish haqida g'amxo'rlik bo'lmay, balki bu nosog' tishlar hamda oshqozon-ichak kasalliklaridan saqlanishdir.

Oziq-ovqat qoldiqlari og'iz bo'shlig'idagi mikroblar uchun ozuqa bo'lib xizmat qiladi. U buzilib, og'izdan noxush hid keladi, tishlar orasida tosh hosil bo'lishini kuchaytiradi, milk to'qimalarining bo'shashib qolishi (parodontoz) kasali paydo

bo'lishiga, shuningdek, tish qimirlab qolishi va tushib ketishiga olib keladi. Shuning uchun tish pastasi yoki tish kukuni bilan kuniga ikki marta yuvish maqsadga muvofiqdir.

Og'iz bo'shlig'i parvarishiga shifokorning maxsus ko'rigi – sanatsiya (og'iz bo'shlig'ini davolash) kiradi. Odatda, sanatsiya tishlardagi toshlarni olish, uni plombalash, davolash imkoniyati bo'lmagan tishlarni oldirib tashlashdan iborat. Yaxshisi, milkni uyda ko'rsatkich va bosh barmoq yordamida yuqori milkdan, ya'ni balanddan pastga, pastdan yuqoriga massaj qilish foydalidir.

Aqliy va jismoniy mehnat gigiyenasi

Insonning asab tizimi uzluksiz faoliyat ko'rsatadi. U butun organizmning muvofiqlashgan faoliyatini, uning atrof-muhit bilan o'zaro munosabatini ta'minlaydi. Inson faoliyati natijasida yuzaga keladigan toliqish, shu jumladan, aqliy toliqish ham, avvalo, MATda rivojlanadi. MAT toliqishning oldini olish maqsadida, mehnatni oqilona tashkil etishning gigiyenik asoslangan unsurlari, mehnat operatsiyalarini optimallashtirish qo'llanadi.

Jismoniy mehnatni samarali hamda ishlovchining ortiqcha harakatini bartaraf qilish maqsadida faoliyat har xil mushak guruhlarini bo'shashtiruvchi harakatlarni amalga oshirishga yo'naltiriladi. Bu bilan mushak faoliyatini boshqaradigan, mehnat jarayonida qatnashadigan bosh miya burmachalaridagi qo'zg'alish va tormozlanishning almashish ketma-ketligi ta'minlanadi.

Davomli va aqliy zo'riqishni talab qiladigan ish MATning toliqishiga olib keladi. Bosh miya burmachalari bo'lakchalaridagi toliqishning oldini olishning eng yaxshi vositasi boshqa faoliyat turiga o'tish hisoblanib, bunda eng yaxshisi yengil jismoniy ish:

chorbog'da ishlash, sayr, yengil yugurish, gimnastika va hokazolar bilan shug'ullanish tavsiya qilinadi. Bular, albatta, o'quv muassasasida jadval tuzish paytida hisobga olinadi.

Esda tutish lozimki, aqliy va jismoniy mehnatni almashtirish asab tizimini toliqishdan saqlaydi, ish qobiliyatini oshiradi.

Sog'lom bo'lay desangiz!

Chiniqtirish – bu organizmning atrof-muhit noqulay omillari ta'siriga moslashuvdir. Abu Ali ibn Sino kishi organizmini chiniqtirishda tabiiy o'g'itlarni tavsiya etgan.

Chiniqtirishning mohiyati mashq paytida issiqlikni saqlash va uzatish yoki, boshqacha qilib aytganda, tana haroratini mo'tadil saqlash tizimini takomil-lashtirishdan iborat. Bu jarayon MATning faol ishtiroki paytida bo'lib o'tadi. Inson tanasiga muntazam havo, suv va quyosh nurlarining ta'sir ko'rsatishi, muhit harorati o'zgarishlariga moslashayotgan organizmda bilinadi. Ayniqsa, bunday moslashish reflekslari badantarbiya va sport mashg'ulotlari paytida: suzuvchi suvda, marafonchi issiq yozda, yo'lda bo'lganda samarali hosil bo'ladi.

Chiniqishning foydasi shundan iborat bo'lib qolmay, balki organizmning kasalliklarga, avvalo, shamollashga qarshi kurashuvchanligini oshiradi, shuningdek, insonning asab tizimi mustahkamlanadi, organizmda modda almashinuvi faollashadi, yurak, o'pka va boshqa organlar faoliyati yaxshilanadi. Oqibatda, insonning umumiy chidamliligi oshib, ish qobiliyati ortadi. Havo, suv va quyosh bilan chiniqish hammabop chiniqish turidir.

Havo bilan chiniqish juda qulay vosita bo'lib, u butun organizmga yaxshi ta'sir ko'rsatadi. U MAT tonusini ko'taradi, to'qimalarni qon bilan ta'minlashni yaxshilaydi. Havo vannalarini yoz va qishda ochiq havoda qabul qilish mumkin. Yozda – dala-hovlida, qishda – ochiq darcha ostida. Agar ular EGB (ertalabki

gigiyenik badantarbiya) mashg'uloti bilan birgalikda amalga oshirilsa, yanada yaxshi. Har qanday o'quv-jismoniy mashg'ulotda ochiq havodan chiniqish uchun foydalanish mumkin. Buning uchun yengil kiyinish kerak. Biroq, shamol esib turganda ishlayotgan mushaklarning sovishiga yo'l qo'ymaslik darkor.

Suv bilan chiniqish, bu – insonning atrof-muhit harorati o'zgarishlariga moslashishining favqulodda samarali vositasidir. Suv yuqori issiqlik o'tka-zuvchanlik xususiyatiga ega bo'lib, u haroratni mo'tadil saqlash jarayoniga kuchli ta'sir ko'rsatadi.

Chiniqiruvchi suv muolajalariga artinish, suv quyish (dush) va cho'milish kiradi. Chiniqtirish amaliyotida ular aynan shunday ketma-ketlikda qo'llaniladi.

Sochiqni ho'llab artinish harorati, dastlab xona harorati bilan bir xil bo'ladi. EGBdan so'ng darhol nam sochiq yoki maxsus yumshoq qo'lqopda qo'llar, bo'yin, ko'krak, qorin, kurak, oyoqlar artiladi. So'ngra quruq sochiqda butun tana artiladi va massaj qilinadi. Artinish muolajasi 25 soniyadan 30 soniyagacha davom etadi, shunda biryo'la, suv harorati pasaytirib boriladi. Birinchi marta suv quyganda suvning harorati 30-35 daraja bo'ladi. So'ngra u, o'rganishga qarab, yana pasaytirib borilaveradi. Tushayotgan suv tagiga avval qo'l, so'ngra oyoq, yelka, ko'krak va bel bilan kiriladi. Bu tadbir 1-2 daqiqa davom etadi. Shundan so'ng, quruq sochiqda artiniladi. Shunda terining yuza tomoni o'z-o'zidan massaj qilingan bo'ladi. Bu vaqtda harakat yurak tomonga yo'naltiriladi. Artinish teri qizarguncha va kishi issiqni his qilgunicha bajariladi.

Cho'milish – bu chiniqishning eng yaxshi usulidir. Suv, quyosh hamda havo suzuvchining shiddatli harakatlari bilan birgalikda ta'sir etadi. Cho'milishni yozda havo harorati 20-25 daraja bo'lganda boshlash, cho'milishni kech kuzgacha davom

ettirish kerak. Agar suv harorati basseyn (havza)da doimo bir xil bo'lsa, cho'milish vaqtini asta-sekin qisqartirib boriladi. Bunday paytda haddan tashqari sovib ketish mumkin emas. Qaltirash, lablarning ko'karishi paydo bo'lishi bilan chiniqish muolajasini to'xtatish va isitish chorasi ko'rilishi lozim. Bunday paytlarda isitishning eng yaxshi usuli shiddatli harakatlarni, lo'killab chopishni, badantarbiya ko'rinishidagi mashqlarni bajarish hisoblanadi. Chiniqqanlik namunasini "Morj" odamlar (qishin-yozin sovuq suvda - anhor va hovuzda cho'miladilar) ko'rsatadilar, ular bora-bora o'zlarini muzlagan suvda cho'milishga o'rgatadilar.

Quyoshda chiniqish - bu organizmga foydali ta'sir ko'rsatadi, asab tizimini mustahkamlaydi, modda almashinuvi va teri qatlamining holatini yaxshilaydi. Quyosh vannasini qabul qilish 5-10 daqiqadan boshlanib, asta-sekin 6-8 kunda 1 soatgacha yetkaziladi. Tananing barcha qismiga quyosh nuri bir tekis tushishi uchun boshga ochiq rangdagi bosh kiyimi kiyiladi yoki yopiladi va kuyishdan saqlanadi. Ammo ko'proq "qorayish"ga intilish hamma vaqt ham o'zini oqlayvermaydi, chunki qorayish turli odamlarga har xil ta'sir etadi. Quyosh vannasi olishni haddan tashqari oshirib yuborish, kishida sustkashlik, charchoq hissi paydo qiladi. Shuning uchun jadal mashq qilish, musobaqa davrlarida ko'p qorayish tavsiya qilinmaydi. Bir qator sport turlarida (gimnastika, kurash, boks va boshqalar) o'quv-sport jismoniy mashg'ulot jarayoni, odatda, zalda, yopiq sport inshootlarida bo'lib o'tadi. Shu bois, bu sport turlarining vakillari ko'proq ochiq havoda bo'lishi, quyosh nurlaridan foydalanish imkonini topishlari kerak. Qish va kuz paytlarida, profilaktik maqsadlarda, maxsus binolarda - fotariya-larda sun'iy ultrabinafsha nurlanishlardan foydalaniladi.

Kasbiy va amaliy jismoniy tayyorgarlik rejasida ba'zan bir-biriga qarshi ikki vazifani hal qilishga to'g'ri keladi: bir tomondan, organizmni sovuq va shamollash kasalliklariga qarshi chiniqtirish (umumgigiyenik, sog'lomlashtirish vazifalari), boshqa tomondan, organizmni yuqori haroratning uzoq ta'siriga o'rgatish, ya'ni issiq sexlarda ishlash, yer osti ishlab chiqarish va boshqalar (kasbiy amaliy vazifalar). Bunday holatlarda, ya'ni kontrast chiniqish muolajalari birgalikda (mo'tadil, yuqori va past haroratni almashtirish) suv va suyuqliklarni (kvas, sharbat va hokazolarni) ichishning maxsus rejimidan foydalaniladi. Sababi, ter ajralishi oshib ketishi organizmda suv-tuz me'yorini buzadi. Esda tutish kerakki, yuqori haroratga moslashishning asosiy qoida va usullari qanday bo'lsa, sovuqqa moslashish ham xuddi shunday kechadi. Bu qoidalarni eslab qolish darkor:

- 1) chiniqish muolajalarini qo'llashning muntazamligi;
- 2) chiniqish ta'sirotlariga asta-sekin ko'nikish;
- 3) chiniqish usul va vositalarining rang-barangligi;
- 4) qo'llaniladigan chiniqish vositalarining ta'sir kuchi va davomiyligini individuallashtirish.

Badantarbiya va sport mashg'ulotlarining organizmni chiniqtirish imko-niyati nafaqat guruhli, balki o'quv mashg'ulotlar, individual uy mashg'ulotlari paytida ham bo'ladi.

3.3. Umumiy jismoniy tayyorgarlik tana mushaklarini qizdirish va sport mashg'ulotlari paytida oqilona ovqatlanish

Tibbiyot va jismoniy madaniyat amaliyotida inson harakat faolligini hisobga oladi va har xil me'yorlash usullaridan foydalanadi: jismoniy mashqlarni bajarishga ketgan vaqt miqdorini bosib o'tgan yo'l miqdoriga nisbatan (piyoda,

velosipedda va boshqalarda); yurish yoki yugurish qadami miqdorini (qadam o'lchagich bilan o'lchashga nisbatan); tomir urishi (puls)ni – yurak qisqarishining tezligi (YuQT)ga nisbatan mazkur ishlarga sarflangan energiya miqdorini (*kkaI*), *kdj*, shuningdek, yanada aniq maxsus bilim va uskunani talab qiladigan boshqa usullar yordamida aniqlaydi.

Harakat faolligini hisoblash paytida amaliy jihatdan yosh, sog'lom kishi (vazni 70 *kg* bo'lgan) faol harakat rejimi va mo'tadil ovqatlanganda bir sutkada 3000 *kkaI* atrofida energiya sarflashi aniqlangan. Bu unga salomatligini saqlashgina emas, balki uni mustahkamlash imkonini ham beradi hamda uzoq muddat ish qobiliyatini yuqori darajada saqlab turadi.

Energiya sarflashning sutkalik miqdori nisbiy ravishda uch qismdan iborat.

Asosiy almashish (1800 *kkaI*) – bu insonning tinch paytda hayotiy jarayonlarning: ichki organlar faoliyatini, ovqat hazm qilish to'qimalaridagi biokimyoviy reaksiyalarni, mushaklar va boshqalarni ta'minlab turishga sarflanadigan energiya.

O'qishga, ishlab chiqarish va turmushdagi **minimum zaruriy harakatlarga** (400-600 *kkaI*) – bu kiyinishga, yig'ishtirish va taom iste'mol qilishga, o'qishga borish va qaytishga, ishlab chiqarish faoliyatiga, sergak-likdagi dam olishga sarflanadigan energiya.

Sport mashg'ulot qildiruvchi jismoniy yuklamalarga (600-800 *kkaI* va undan ortiq) – bu uzoq yurish, jismoniy mashq mashg'ulotlari (EGB, gimnastika, sport mashg'uloti)ga, suzish va eshkak eshishga: futbol o'yini hamda velosipedda sayr qilish, shuningdek, sport o'yinlari va hokazolarga sarflanadigan energiya.

Faol shug'ullanuvchi va musobaqalarga qatnashuvchi sportchilarda harakat faolligining yuqori darajada kechishiga,

jismoniy ishga katta quvvat sarflanadi. Sarf bo'lgan energiyani to'ldirish har bir kishi, ayniqsa, badantariychi va sportchining muhim vazifalaridandir. Gap ovqat tarkibi va uning miqdorida emas, balki uning quvvatliligidadir.

Biz oqilona ovqatlanish to'g'risida gapirganimizda unga qo'yiladigan qator talablarni nazarda tutamiz. Birinchidan, ovqatlanishning muntazamligi va sutkalik ratsioni (oziq-ovqat miqdori)ning asosli taqsimlanishi. Ikkinchidan, oziq-ovqat mahsulotlari kaloriyasi yig'indisining inson sutkalik energiyasi sarflanishiga mos kelishi. Uchinchidan, ovqat tarkibining sifati – unda, albatta, fiziologik jarayonlarning normal kechishi, organ va to'qimalarning tuzilishi uchun zaruriy barcha modda va mikroelementlar bo'lishi kerak. Sutkalik oziq-ovqat miqdori tarkibiga oqsillar, yog'lar va uglevodlar, vitaminlar, mineral tuzlar va suv kirishi lozim. Ovqat har xil va lazzatli bo'lishi (ishtaha ochishi), yaxshi hazm qilinishi kerak.

Oqsillar – yangi hujayra va to'qimalarning paydo bo'lishi uchun asosiy ashyodir. Yosh sportchilarning oziq-ovqati tarkibi, ya'ni o'sayotgan va shakllanayotgan organizmda, oqsil ozuqasi miqdori gavda massasining har bir kilogrammiga 3 *g* va undan ko'proq bo'lishi kerak. Bu miqdor yoshga qarab kamayib boradi. Masalan, 15-17 yoshdagilar uchun 2,5 *g*, 18 yoshdagilarga esa 2,0 *g* yetarli. Oqsil go'sht, baliq, tuxum, pishloq, sut, no'xat, dukkakli o'simliklar: loviya, grechixa va boshqalarda ko'proq bo'ladi.

Yog'lar faqat energiyaning muhim manbai hisoblanmay, balki plastik funksiyani ham bajaradi (bizning organizmimizda to'qimalarning paydo bo'lishida qatnashadi). Inson yog'larni o'zida qaymoqdan, sut va sut mahsulot-laridan, pishloq, tuxum, yog'li go'shtlardan, shuningdek, o'simliklarning yog'idan olib to'playdi.

Uglevodlar faoliyat ko'rsatayotgan mushaklar uchun asosiy energiya tashuvchidir. Ular qand, mevalar, yormalar, undan pishirilgan mahsulotlar, sabzavotlar, kartoshkalarda serob bo'ladi.

Badantarbiyachi va sportchilar oziq-ovqat tarkibidagi oqsillar, yog'lar va uglevodlar o'rtasidagi nisbatan 1:0, 8:4 ga yaqin bo'lishi kerak, ya'ni asosiy energiya tashuvchi – uglevodlar sezilarli ustunlikka ega. Demak, qishki sport turi va suzish bilan shug'ullanuvchilar yuqori issiqlik ajratish bilan bog'liq bo'lgan birmuncha yog'i ko'p mahsulotlar (1:1:4 nisbatda) iste'mol qilib borishlari kerak.

Sportchi organizmi vitaminlarga kuchli ehtiyoj sezadi. Ovqatda ularning yetishmasligi har xil ko'ngilsiz oqibatlariga olib keladi. C vitaminining yetishmasligi, masalan, tez toliqishga olib keladi, organizmning shamollash va kasalliklarga qarshilik ko'rsatishi pasayadi. B vitaminining kamligi yuqori asab qo'zg'alishi hamda mushaklarda og'riq paydo qilishiga olib keladi. Biroq, bundan qancha ko'p vitaminli ovqat iste'mol qilsa bo'laverar ekan, degan xulosa chiqarib bo'lmaydi. Vitaminlarni iste'mol qilish ham me'yorida bo'lgani yaxshi, chunki ko'pi teri kasalliklari, oshqozon-ichak kasalliklari va boshqalarga sabab bo'ladi.

Mineral tuzlar – organizmning o'sishi va rivojlanishi, moddalar almashinuvini boshqarishda qatnashadi, suyak tuzilishi, tishlar, soch va gavdaning boshqa to'qimalari uchun asosiy vosita bo'lib hisoblanadi.

Faol jismoniy mashg'ulot va musobaqalar davrida oz miqdorda iste'mol qilinadigan ovqatning yetarlicha yuqori kaloriyada bo'lishi muhim hisoblanadi. Musobaqa boshlanishidan oldin ortiqcha ovqat yeyish mumkin emas, negaki organizmning umumiy ish qobiliyati pasayadi. Bundan tashqari,

haddan ziyod to'la oshqozon yurak, o'pkaning me'yorida ishlashiga xalaqit beradi, mushak ishini qiyinlashtiradi. Agar jismoniy mashg'ulot yoki musobaqa kunining birinchi yarmida o'tkazilsa, nonushtaga yengil hazm bo'ladigan taomlar – nimtalangan go'sht, chala pishirilgan tuxum, saryog', pishloq, choy yoki qahva bo'lishi kerak. Faol ish, kunning ikkinchi yarmida go'sht, kotlet yoki parranda go'shti, sabzavotdan tayyorlangan salatlar, vitaminlashtirilgan kompot yoki kisel va boshqalarni iste'mol qilish mumkin.

Har bir sportchi u yoki bu mahsulot va taomlarga o'zining xohishini, ya'ni u ish faoliyatiga qanday ta'sir ko'rsatishini bilishi kerak. Bu narsa musobaqa kuni ovqat tartibini qayta ko'rib chiqish imkonini beradi, shunda ish qobiliyati-ning eng yuqori nuqtasi – startning eng yuqori nuqtasiga to'g'ri keladi.

Iqlimning o'zgarishi musobaqa va yig'inlar tufayli sportchi organizmiga yuqori talab qo'yadi. Masalan, issiq iqlim sharoitida ter ajralishi oshadi, bu esa organizmdan katta miqdordagi suv va mineral tuzlar yo'qolishiga olib keladi. Ovqatlanish to'g'ri tashkil qilingan paytda bu yo'qotishlar o'z vaqtida tiklanadi. Bunday sharoitda, har bir sportchi o'zi iste'mol qiladigan ovqatning har xil bo'lishini, uning tarkibi esa oqsil, uglevodlar, tuz va vitaminlarga boy bo'lishi zarur ekanligini nazariy jihatdan bilishi kerak.

Suv – katta kishilarning sutkalik oziq-ovqat miqdorida 2,0-2,5 l ni tashkil qilishi lozim. U hamma mahsulotlarda, ayniqsa, birinchi taomda, sut, qahva va boshqa ichimliklarda bo'ladi. Ayniqsa, bunday paytlarda mineral suvlar, meva sharbatlari, limon, na'matak komponentlarini ichish chanqoqni yaxshi bosadi. Biroq, chanqoqni asta-sekin qondirish darkor. Masalan, har 10 daqiqadan keyin, yarim stakan mineral suvni qultumlab, oz-oz ichish kerak. Ayniqsa, suv ichishda uning sovuq

bo'lmasligiga e'tibor qilish muhim, chunki halqumning nozik to'qimalari va nafas olish yo'lining yuqorisi sovuqqa o'ta sezgirdir.

Zararli odatlar – chekish, spirtli ichimliklarni iste'mol qilish, giyoh-vandlik badantarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilar uchun mutlaqo mumkin emas.

Tamaki tutunida organizmga zararli bo'lgan, asab tizimi kasalliklari, ovqatlanish apparati, nafas olish tizimi va boshqalarga salbiy ta'sir ko'rsatadigan o'nga yaqin kimyoviy moddalar bor. Tamaki smolasi (qatron)ning kanserogenlik rak shishining yuzaga kelishiga sabab bo'luvchi faoliyati, nikotinning xotirani susaytiruvchi, irodaga zarar yetkazuvchi, yurak qon-tomir va nafas olish tizimi ishini izdan chiqarishi insonning umumiy ish qobiliyatini pasaytiruvchi xususiyati ilmiy ravishda isbotlangan.

O'smir va o'spirinlik yoshlarida nikotin bilan zaharlanish tez kechadi. Shu tufayli parishonxotirlik va asabiylashish, o'qish va sportda o'rtoqlaridan orqada qolish singari oqibatlar yuz beradi.

Alkogol, eng avvalo, insonning asab tizimiga ta'sir ko'rsatadi. Mast holatda kuch, tezlik, chidamlilik ko'rsatkichlari pasayadi, harakat koordina-tsiyasi buziladi, ko'rish va eshitish qobiliyati yomonlashadi. Tez-tez spirtli ichimlik ichish oqibatida organizmda tana haroratining mo'tadil saqlanish xususiyati buziladi va og'ir kasalliklar rivojlanadi (yog'ning o'zgarib ketishi natijasida gipetronik kasalligi vujudga keladi). Alkogol naslga ham zararli ta'sir ko'rsatadi, oqibatda, ichuvchilarda ko'pincha sog'lom bolalar tug'ilmasligi mumkin, bu holat, ota-onalar va jamiyatga baxtsizlik keltiradi.

Narkotik moddalar inson organizmini holdan toydiradi, hujayra va to'qimalarning qarishini tezlashtiradi. U o'zini-o'zi

boshqarishga kuchi yetmaydi, bunday kishilar kutilmagan hodisalarga, ko'pincha jinoyatga qo'l uradilar.

3.4. Umumiy jismoniy tayyorgarlik tana mushaklarini qizdirish va sport mashg'ulotlari o'tkaziladigan joyga, shug'ullanuvchilarning kiyimi va poyabzaliga qo'yiladigan gigiyenik talablar

Gigiyenaning vazifasi badantarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilarning salomatliklarini asrash hamda mustahkamlashga qaratilgan. Shunga ko'ra, sport inshootlarini qurish va ishga tushirish, stadionlar, zallar, hovuz va boshqalar-ning holatini gigiyenik nazorat qilish amalga oshiriladi. Sport inshootlariga, sport jihozlaridan umumiy foydalanishiga, har xil sport turlari mashg'ulotlari uchun kiyim va poyabzalga qo'yiladigan gigiyenik talablarni barcha sportchilar atrof-muhit hamda mashg'ulot joyining gigiyenik holatini zarur darajada saqlab turishni bilishlari darkor.

Mashg'ulot joyiga gigiyenik baho berishda, avvalo, havo harorati, namlik, uning kimyoviy tarkibi, chang miqdori va undagi mikroorganizmlar hisobga olinadi. So'ngra mashg'ulot joyining yoritilganligi, shamollatilishi, isitish, suzish hovuzlari va undan tashqaridagi suvning sifatiga alohida e'tibor qaratiladi.

Sport inshootlaridagi harorat (zal va boshqalar) $Q_{14}-Q_{18}$ darajani tashkil qilishi, yordamchi harorat binolar, yechinish, yuvinish, massaj xonalari va boshqalardagi harorat $Q_{22}-Q_{25}$ darajagacha, suzish hovuzi, zallarida esa vannadagi suv haroratidan Q_{12} dan yuqori; ochiq havodagi mashg'ulotlar uchun maxsus harorat me'yori belgilanmagan, lekin yo'l qo'yiladigan chegara qabul qilingan, bu $Q_{25}-Q_{30}$ darajadan iborat bo'ladi.

Bunda issiqlash yoki sovqotishning oldini olish qoidasiga qat'iy rioya qilish zarur.

Havoning sovitish xususiyati uning harakat tezligi bilan bevosita bog'liq. Buni qishki sport turlari va suzish mashg'ulotlari paytida hisobga olish muhimdir, chunki shamol paytida sovqotish xavfi ortadi. 1 dan 4 m/s gacha bo'lgan tezlikdagi havo harakati organizmga yoqimli ta'sir ko'rsatadi va shug'ullanuvchilarning kayfiyatini ko'taradi. Binoda odamlarning uzoq vaqt bo'lishi natijasida CO₂ ning miqdori ortib ketadi. Agar, CO₂ ning miqdori 0,1% va undan yuqoriroq bo'lsa, havo yoqimsiz bo'lib qoladi. Bunday paytda harorat va havo namligi ko'tariladi, yengil aeroionlar miqdori kamayadi, yoqimsiz gaz hidi bo'ladi.

Barcha sport inshootlarining jiddiy muammolaridan biri - havoning kuchli ifloslanishi, ya'ni changning ortishidir. Sport zallaridagi changning asosiy manbai gilamlar, dermatin bilan qoplanmagan to'shaklar (matlar), shug'ullanuvchilar kiyimi va poyabzallari hisoblanadi. Har bir o'quv mashg'ulotidan so'ng sport zali, albatta, nam latta bilan artilishi va shamollatilishi zarur. Esda tutish kerakki, changli havoda, odatda, zararli mikroorganizmlar miqdori ko'p bo'ladi.

Yaxshi shamollatish - har sport inshooti gigiyenik holatining majburiy shartidir. Shamollatishga qo'yiladigan asosiy talablar: bir soat davomida havo 3-4 marta almashtirilishi kerak; har soatda bitta shug'ullanuvchiga 80 m³ toza havo kirib kelishi lozim; toza havo ichkaridagisini olib chiqib keta olishi darkor.

Sport inshootini yoritishda sport snaryadlari joylashgan yerlarni yoritish va shug'ullanuvchilarni joylashtirishga katta e'tibor qaratiladi.

Kiyim va poyabzallarga qo'yiladigan talablar iqlim sharoiti va sport turiga bog'liq. Ular yengil, harakatlarga xalal bermaydigan, organizmni ortiqcha isib ketishidan himoya qiladigan,

yog'ingarchilikdan saqlaydigan bo'lishi kerak. Kiyimlar issiqni va havoni yaxshi o'tkazuvchan, terni shimib oladigan hamda bug'lanishga yordam beradigan bo'lishi lozim. Shu sababli, ko'proq paxta va jundan tayyorlangan kiyim kiyimoq kerak. Kiyimni toza saqlash talab qilinadi. Chunki, iflos kiyim teri kasalliklarining paydo bo'lishi va yuqumli kasalliklar manbai bo'lib, uning tarqalishiga sabab bo'lishi mumkin. Sport kiyimini faqat o'quv-mashg'ulotlarida kiyish, har bir mashg'ulot yoki musobaqadan so'ng yuvib, dazmollash kerak.

Poyabzal oyoqqa mos bo'lishi lozim. Tor poyabzal oyoq kafti deforma-tsiyasiga sabab bo'ladi, qon aylanishini yomonlashtiradi, shilinishga olib keladi. Kiyim va poyabzalning hamisha quruq, toza bo'lishiga e'tibor qilish darkor.

Ijtimoiy gigiyena qoidalariga rioya qilish har bir shug'ullanuvchi uchun ham, jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish sport tadbirlarining yuqori samara-dorligi uchun ham muhim shartdir.

Sport inshootlarida zarur gigiyenik holatni saqlashga, kiyim va poyabzal tozaligiga, navbatchilik vazifasini qat'iy bajara borishga, namlikka, puxta yig'ishtirishga, ayniqsa, sport asbob-anjomlarini ajratish, sport zali, binoni shamollatishga alohida ahamiyat berish kerak. Sport inshooti ichida chekishga mutlaqo yo'l qo'ymaslik kerak.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. Jismoniy mashqlarning gigiyenik asoslarining sportchilar uchun nima ahamiyati bor?
2. Para sportda sportchining shaxsiy gigiyenasi deganda nimani tushunasiz?
3. Tana qizdirish va sport mashg'ulotlarida o'zini-o'zi nazorat qilish sportchiga nima uchun kerak?

4. Sport mashg'ulotlari paytida oqilona ovqatlanishda nimalarga e'tibor berish lozim?

5. Sportchining musobaqadan oldingi kayfiyati qanday bo'lishi lozim?

6. Uyquning ahamiyati haqida so'zlab bering.

IV BOB. MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK, NOZOLOGIYA BO'YICHA KUCH, CHAQQONLIK, TEZKORLIK SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH.

4.1. Maxsus jismoniy tayyorgarlik, nozologiya bo'yicha kuch, chaqqonlik, tezkorlik sifatlarini rivojlantirish.

Sport musobaqalarsiz mavjud bo'lolmasligiga qaramay, uning vazifasi faqat musobaqalashish, bellashishdan iborat emas. Sport insonning kamolga yetishiga, uning ma'naviy dunyoqarashini, tabiatining rivojlanishiga yordam beradigan samarali usullarni taklif qiladi. Bundan tashqari, sport o'zini-o'zi tarbiyalashda ham yetakchi omil hisoblanadi. Sportdagi ko'rsatkichlarning o'sish me'yoriga qarab sportchi faqat jismoniy jihatdan emas, balki ruhiy, aqliy, axloqiy, ma'naviy jihatdan o'sib, rivojlanib boradi. Shu bois, sportning pedagogik ahamiyati ham katta. Ayni paytda sport harakatida ikkita asosiy yo'nalish paydo bo'ladi, ya'ni boshlang'ich (ommaviy) sport va yuqori ko'rsatkichlar sporti.

Ommaviy sport yuqori bo'lmagan natijalar va ommaviyligi bilan ajralib turadi. Bu bosqichda sportchilar tayyorgarligi ularning asosiy faoliyatlaridan bo'sh vaqtlarida, turli toifadagi murabbiylar, ish joyidagi tarbiyachilar rahbarligida amalga oshiriladi. Mashg'ulotning tartibi va tarkibiy qismi ko'pincha sport inshootining imkoniyatlariga bog'liq bo'ladi.

Ommaviy sportda natijalarning o'sishi bilan birgalikda sog'lomlashtirish masalalariga yetarli e'tibor beriladi. Shuning uchun ommaviy sport kishilarning sport bilan shug'ullanish yordamida sog'liqni mustahkamlash vazifalarini amalga oshirishda yetakchi rol o'ynaydi.

Sport oliy mahorati muayyan sport turida eng yuqori natijalarga erishishga bo'lgan intilish bilan bog'liqdir (jahon rekordlari, Olimpiya o'yinlaridagi, jahon, Yevropa, Osiyo va O'zbekiston chempionatlaridagi g'alabalar). Biroq sportdagi muvaffaqiyatlar qanchalik yuksak bo'lmasin, shu darajaga erishadigan sportchilarning soni kam bo'ladi.

Sport oliy mahorati sportchi hayotidagi muayyan bir davrda yetakchi o'rinni egallaydi. Tayyorgarlik mahoratli, oliy toifadagi murabbiylar rahbarligida o'tadi. Tayyorgarlikda ilm-fan va texnikaning yangi yutuqlaridan foydalaniladi, musobaqa va mashg'ulotlar katta hajmdagi yuklamalarda olib boriladi, sportchilar esa ko'p bosqichli saralash musobaqalaridan o'tadilar.

Sport oliy mahorati natijalari nafaqat sportchi, balki davlat uchun ham nihoyatda katta ahamiyatga ega. Sport natijalari va uning tobora o'sishi insonning nimalarga qodirligi (qobiliyati) to'g'risidagi tasavvurni yanada kengaytiradi, tayyorgarlikning yangi usul va yo'llari ochilishiga turtki bo'ladi.

Oliy toifali sportchilar bilan bo'ladigan mashg'ulotlarning sog'lomlash-tirish samarasi shifokor nazorati, mashg'ulotning aniq ketma-ketligi va yuklamalarning katta-kichikligi hamda individual xususiyati hisobga olingan holda ta'minlanadi.

Oliy toifali sportchilar ko'rsatayotgan natijalar sport turlari bo'yicha mashg'ulotlarning faolligidan darak bermoqda. Shu tufayli bu faoliyatga ko'plab ishtirokchilar jalb qilinmoqda, oqibatda, ular orasidan mahorat oshirib, yuqori natijalarni yangi bosqichga ko'taruvchi yangi iste'dodli sportchilar yetishib chiqmoqda.

Sport nazariyasi sport faoliyatining asosiy qonuniyatlari to'g'risidagi ilmiy asoslangan bilimlarning aniq tizimini o'rgatadi. Sport faoliyatining quyidagi xillari mavjud: musobaqa faoliyati,

sportchi tayyorgarligi, sport saralashi, moddiy va axborot (ma'lumot)ni ta'minlash jarayoni, musobaqa faoliyati hamda sport saralash nazariyasi.

Para Sportchi tayyorgarligi nazariyasining asoslari

Para Sportchilarni tayyorgarligi nazariyasining asosiy maqsadi - bu sport qonuniyati va imkoniyati bo'lgan sportchining musobaqa imkoniyatini oshirish usullari va yo'llarini ko'rsatib berishdir. Aslida, musobaqalarga nafaqat sportchilar, balki murabbiylar, hakamlar va boshqalar ham jiddiy tayyorgarlik ko'radilar. Biroq, bellashuv paytida bajariladigan jismoniy harakatlarni doimo sportchi bajar-ganligi uchun aynan uning musobaqa imkoniyati sport natijasining sportchi tayyorgarligi nazariyasida sportchini tayyorlash masalasiga asosiy e'tibor qaratiladi.

Sportchini tayyorlash - sportchining tayyorgarligi bu bir qancha moslashgan omillarni ishga solishning ko'p qirrali jarayonidir. Tayyorgarlik ish qobiliyatining jismonan va ruhan yuqori bosqichiga hamda zaruriy bilim va uquvi malakasini oshirish bosqichiga erishishdir.

Sportchining tayyorgarligi - birinchi - musobaqa imkoniyatining tarkibiy qismlaridan birini o'z ichiga oladi; ikkinchi - saralashdan o'tgan sportchining maqsad sari yo'naltirilgan tayyorgarlik natijasida orttirgan tajribasi hisoblanadi; uchinchi - turli komponentlardan kelib chiqadi. Bu komponentlar ichida, xususan, sportchini har tomonlama tayyorlash jarayonida orttiriladigan jismoniy, texnik, taktik, ruhiy-irodaviy tayyorgarlik ajralib turadi.

Yuksak tayyorgarlikka erishishni ta'minlash, avvalo, sport mashg'uloti hisobiga, shuningdek, musobaqalar (tayyorgarlik sifatiga) va boshqa omillar (nazariy ma'lumotlarni oshirishni

rivojlantirishning turli usullarini qo'llash va hokazolar) hisobiga amalga oshiriladi.

Sport mashg'uloti – bu sportchi tayyorgarligining shunday qismidirki, u mashqlar usuli asosiga quriladi. Shunday ekan, agar sportchi qaysidir mashqni bajarsa, demak, bu tayyorgarlik jarayonida sport mashg'uloti amalga oshayot-ganlik alomatlaridir. Masalan, u videotasvirlarni tomosha qilarkan, bu yerda faqat tayyorgarlik jarayoni kechmoqda, ammo mashg'ulot emas. Mashg'ulot va uning ijobiy natijasi sportchi organizmi funksional imkoniyatlarining yuqori bosqichida, umumiy va o'ziga xos ish qobiliyati, asosan, harakatli bilim va uquv orqali amalga oshadi. Sportchi holatining ushbu xususiyatlari uning tayyorgarligini aniqlab beradi. Demak, sportchining holati, bu – mashg'ulot jarayoni paytidagi asosiy obyektidir.

Har bir mashg'ulot va vazifalarni to'g'ri yo'lga qo'yish yetarli darajada qiyinchilik tug'diradi. Shuning uchun, murabbiy ishonchli yo'nalish hamda doimiy ravishda sportchi uchun zarur sharoit qanday bo'lishi haqida eng yuqori darajada bilimga ega bo'lishi lozim. Bunday asoslangan talablarda ikki o'ta muhim yo'nalish bo'lib, bular malakali murabbiylarning nazariy iqtidori va sport bo'yicha axborot yoki ma'lumotlar bilan ta'minlovchi yo'nalishlardan birini o'zida aks ettiruvchi maxsus ilmiy tadqiqot natijalaridir. Sport ko'rsat-kichlari dinamikasi haqida ma'lumot muhim va qimmatli sanaladi, chunki ko'rsatkichlar dinamikasi tufayli sportchi tayyorgarligini rejalashtirish sifati oshadi.

Shunga ko'ra sport mashg'ulotida, birinchidan – sportchi organizmidagi ko'nikish, o'rganish jarayonlarini o'tishning bir qancha qonuniyatlariga tayanish, ikkinchidan – sportning bir turi bo'yicha mashg'ulotning eng yaxshi uslubini qo'llash zarur bo'ladi.

Sportchi rejalashtirilgan vazifani kutilmaganda oson va tez bajarishi yoki aksincha, texnikani juda sekin o'zlashtirishi mumkin. Bunday hollarda mashg'ulotda eng yuqori natijalarga erishish uchun rejalar o'z vaqtida bajarilib va tuzatishlar kiritib borilishi zarur. Demak, murabbiy o'z sportchisining holati va faoliyati xususiyatlarini yaxshi bilishi va bu haqda to'liq ma'lumotga ega bo'lishi lozim.

4.2. Maxsus jismoniy tayorgarlik chaqqonlik sifatini tarbiyalovchi mashqlar, tuzilishi, usullari va yo'nalishlari.

Sportchini tayyorlash tizimining umumiy xususiyatlari. Sport mutaxas-sisligidan qat'i nazar, sportchini tayyorlashning umumiy maqsadi, ya'ni uning jismoniy va aqliy sifatlarini rivojlantirish muhimdir. Bu ham o'z navbatida, uning o'ziga xos niyati – yuqori sport natijalariga erishish – tegishlicha musobaqa imkoniyatini tashkil qilishni talab qiladi.

Sportchini tayyorlash va tarbiyalash jarayonida oltita tamoyilli "modelda" hal etiladi:

Sportchini aql-zakovatli, axloqiy, estetik jihatdan tarbiyalash hamda ruhiy tayyorlash.

Funksional tayyorgarlik.

Jismoniy rivojlanish, tayyorgarlik.

Texnik va taktik jihatdan tayyorlash.

Sportchini tayyorlash tizimi quyidagi jarayonlarni qamrab oladi: bellashuvlar (tayyorgarlik sifatida), sport mashg'uloti, moddiy ta'minot hamda axborot to'plash. Bellashuvlar yordamida musobaqa faoliyatining barcha talablarini inobatga olgan holda tayyorgarlikning nafi tufayli musobaqaning imkoniyati oshadi. Shuning uchun bellashuvlardan farqli o'laroq,

sport mashg'uloti musobaqa amaliyoti bilan to'ldiriladi, chunki uning qimmati sport natijalarining o'sishiga qarab oshadi.

Moddiy ta'minot sportchiga zarur bo'lgan sport ta'minoti, ya'ni stadionlar, hovuzlar, maydonchalar, zallar, asbob-uskunalar, sport kiyimi, ovqatlanish, yo'l xarajatlari, tibbiy xizmat ko'rsatish, katta yuklamalardan so'ng tiklanish va sog'lomlashtirish ishlarini tashkil qilishni ko'zda tutadi. Moddiy ta'minot sportchining tayyorgarlik darajasini oshiribgina qolmaydi, balki musobaqa imkoniyatini, masalan, asbob-uskunalarining sifatini aniqlaydi. O'z-o'zidan ma'lumki, yetarlicha moddiy ta'minot zamonaviy sportdagi yutuqlarning zarur shartidir. Shuning uchun mamlakatimizda sportning rivojlanishi uchun moddiy bazalarni yaratishga katta e'tibor berilmoqda. Respublikamizda bunyod etilayotgan zamonaviy sport inshootlari bunga yaqqol misol bo'la oladi.

Sportda ma'lumotlar yetkazib berish – murabbiyga (shuningdek, sport-chiga) maxsus ma'lumotlarni yetkazishni, sportchining (jamoaning) musobaqaga tayyorgarligini va uni nazorat qilishni texnik vositalari va amaliy yo'l-yo'riqlar tizimini o'z ichiga oladi. Masalan, murabbiy barcha professional bilimlarga ma'lumotlar ta'minoti orqali erishadi. Ma'lumotlar ta'minotiga yana sport sohasidagi maxsus o'quv, maqsad va vazifalarni, turli qonun-qoidalarni, sportchini tayyorlash va tarbiyalashning eng ilg'or usullari, vositalarni o'rganishni, materiallarning tahlili va hokazolarni ham kiritish lozim.

Ma'lumotlar ta'minotining raqiblar haqida ko'proq ma'lumot olish, oqilona taktikani tanlashda ishlatiladigan usullarni aniqlash, musobaqa faoliyati muhim jihatlari to'g'risidagi ma'lumotlarni olish bilan bog'liq – "sport razvedkasi" deb nom olgan maxsus turi bor. U sportchini tayyorlashda ma'lumotlar yetkazib berishning muhim bo'limi hisoblanadi va musobaqa

faoliyati, mashg'ulotlar yuklamasi va sportchi holatini kuzatishni o'z ichiga oladi.

4.3. Maxsus va yordamchi mashqlarni takomillashtirish mashg'uloti.

Sport mashg'ulotining o'ziga xos vositasi – bu musobaqali mashqlar hisoblanadi. Ular uchga bo'linadi: umumtayyorlov, maxsus tayyorlov mashqlari va musobaqali mashqlar.

Musobaqali mashqlarga – aynan musobaqali mashqlarning o'zi (ya'ni, uning bajarilishiga qarab bellashuvlar) va ularning mashg'ulot ko'rinishlari (ya'ni, bajarish davomiyligi, harakatlarning bajarish mumkin bo'lgan variantlari, raqib bo'lish xususiyati va boshqalar) kiradi. Biroq, ba'zi sport turlarida musobaqali mashqlar soni chegaralangan (masalan, yugurish, sakrash, suzishda), ba'zilarida esa aksincha, ko'p bo'ladi (masalan, sport o'yinlarida).

Maxsus tayyorlov mashqlari – harakatlarning tuzilishiga yoki ularning alohida sifatlariga ko'ra musobaqali mashqlarga o'xshash bo'ladi. Tayyorlov mashqlarida (ular yordamida musobaqali mashqning bir yoki bir nechta bosqichlari o'zlashtiriladi) tanlangan sport turi bo'yicha musobaqa imkoniyatini rivojlantirish uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalash maqsadiga xizmat qiluvchi mashqlar asosiy o'rinni egallaydi.

Umuttayyorlov mashqlari keng qamrovli hisoblanadi. O'zining harakatli tarkibiga ko'ra maxsus tayyorlov mashqlariga o'xshamaydi va u maxsus tayyorlov mashqlari hamda musobaqali mashqlar bilan unchalik bog'liq emas. Shunga ko'ra, umumtayyorlov mashqlari turli tayyorgarliklar uchun qo'llaniladi. Bundan tashqari u faol dam olish maqsadida xizmat qilishi

mumkin. Shunday qilib, umumtayyorlov mashqlarining mashg'ulotga kiritilishiga asosiy sabab, uning musobaqa imkoniyatini oshirishga qaratilganligidir.

Sport mashg'ulotida asosiy mashqlardan tashqari qo'shimcha vositalar ham qo'llaniladi. Sport o'yinlarini namoyish qilish, tezkor ma'lumotlar, tog' hududlaridagi mashg'ulotni ko'rsatishni ta'minlash vositalari, tiklanish jarayon-larini tezlashtiruvchi turli-tuman vositalar, trenajorlar shular jumlasidandir.

Sport mashg'ulotida, asosan, jismoniy tarbiyada foydalaniladigan uslub-larni qo'llash xosdir, ya'ni aniq vaqti belgilangan mashqlar, o'yinli va musobaqali uslublar. Ammo bu kabi reglamentlashtirish har doim ham yuqori samara beravermaydi. Shuning uchun sportga xos bo'lgan bahslashuv elementlari (ya'ni, mashqni bajarish sifati va hokazolar bo'yicha) tezlik, harakatlar aniqligi, takrorlashlar soni kiritiladi. Bunday uslub, avvalambor, shug'ullanuvchilarning faolligini oshiradi, shuningdek, sportchilarni o'ta zarur musobaqalar sharoitida foydali harakatlarga tayyorlaydi. Agarda murabbiy belgilab qo'ygan vazifaning bir emas, bir nechta varianti kiritilsa yoki qo'llansa, bu o'rinda qandaydir syujet vujudga keladi, agar shu tufayli g'alabaga erishilsa, endi bu o'yin uslubi hisoblanadi. Bu uslub mashg'ulotlarni yanada samarali qiladi va u sport mashg'ulotida, ayniqsa, o'smir sportchilar bilan bo'ladigan mashg'ulotlarda keng qo'llaniladi.

Shuni aytib o'tish kerakki, oxirgi uslub doimiy ravishda qo'llanavermaydi. Bundan tashqari, musobaqali va ayniqsa, o'yinli uslubni qo'llashda yuklamani nazorat qilish va me'yorlash hajm va tezlikdagi ishni bajarish mumkin. Bu o'rinda murabbiyning vazifasi – sport mashg'ulotining qonuniyatlarini

bilish hamda sportchining individual qobiliyatini hisobga olish hamda tegishli vosita va uslublarni tanlashdir.

4.4. Maxsus jismoniy tayyorgarlologiya bo'yicha kuch, chaqqonlik, tezkorlik sifatlarini rivojlantirish.

Para sportchini tayyorlashning quyidagi oltita tamoyillari mavjud: jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, funksional, texnik-taktik, ruhiy va axloqiy tayyorgarlik. Har bir tur umumiy va maxsus mashqlardan tashkil topgan bo'lib, ularda tayyorgarlik vositalari ham nazariy, ham amaliy yo'nalishlarga ega.

Jismoniy tayyorgarlik – harakat sifatlarini takomillashtirish bilan bog'liq bo'lib, u sportchiga zarur tezlik, kuch, davomiylik bilan harakatlanish imkonini beradi, shuningdek, har tomonlama jismoniy rivojlanish va sog'liqni mustahkamlashga ko'maklashadi. Sportchi tayyorgarligining ushbu tomoyili tayyorgarlikning mehnat va himoya amaliyotidagi vazifalarni hechishda ham katta ahamiyatga ega.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik to'g'ridan-to'g'ri musobaqa yo'nalishiga kirmaydigan harakat majmui sifatlarini oshirishga xizmat qiladi (masalan, erkin kurash sportchining yuqori darajada mashqlar aerob chidamliligini). Shunday qilib umumiy jismoniy tayyorgarlik evaziga sportchi keyingi texnik tayyorgarlik uchun zarur bo'lgan harakatli bilim va ko'nikmalar zahirasi ega bo'ladi hamda o'ziga maxsus jismoniy, texnik-taktik tayyorgarlikni samarali olib borishga yordam beradigan bosqichni ta'minlaydi. Masalan, kurashchining aerob chidamlilik bosqichi yetarli bo'lmasa, u tezlik-kuch mashqlarini bajarga-nida tez charchaydi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari esa shunday holatning oldini oluvchi umumtayyorlov mashqlari bo'lib hisoblanadi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik – sportchida musobaqa sharoitida samarali qatnashish imkoniyatini ta'minlovchi harakat sifatlarini, chidamlilikni tarbiyalaydi. Shuning uchun, maxsus jismoniy tayyorgarlik to'g'ridan-to'g'ri sport imkoniyatiga tegishli va tabiiyki, sport natijasiga ta'sir ko'rsatadi. Tayyorgarlik musobaqali mashqlar yordamida olib boriladi.

Texnik tayyorgarlik sport texnikasi va uning mukammal o'rganilishini o'z ichiga oladi.

Sport texnikasi – bu yuqori samaradorligi bilan ajralib turuvchi harakatli vazifalarni yechish usulidir. Samarasiz harakatlar sportchiga eng yuqori natijalarga erishishga yo'l qo'ymaydi. Sportda harakatli vazifalar turlicha xususiyatga ega bo'lgani kabi, texnikaga bo'lgan talablar ham shunchalik turli bo'lishi mumkin. Sportchining harakatlari tejamli bo'lishi, u berilgan tezlikda harakatlanib, eng kam quvvat sarflanishini ta'minlashi lozim (masalan, belgilangan muddatda sakrash, zarba berish, siljishlar va hokazo). Boshqa holatlarda esa texnikaga bo'lgan asosiy talab, bu – harakatlar aniqligi va jozibadorligidir (masalan, jangda nechta zarbada, qanchasi aniq va shunga o'xshash himoyada ham).

Umumiy va maxsus texnik tayyorgarlikning turli sport turlaridagi o'rni birday emas va u asosan, musobaqali mashqlarning soni, turli-tumanligi va o'zaro yaqinlik darajalariga bog'liq. Shuning uchun, masalan, yakkakurash turlari texnik tayyorgarligiga ko'proq vaqt ajratiladi. Bunday hollarda o'zlashtirilgan usullar soni va har birini bajarishdagi mahorati musobaqa imkoniyatining tuzilishi va kattaligiga (hajmiga) aloqador bo'lib, bu sport natijasiga turlicha ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Texnik tayyorgarlik jarayonining tuzilishi harakatli holatlarni o'rganish jarayonidan unchalik farq qilmaydi. Biroq,

eng yuqori natijaga erishish uchun intilish tayyorgarlikning bu turiga o'ziga xos talablar qo'yadi, ya'ni bunda muhimi harakatlarga o'rgatishga to'liq tayyor bo'lishni ta'minlashdir. Agar sportchining jismoniy tayyorgarligi yetarli bo'lmasa, unda texnik tayyorgarlik ko'rinishida muammolar ortadi. Masalan, yosh kurashchi sportchilarida tezlik-kuch, sakrovchanlik tayyorgarligi oz bo'lsa, hujumkor zarba berish texnikasini o'rganishda qiynaladi, natijada sportchiga qaytadan tayyorgarlik ko'rish lozim bo'ladi.

Texnik tayyorgarlikning xususiyatlaridan yana biri – xatolarni tezda ilg'ab olish va ularni bartaraf etishdir. Xatolarni to'g'rilash vaqtni unchalik ko'p oladigan jarayon emas. Sportchi qizg'in musobaqa jarayonida charchagan paytdagi harakatlarida eski xatolarga yo'l qo'yishi mumkin. Shuning uchun harakatli ko'nikma (o'qitishning boshlang'ich bosqichida) va ayniqsa, bilimni (chuqurlashtirilgan bosqichda) shakllantirishni doimo to'g'ri harakatlanishni nazorat qilish bilan birga olib borish shart.

Sport mashg'uloti uchun o'ziga xos bosqich, bu harakatlarni takomillash-tirish, mustahkamlash va rivojlantirish bosqichi hisoblanadi va u ko'nikmani shakllantirish paytidan boshlanib, butun sport faoliyati davrigacha davom etadi. Musobaqali mashqlar va ularning mashg'uloti shakllari texnik tayyorgarlik vositalari bo'lib xizmat qiladi.

Taktik tayyorgarlik – bu taktikani o'zlashtirish, ya'ni musobaqa yoki bellashuv jarayonida to'g'ri qaror qabul qilish uchun zarur bo'lgan bilim, ko'nikma va tajriba orttirish degani.

Umumiy taktik tayyorgarlik sportchining sportdagi musobaqaga oid faoliyati shakllanishining asosiy negizlarini yo'lga qo'yadi, maxsus taktik tayyorgarlik esa tanlangan sport turi bo'yicha bellashuvlar jarayonida to'g'ri qaror qabul qilish san'atini egallashga yordam beradi.

Sport taktikasi bellashish usullarida aks etadi. Taktik tayyorgarlik ma'lum bir paytda, lahzalarda kelasi harakatlar uchun qaror qabul qilishda namoyon bo'ladi (yugurishda oldindagi raqibni izma-iz ta'qib qilish yoki sherigiga uzatish, hujum qilish yoki aldamchi harakatlar, yo harakatda o'zgarish qilish, yoki qilmaslik va hokazo). Albatta, sport natijasi bellashuv jarayonida harakatlanishning turli variantlari mavjud bo'lgan sport turlarida ko'p jihatdan bu qarorlarning qanchalik to'g'ri qabul qilinganligiga bog'liq.

Shunday qilib, taktik qaror qabul qilish (tayyorgarlikning boshqa usullarini amalga oshirgandek) yutuqqa erishish imkoniyatini eng yuqori darajada ta'minlashi mumkin. Shuning uchun, to'g'ri taktika – musobaqadagi imkoniyat, raqib imkoniyatidan va boshqa halal beruvchi omillardan ustun bo'lgan bellashuv holatlari ketma-ketligini tanlashdan iboratdir. Shuni esdan chiqarmaslik kerakki, doimiy ravishda yaxshi o'zlashtirilgan qulay variantlarni, agar u raqibga qiyinchiliklar tug'dirmasa, qo'llayverish shart. Odatda, yutuq raqib harakatlarining murakkablashishiga olib keladi, kerak bo'lsa, o'zingiz ham qiyinchiliklarni yengishingizga to'g'ri keladi (notekis yerlardan masofaga yugurish va tezlikda harakatlanish, yakkakurash jangida qo'shimcha to'siqlar, harakatlar va hokazolarda). Ayrim vaqtlarda qarshi holatga o'tishda raqibga yengillik tug'dirib qo'yilishi mumkin (masalan, ustunlik berib qo'yilishi). Bundan tashqari, ko'pincha bitta taktik harakatdan boshqalariga o'tish qo'llaniladi. Masalan, aldamchi (chalg'ituvchi) harakatlar shular jumlasidandir.

Taktikalar orasida yakka (individual), guruhli va jamoaviy taktika mavjud. Yakka taktika bitta sportchining birorta mashq bajarish yuzasidan qaror qabul qilishda foydalaniladi. Guruhli taktika jamoani birlashtirib yutuqqa erishishda, masalan,

estafetani topshirish yoki tezkor jamoaviy hujumda qo'llaniladi. Jamoaviy taktika bellashuvda qatnashayotgan butun jamoa harakatlarining xususiyatlari bilan asoslanadi. Masalan, sport o'yinlarida jamoaviy taktika sportchilar maydonda joylashishning umumiy ko'rinishi va ular orasidagi vazifalarning bo'linishi bilan bog'liq. Boshqacha aytganda, 1-4-2-4 taktikasi futbolda bitta darvozabon, to'rtta himoyachi, ikkita yarim himoyachi uslubiylatida, ayniqsa, nazariy va amaliy yo'nalish muhim sanaladi.

Nazariy yo'nalish sportchining bellashuv jarayonida to'g'ri qarorlar qabul qilishida muhim bo'lgan zarur bilimlarni o'zlashtirish bilan bog'liq. Bunda adabiyotlar o'qiladi, yetakchi mutaxassislarning ma'ruzalari tinglanadi, zamonaviy texnik uskunalar yordamida musobaqaga tegishli o'rinlar yozib (videotasvirga) olinib o'rganiladi. Sportchi oldindan bunday ma'lumotlarga ega bo'lishi, uning musobaqa jarayonida tez va to'g'ri qarorlar qabul qilishiga, katta natijalarga erishishiga imkon yaratib beradi, shuningdek, sport mashg'uloti sharoitida taktikani tezroq o'zlashtirishni ta'minlaydi.

Amaliy yo'nalish sportchining bellashuvi mashqlar bajarib qarorlar qabul qilishidagi bilim va ko'nikmasini shakllantiradi. Bunda: himoya taktikasini o'rganishda oldiniga hujum variantlari sonini oshirish va raqiblar sonini ko'paytirish va boshqalar hisobiga mashg'ulotni kelgusi musobaqa sharoitiga yaqinlashtirish mumkin bo'ladi.

Bularga qo'shimcha tarzda musobaqa amaliyotida qarorlar qabul qilish tajribasini egallashni ham kiritish mumkin. Bulardan tashqari, sportchini taktik tayyorlashda musobaqali holatlarni ifodalovchi (masalan, ekranda) maxsus trenajyorlar keng qo'llanilmoqda, ularga qarab sportchi tezroq qaror qabul qilishi

ko'nikma (o'qitishning boshlang'ich bosqichida) va ayniqsa, bilimni (chuqurlashtirilgan bosqichda) shakllantirishni doimo to'g'ri harakatlanishni nazorat qilish bilan birga olib borish shart.

Sport mashg'uloti uchun o'ziga xos bosqich, bu harakatlarni takomil-lashtirish, mustahkamlash va rivojlantirish bosqichi hisoblanadi va u ko'nikmani shakllantirish paytidan boshlanib, butun sport faoliyati davrigacha davom etadi. Musobaqali mashqlar va ularning mashg'uloti shakllari texnik tayyor-garlik vositalari bo'lib xizmat qiladi.

Taktik tayyorgarlik, bu – taktikani o'zlashtirish, ya'ni musobaqa yoki bellashuv jarayonida to'g'ri qaror qabul qilish uchun zarur bo'lgan bilim, ko'nikma va tajriba orttirish degani.

Umumiy taktik tayyorgarlik sportchining sportdagi musobaqaga oid faoliyati shakllanishining asosiy negizlarini yo'lga qo'yadi, maxsus taktik tayyorgarlik esa tanlangan sport turi bo'yicha bellashuvlar jarayonida to'g'ri qaror qabul qilish san'atini egallashga yordam beradi.

Sport taktikasi bellashish usullarida aks etadi. Taktik tayyorgarlik ma'lum bir paytda, lahzalarda kelasi harakatlar uchun qaror qabul qilishda namoyon bo'ladi (yugurishda oldindagi raqibni izma-iz ta'qib qilish yoki sherigiga uzatish, hujum qilish yoki aldamchi harakatlar, yo harakatda o'zgarish qilish, yoki qilmaslik va hokazo). Albatta, sport natijasi bellashuv jarayonida harakatlanishning turli variantlari mavjud bo'lgan sport turlarida ko'p jihatdan bu qarorlarning qanchalik to'g'ri qabul qilinganligiga bog'liq.

Shunday qilib, taktik qaror qabul qilish (tayyorgarlikning boshqa usullarini amalga oshirgandek) yutuqqa erishish imkoniyatini eng yuqori darajada ta'minlashi mumkin. Shuning uchun, to'g'ri taktika – musobaqadagi imkoniyat, raqib imkoniyatidan va boshqa halal beruvchi omillardan ustun

bo'lgan bellashuv holatlari ketma-ketligini tanlashdan iboratdir. Shuni esdan chiqar-maslik kerakki, doimiy ravishda yaxshi o'zlashtirilgan qulay variantlarni, agar u raqibga qiyinchiliklar tug'dirmasa, qo'llayverish shart. Odatda, yutuq raqib harakatlarining murakkablashishiga olib keladi, kerak bo'lsa, o'zingiz ham qiyinchiliklarni yengishingizga to'g'ri keladi (notekis yerlardan masofaga yugurish va tezlikda harakatlanish, yakkakurash jangida qo'shimcha to'siqlar, harakatlar va hokazolarda). Ayrim vaqtlarda qarshi holatga o'tishda raqibga yengillik tug'dirib qo'yilishi mumkin (masalan, ustunlik berib qo'yilishi). Bundan tashqari, ko'pincha bitta taktik harakatdan boshqalariga o'tish qo'llaniladi. Masalan, aldamchi (chalg'ituvchi) harakatlar shular jumlasidandir.

Taktikalar orasida yakka (individual), guruhli va jamoaviy taktika mavjud. Yakka taktika bitta sportchining birorta mashq bajarish yuzasidan qaror qabul qilishda foydalaniladi. Guruhli taktika jamoani birlashtirib yutuqqa erishishda, masalan, estafetani topshirish yoki tezkor jamoaviy hujumda qo'llaniladi. Jamoaviy taktika bellashuvda qatnashayotgan butun jamoa harakatlarining xususiyatlari bilan asoslanadi. Masalan, sport o'yinlarida jamoaviy taktika sportchilar maydonda joylashishning umumiy ko'rinishi va ular orasidagi vazifalarning bo'linishi bilan bog'liq. Boshqacha aytganda, 1-4-2-4 taktikasi futbolda bitta darvozabon, to'rtta himoyachi, ikkita yarim himoyachi uslubiyatida, ayniqsa, nazariy va amaliy yo'nalish muhim sanaladi.

Nazariy yo'nalish sportchining bellashuv jarayonida to'g'ri qarorlar qabul qilishida muhim bo'lgan zarur bilimlarni o'zlashtirish bilan bog'liq. Bunda adabiyotlar o'qiladi, yetakchi mutaxassislarining ma'ruzalari tinglanadi, zamonaviy texnik uskunalar yordamida musobaqaga tegishli o'rinlar yozib

(videotasvirga) olinib o'rganiladi. Sportchi oldindan bunday ma'lumotlarga ega bo'lishi, uning musobaqa jarayonida tez va to'g'ri qarorlar qabul qilishiga, katta natijalarga erishishiga imkon yaratib beradi, shuningdek, sport mashg'uloti sharoitida taktikani tezroq o'zlashtirishni ta'minlaydi.

Amaliy yo'nalish sportchining bellashuvi mashqlar bajarib qarorlar qabul qilishidagi bilim va ko'nikmasini shakllantiradi. Bund: himoya taktikasini o'rganishda oldiniga hujum variantlari sonini oshirish va raqiblar sonini ko'paytirish va boshqalar hisobiga mashg'ulotni kelgusi musobaqa sharoitiga yaqinlashtirish mumkin bo'ladi.

Bularga qo'shimcha tarzda musobaqa amaliyotida qarorlar qabul qilish tajribasini egallashni ham kiritish mumkin. Bulardan tashqari, sportchini taktik tayyorlashda musobaqali holatlarni ifodalovchi (masalan, ekranda) maxsus trenajyorlar keng qo'llanilmoqda, ularga qarab sportchi tezroq qaror qabul qilishi va zarurat tug'ilganda trenajyorlik tugmalarini bosib, ma'lumot berishi mumkin.

Yuksak sport natijalariga erishish uchun sportchining jismoniy tayyorgarlik darajasi, jismoniy qobiliyatlar – kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlikni rivojlantirish birinchi darajali ahamiyatga ega. Shuning uchun ham parasport texnikasini takomillashtirish jarayoni bilan birgalikda olib boriladigan jismoniy tayyorgarlik jarayoni mashg'ulotda yetakchi rol o'ynaydi.

Har tomonlama jismoniy tayyorgarlik organizmda barcha fiziologik funksiyalarning zarur qayta qurilishini taqozo etib, organizmning garmonik rivojlanishini ta'minlaydi. Jismoniy mashqlarning xarakteri va ularni qo'llash uslubiga qarab organizmda uch turdagi o'zgarishlar ro'y berishi mumkin.

1. Bir-biriga yordam ko'rsatuvchi.

2. Betaraf.

3. Bir-biriga qarama-qarshi ta'sir ko'rsatuvchi.

Agar mashqlar majmuasida ta'siri birinchi turdagi o'zgarishga olib kelsa, bu mashqlarning organizmga ijobiy ta'siridir. Agar uchinchi turdagi o'zgarish ro'y bersa, u mashqlarning organizmga salbiy ta'sirini ko'rsatadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT)

Umumiy jismoniy tayyorgarlik to'g'ridan-to'g'ri musobaqa yo'nalishiga kirmaydigan harakat majmua sifatlarini oshirishga xizmat qiladi (masalan, sportchining yuqori darajada mashqlar aerob chidamliligini). Shunday qilib umumiy jismoniy tayyorgarlik evaziga sportchi keyingi texnik tayyorgarlik uchun zarur bo'lgan harakatli bilim va ko'nikmalar zahirasiga ega bo'ladi hamda o'ziga maxsus jismoniy, texnik-taktik tayyorgarlikni samarali olib borishga yordam beradigan bosqichni ta'minlaydi. Masalan, kurashchining aerob chidamlilik bosqichi yetarli bo'lmasa, u tezlik-kuch mashqlarini bajarganida tez charchaydi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari esa shunday holatning oldini oluvchi umumtayyorlov mashqlari bo'lib hisoblanadi.

Uch marta jahon chempioni va XVIII Olimpiada o'yinlarining g'olibi Anatoliy Kolesov Tokioda olamshumul g'alabaga erishgandan so'ng o'zining UJT darajasini oshirish zarurligini qayd qiladi. Dunyo matbuoti unga teng keladigan kurashchi yo'q deb yozgan sportchining jismoniy tayyorgarlik darajasi yetarlicha emasligini tan olishi, UJTni sport natijasini ko'rsatishdagi ahamiyatini yana bir karra namoyon etadi.

Har qanday sport turida mashg'ulot faqat maxsus mashqlarga qaratilishi shart emas. Mashg'ulot ham MJTni, ham UJTni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar majmuasini o'z ichiga

olishi lozim. UJTning asosiy vazifasi tezkorlik, kuchlilik, chaqqonlik egiluvchanlik va chidamlilik qobiliyatlarini rivojlantirishda Parasport xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulotning asosi hisoblanadi.

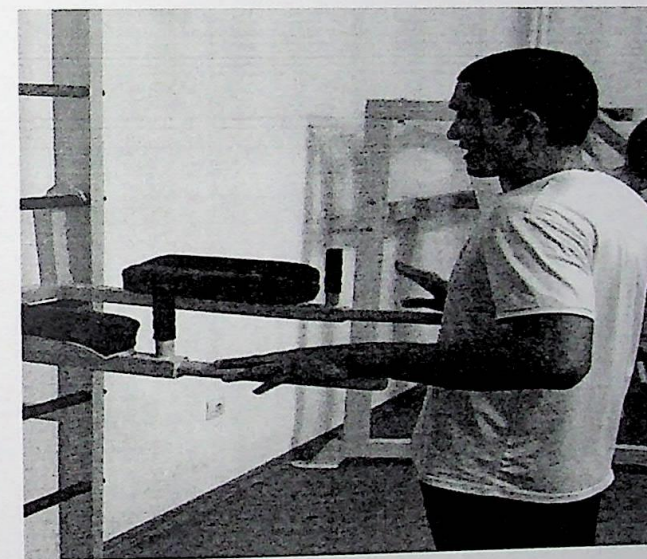
Yugurish, yurish, suzish, sport o'yinlari, umumrivojlantiruvchi gimnastika UJT manbai hisoblanadi. UJT mashqlarini tanlash kurashchining jismoniy rivojlanishiga to'g'ri ta'sir ko'rsatadi. Har qanday Para sportchi yugurish, yurish, sakrash, arqonda ko'tarilish, sport o'yinlari, shtanga ko'tarish, murakkab akrobatik mashqlarni bajarish va shu kabi boshqa mashqlarni ham bajara olishi kerak. Turgan gapki, bu sport turlarida yuksak natijalarga erishishi shart emas. Chunki mazkur mashqlarning hammasi amaliy hisoblanadi, ular sportchining asosiy maqsadiga yordam beradi.

UJT sportchining funksional imkoniyatini har tomonlama kengaytiradi, yuklanishni oshirish imkonini beradi, yuksak sport natijalariga erishishda ko'maklashadi.

**Qo'shpoyaga tayangan holda qo'llarni bukish va yozish.
Qo'l mushaklarini rivojlantirish.**



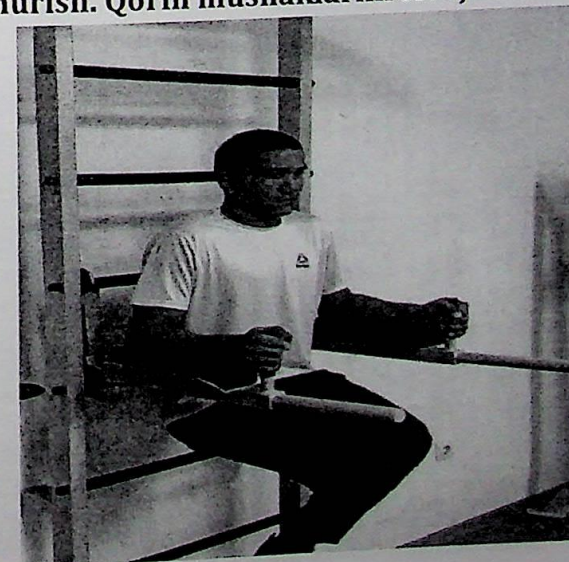
A



B

7-rasm

**Qo'shpoyaga tayangan holda oyoqlarni yuqoriga ko'tarib-
tushurish. Qorin mushaklarini rivojlantirish**



A

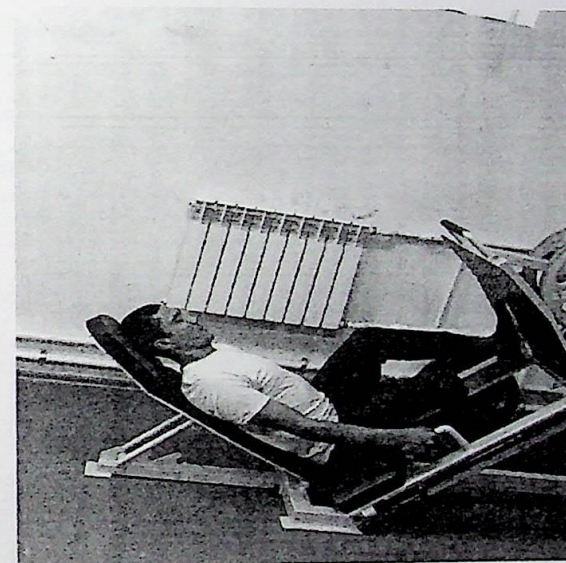


B
8-rasm

Trenojyordan foydalangan holda toshni oyoqlar yordamida
yuqoriga ko'tarish va oyoq son mushaklarini rivojlantirish

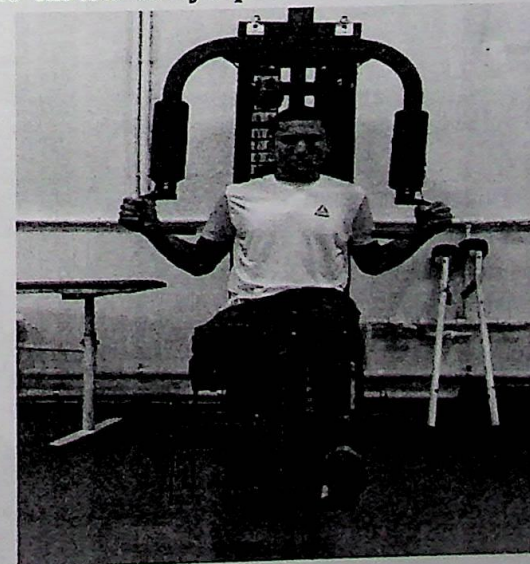


A

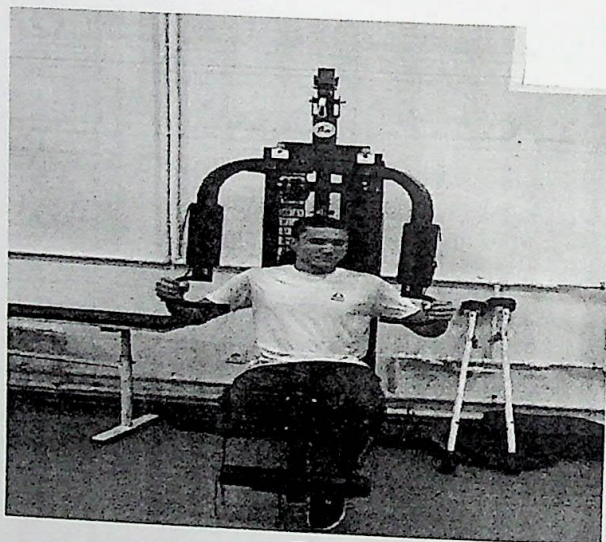


B
9-rasm

Trenojyordan foydalangan holda toshni oyoqlar yordamida
yuqoriga ko'tarish va oyoq son mushaklarini rivojlantirish



A



B

10-rasm

Yotgan holda trenojoyordan foydalanib, toshni qo'llar yordamida ko'krakka tushurish va ko'tarish, qo'l hamda qanot mushaklarini rivojlantirish



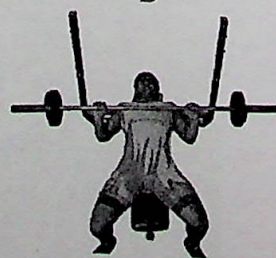
A



B



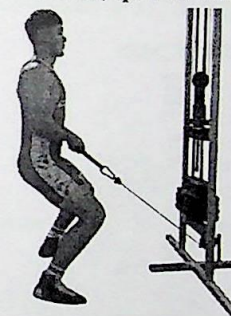
C



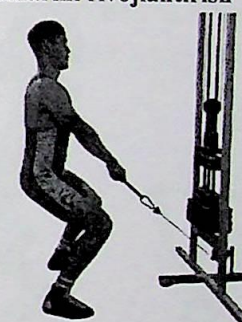
D

11-rasm

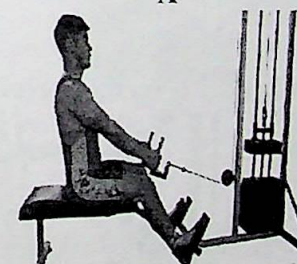
Trenojoyordan foydalangan holda toshni qo'llar yordamida qoringa tortish, qo'l va kurak mushaklarini rivojlantirish



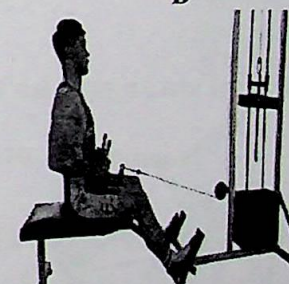
A



B



C



D

12-rasm

Trenojoyordan foydalangan holda toshni qo'llar yordamida pastga tortish qo'l va qanot mushaklarini rivojlantirish



A



B



C
13-rasm

Yelkalarga shtangani ko'targan holda o'tirib-turishlar



A



B



C



D

14-rasm

Trenojoyordan foydalangan holda toshni qo'llar yordamida boshning orqasiga tortish, qo'l va qanot mushaklarini rivojlantirish



A



B

15-rasm

Trenojoyordan foydalangan holda qo'llarni oldinga-orqaga itarish, qo'l va yelka mushaklarini rivojlantirish



A



B

Treno Jordan foydalangan holda qorin mushaklarini rivojlantirish



A



B



C



D

16-rasm

Girani o'tirgan holda oldingga va pastga uzatish



A



B



C



D

17-rasm

Trenajyorga o'tirgan holda shtangani ko'krakga olib kelish



A

B



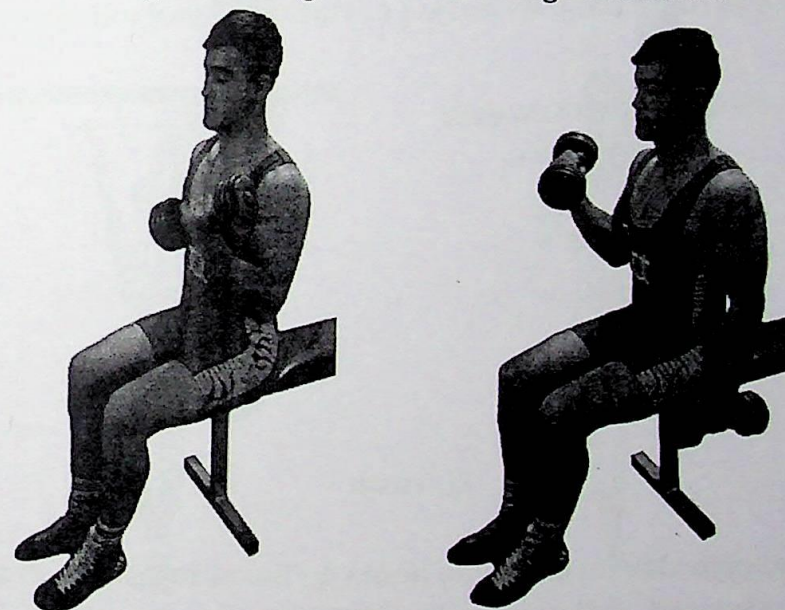
C



D

18-rasm

O'tirgan holda gantelni ko'krakga olib kelish



A

B

19-rasm

Tik turgan holda shtangani ko'krakga olib kelish



A

Trenajyorga o'tirgan holda shtangani ko'krakga olib kelish



A



B



C



D

18-rasm

trenirovkani oqilona rejalashtirish, yuklamaning sportchi funksional imkoniyatlariga mos kelishi; jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlikning umumiy hamda maxsus vositalarining zarur uyg'unligi; trenirovka va musobaqa mikro-, mezo- va makrotsikllarini oqilona tuzish, nagruzkalarning to'liqligini va variantlilikni, ixtisoslashmagan jismoniy nagruzkalar, dam olishni to'g'ri uyg'unlashtirish, maxsus tiklanish vositalarini kiritish, o'rtaga tog' sharoitlaridagi trenirovka bilan foydalanish;

- toliqishni tez qoldirish maqsadida zarur tiklanish vositalaridan foydalangan holda alohida trenirovka mashg'ulotini tuzish; to'laqonli alohida badan qizdirish va trenirovka vazifalariga muvofiq yakuniy qism, mashg'ulotlar joyi, snaryadlarni to'g'ri tanlash, dam olish va bo'shashish uchun maxsus mashqlarni kiritish, ijobiy ematsional holatni yaratish va h.k.

Tiklanishning pedagogik vositalari

Ushbu tizim quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- salomatlikni baholash va hisobga olish; joriy funksional holat to'g'risida ekspress-nazorat tartibidagi axborot;
- biologik qiymati yuqori bo'lgan dori-darmonlar va mahsulotlardan foydalangan holda oqilona ovqatlanish;
- dopingga qarshi nazorat talablarini hisobga olgan holda farmakologik vositalar kompleksini qo'llash;
- fizioterapiya va balneologiya uslublari (sauna, massaj va boshqa muola-jalar bilan birga);
- o'rtacha tog' sharoitlari, iqlimiy terapiya, sanatoriya-kurort uslublaridan foydalanish va h.k.



B



C

20-rasm

Trenojoyordan foydalangan holda qo'llarni tutashtirish va qaytarish, qo'l va yelka mushaklarini rivojlantirish



A

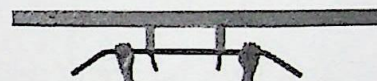


B

21-rasm

Turnikga tortilish.

Qo'l va yelka hamda umurtqa pog'onasini cho'zilish uchun



A



B

22-rasm

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. Para sport turida sportchlarni tayyorlashda nimalarga e'tibor berish kerak?
2. Ommaviy sport haqida so'zlab bering.
3. Sportchi tayyorgarligi nazariyasining asoslariga nimalar kiradi?
4. Sport mashg'ulotining vazifalarini aytib bering.
5. Para sport mashg'ulotining vosita va uslublarini aytib bering.
6. Para sportchilarni tayyorlash vazifalari nimalardan iborat?
7. Para sport mashg'ulotining vosita va uslublari deganda nimani tushunasiz?
8. Umumiy taktik tayyorgarlikning sportchilar uchun nima ahamiyati bor?

V BOB. MAXSUS JISMONIY TAYORGARLIK, NOZOLOGIYA BO'YICHA SPORTCHILAR TRENIROVKASI JARAYONIDA TIKLANISH VOSITALARI

5.1. Maxsus jismoniy tayorgarlik, nozologiya bo'yicha turli tiklanish vositalarini qo'llash

Trenirovka va tiklanish – o'zaro bog'langan yagona jarayondir. Mashqlan-ganlikning o'sib borishi va ish qobiliyatining ortishi faqatgina energetik sarflar tiklanish jarayonida qoplangan taqdirdagina mumkin bo'ladi. Tiklanish – bu faqatgina organizm funksiyalarini ish holatiga qaytarish emas, balki hayotni ta'minlash tizimini energetik imkoniyatlarning yanada yangi, yuqori darajasiga o'tkazishdir.

V.A. Geselevich (1978) ma'lumotlariga qaraganda, skelet mushaklaridagi glikogen va adenozintrifosforkislotasining (ATF) dastlabki holatga nisbatan ortiqcha to'planishi yetakchi kurashchilar mushak ishida tiklanishning yakuniy bosqichi hisoblanadi.

Yuklama og'irligiga qarab, glikogen va ATFning ortiqcha to'planishi har xil muddatlarda sodir bo'ladi (maksimal shiddatdagi nagruzkadan so'ng 7-9 kun gacha).

Sog'liqqa zarar yetkazmay, trenirovka jarayonini jadallashtirish faqat tiklanish tadbirlaridan (tibbiy-biologik, ruhiy, pedagogik) foydalanilgan taqdir-dagina mumkin bo'ladi.

Bunda pedagogik vositalar asosiysi, yetakchi hisoblanadi, chunki aynan ular har bir sportchi rejimini va sportchilar ko'p yillik tayyorgarligining hamma bosqichlarida nagruzka hamda dam olishning oqilona uyg'unligini belgilab beradi.

Tiklanishning pedagogik vositalari

Tiklanishning pedagogik vositalari quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- trenirovkani oqilona rejalashtirish, yuklamaning sportchi funksional imkoniyatlariga mos kelishi; jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlikning umumiy hamda maxsus vositalarining zarur uyg'unligi; trenirovka va musobaqa mikro-, mezo- va makrotsikllarini oqilona tuzish, nagruzkalarning to'liqinsimonligi va variantlilik, ixtisoslashmagan jismoniy nagruzkalar, ish va dam olishni to'g'ri uyg'unlashtirish, maxsus tiklanish mikrotsikllarini kiritish, o'rta tog' sharoitlaridagi trenirovka dan foydalanish;

- toliqishni tez qoldirish maqsadida zarur tiklanish vositalaridan foydalangan holda alohida trenirovka mashg'ulotini tuzish; to'laqonli alohida badan qizdirish va trenirovka vazifalariga muvofiq yakuniy qism, mashg'ulotlar joyi, snaryadlarni to'g'ri tanlash, dam olish va bo'shashish uchun maxsus mashqlarni kiritish, ijobiy ematsional holatni yaratish va h.k.

Tiklanishning pedagogik vositalari

Ushbu tizim quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- salomatlikni baholash va hisobga olish; joriy funksional holat to'g'risida ekspres-nazorat tartibidagi axborot;
- biologik qiymati yuqori bo'lgan dori-darmonlar va mahsulotlardan foydalangan holda oqilona ovqatlanish;
- dopingga qarshi nazorat talablarini hisobga olgan holda farmakologik vositalar kompleksini qo'llash;
- fizioterapiya va balneologiya uslublari (sauna, massaj va boshqa muola-jalar bilan birga);
- o'rtacha tog' sharoitlari, iqlimiy terapiya, sanatoriya-kurort uslublariidan foydalanish va h.k.

Farmakologik vositalar

Sportchilar organizmida tiklanish vositalarini tezlashtirish omillaridan biri modda almashinuviga yo'naltirilgan ta'sir etish vositalari hisoblanadi. Bunga turli xildagi dori-darmonlar va komplekslar, ba'zi farmakologik bog'lanishlar, yuqori darajada biologik qiymatga ega mahsulotlardan foydalanish orqali erishiladi. Yuqori darajadagi biologik qiymatga ega mahsulotlar orasida eng muhim ahamiyatga egalari quyidagilar:

- energetik ta'sir etish dori-darmonlari (karnitin xlorid, panangin, glyutamin kislotasi, kalsiy-glitsitserofosfat, kalsiy-laktat, litsitin, aminolon);

- adaptogen dori-darmonlar (eleuterokkok, saparel, pollitabas);

- qon hosil qiluvchi stimulyatorlar (turli tuzlar ko'rinishidagi temir).

Kimyoviy tarkibi va farmakologik ta'siriga ko'ra turlicha bo'lgan dori-darmonlar ma'lum bir tizimli yondashishni va ularni mutaxassis rahbarligi ostida oqilona qo'llashni taqozo etadi. Hozirgi paytda mutaxassislar turli farmakologik dori-darmonlarni "Aerovit", "Dekamevit", "Undivit" vitaminlari hamda yuqori biologik qiymatga ega mahsulotlar (oqsilli pechenye, uglevodli-mineral ichimliklar va boshq.) bilan qo'shib foydalanish taktikasini ishlab chiqqanlar.

Dori-darmonlarni qo'llash taktikasi quyidagi muhim omillarga bog'liq holda quriladi:

- dori-darmonlarni trenirovka davrlari bo'yicha (o'tish, tayyorgarlik va musobaqa) va asosiy musobaqalarga bevosita tayyorgarlik davrida qo'llash;

- trenirovka mikrotsikllarida vositlar kompleksini tayinlashning tamoyilli sxemasi;

- o'rtacha tog' sharoitlarida tayyorgarlikning o'ziga xos xususiyatini hisobga olish;

- nagruzka oshirilganda asosiy dori-darmonlar dozasining ko'paytirilishi nazarda tutiladigan alohida komplekslarni tanlash va qo'shimcha dori-darmonlarni kiritish hamda bitta vositalarni boshqasi bilan almashtirish;

- ma'lum bir tayyorgarlik bosqichida u yoki bu sportchi oldiga qo'yilgan maxsus pedagogik vazifalarni hal etish;

- sportchi yoshi va stajini hisobga olish;

- oldin qo'llanilgan dori-darmonlarga bo'lgan ta'sirni o'rganish.

Yuqorida aytib o'tilgan omillarga qarab, dori-darmonlarni muayyan holda qo'llash tegishli soha mutaxassislarning (vrachlar, fiziologlar, biokimyochilar va farmakologlar) qat'iy nazorati ostida o'tkazilishi lozim.

Uyquni me'yorlashtirish uchun vositalarni qo'llash

Yuqori malakali parasportchilar o'rtasida o'tkazilgan anketa savol-javobi natijasida olingan ma'lumotlar hamda trenirovka jarayonidagi dinamik tadqiqotlar materiallariga ko'ra sportchilarning uyqusi buzilishi ko'p marta kuzatilgan. Katta va shiddatli nagruzkali trenirovka davrida uyqusizlik 35% kurashchilarda, vazn yo'qotish davrida – 59% kurashchilarda, emotsional-ruhiy zo'riqishda esa 67% hollarda kuzatiladi.

Uyqusizlikda uyqu holatiga qulaygina o'tish uchun quyidagicha tavsiyalar beriladi: kechki soatlarda asab tizimining qo'zg'aluvchanligini kamaytirish lozim. Buning uchun ochiq havoda tinch sayr qilish, uyqudan oldin kamida 2-3 soatdan kechiktirmay ovqatlanish lozim. Kechasiga achchiq choy ichishdan voz kechish zarur. Uyqudan oldin xonani shamollatish foydalidir. Qulay bo'lgan o'rinda uxlash tavsiya qilinadi. Iliq (issiq

yoki bu somatik mexanizmlarga ta'sir qiladi. So'z orqali ta'sir ko'rsatishni qo'llayotib, kurashchining yuqori asab tizimi tipini hisobga olish lozim. Fikrlovchi sportchilarga mantiqiy tushuntirish ko'proq to'g'ri keladi, badiiy tipdagi kurashchilarga singdirish katta ta'sir ko'rsatadi.

Sportchiga so'z orqali ta'sir ko'rsatishni qo'llayotib, pedagogik va sport axloqi masalalariga alohida e'tibor berish lozim. U jamoa rahbariyati, trenerlar, boshqa mutaxassislar hamda xizmat ko'rsatuvchi xodimlarning trenirovka jarayoni samaradorligini oshiradigan, hamma omillardan maksimal foydala-nishga qaratilgan xatti-harakatlarning yuksak ma'naviy tamoyillaridan iborat. Ruhiy boshqarish trenirovkasi (RBT) va ruhiy mushak trenirovkasi (RMT) ko'rinishidagi autogen trenirovka (AT) o'z-o'zini boshqarishning ruhiy uslub-lari orasida eng keng tarqalgan hisoblanadi. Autogen trenirovkaning eng oddiy va samarali varianti – bu ruhiy mushak trenirovkasi, uning tinchlantiruvchi qismidir. Tinchlantiruvchi qismining asosiy tavsiyasi – tetiklik darajasini pasaytirish – bo'shashtirish (relaksatsiya) hamda kurashchining jismoniy va ma'naviy kuchini tiklashdir. Tinchlantiruvchi qismdan tashqari RMT faollashti-ruvchi (safariy etuvchi) qismga ega. Uning maqsadi kurashchining zarur daqiqada optimal jang qilish holatini egallashiga qaratilgan.

Turli tayyorgarlik davrlarida ruhiy-pedagogik vositalar hamda tiklanish uslublarini qo'llash har xil vazifalarni hal etadi.

Tayyorgarlik davrida quyidagi vazifalar hal etiladi: dam olish va hordiq chiqarishni tashkil qilish, RMTning jamoali seanslari, ruhiy terapevtik suhbatlar va h.k.

Kurashchilar dam olishi va hordiq chiqarishini rejalashtirish trenirovka nagruzkalari dinamikasi hamda madaniy-ommaviy,

ijtimoiy-siyosiy va ruhiy terapevtik tadbirlar kompleksini o'tkazish bilan bog'lanishi lozim.

RMTning jamoali seanslari musobaqalarga tayyorlashda katta samarador-likka ega. Ular psixolog va trener rahbarligida sport zalida mashg'ulotlar o'rtasidagi tanaffuslarda o'tkaziladi. Ular trenirovka jarayonidagi emotsional zo'riqishni bartaraf etish va tiklanish uchun qo'llaniladi. Shuningdek, bevosita trenirovka tugashi bilan to'g'ridan-to'g'ri kurash gilamida tiklovchi uyqu – dam olish qo'llanilishi mumkin. RMT seansida 10 minutlik dam olish – uyqudan so'ng yurak qisqarishi tezligi 43% ga pasayadi va emotsional zo'riqish ko'rsatkichi (dastlabki natijalarga nisbatan) 2,8 marta kamayadi. Bu tiklanish davrining o'ta tezlashganligi hamda jadallashganligini ko'rsatadi, bu esa bir kunda 2 va 3 marta bo'ladigan trenirovkalarda juda muhimdir.

Uxlash oldidan alohida va guruh bilan suhbatlashishlarni o'tkazish yuqori ruhiy terapevtik samara beradi. U RMTning tinchlantiruvchi qismi bilan yakunlanadi.

Suhbatlar mavzusi tayyorgarlik bosqichi va sportchilar holatiga qarab tanlanadi.

Psixolog, trener va vrach suhbat jarayonida "ruhiy kuzatuvchanlik"dan foydalangan holda o'z qarashlarini shakllantiradilar, uning yordamida muayyan kurashchining asab-ruhiy holati to'g'risida kundalik axborot oladilar.

Parasportchilarni ishontirayotib, ularning xatti-harakatlari va tashvishlanish-larining ba'zi tomonlarini asoslangan holda tanqid qilish lozim. Bunda kurashchilarda ijobiy hissiyotlar o'z ahvolini yaxshilash hamda yuqori natijaga erishishga bo'lgan ishonch sababli paydo bo'ladi.

Trener va vrachning yana eng muhim vazifasi kurashchilarning shaxsiy, ijtimoiy va sport faoliyatidagi,

to'qnashuvli vaziyatlardagi munosabatlarni me'yorlashtirish hamda yumshatish hisobalandi.

Ruhiy-pedagogik uslublar fizioterapevtik ta'sir etish, massaj, sauna bilan musiqa jo'rligida kompleks holda qo'llanilganda, ularning tiklash ta'siri ancha kuchayadi.

Tashkiliy, ijtimoiy-siyosiy va madaniy-ommaviy tadbirlar kurashchilar ruhiyatiga katta tinchlantiruvchi ta'sir ko'rsatadi. Bevosita mas'uliyatili muso-baqalar oldidan vazifalarni qo'yish, ko'rsatmalar berish maqsadida tashkiliy yig'ilishlarni o'tkazish o'zini oqlamaydi. Ko'rsatma berish maqsadida o'tkazi-ladigan bunday yig'ilishlar o'quv-trenirovka yig'ini boshida o'tkazilishi lozim.

Turnir yaqinlashgan sari bunday tadbirlar yanada ruhiy profilaktik xusu-siyatga ega bo'lishi, kurashchining energiyasi va asab imkoniyatlari to'pla-nishiga yordam berishi lozim.

Ruhiy zo'riqishni bartaraf etish uchun kurashchilarning o'zlari tayyorlagan badiiy havaskorlik konsertlari katta ahamiyat kasb etadi. Bu jamoa a'zolarining o'z-o'zini ijodiy ifodalashga va jamoadagi hissiyotli yetakchi sportchini aniqlashga, qulay ruhiy muhitni shakllantirishga yordam beradi.

Musobaqa davrida asosiy vazifalar ruhiy zo'riqishni oldini olish bilan bog'liq. Tinch trenirovka vaziyatini yaratish va ortiqcha emotsional qo'zg'a-luvchanlikni yo'qotish uchun musobaqalarga bevosita tayyorgarlik davrida quyidagi tashkiliy tadbirlar muhim ahamiyatga ega:

- Bir-biriga raqib bo'lgan, bir xil vazn toifasida qatnashadigan, katta vaznni yo'qotayotgan sportchilarni bitta xonada joylashtirmaslik lozim. Ajratib joylashtirish masalalarini shaxsiy o'zaro munosabatlar, ruhiy jihatdan mos kelish xususiyatlarni hisobga olgan holda hal etish lozim.

- Yuqori miqyosdagi musobaqalarda ishtirok etish uchun asosiy tarkibni aniqlash bo'yicha masalalarni o'z vaqtida hal etish zarur. Musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichi boshida saralashni yakunlash va asosiy hamda zahiradagi qatnashchilarni rasman e'lon qilish lozim. Hammaga ma'lum bo'lishi lozimki, nomzod favqulodda hollarda (asosiy kurashchining kasal bo'lishi, jarohat olishi yoki mashqlanganlik darajasining ancha yomonlashuvi) asosiy tarkibga kirishga tayyor turishi zarur.

Ushbu bosqichda tez-tez saralash va nazorat bellashuvlarini o'tkazish nafaqat rejali tayyorgarlikni buzadi, balki kurashchilarga oldinda turgan turnirga energiyani to'plashga imkon bermaydi, bir-biri bilan raqobatlashish natijasida ularning asab-emotsional shashti bekorga sarflanadi.

Saralashni ancha oldin muddatlarda o'tkazish to'g'riroqdir. Musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichida qiyin turnirga tayyorlanayotgan parasportchilarning asab energiyasini saqlash maqsadga muvofiqdir. Yirik musobaqalarga yaqinlashtirishning shunga o'xshash tamoyili zahirada turgan yoshlar uchun foydalidir. Ma'lumki, asosiy tarkibga kiritilmaganligidan xabardor bo'lgan sparring-sheriklar o'zlari va o'rtoqlariga trenirovkada katta foyda keltiradilar. Chunki ular bir narsadan qo'rqishmaydiki, ularning faol hujum harakatlari, tajribali kombinatsiyalari, tavakkalchiligi mag'lubiyat ballari bilan jazolan-maydi. Trenerlar bu ballarni parasportchilar foydasiga hal etmasliklari mumkin. Aks holda har bir trenirovka keskin musobaqaga aylanadi va asab energiyasining sarflanishiga olib keladi.

Birinchi musobaqa bellashuvi oldidan parasportchilar asab energiyasini saqlashga alohida e'tibor qaratish lozim. Mutaxassislarning kuzatishicha, parasportchilar turnirning birinchi kunida ruhiy zo'riqish birinchi bellashuvga chiqishdan

ancha oldin start oldi talvasasi darajasiga yetadi. Ko'pincha bu tortilish paytida kuzatiladi, qur'a tashlagandan so'ng yoki musobaqa o'tkazi-ladigan joyga yetib kelish bilan kuchayadi.

Musobaqalarning birinchi kunida ruhiy-pedagogik vositalarning asosiy vazifasi parasportchilar asab energiyasini saqlash hisoblanadi. Buning uchun ham jamoali, ham alohida boshqarish vositalaridan foydalanish lozim.

Mohirlik bilan sekundantlik qilish ham katta ahamiyatga ega. Sekundantlik qilish san'ati parasportchilar o'ta ehtiyotkorlik bilan boshqarish maqsadida uning ruhiy holatini tushunish va sezgirlik bilan diagnostika qilishdan iborat. Shuni hisobga olish lozimki, ba'zi parasportchilar sekundantlarga muhtoj emaslar va ularda bellashuvning borishi to'g'risida o'z fikrlari mavjud. Ba'zan bir qator parasportchilar mazkur terenerga moslashmaslik va unga ishonqiramaslik hosil bo'ladi. Sekundantlik qilishning asosiy qoidasi – parasportchilarga bellashuv paytida mustaqil fikrlashga imkoniyat berish, o'ta ruhiy zo'riqish yukini bartaraf etish, agar kerak bo'lsa, sportchini qo'zg'alishga yo'naltirishdir. Tanaffus paytida birinchi navbatda parasportchilarni tinchlantirish lozim va shundan so'ng, ya'ni uning holati me'yorlasha boshlagandan keyin oldinda turgan davrga aniq va qisqa ko'rsatma berish lozim. Bunda sportchining alohida xususiyatlari, uning holati hamda bellashuv davomida yuzaga keladigan vaziyatni hisobga olish zarur.

Shuni nazarda tutish lozimki, har bir kishi ham trener-sekundant bo'la olmaydi. Bu ishda yuksak darajadagi sport madaniyati, tajriba va bilim, xotirjam, o'zini tuta olish, fikrlay olish, turnir bellashuvlaridagi murakkab vaziyatlarda o'zini yo'qotib qo'ymaslik, start talvasasiga tushmaslik katta ahamiyatga ega. Sekundant shu narsani aniq bilishi lozimki, "birovni boshqarishni bilish uchun birinchi navbatda o'zini

boshqarishni bilish zarur". Buning uchun tayyorgarlik va musobaqalarni o'tkazish jarayonida sekundantlik qilishga tayyorlanayotgan trener ruhiy o'z-o'zini boshqarish vositalaridan foydalanishi hamda psixolog va vrach nazorati ostida bo'lishi kerak.

5.2. Maxsus jismoniy tayyorgarlik massaj qilish (uqalash)ni o'rganing

Aziz o'quvchilar! Siz lat yeganda yoki yiqilganda og'rigan joy silanishini kuzatgansiz. Tabiiyki, siz bunday massajning dastlabki unsurlari ekanligini bilmaysiz. Lekin massajning ahamiyati faqat shu bilan aniqlanmaydi.

Jismoniy charchoqni qanday chiqarish kerak? Ayrimlar buning yo'li divanga yotib olish yoki qulay kresloda o'tirish, deb hisoblaydilar. Aslida 3-5 daqiqalik massaj charchoqni chiqarib, tetiklashtirishi mumkin. Massajning afzal tomoni – oddiyligi, qulayligi va turli holatlarda ixtiyoriy amalga oshirish mumkinligidir. Massaj o'z tanasini muolaja qilish vositasi sifatida, jismoniy mashg'ulot oldidan mushaklar hamda bo'g'inlarni jismoniy mashqlarga tayyorlash maqsadida qizdiruvchi mashq sifatida, darsdan so'ng esa, charchoqni chiqarish uchun qo'llanadi.

Ko'pchiligingizni massajni kim ixtiro qilgani va uni qayerda birinchi bo'lib qo'llanilgani qiziqtirsa kerak. Ma'lumki, eramizdan yigirma besh asr ilgari ham massaj usullari (Hindistonda, Xitoyda, Qadimgi Misrda) ma'lum bo'lgan. Qadimgi Gretsiyada ishlagan ko'pdan-ko'p guldonlarda badanni parvarish qilishga, suv quyishga, artinishga, massajlarga oid tasvirlar saqlangan. Gippokrat, Demokritlar massajga katta ahamiyat berib, uni sport maktabi hamda harbiy qo'shin hayotida qo'llaganlar.

Shuningdek, Abu Ali ibn Sino o'zining "Tib qonunlari" kitobida massaj (uqalash)ni birinchilar qatori tasniflab bergan: tinchlantiruvchi, bo'shashtiruvchi, tetiklashtiruvchi va hokazo. Ibn Sino massajning inson tanasini sog'lom va tetik qilishdagi ahamiyatini asosli ravishda yozib qoldirgan. Sport o'yinlari ishtirokchilari musobaqalar oldidan cho'milganlar, badanni massaj qilganlar. Musobaqalardan so'ng kuchni yana tiklash maqsadida suv quyishdan foydalanganlar. Turli xil lat yeyishlarda ham massaj qo'llangan. Rimliklarda massajni qo'llash juda keng yoyilgan. Undan, hatto imperatordan qulgacha foydalangan. Imperator Mark Avreliyning saroy shifokori massajni yengil ishqalashdan boshlashni, uni sekin-asta kuchaytirishni va yana yengil usullarni qo'llash bilan tugallashni maslahat bergan. Hozirda ham massaj va o'zini-o'zi massaj qilish har bir odamning hayotiy ehtiyojiga aylanishi, mehnat, o'qish va dam olishida, kasalliklarni aritishda yordamchi bo'lib qolishi zarur.

Massajni to'g'ri qo'llash uchun anatomiya va fiziologiyaning elementlar bilimlaridan xabardor bo'lish zarur. Inson organizmi milliardlab hujayralardan iborat. Hujayra guruhlari organizm to'qimalarini hosil qiladi. Masalan, mushak hujayralari – mushak to'qimalarini, nerv hujayralari – nerv to'qimalarini, epite-lial hujayralar – teri to'qimalarini hosil qiladi. Bizning barcha a'zolarimiz to'qimalardan tashkil topgan va, o'z navbatida, ular tizimlarga guruhlanadi. Bosh miya va orqa miyadan chiquvchi nervlar – nerv tizimini, mushaklar – mushak tizimini tashkil qiladi.

Massaj mushaklarga juda ijobiy ta'sir qiladi. Inson tanasida 400 dan ortiq mushaklar bo'lib, ular tana og'irligining 35-40 foizini tashkil qiladi. Mushaklar qancha yaxshi rivojlangan bo'lsa, odam shuncha kuchli bo'ladi.

Massaj ta'sirida mushak to'qimalari kislorod va oziq moddalari bilan yaxshiroq ta'minlanadi, bu esa butun organizm ish faoliyatini oshiradi.

Massaj ham xuddi musiqa singari ko'tarinki kayfiyat yaratishi, og'riqni pasaytirishi, tetik va yengillik hissi paydo bo'lishiga yordam beradi.

Massaj, ayniqsa, 16 yoshgacha bo'lgan bolalar uchun muhimdir. Jismoniy tarbiya va massajdan bir vaqtda oqilona foydalanish paylar va bo'g'inlarni mustahkamlash imkonini beradi.

Massaj qilish yo'llarini yaxshi egallab oling. Buning uchun quyidagilarga amal qiling:

1. Massaj qilganda terini shilib yubormaslik uchun qo'l terisi silliq va yumshoq bo'lishi kerak.

2. O'zini-o'zi massaj qilishda ko'proq quruq massajni qo'llang, ya'ni surkovchi moddalardan foydalanmang.

3. Kaftlarni, bo'g'inlarni, mushaklarni massaj qilishda maxsus kremlardan foydalaning.

4. Massaj qilishda harakatlar limfa bezlariga tegmay bajarilishi kerak. Masalan, qo'lni massaj qilishda barmoq uchlaridan boshlab, bilak bo'g'ini-gacha, bilak bo'g'inidan qo'litiq ostigacha davom ettiriladi, chunki u yerda limfa bezlari bor. Shunday bezlar tizza ostida va tananing boshqa joylarida borligini unutmang.

5. Massaj vaqtida butun a'zolar bo'sh qo'yilishi kerakki, bu muolajaning samarasini oshiradi.

6. Massajdan avval qo'llarni sovunlab yuvish yoki odekolon bilan artishni unutmang.

7. Massajni iloji boricha yalang'och badanda amalga oshiring, sovuq havoda esa ichki kiyim ustidan ham qilsangiz bo'ladi.

8. Massajdan so'ng og'riq bo'lmasligi kerakligini esdan chiqarmang.

9. Massajni o'ng qo'lda ham, chap qo'lda ham qilishni o'rganishga harakat qiling. Shoshilmang.

10. Jarohat ustidan massaj qilish mumkin emasligini unutmang.

Bellashuv o'rtasidagi tanaffusda massaj

Agar trenirovka jarayonida sportchilar ish qobiliyatini tiklash tizimida umumiy massajning ta'siri avvaldan o'rganib kelingan va u keng tarqalgan bo'lsa, bevosita bellashuvlar o'rtasidagi tanaffusda ish qobiliyatini oshirish muammosi yetarlicha o'rganilmagan. Bu bellashuvning davom etish vaqti, bellashuvlar o'rtasidagi va bellashuvlardagi dam olish tanaffuslari davomiy-ligini tartibga soluvchi qoidalarining ko'p marta o'zgartirilishi bilan tushun-tiriladi.

Qisqa dam olish ichida murakkab turnir vaziyati va ruhiy zo'riqish sharoitlarida sekundantlik qilish, ko'pincha esa birinchi tibbiy yordam ko'rsatish hamda tiklanishga ko'maklashish masalalarini hal etish lozim.

Bir qator mutaxassislar tomonidan (V.A. Geselevich, G.K. Bakushev, I.E. Davletshin) bellashuv tanaffusida quyidagi tiklanish tadbirlari sxemasi tavsiya qilinadi. Bellashuv davri tugagandan so'ng kurashchi stulga o'tiradi va unga suyanadi. Oyoqlar tekislanadi, bo'shashtiriladi, tovonlar polga (gilamga) tegib turadi.

Trener, massajchi yoki tayyorlangan sportchi qo'li bilan navbatma-navbat kurashchi oyoqlarini ko'tarib, yelkasiga joylashtiradi. Qo'llarni bo'shashti-rishga esa ularga gorizontal holat berish bilan erishiladi. Buning uchun massaj qiluvchi iloji boricha stolga yaqin kelib, tizzalarida turadi.

Faol va sust giperventilyatsiya hamda kurashchi yuzi va gavdasini ho'l sochiq bilan artishdan so'ng yuqori yelka kamaridan massaj qilishni boshlash lozim. Asosiy usullari – yarim aylanali, navbatma-navbat uqalash. Usullar ikki qo'llab bajariladi (qo'l kaftlari bir-biriga parallel joylashtiriladi va qarama-qarshi tomonga harakatlantiriladi). Shu usul ikki va uch boshli yelka mushak-larini massaj qilish uchun ham foydalaniladi.

Yelkani bukuvchi va yozuvchi mushaklar uchun uqalash usuli qo'llaniladi. Massajchi uni tik turgan holda ikkala qo'l kaftini parallel holda uzatib, qarama-qarshi tomonga harakatlartiradi.

Ishlagan mushaklarning zo'riqish ("shishib ketish") darajasiga qarab, ko'ndalangiga bitta yoki ikkita qo'l bilan to'xtovsiz uqalash qo'llaniladi. Muayyan holda (bellashuv davrida) asosan nagruzkani ko'taradigan oyoq-qo'llarga (mushaklar guruhiga) yengil massaj qo'llaniladi. Yuzaki silashdan so'ng chuqur qamrovchi silashni bajarish mumkin. Oyoq-qo'llar sezilarli darajada shishgan va mushaklar zo'riqqan paytda hamda vaqt yetarli bo'lsa, yelka yana bir bor uqalanadi. Uqalashdan so'ng siltash bajariladi.

Yelkani bukuvchilar va yozuvchilar ko'proq shishadi. Bu ko'pincha keskin og'riqlar va kuch imkoniyatlari hamda ish qobiliyatining susayishi bilan kuzatiladi. Ushbu holat kurashchilarda birinchi bellashuvdan so'ng, ayniqsa, ko'proq vaznni yo'qotish paytida hamda suv-tuz almashinuvi buzilganda, kam harakatli bellashuvlarda, ushlab olish uchun kurashishda yuzaga keladi.

Qo'llarni massaj qilishdan so'ng (vaqt yetarli bo'lgan taqdirda) bo'yinni massaj qilish usullari bajariladi. Massaj qiluvchi kurashchi o'tirgan stul orqasida turib, qo'llarini olmasdan ensa va bo'yin yuzasini yelka usti tomon shoshilmay silaydi (2-3 usul).

Keyin o'pkalarning sustgina giperventilatsiyasi bajariladi. Stul orqasida turgan holda massaj qiluvchi bo'shashtirilgan ikkala qo'llarni tirsaklaridan ushlab, ularni yuqoriga ko'taradi ("nafas ol" deb) va pastga tushiradi ("nafas chiqar" deb).

Oyoqlarni massaj qilish tanaffuslarda kamdan-kam bajariladi. Alohida hollarda uqalash va siltash usullari qo'llaniladi.

Bellashuv tanaffusidagi massaj juda nozik va murakkab ishdir. U massaj qilayotgan shaxsdan katta bilim, har tomonlama tayyorgarlik va muntazam ijod qilishni taqozo etadi.

Tiklanish tadbirlarining samaradorligi ikkita massajchining o'zaro kelishilgan ishi bilan kuchaytirilishi mumkin. Trener-sekundant ikkinchi massajchi bo'lishi mumkin. U bir vaqtning o'zida tegishli ruhiy terapiyani olib boradi, bellashuvning keyingi taktikasi to'g'risida ko'rsatmalar beradi va h.k.

Umumiy o'z-o'zini massaj qilish

Bu massajning juda ko'p usullari bor. Quyida siz bilib olishingiz kerak bo'lgan massaj usullari bilan tanishasiz: silash; siqish; ezish; silkitish; uqalash; faol, sust (passiv) va qarshi harakat bilan; urish usullari; ezish bilan qilinadigan massaj.

20 daqiqali massajda silash, silkitish, urish usullari va sust harakat bilan amalga oshiriladigan massaj bajariladi. Sust harakat usuli 2 daqiqa, silash va uqalash – 8 daqiqa, ezish usuli – 10 daqiqa davom etadi.

Silash. Bu usul kaft bilan bajariladi. Bunda bosh barmoq alohida, qolgan to'rt barmoq birga harakatlanadi. Massaj qilinayotgan joyga kaftni qo'yib, uni yengil bosiladi. Bu ish bir yoki ikki qo'l bilan galma-gal bajariladi. Silashda bir kaft to'g'ri, ikkinchisi ilonizi harakatlar bajarganda natija kutilgan samarani beradi.

Siqish. Bu usulda bosh barmoq ko'rsatkich barmog'i bilan birlashtiriladi, panjalar kaft bilan pastga buriladi, u massaj qilinayotgan joyga ko'ndalang qo'yiladi va shu yer bosh barmoq bilan ham amalga oshiriladi, bunda barmoqlar yengil bukilgan bo'ladi. Panjalar ham mushakka nisbatan ko'ndalangligicha qoladi. Siqishni yanada samaraliroq qilish uchun usul bajarilayotgan qo'lning ustiga boshqasi qo'yiladi.

Ezish. Bu mushaklarni massaj qilishda asosiy usuldir.

Ordinar ezish. Bu usulni bo'ksada, yelkada, qo'lda, ko'krakda, dumbada, qorinda, boldir mushagida bajariladi. Mushakni barmoqlar bilan ko'ndalangiga qattiq va to'g'ri ushlanadi, so'ngra barmoqlar yig'ilib, mushak asta tortiladi va to'rt barmoq tomoniga aylanma harakat bajariladi. So'ngra mushak yengil bo'shatiladi va kaft bilan suyakka siqiladi. Shu tarzda asta-sekin yuqoriga harakat qilinadi.

Qo'shaloq grif. Bu usulni yirik va yaxshi rivojlangan mushaklar – boldir, bo'ksada qo'llaniladi. Uni bajarishda bir qo'l ikkinchi qo'lning ustida bo'ladi.

Qo'shaloq aylanma ezish. Bu usul bir, ikki yoki barcha barmoqlar bilan bajariladi.

Musht qilingan barmoq (qo'l) tirsaklari bilan ezish. Bu usulni bajarish uchun to'rt barmoq yengilgina bir oz musht qilinadi. So'ngra mushakni suyakka eziladi va qo'l jimjiloq tomon siljiriladi, bosh barmoq esa oldinga harakatni yengillashtirish va ezish kuchi bir xilda bo'lishi uchun massaj qilinayotgan joyga tiraladi.

Silkitish. Bu usul bo'shashgan yirik boldir, bo'ksa, yelka, dumba mushaklarini barmoqlar uchi bilan silkitib bajariladi.

Uqalash. Bu bir, ikki yoki barcha barmoqlarning yumshoq joyi bilan to'g'ri chiziqli yoki aylanma uqalashdir. Kaft bilan to'g'ri chiziqli (uzunasiga) uqalash.

Chimchilab, to'g'ri chiziq bo'ylab uqalash.
Musht qilib tugilgan barmoqlar bilan tojsimon uqalash.
Faol, sust va qarshilik ko'rsatgandek harakatlar. Bu usul bosh, qo'l, oyoqda amalga oshiriladi.

Urish usullari (mushtlash, shapatilash va "kesish").

Mushtlash usulida barmoqlar musht qilinib, kaftning yoni bilan massaj qilinadi.

Shapatilashda kaft barmoqlari pastga qaratiladi va barmoqlar kaftga siqiladi. Zarba barmoqlar bilan beriladi.

"Kesish" usulida kaftni cho'zib, barmoqlar keng yoyiladi va bo'sh qo'yiladi. Urish usullari bir tekis va bir soniyada uchtagacha bajariladi.

Silkish. Bu ish massaj tugagandan so'ng, o'tirgan, yotgan yoki turgan holatda bajariladi. Silkishda mushaklar iloji boricha bo'sh qo'yiladi.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. Turli tiklanish vositalarini qo'llash deganda nimani tushunasiz?
2. Tiklanishning pedagogik vositalari deganda nimani tushunasiz?
3. Massaj qilish (uqalash)ni sportchilarga nima uchun kerak bo'ladi?

VI BOB. UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIK MASHG'ULOTI JARAYONIDA REJALASHTIRISH, NAZORAT VA HISOBOT

6.1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik rejalashtirish mazmuni va uning turlari

Rejalashtirish, nazorat va hisobot sportchini tayyorlashni boshqarishning tarkibiy elementlaridir. Sportchilarni rejalar ishlab chiqishga, bajarilgan ishlarni ma'lum vaqtda tahlil qilishga e'tiborlarini qaratishda, jalb qilishda shug'ul-lanuvchilar rejalashtirish va nazoratni qay tarzda tushuntirishlari, uning mazmuni va texnologiyasining ahamiyati qandayligini anglashlariga alohida e'tibor berish kerak.

Rejalashtirish deganda, avvalambor, turli vaqt oralig'ida mo'ljallangan rejalar tizimini ishlab chiqish jarayoni tushuniladi. Ushbu rejalar tizimini asosiga bir-biri bilan uzviy bog'liq maqsad va vazifalar majmui hamda sport mashg'uloti mohiyati va vazifalari, vosita va usullari, mashg'ulotlar va musobaqalar yuklamasi hajmi, sportchi tanasidagi ichki va tashqi o'zgarishlar, mashg'ulotlar samaradorligi, o'quv-mashg'ulot ishlari, dam olishlar soni, tiklanish jarayonlari tizimi, nazorat normativlari, tarbiyaviy ishlar, mashg'ulot va musobaqa shartlari rejalashtirish predmetlari hisoblanadi.

O'z navbatida, mashg'ulot rejasi alohida hujjat hisoblanib, unda mashg'u-lotli va mashg'ulotlardan tashqaridagi mashqlarning ma'lum yo'nalishi, mazmuni, tizimi, ketma-ketligi va bajarilish muddatlari joy olgan bo'ladi. Ular murabbiy va sportchi oldiga qo'ygan katta va kichik, yaqin va uzoq vazifalar bilan bog'liqdir. Ilmiy asoslangan rejalar murabbiy va sportchi harakatlarida kutilmagan noqulayliklar, salbiy oqibatlarni daf etishga yordam beradi. Shuningdek, ortiqcha vaqt, kuch va

moddiy harakatlarning sarflanmasligiga, tanlangan sport turidan yuqori natijalarga erishishda ham yordam beradi. Mashg'ulot alohida sportchiga yoki bo'lmasa jamoaga rejalashtirilayotganiga qarab individual hamda umumiy (guruhli) rejalashtirishga bo'linadi. Aralash rejalar (individual guruhli) kamdan-kam hollarda ishlab chiqiladi.

Rejalashtirilayotgan davr davomiyligiga qarab quyidagi turdagi rejalarini ajratish mumkin: ko'p yillik, yillik, oylik (mezotsikl), haftalik (mikrotsikl), bir kunlik, bitta mashg'ulot. Individual rejalar qisqa davrga ham (mikrotsik, mezotsik, bosqich, davr, yil), uzoq davrga ham (4 yil va undan ko'proq) ishlab chiqilishi mumkin. Uzoq muddatli individual rejalar asosan eng tajribali sportchilarga tegishli bo'ladi (sport ustaligiga nomzod va undan yuqori). Guruhli rejalashtirish, avvalambor, jamoaga tatbiq qilinib, ishlab chiqiladi.

Shuni e'tiborga olish lozimki, rejalashtirish – murabbiyning o'quv-mash-g'ulot jarayonini boshqarishdagi eng yetakchi va muhim omil hisoblanadi. Boshqarishning markaziy nuqtasi, yadrosi mashg'ulot dasturi, mashg'ulot dasturi esa sport pedagogi (murabbiy) va uning o'quvchilariga boshqaruv hisoblanadi. Uning yordami bilan murabbiy sportchilar tayyorgarligini, natija-larning o'sishini boshqarib turadi. Ba'zi paytlarda murabbiy dasturga yoki rejaga majburiy yoki majburiy bo'lmagan o'zgarishlar kiritishi kuzatiladi. Bunday paytlarda sportchi rejalashtirilgan vazifani kechroq yakunlashiga to'g'ri keladi.

Yuqorida aytib o'tilganidek, rejalashtirish, nazorat va hisobot (bashorat-lash) o'zaro uzviy bog'liq va ular bir-birini to'ldirib turadi. Sportchilar mash-g'ulotini rejalashtirish jarayoni bir-biri bilan bog'liq bo'lgan quyidagi bosqichlarni o'z ichiga oladi:

1) sportchining bo'lajak holati modelini tuzishga qaratilgan mashg'ulot loyihasini ishlab chiqish bosqichi;

2) tayyorgarlik rejasini amalga oshirish bosqichi;

3) uni o'zgartirish va unga tuzatishlar kiritish bosqichi.

Mazkur bosqichlar sportchi mashg'ulotini rejalashtirishning barcha ko'rinishlariga tegishlidir. Biroq, bosqichlarning tuzilishi bajarilish rejasiga qarab turlicha ko'rinishda bo'lishi mumkin. Masalan, ko'p yillik mashg'ulot rejasini tuzish tarkibi bir yillik mashg'ulot rejasidan farqlanadi. Bunda bos-qichlar soni, yosh chegarasi, davomiyligi asosiy farqlab turuvchi hisoblanadi.

Para sportchilarni mashg'ulotni ko'p yillik rejalashtirish

Sportchilarni tayyorlashning ko'p yillik rejasi 3-4 va undan ko'p yilga mo'ljallangan, sportchilarning yoshi, tayyorgarligi, sport staji va boshqa omillarga qarab tuzib chiqiladi. Ko'p yillik reja ishlab chiqishda quyidagilar asos bo'ladi: yuqori natijalarga erishish uchun tayyorgarlik davomiyligi, sportchining optimal yoshi, individual xususiyatlari, moddiy-texnik ta'minot va boshqa omillar.

Har bir sport turida sport ustasi normasini bajarish muddati u qaysi sport turi ekanligiga bog'liq. Masalan, ayollar uchun gimnastikadan sport ustaligini bajarish uchun taxminan 6 yildan ko'proq vaqt talab qilinadi (albatta, bu sportchining o'ziga ham bog'liq), para voleybolda esa 3,5 yil. Demak, ko'p yillik reja tuzishda har bir sportchiga yuqori natijalarga erishishda taxminiy yil o'rnatish mumkin. O'rtacha hisobda olganda bitta razryaddan boshqa razryadga o'tishda 1-1,5-2 yil mashq qilish talab etiladi. Shuningdek, sport turiga qarab sport mahoratining oshish davri ham turlicha. Masalan, suzish sportini olamiz: Suzishda III razryaddan II ga o'tish uchun taxminan 1 yil kerak

yoki sport ustasidan XTSUni bajarish uchun 2,5 yil vaqt kerak (albatta, bu sportchi mahoratiga bog'liq).

Ko'p yillik rejani to'g'ri tuzishda qanday yosh davri yuqori natijalarga erishishda eng maqbuli hisoblanishini bilish kerak. Hozirgi paytda sport natijalarining ko'p yillik dinamikasida uchta yosh zonalar ajralib turadi: 1) birinchi katta yutuqlar zonasi; 2) optimal imkoniyatlar zonasi; 3) yuqori natijalarni (yutuqlarni) saqlab turish zonasi.

Turli sport turlarida natijalari zonalarining yosh chegarasi turlicha bo'ladi. Ko'p yillik rejalashtirish sportchilarning "Sport ustasi" normasini iloji boricha birinchi zonada bajarishga qaratilishi lozim.

Turli sport turlarida sport yutuqlarining yosh me'yorlari

Qoidaga ko'ra, individual istiqbolli rejalashtirish quyidagi bo'limlarni o'z ichiga oladi

1. Sportchining qisqa tavsifnomasi.
2. Ko'p yillik mashg'ulotlarning asosiy maqsad va vazifalari.
3. Tayyorgarlik bosqichlari va ularning davomiyligi.
4. Har bir bosqichdagi asosiy musobaqalar.
5. Mashg'ulot jarayonining asosiy yo'nalishlari.
6. Har bir bosqichda mashg'ulotlar, bellashuvlar va dam olishning belgilanishi.
7. Sport-texnik ko'rsatkichlar.
8. Sportchi tayyorgarligining turli tomonlarini tavsiflovchi nazorat me'yorlari.
9. Mashg'ulotning asosiy vositalari.
10. Mashg'ulot yuklamalarining taxminiy hajmi va samaradorligi (bosqichlar bo'yicha).
11. Pedagogik va tibbiy nazorat (tekshiruv).

Yillik reja, uning tarkibi va ishlab chiqish uslubi

Yillik reja odatda quyidagi bo'limlardan tashkil topadi:

Sportchining qisqacha tavsifnomasi; bir yilga mo'ljallangan asosiy maqsad va vazifalar; yil davomida bo'ladigan asosiy musobaqalar taqvim; tayyorgarlik sikllari; nazorat me'yorlari; qo'shimcha vositalarni qo'llash; pedagogik va tibbiy tekshiruv va boshqalar.

Yillik rejalashtirish ishlari kelayotgan joriy yil uchun mashg'ulot tavsifnomasini tuzishdan boshlanadi. Bu esa sportchining jismoniy xususiyatlari, tayyorgarligi dinamikasi, sport formasi, mashg'ulotlar yuklamasini o'z ichiga oladi. Tavsifnoma asosiy xato va kamchiliklar, tegishli xulosalarning tahlili bilan yakunlanishi lozim. Bu kelajakdagi ishlar yo'nalishini aniqlab beradi.

Keyin aniq maqsadlarga qaratilgan yilning barcha musobaqalarining aniq taqvim kiritiladi (asosiy, saralash, ikkinchi darajali mashg'ulotli musobaqalar). Masalan, asosiy va saralash musobaqalarida ma'lum bir natijani ko'rsatish, ikkinchi darajali musobaqalarda yangi taktik variantni qo'llab ko'rish, yangi-liklarni tekshirib ko'rish.

Keyingi bosqich – tayyorgarlikning siklligini hamda sport formasi dinamikasini aniqlash. Tayyorgarlik siklini o'rnatib bo'lgach, tayyorgarlik turlari bo'yicha (jismoniy, texnik, taktik va boshqalar) mashg'ulot jarayoni tarkibini, so'ng esa yuklamalar hajmi va xususiyatini aniqlashga o'tiladi.

Yillik rejalashtirish reja-grafik, jadval yoki jadval-grafik ko'rinishida bo'lishi mumkin. Amaliyotda qo'llanadigan mashg'ulotni ko'p qirrali reja-lashtirish murabbiyga ancha keng imkoniyatlarni yaratib beradi.

Oylik (mezotsikl) va haftalik (mikrotsikli) rejalashtirish

Yillik rejalashtirish asosida mashg'ulot rejasini, ancha qisqa davrdagi mashg'ulot jarayonini tuzib chiqish mumkin (bosqich, oy (mezotsikl), hafta (mikrotsikl), mashg'ulot kuni (alohida mashg'ulot).

Sport amaliyotida mashg'ulotni oylik va haftalik rejalashtirish keng qo'llaniladi. Mashg'ulotni mikrotsikl va mezotsikllarda rejalashtirishda quyidagilarni inobatga olish zarur:

1. Mashg'ulotni takomillashtirishga qaratilgan yo'nalish (chidamlilik, kuch, tezlik va koordinatsion sifatlarni rivojlantirish; texnik tayyorgarlikni mustahkamlash).
2. Mashg'ulotda qo'llaniladigan vosita va usullar tasnifi.
3. Har bir mikrotsiklda mashg'ulotlar tarkibini aniqlashda jismoniy sifatlar xususiyatlari.
4. Mashg'ulot yuklamalari hajmi va jadalligi parametrlari, mashg'ulot jarayonida ularning o'zgarishi.
5. Yuklamalarning turli yo'nalish va hajmdagi ketma-ketligi (joylashishi).
6. Sport formasining to'g'ri rivojlanishiga yordam beruvchi nazorat mashqlari yoki ko'rsatkichlari.

Oylik va haftalik rejalashtirish shakllari (formalari) turlicha bo'lishi mumkin. Bu ko'p jihatdan sport turiga, sportchi mahoratiga, holatiga, tayyor-garlik talab va shartlariga, murabbiyning ish tajribasiga, uning dunyoqarashi va mashg'ulot jarayonini rejalashtirishga bo'lgan munosabatiga bog'liq. Bunda ancha samarali qo'llaniladigani reja-jadval yoki reja-grafik sanaladi.

6.2. Nozologiya bo'yicha qo'l oyoq va tana mushaklariga yuklama berishda nazorat qilish.

Nazorat mashg'ulot jarayonining real holati hamda sportchining haqiqiy holati haqidagi zarur ma'lumotlarni yig'ish, baholash va tahlil qilishga qaratilgan. U tayyorgarlik jarayonining barcha jabhalarini qamrab olib, uni boshqarishga yordam beradi.

Rejalashtirish va nazorat bir-biri bilan uzviy bog'liq. Sport amaliyotida ishonchli va to'liq ma'lumot olish uchun nazoratning turli usullari mavjud: sportchi va murabbiylar fikrining yig'indisi; mashg'ulot jarayonining ish hujjatlari bo'yicha tahlili; mashg'ulot va musobaqa paytidagi pedagogik kuzatuvlar (xronometriya, pulsometriya, dinamometriya, videoyozuvlar va h.k.); turli testlar; tibbiy-biologik o'lchovlar va boshqalar. Sportchilar tayyorlashda nazorat, avvalambor, mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini baholashga qaratilgan bo'lishi lozim, chunki ularning sport ish qobiliyatini oshirishda sportchilar holati, tayyorgarligi (jismoniy, texnik va boshq.), sportchilarning musobaqalardagi natijalari va ularning o'zini tutishi asosiy omil hisoblanadi.

Mashg'ulot va musobaqa yuklamalari ustidan nazorat haqida gap ketganda, uning quyidagi tavsiflari baholanadi:

1) maxsuslashtirilgan yuklama, ya'ni joriy mashg'ulot vositasining muso-baqali mashqlar bilan o'xshashlik tomonlari (o'lchovlari), ularning ma'lum davr oralig'idagi aloqadorligini aniqlash (yil, oy, hafta, bitta mashg'ulot);

2) yuklamaning koordinatsion murakkabligi. Bunda harakatlar tezligi va amplitudasi, vaqt tig'izligi, vaziyatlarning kutilmaganda o'zgarishi va boshqalarni ajratib ko'rsatish mumkin;

3) yuklamaning yo'nalishi (u yoki bu sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan yoki tananing funksional tizimi). Yo'nalishi bo'yicha quyidagi guruhlariga ajratish mumkin: anaerob-alaktat (tezkor-kuch), anaerob, glikilotik (tezkor) chidamlilik, aerob-anaerob (jismoniy sifatlarning barcha turlari), aerob (umumiy chidamlilik), anabolitik (kuch va kuch chidamliligi);

4) yuklamalar hajmi, yuklamaning tashqi (jismoniy) va ichki (fiziologik) tomonlari hajmi va jadalligining mutlaq yoki taxminiy ko'rsatkichlarini aniqlash. Tabiiyki, yuklamalar nazorati ko'rsatkichlari sport turiga qarab turlicha bo'lishi mumkin.

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha nazorat kuch, tezlik, chidamlilik, egiluv-chanlik, chaqqonlik va ular bilan bog'liq bo'lgan sifatlarning rivojlanish darajasini o'lchashni o'z ichiga oladi. Bunda nazoratning asosiy usuli nazorat mashqlari usuli (testlar) hisoblanadi. Testlarni tanlashda quyidagi talablarga amal qilish lozim: testlashtirish maqsadini aniqlab olish; o'lchov tartiblarini ta'minlash; testlarni yuqori ma'lumotlash bilan qo'llash; testlar chuqur o'zlashtirilishi, sportchilar yuqori natijalarga erishish uchun harakat qilishlari lozim; testlarni baholash tizimiga ega bo'lish.

Jismoniy qobiliyatlarning rivojlanish darajasi ikki guruh testlar yordamida aniqlanadi. Birinchi guruh nospetsifik testlar (UJTni baholash uchun), ikkinchi guruh spetsifik testlar (MJTni baholash uchun).

Texnik tayyorgarlik bo'yicha nazorat sportchi nimalar qila olishi, o'zlashtirilgan harakatlarni qay tariqa bajarayotganligini baholashdan iborat. Shuningdek, bajarilayotgan harakatlar samaradorligi, natijalarning ijobiyligi (yuqoriligi)ni ham baholashga qaratilgan. Nazorat jarayonida harakatlar texnikasining hajmi, turli qirraligi, samaradorligi va o'zlashtirilganligi baholanadi. Birinchi ikki toifa (hajmi va turliligi) texnik tayyorgarlikning

son jihatini ifodalasa, keyingi ikkitasi (samaradorlik va o'zlashtirilganlik) sifat darajasini ifodalaydi.

Texnika hajmi sportchining musobaqa va mashg'ulot davrida bajaradigan harakatlarining umumiy soni bilan aniqlanadi. Bu holda aniq texnik harakatlarni qanchalik aniq bajarganligi bilan baholanadi.

Turli qirralik sportchi bajaradigan texnik harakatlarning har xilligi yuzasidan aniqlanadi. Masalan, sport o'yinlarida yoki yakkakurashlarda bu – hujumkor va himoyaviy harakatlar darajasidan iborat.

Nazoratning asosiy turlari va tashkillashtirilishi

Nazoratning to'rtta asosiy ko'rinishi ajratiladi – yillik, bosqichli, joriy va operativ (tezkor).

Yillik nazorat bir yilga rejalashtirilgan tayyorgarlik dasturi bajarilishining tekshiruvda quyidagi ko'rsatkichlar baholanadi: sportchini tayyorlashning asosiy vazifasini amalga oshirish darajasi. Bu yerda asosiy va tayyorlovchi musobaqalardagi sport natijalari, jismoniy, texnik, funksional va boshqa tayyorgarlikdagi normativlarni bajarish darajasi, mashg'ulot va musobaqa yuklamalari rejasini bajarish kabilar ko'rib chiqiladi.

Bosqichli nazorat yillik siklning qaysidir bosqichi boshida yoki oxiridagi bir qator ko'rsatkichlarning doimiy tekshiruvi. Bosqichning davomiyligi 2-5 mikrotsikldan tortib (20-40 kun), bir yilgacha bo'lishi mumkin. Bosqichlar soni sport turiga, sportchilar mahorati, mashg'ulot jarayonida yechiladigan vazifalarga bog'liq. Nazoratning bu turi sport natijalari tahlilini, mashg'ulot va musobaqa yuklamalari to'g'risidagi ma'lumotlar tahlilini, test natijalariga ko'ra umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini baholashni o'z ichiga oladi. Quyida bosqichli nazorat jarayonidagi tayyorgarlikning alohida tomonlarini o'lchashning taxminiy sxemasi beriladi.

Joriy nazorat sportchining kun davomidagi holatini o'zgarishlarini, uning tayyorgarligi, mikrotsikldagi yuklamalar o'lchami o'zgarishini baholashga qaratilgan. Joriy nazorat jarayonida olingan ma'lumotlar yaqin (kelayotgan) mashg'ulotlarni rejalashtirish uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Bu narsa, ayniqsa, ancha jadal (intensiv) mashg'ulotlar olib borish bilan birgalikda asosiy musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish bosqichida juda muhim hisoblanadi (7-jadval).

Sportchining joriy holati mashg'ulot vazifalarini bajarishda o'zgarib turishi bilan baholanadi. Masalan, tezkor-kuch xarakteridagi yuklamalardan so'ng (sakrashlar, og'irlik bilan ishlash) bo'shashgan mushaklar mustahkamlanishi kuzatiladi. Bu ko'rsatkich joriy nazorat testi hisoblanadi. Joriy nazorat testlari va uslublari turlicha bo'lishi hamda tayyorgarlik davri va bosqichidan iborat bo'lishi mumkin.

8-jadval

Bosqichli nazorat jarayonidagi tayyorgarlikning taxminiy sxemasi

Bosqich	Hafta	Tayyorgarlikning asosiy vazifalari	Nazoratning ko'rinish va usullari
Dastlabki	1-4	Sportchilarning dastlabki holatini baholash bosqichi	Ruhiy so'rovnoma
		Umumiy jismoniy tayyorgarlik	UJT bo'yicha musobaqalar
Potensial	5-8	Yugurish orqali umumiy chidam-lilikni rivojlantirish orqali 4x400 m ga	Suzishning asosiy nazorat bosqichi usuli suzish (30 sek inter-val) to'planishi
		Spetsifik kuch va chidamlilik kuchini o'lchash.	Og'irlikning maksimalini rivojlantirish
Potensial	9-12	Maxsus trenajyorda test	
		Yugurish orqali maxsus chidam-lilikni rivojlantirish sinoviga binoan	1000, 2000 metrga vaqtdan foydalanish bosqichi
		Musobaqalarga bo'lgan ruhiy tayyorgarlik	Psixologik anketalashtirish

Tezkor (operativ) nazorat sportchining funksional holatini, uning o'zini tutishi, mashq bajarib bo'lgandan keyingi harakatlar texnikasini darhol baholashga qaratilgan. U tezkor tarzda mashg'ulot samaradorligini rejalashtirish asosi bo'lib xizmat qiladi. Sportchi holatining tezkor baholanishi muhim ahamiyatga ega, ya'ni mashqlarning davomiyligi, uning bajarilish jadalligi, qaytarilishlar soni, dam olish oraliqlari, mashg'ulotlarning ratsional ketma-ketlikda bajarilishini aniqlashda muhim rol o'ynaydi. Tezkor nazorat olib borishda testlardan foydalanish zarur. Bu borada ko'proq biokimyo, fiziologik va boshqa ko'rsatkichlar ma'qulroq.

Sport mashg'loti jarayonida hisobot va uning turlari

Hisobot sport mashg'ulotini samarali rejalashtirishning muhim shartlaridan biri bo'lib, u bajarilgan ishlar natijasini ko'rish imkoniyatini beradi.

Rejalashtirish va hisobot bir-biri bilan uzviy bog'liq. Rejaviy ishlar deyarli to'g'ri va aniq hisobotsiz mavjud emas. Biroq, bu – ish hisoboti faqatgina reja tuzishda kerak, degani emas. Masalan, berilgan nazorat sinovlarining yaxshi qo'yilgan hisoboti sportchi tayyorgarligining bo'sh tomonlarini ko'rsatib berish hamda ularni yo'qotish maqsadida mashg'ulot vositalari kompleksini tuzishga imkoniyat yaratib beradi.

Qachonki, o'quv-mashg'ulot jarayoni hisoboti sportchi holatini sistematik tarzda, obyektiv, aniq, yetarli darajada to'liq ifodalansa, shundagina u samarali hisoblanadi. Hisobot ham nazorat singari bosqichli, joriy va tezkor turlarga bo'linadi.

Bosqichli hisobot odatda qaysi bir davr, bosqich, yillik siklning boshida va oxirida o'tkaziladi. Birinchi holatda u dastlabki (boshlang'ich) deb atalsa, ikkinchisida so'nggi, yakuniy deyiladi.

Dastlabki (boshlang'ich) hisobot sportchilarning tayyorgarlik darajasini aniqlashga yordam beradi. Uning asosida mashg'ulotning kelajakdagi rejalari ishlab chiqiladi. Yakuniy hisobot ma'lumotlari sport mashg'uloti jarayonida o'quv-mashg'ulot va tarbiyaviy ishlar sifatini baholash imkonini beradi.

Joriy hisobot mashg'ulotning mikro va mezotsikllaridagi o'quv-mashg'ulot mashqlari jarayonida tinimsiz amalga oshiriladi. U quyidagilarni o'z ichiga oladi: mashg'ulotlarga qatnashish tekshiruvi, o'tilgan materiallar sarhisobi, mashg'ulot jarayoni ko'rsatkichlarini aniqlash, sportchi tayyorgarligi va sog'lig'ining holatini baholash.

Tezkor hisobot sportchi holatidagi o'zgarishlar, mashg'ulot olib borish paytidagi talablar, sharoitlarning o'zgarishi to'g'risida zarur ma'lumotlarni olishga yordam beradi. Bu ma'lumotlar mashg'ulot jarayonini ratsional boshqarish uchun muhimdir.

O'quv-mashg'ulot mashqlari hisobotining asosiy hujjatlari quyidagilar hisoblanadi (masalan, BO'SM yoki sport kollejlari): 1) darslarda qatnashishni nazorat qilish jurnali; 2) mashg'ulotlar kundaligi; 3) toifalar (razryad), instruktorlar, hakamlar hisoboti jurnali; 4) rekordlar jadvali; 5) musobaqalar bayonnomasi; 6) o'quvchi-sportchilarning shaxsiy va tibbiy-nazorat kartochkalari.

Mashg'ulot jarayonining samaradorligini mustahkamlash uchun sportchi tomonidan tutiladigan mashg'ulotlar kundaligini sistematik tarzda olib borish katta ahamiyatga ega. Doimiy ravishda kundalikni aniq ma'lumotlar bilan to'ldirib borish mumkin.

Qoidaga ko'ra, kundalikka sana, mashg'ulotning vaqti va davomiyligi, o'quv-mashg'ulot joylari va shart-talablari, yuklamaning hajmi va jadalligi yoziladi. Shuningdek, kun tartibiga qanday rioya qilinishi, tiklanish jarayonlari qay tarzda

olib borilayotganligi ham yoziladi. Ayniqsa, musobaqalardan oldingi so'nggi kunlarni to'liq yozib borish lozim. Bunda, avvalambor, mashg'ulot mazmuni va xarakteri, umumiy ruhiy holatiga e'tibor qaratish kerak. Musobaqa kunlarini to'lig'icha (samarali vaziyatlar, xatolar va boshqalar), shuningdek, nazorat mashqlari (testlar)ni ham yoritib berish zarur.

Kundalikdan quyidagi bo'limlar joy olishi shart: 1) o'quv-mashg'ulot darslarining individual rejasi; 2) mashg'ulot jarayonining tavsifnomasi; 3) musobaqalardagi ishtiroki; 4) sportchining jismoniy, texnik, taktik tayyorgarligi bo'yicha nazorat sinovlari ma'lumoti; 5) tibbiy tekshiruvlar ma'lumoti; 6) yillik, davriy, bosqichli, oylik mashg'ulot to'g'risida ma'lumotlar.

Sport turiga qarab kundalik alohida bo'limlarining mazmuni o'zgarib borishi mumkin.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. Rejalashtirish mazmuni va uning turlari deganda nimani tushunasiz?
2. Ko'p yillik rejalashtirish haqida so'zlab bering.
3. Oylik (mezotsikl) va haftalik (mikrotsiklli) rejalashtirish haqida so'zlab bering.
4. Para sportchini tayyorlashda nazoratning nima ahamiyati bor?
5. Sport mashg'uloti jarayonida hisobot nima?
6. Para sportchining mashg'ulotlar kundaligi nima uchun kerak bo'ladi?

6.3 Umumiy jismoniy tayyorgarlikda doping nazorati.

Doping sport ruhiga zid, jamiyatning unga bo'lgan ishonchini yo'qotadi va sportchilar salomatligiga xavf soladi.

Umumjahon antidoping (dopingga qarshi) agentligi – UADA) 1999-yil-ning noyabrida sport tashkilotlari va hukumatlarning birgalikdagi tashabbusi bilan, dopingdan holi bo'lgan sportning rivojlanishini qo'llab-quvvatlash maqsadida barpo etildi.

UADA milliy va xalqaro miqyosda sportda dopingga qarshi kurashdagi sa'y-harakatlarini ma'rifiy hamda axborot dasturlarida, shuningdek, ilmiy tadqiqotlar o'tkazish orqali muvofiqlashtiradi. UADA turli ilmiy dasturlarni muvofiqlashtiradi, sportda taqiqlangan moddalar va uslublarni tadbiq etishga millionlab dollarlar ajratadi. Shuningdek, UADA dunyoning turli mamlakat-larida barcha yoshdagi sportchilar uchun dopingga qarshi kurash materiallarini tayyorlash va tarqatish bilan shug'ullanadi. Bundan tashqari, UADA musobaqadan tashqari testlashtirish dasturlarini o'tkazadi. Ushbu dasturlar xalqaro sport federatsiyalari va milliy antidoping tashkilotlari amalga oshirgan test-lashtirish dasturlarini to'ldirishga xizmat qiladi.

2004-yilning 1-yanvaridan UADA dunyo bo'yicha laboratoriyalarni akkreditatsiyasi, taqiqlangan vasitalar ro'yxatini tayyorlash va nashr etish bilan shug'ullanmoqda.

Umumjahon antidoping kodeksi

Umumjahon antidoping kodeksi 2003-yili Kopengagen shahrida bo'lib o'tgan sportda dopingga qarshi kurash bo'yicha Umumjahon konferensiyasida bir ovozdan qabul qilindi. Kodeks xalqaro sport federatsiyalari, milliy olimpiya qo'mitalari, Xalqaro Olimpiya Qo'matasi, Xalqaro Parolimpiya Qo'mitasi va boshqa sport tashkilotlari tomonidan 2004-yili Afinada bo'lib o'tgan Olimpiada arafasida qabul qilindi. UADAning dopingga qarshi qoidalari dunyoning barcha sportchilari tomonidan bajarishi majburiy va shartdir.

Taqiqlangan ro'yxat

Taqiqlangan ro'yxat – xalqaro standart bo'lib, sportda qaysi substansiyalar va uslublarni taqiqlanganini belgilaydi. Ro'yxatda shuningdek, sportning alohida turlari uchun taqiqlangan moddalar ro'yxati ham ko'rsatilgan. Har yili UADA taqiqlangan ro'yxatning yangi versiyalarini chop etadi. Yangi versiya ro'yxatning kuchga kirishdan uch oy oldin chop qilinadi.

Taqiqlangan ro'yxat tizimi

Ro'yxat uch qismdan iborat:

1. Sportdan doimiy taqiqlangan substansiya va uslublarni (ham musobaqa, ham musobaqalardan tashqari davrlarda).

- S1. Anabolik agentlar.
- S2. Gormonlar va ular bilan bog'liq substansiyalar.
- S3. Beta-agonistlar
- S4. Antiestrogen faollikli agentlar.
- S5. Diuretik va boshqa niqoblovchi agentlar.
- M1. Kislorod ko'chishini kuchaytirish.
- M2. Kimyoviy va fizik manipulyatsiyalar.
- M3. Gen dopingi.

2. Faqat musobaqalarda taqiqlangan substansiya va uslublarni.

Birinchi bo'limdagi barcha toifalar kiritilgan, shuningdek:

- S6. Stimulyatorlar.
- S7. Giyohvand moddalar.
- S8. Kannabinoidlar (nasha, gashish).
- S9. Glyukokortikosteroidlar.

3. Sportning alohida turlarida taqiqlangan substansiyalarni.

- R1. Alkogol.
- R2. Beta-blokatorlar.

Sizning sport turingizda qaysi substansiya va uslublar taqiqlanganligini bilish uchun, har doim o'z xalqaro federatsiyangiz bilan maslahatlashing, chunki ayrim substansiyalar taqiqlangan ro'yxatning uchinchi bo'limiga qo'shilgan bo'lishi mumkin. Vrachingiz sizning yuqori malakali sportchi ekanligingizni, barcha sport qoidalarini bajarayotganingizni bilishi zarur. Agar siz, qaysi substansiyalar u yoki bu preparat tarkibiga kirishini aniq bilmasangiz, uning tarkibida taqiqlangan substansiya yo'qligiga ishonch hosil qilmaguncha undan foydalanmang. Hech qachon bilmaslik bilan doping qabil qilishni oqlab bo'lmaydi. Musobaqa davridan tashqarida qabul qilishga ruxsat berilgan substansiyalarni qabul qilayotganda ehtiyotkor bo'lish lozim. Ularni musoba-qalar arafasida iste'mol qilish, musobaqa paytidagi doping-nazoratda ijobiy natijaga olib kelishi mumkin.

Oziq-ovqat qo'shimchalari

UADA sportchilar tomonidan foydalaniladigan oziq-ovqat qo'shimchalari e'tibor beradi, chunki ko'plab mamlakatlarda hukumat ularni ishlab chiqishni kerakli darajada tartibga solmagan. Bu preparat tarkibiga kiruvchi ingredientlar, upakovkada ko'rsatilgan moddalar bilan mos kelmasligi mumkinligini anglatadi. Ba'zi hollarda upakovkada ko'rsatilmagan substansiyalar orasida antidoping qoidalar bilan taqiqlangan substansiyalar bo'lishi mumkin. Doping nazoratda aniqlangan ijobiy natijalarning aksariyat qismi, sifatsiz oziq-ovqat qo'shimchalaridan foydalanish natijasida ro'y beradi.

Oziq-ovqat qo'shimchalaridan foydalanish yuzasidan UADA nuqtai nazari shundan iboratki, xalqaro miqyosdagi sportchilar uchun ular zarur. UADani ko'plab sportchilar u yoki bu oziq-ovqat qo'shimchalarining foydasi hamda ularning tarkibida

taqiqlangan substansiyalar bor-yo'qligi haqida yetarlicha ma'lumotga ega bo'lmay, qabul qilishga qaror qilayotganliklari tashvishlan-tirmoqda. Doping aniqlanganligi haqidagi ishda sifatsiz oziq-ovqat qo'shim-chalaridan foydalanganlik o'zini oqlamaydi va inobatga olinmaydi. Oziq-ovqat qo'shimchalari tarkibida xavfli va zararli moddalar mavjud bo'lishi, shuningdek, sportchining to'liq mas'uliyati tamoyilini yodda tutish lozim.

Agar siz oziq-ovqat qo'shimchalarini qabul qilishni zarur deb hisobla-sangiz, birinchi navbatda malakali mutaxassis bilan, ya'ni dietolog (sport ovqatlanishi bo'yicha mutaxassis yoki sport vrachi bilan gaplashing, ular sizga odatiy ovqatlardan qanday qilib organizm uchun zarur bo'lgan moddalarni olish mumkinligi haqida maslahat beradilar. Agar mutaxassislar oziq-ovqat qo'shimchalarini qabul qilishni tavsiya qilsalar, qo'shimchalar sizning salo-matligingizga ziyon yetkazmasligiga ishonch hosil qiling. Qo'shimchalarni qabul qilishga qaror qilgach, sifatli asbob-uskunalaridan foydalanuvchi, jahonga mashhur xalqaro farmatsevtik kompaniyalar kabi ishonchli va obro'li ishlab chiqaruvchilar tomonidan chiqarilgan preparatlardan foydalanish kerak.

Taqiqlangan substansiyalardan terapevtik foydalanish

Sportchilar, sport bilan shug'ullanmagan odamlar kabi, davolanishga muhtoj bo'lishlari mumkin. Ba'zan davolanish jarayonida ishlatiladigan substansiyalar taqiqlangan ro'yxatda qayd etilgan bo'lishi mumkin. Shunday bo'lsada, siz kerakli dori-darmonlardan o'zingizning xalqaro federatsiyangiz yoki terapiyadan foydalanish qo'mitasi (TFQdan ruxsat olib foydalanishingiz mumkin. agar testning ijobiy natijasi terapevtik foydalanish oqibatida yuzaga chiqqanligi isbotlansa, sportchiga nisbatan jazo choralari qo'llanilmaydi.

Terapevtik foydalanishga ruxsat berish jarayoni 4 bosqichdan iborat:

1. Qoidalarga muvofiq, milliy darajadagi sportchilar terapevtik foydalanishga rasmiy so'roqni TFQga, xalqaro toifadagi sportchilar esa, xalqaro federatsiyaga murojaat qilishlari kerak. Odatda, xalqaro federatsiyaga murojaatni milliy sport federatsiyasi amalga oshiradi.

2. Davolovchi vrachingiz maxsus formulyar xizmat daftarchasi)ni to'ldirishi lozim.

3. Formulyarni ko'rib chiqish uchun xalqaro federatsiyangiz yoki TFQga yuboring.

4. Ushbu ariza berish jarayonini iloji boricha tezroq bajarishga harakat qiling, chunki uning eng maqbul muddati musobaqalar boshlanishidan 21 kun oldin hisoblanadi.

Testlashtirishni qayd qilish xalqaro musobaqalarda ishtirok etuvchi sportchilar, agar terapevtik foydalanish TFQ tomonidan berilgan bo'lsa, u musobaqalardan oldin xalqaro federatsiya tomonidan tasdiqlanishiga amin bo'lishlari kerak.

Rasmiy so'rog'ingiz qabul qilingandan so'ng sizga terapevtik foydalanishga ruxsat berilganligi haqida bildirish xati, shuningdek, taqiqlangan substan-siyani qancha muddat qabul qilishingiz va uning me'yori haqida sertifikat olasiz.

Terapevtik foydalanishga ruxsat qat'iy belgilangan muddatga berilishini yoddan chiqarmang. Siz vrachingiz ko'rsatmalariga rioya qilib, ko'rsatilgan me'yorda va aytilgan uslublardan foydalanishingiz lozim. Terapevtik foydalanishga ruxsat faqat salomatlikni tiklash uchun berilishini va u sportchi ko'rsatkichlarini yaxshilanishiga olib kelmashligi lozimligini ham yodda tutishingiz kerak.

Sizga terapevtik foydalanishga ruxsat berilmagan taqdirda, ishni UADAg qarorni qayta ko'rib chiqishga so'rov yuborishingiz

mumkin. Agar UADA sizning antidoping tashkilotingiz yoki xalqaro federatsiya qarorini tasdiqlasa, milliy darajadagi sportchilar bunday qarorga qarshi milliy appelyatsion organga appelyatsiya berishi mumkin, xalqaro miqyosdagi sportchilar esa – Xalqaro sport arbitrajiga. UADAning federatsiya yoki antidoping tashkiloti tomonidan berilgan barcha terapevtik ruxsatnomalarni ko'rib yoki qayta ko'rib chiqishga vakolati bor.

Astmani davolash uchun mo'ljallangan ba'zi tibbiy preparatlar (inga-lyatsiya ko'rinishidagi formoterol, salbutamol, salmeterol, terbutolin kabi), shuningdek, mahalliy qo'llash uchun glyukortikosteroidlar uchun TUE – ATUEning qisqartirilgan shakli mavjud. Siz ruxsat olish uchun milliy antidoping agentligiga (milliy toifadagi sportchilar uchun) yoki xalqaro federatsiyaga (xalqaro toifadagi sportchilar uchun) maxsus shaklni to'ldirish kerak. Shakl sizning davolovchi vrachingiz tomonidan to'ldiriladi va antidoping tashkilotiga yoki xalqaro federatsiyaga yuboriladi. ATUE so'rov olingan zahoti antidoping tashkiloti yoki xalqaro federatsiya tomonidan jo'natiladi, ya'ni ruxsat haqida maxsus bildirish xatini kutish kerak emas. Sizning ATUEgiz har qachon tegishli antidoping tashkiloti tomonidan qayta ko'rilishi va bekor qilinishi mumkin. Agar yana qo'shimcha ma'lumotlar kerak bo'lsa sizga xabar beradilar.

Doping-nazorat dasturlari

Kodeksda, antidoping tashkilotlari ro'yxatdan o'tgan sportchilarni, musobaqa va musobaqadan tashqari testdan o'tkazishlari haqida aytilgan. Gap xalqaro miqyosdagi sportchilarni xalqaro federatsiyalar va UADA tomonidan testdan o'tkazish haqida, shuningdek, xalqaro va milliy miqyosdagi sportchilarni milliy antidoping tashkilotlari yoki ba'zi hollarda,

davlat sport muassasalari tomonidan testlashtirilishi haqida bormoqda.

Antidoping tashkilotlari testdan o'tkazishni, har bir sport turi bo'yicha olinadigan namunalar miqdorini rejalashtiradi. Rejada musobaqadan tashqari hamda musobaqa paytidagi testlashtirish, unga qon va siydik namunalarini olish ko'rsatiladi.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. Umumjahon antidoping agentligi – UADA qachon tashkil topgan?
2. Umumjahon antidoping kodeksi qachon qabul qilingan?
3. Taqiqlangan ro'yxat tizimi nechta qismdan iborat?
4. Taqiqlangan substansiyalardan terapevtik foydalanish xaqida gapirib berin.
5. Doping-nazorat dasturlari malumot berin.
6. Oziq-ovqat qo'shimchalari xaqida malumot berin.

MASHG'ULOT KONSPEKTLARI

AMALIY MASHG'ULOT № 1

Mavzu: Sportch yurish texnikasi o'rgatish uslubiyati.

Maqsad: Sportcha yurish texnikasi bilan tanishtirish.

Vazifalar: 1. Kirish mashg'uloti: Guruh bilan tanishish.

SPMBBTA

2. Sportcha yurish texnikasi bilan tanishtirish.

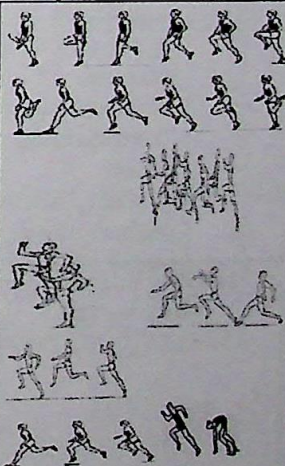
O'tkazish joyi: O'zDJTI yengil atletika maydoni.

Mashgulot turi: amaliy.

Foydalaniladigan jihozlar: fishka, sekundomer, bayroq, ko'rsatkichlar.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qism 20-25 daqiqa	Saflanish, salomlashish, davomatni aniqlash, dars mavzusini bayon qilish. saf mashqlari (chapga, o'nga, ortga). Stadionda ikki krug yugurish.	2-3 daqiqa 800 metr	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX I
	UMUMIY RIVOJLANTIRVCHI MASHQLAR		
	1. D.H. oyoqlar tor kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida boshimizni oldinga egaish, hisobida boshimizni ortga egamiz.	4-6 marta	Bir xil tempda bajaramiz
	2. D.H. oyoqlar tor kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida boshni chapga aylantiramiz, 1-4 hisobida boshni o'nga aylantiramiz.	4-6 marta	Yelkani chuqqoroq aylantirish
	3. D.H. oyoqlar kerilgan, qo'llar yelkada 1-4 hisobida yelkani oldinga aylantiramiz, 1-4 hisobida yelkani ortga aylantiramiz.	4-6 marta	Muvozanatni saqlaymiz

4. D.H. oyoqlar kerilgan, o'ng qo'l yuqorida 1-2 hisobida qo'llarni kerish, 3-4 hisobida qo'llarni almashtiramiz.	4-6 marta	Kengroq keramiz
5. D.H. oyoqlar kerilgan, o'ng qo'l yuqorida 1-2 hisobida chap yonga egilish, 3-4 hisobida o'ng yonga egilish	4-6 marta	Bat xilda bajaramiz
6. D.H. oyoqlar kerilgan, qollar ko'krak oldida 1- qo'llarni chap yonga kerish, 2- D.H. 3- qo'llarni chap yonga kerish 4- D.H.	4-6 marta	Qo'llarni kengroq yozamiz
7. D.H. oyoqlar kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida belni chapga aylantiramiz, 1-4 hisobida boshni chapga aylantiramiz.	4-6 marta	Bellarni kengroq aylantiramiz
8. D.H. Asosiy turish, qo'llar belda 1-chap oyoqqa tashlanish 2-D.H. 3-o'ng oyoqqa tashlanish 4-D.H.	4-6 marta	Mashqni bir xil tempda bajaramiz
9. D.H. Oyoqlar kerilgan, egilgan holatda, qo'llar tizzada 1-4 hisobida tizzalarni ichkariga aylantiramiz, 1-4 hisobida tizzalarni tashqariga aylantiramiz	4-6 marta	Bir xil tempda sanoq bo'yicha bajaramiz
10. D.H. Asosiy turish, qo'llar oldinda 1-chap oyoqqa o'tirish, 2-D.H.	4-6 marta	Hamma bir xilda bajaramiz

	3-o'ng oyoqqa o'tirish 4-D.H.		
	11. D.H. Asosiy turish. 1-10 hisobida turgan joyida chap oyoqda sakrash 1-10 hisobida turgan joyida o'ng oyoqda sakrash	4-6 marta	Sanoq bo'yicha sakraymiz
	12. D.H. Asosiy turish. 1-10 hisobida turgan joyida juft oyoqda sakrash	4-6 marta	Yuqoriroq sakraymiz
	MAXSUS YUGURISH MASHQLARI		
	1. Tizzalarni baland-baland ko'tarib yugurish. 2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish. 3. Har qadamda yuqoriga sakrab yugurish. 4. Oyoqdan-oyoqqa sakrab yugurish. 5. Tezlanib yugurish.	2x60 metr 2x60 metr 2x60 metr 2x60 metr 2x60 metr	
Asosiy qism 45-50 daqiqa	1-vazifa. I bosqichda yengil atletika kursi bo'yicha talabalarni dastur materiallari, nazariy talablar, amaliy normativlar, o'quv amaliyoti, har bir semestr uchun bilimlarni baholash uchun reyting tizimlari bilan tanishtirish. 2-vazifa. Sportcha yurish texnikasi bilan tanishtirish. Vositalari: 1. Sportcha yurish texnikasining	25 daqiqa 25 daqiqa	O'qituvchi yoki tez yuruvchi sportcha yurish texnikasini tushuntirgandan keyin bir necha marta yurishni namoyish qiladi. YUrish odatdagi musobaqa tezligida va sekinroq ijro etiladi. YUrishning texnikasini bajarishga urinib, shug'ullanuvchilar 50-60 metr masofani ikki- uch marta bosib o'tadilar, o'qituvchi esa ular diqqatini asosiy xatolarga

	xususiyatlarini tushuntirish. 2. Sportcha yurishni ko'rsatish (o'qituvchi tomonidan ko'rsatish, kinogramma, kinohalqalarni ko'rib chiqish). 3. Sportcha yurish texnikasini bajarishga urinib ko'rish.		(yakka tayanch fazasida va vertikal paytda oyoqlar bukilganligiga, gavdaning oldinga yoki orqaga engashganligiga, barcha harakatlar umuman tangroq ekaniga va h.k.) jalb qiladi.
Yakuniy qism 10 daqiqa	Organizmn dastlabki holatiga keltirish uchun tiklovchi mashqlar. talabalarni xato kamchiliklarini ko'rsatish, darsga yaxshi qatnashganini rag'batlantirish, uyga vazifa berish, xayrlashish	5-10daqiqa	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX I

AMALIY MASHG'ULOT № 2

Mavzu: Sportcha yurish texnikasi va balandlikka "hatlab o'tish" usulida sakrash texnikasini o'rgatish uslubi.

Maqsad: Sportcha yurishda oyoqlarni to'g'ri tashlashga va balandlikka "Hatlab o'tish" usulida sakrash texnikasi bilan tanishtirish.

Vazifalar: 1. Sportcha yurishda oyoqlarni to'g'ri yurish texnikasini o'rgatish.

2. Balandlikka "Hatlab o'tish" usulida sakrash texnikasi bilan tanishtirish.

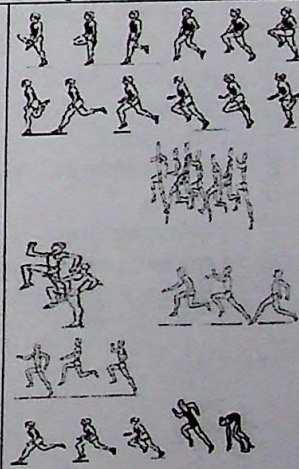
O'tkazish joyi: O'zDJTI yengil atletika maydoni.

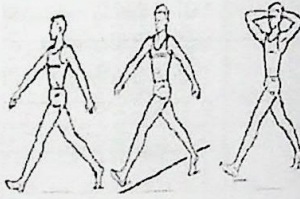
Mashgulot turi: amaliy.

Foydalaniladigan jihozlar: fishka, sekundomer, balanlik sakrash jihozlari(planka, mat), bayroq.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qism 20-25 daqiqa	Saflanish, salomlashish, davomatni aniqlash, dars mavzusini bayon qilish. saf mashqlari (chapga, o'nga, ortga). Stadionda ikki krug yugurish.	2-3 daqiqa 800 metr	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX I
	UMUMIY RIVOJLANTIRVCHI MASHQLAR		
	1. D.H. oyoqlar tor kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida boshimizni oldinga egaish, hisobida boshimizni ortga egamiz.	4-6 marta	Bir xil tempda bajaramiz
	2. D.H. oyoqlar tor kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida boshni chapga aylantiramiz, 1-4 hisobida boshni o'nga aylantiramiz.	4-6 marta	Yelkani chuqqoroq aylantirish
	3. D.H. oyoqlar kerilgan, qo'llar yelkada	4-6 marta	Muvozanatni saqlaymiz

	1-4 hisobida yelkani oldinga aylantiramiz, 1-4 hisobida yelkani ortga aylantiramiz.		
	4. D.H. oyoqlar kerilgan, o'ng qo'l yuqorida 1-2 hisobida qo'llarni kerish, 3-4 hisobida qo'llarni almashtiramiz.	4-6 marta	Kengroq keramiz
	5. D.H. oyoqlar kerilgan, o'ng qo'l yuqorida 1-2 hisobida chap yonga egilish, 3-4 hisobida o'ng yonga egilish	4-6 marta	Bat xilda bajaramiz
	6. D.H. oyoqlar kerilgan, qollar ko'krak oldida 1- qo'llarni chap yonga kerish, 2- D.H. 3- qo'llarni chap yonga kerish 4- D.H.	4-6 marta	Qo'llarni kengroq yozamiz
	7. D.H. oyoqlar kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida belni chapga aylantiramiz, 1-4 hisobida boshni chapga aylantiramiz.	4-6 marta	Bellarni kengroq aylantiramiz
	8. D.H. Asosiy turish, qo'llar belda 1-chap oyoqqa tashlanish 2-D.H. 3-o'ng oyoqqa tashlanish 4-D.H.	4-6 marta	Mashqni bir xil tempda bajaramiz
	9. D.H. Oyoqlar kerilgan, egilgan holatda, qo'llar tizzada 1-4 hisobida tizzalarni ichkariga aylantiramiz, 1-4 hisobida tizzalarni tashqariga aylantiramiz	4-6 marta	Bir xil tempda sanoq bo'yicha bajaramiz

	10. D.H. Asosiy turish, qo'llar oldinda 1-chap oyoqqa o'tirish, 2-D.H. 3-o'ng oyoqqa o'tirish 4-D.H.	4-6 marta	Hamma bir xilda bajaramiz
	11. D.H. Asosiy turish. 1-10 hisobida turgan joyida chap oyoqda sakrash 1-10 hisobida turgan joyida o'ng oyoqda sakrash	4-6 marta	Sanoq bo'yicha sakraymiz
	12. D.H. Asosiy turish. 1-10 hisobida turgan joyida juft oyoqda sakrash	4-6 marta	Yuqoriroq sakraymiz
MAXSUS YUGURISH MASHQLARI			
	1. Tizzalarni baland-baland ko'tarib yugurish. 2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish. 3. Har qadamda yuqoriga sakrab yugurish. 4. Oyoqdan-oyoqqa sakrab yugurish. 5. Tezlanib yugurish.	2x60 metr 2x60 metr 2x60 metr 2x60 metr 2x60 metr	
Asosiy qism 45-50 daqiqa	1-vazifa. Sportcha yurish paytida oyoqlarni to'g'ri harakatlan-tirishga o'rgatish. Vositlari: 1. Oyoqni erga tik qo'yib va vertikal paytgacha shunday holatni saqlab yurish. 2. SHu mashqning o'zini tezlikni asta-sekin oshirib bajarish.	25 daqiqa 25 daqiqa	0 YUurishni bajarish paytida erga oyoqni tovondan boshlab qo'yib, keyinchalik asta-sekin, go'yo yumalayotganday, butun oyoq tagini qo'yish kerak.

	2-vazifa. Sakrash texnikasi usullari bilan tanishtirish. Vositalari: 1. O'rganilayotgan sakrash texnikasi usullarini namoyish etish. 2. Balandlikka sakrash texnikasini ko'rgazmali qo'llanma va kinogrammalar bo'yicha tahlil etish. 3. Musobaqa qoidalarini tushuntirish. Talab me'yorlari, rekordlari va shu kabilar to'g'risida tushuncha berish		 Imkoniyatlarga qarab musobaqalarni bevosita kuzatib borish va tahlil qilish
Yakuniy qism 10 daqiqa	Organizmni dastlabki holatiga keltirish uchun tiklovchi mashqlar. talabalarni xato kamchiliklarini ko'rsatish, darsga yaxshi qatnashganini rag'batlantirish, uyga vazifa berish, xayrlashish	10 daqiqa	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX I

AMALIY MASHG'ULOT №3

Mavzu: Sportch yurish texnikasi va balandlikka "hatlab o'tish" usulida sakrash texnikasini o'rgatish uslubi.

Maqsad: Sportcha yurishda tos harakati va "Hatlab o'tish" usulida depsinishni takomillashtirish.

Vazifalar: 1. Sportcha yurishda tosni harakat texnikasini o'rgatish.

2. "Hatlab o'tish" usulida depsinishni o'rgatish.

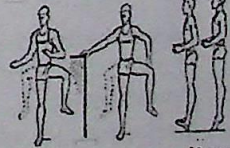
O'tkazish joyi: O'zDJTI yengil atletika maydoni.

Mashg'ulot turi: amaliy.

Foydalaniladigan jihozlar: fishka, sekundomer, balanlik sakrash jihozlari(planka, mat), bayroq, haskash.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yor	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
	Saflanish, salomlashish, davomatni aniqlash, dars mavzusini bayon qilish. saf mashqlari (chapga, o'nga, ortga). Stadionda ikki krug yugurish.	2-3 daqiqa 800 metr	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX I
Tayyorlov qism 20-25 daqiqa	UMUMIY RIVOJLANTIRVCHI MASHQLAR		
	1. D.H. oyoqlar tor kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida boshimizni oldinga egaish, hisobida boshimizni ortga egamiz.	4-6 marta	Bir xil tempda bajaramiz
	2. D.H. oyoqlar tor kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida boshni chapga aylantiramiz, 1-4 hisobida boshni o'nga aylantiramiz.	4-6 marta	Yelkani chuqqoroq aylantirish
	3. D.H. oyoqlar kerilgan, qo'llar yelkada 1-4 hisobida yelkani oldinga aylantiramiz, 1-4 hisobida yelkani ortga aylantiramiz.	4-6 marta	Muvozanatni saqlaymiz

4. D.H. oyoqlar kerilgan, o'ng qo'l yuqorida 1-2 hisobida qo'llarni kerish, 3-4 hisobida qo'llarni almashtiramiz.	4-6 marta	Kengroq keramiz
5. D.H. oyoqlar kerilgan, o'ng qo'l yuqorida 1-2 hisobida chap yonga egilish, 3-4 hisobida o'ng yonga egilish	4-6 marta	Bat xilda bajaramiz
6. D.H. oyoqlar kerilgan, qollar ko'krak oldida 1- qo'llarni chap yonga kerish, 2- D.H. 3- qo'llarni chap yonga kerish 4- D.H.	4-6 marta	Qo'llarni kengroq yozamiz
7. D.H. oyoqlar kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida belni chapga aylantiramiz, 1-4 hisobida boshni chapga aylantiramiz.	4-6 marta	Bellarni kengroq aylantiramiz
8. D.H. Asosiy turish, qo'llar belda 1-chap oyoqqa tashlanish 2-D.H. 3-o'ng oyoqqa tashlanish 4-D.H.	4-6 marta	Mashqni bir xil tempda bajaramiz
9. D.H. Oyoqlar kerilgan, egilgan holatda, qo'llar tizzada 1-4 hisobida tizzalarni ichkariga aylantiramiz, 1-4 hisobida tizzalarni tashqariga aylantiramiz	4-6 marta	Bir xil tempda sanoq bo'yicha bajaramiz
10. D.H. Asosiy turish, qo'llar oldinda 1-chap oyoqqa o'tirish, 2-D.H. 3-o'ng oyoqqa o'tirish 4-D.H.	4-6 marta	Hamma bir xilda bajaramiz
11. D.H. Asosiy turish. 1-10 hisobida turgan joyida chap oyoqda sakrash 1-10 hisobida turgan joyida o'ng oyoqda sakrash	4-6 marta	Sanoq bo'yicha sakraymiz

12. D.H. Asosiy turish. 1-10 hisobida turgan joyida juft oyoqda sakrash	4-6 marta	Yuqoriroq sakraymiz
MAXSUS YUGURISH MASHQLARI		
1. Tizzalarni baland-baland ko'tarib yugurish.	2x60 metr	
2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish.	2x60 metr	
3. Har qadamda yuqoriga sakrab yugurish.	2x60 metr	
4. Oyoqdan-oyoqqa sakrab yugurish.	2x60 metr	
5. Tezlanib yugurish.	2x60 metr	
Asosiy qism 50 daqiqa	25 daqiqa	1-vazifa. Sportcha yurishda tosning harakatiga o'rgatish. <i>Vositalari:</i> 1. Vertikal o'q atrofida to'sni zo'r harakatlantirib, keng qadamlar bilan yurish. 2. Vertikal o'q atrofida bir qadar burilishdan keyin oyoqni olg'a qo'yib, to'g'ri chiziqli bo'ylab yurish. 3. Odatdagi tik turgan holatda tana og'irligini oyoqdan-oyoqqa galma-gal o'tkazib turish (qo'llarning harakatisiz). 4. SHuning o'zini oyoqni tovondan boshlab erga qo'yib, kichikroq qadam bilan oldinga siljib bajarish. 2-vazifa. Depsinish texnikasini o'rgatish: <i>Vositalari:</i> 1. D.h. - boshqa oyoqda depsinish uchun tovondan butun oyoq kaftiga qo'yish, gavdani oldinga-yuqoriga cho'ziluvchan oyoqqa (depsinuvchi) harakatlantirish. 2. Xuddi shu yurganda.
	25 daqiqa	Har bir mashq, texnika elementining o'zlash-tirilishiga qarab, bir necha marta takrorlanadi. Bu mashqlarni bajarishdagi masofa - 50-100 metr.  Asosiy diqqatni depsinishning kuchli va ishonchlilikiga qaratish kerak. Orqada qolgan holda to'laligicha bukilmaydi, qo'llar siltanish vaqtida bukiladi. Siltanuvchi oyoq depsinuvchi oyoq oldidan o'tgandan so'ng to'laligicha tizza bo'g'imidan to'g'rilanadi. Harakatdagi oyoq to'voni oldinga uzatiladi, uchi

AMALIY MASHG'ULOT № 4

Mavzu: O'rta masofaga yugurish va granata uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyati.

Maqsad: Talabalarga o'rta masofaga yugurishda burilishda yugurish va granata uloqtirishda oxirgi kuch berishni o'rgatish.

Vazifalar: 1. O'rta masofaga yugurishda burilishda yugurish va yuqori startdan chiqib tezlanib yugurish va turli xil radiusli doira bo'ylab yugurish texnikasini o'rgatish. 2. Granata uloqtirishda oxirgi kuch berishni va yugurib kelib granata uloqtirishga o'tish texnikasini o'rgatish.

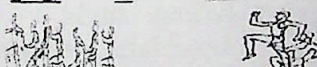
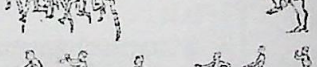
O'tkazish joyi: O'zDJTI yengil atletika maydoni.

Mashg'ulot turi: amaliy.

Foydalaniladigan jihozlar: fishka, sekundomer, bayroq, granata, metr.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qism 20-25 daqiqa	Saflanish, salomlashish, davomatni aniqlash, dars mavzusini bayon qilish. saf mashqlari (chapga, o'nga, ortga). Stadionda ikki krug yugurish.	2-3 daqiqa 800 metr	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX I
	UMUMIY RIVOJLANTIRVCHI MASHQLAR		
	1. D.H. oyoqlar tor kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida boshimizni oldinga egaish, hisobida boshimizni ortga egamiz.	4-6 marta	Bir xil tempda bajaramiz
	2. D.H. oyoqlar tor kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida boshni chapga aylantiramiz, 1-4 hisobida boshni o'nga aylantiramiz.	4-6 marta	Yelkani chuqqoroq aylantirish
	3. D.H. oyoqlar kerilgan, qo'llar yelkada 1-4 hisobida yelkani oldinga aylantiramiz,	4-6 marta	Muvozanatni saqlaymiz

1-4 hisobida yelkani ortga aylantiramiz.		
4. D.H. oyoqlar kerilgan, o'ng qo'l yuqorida 1-2 hisobida qo'llarni kerish, 3-4 hisobida qo'llarni almashtiramiz.	4-6 marta	Kengroq keramiz
5. D.H. oyoqlar kerilgan, o'ng qo'l yuqorida 1-2 hisobida chap yonga egilish, 3-4 hisobida o'ng yonga egilish	4-6 marta	Bat xilda bajaramiz
6. D.H. oyoqlar kerilgan, qollar ko'krak oldida 1- qo'llarni chap yonga kerish, 2- D.H. 3- qo'llarni chap yonga kerish 4- D.H.	4-6 marta	Qo'llarni kengroq yozamiz
7. D.H. oyoqlar kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida belni chapga aylantiramiz, 1-4 hisobida boshni chapga aylantiramiz.	4-6 marta	Bellarni kengroq aylantiramiz
8. D.H. Asosiy turish, qo'llar belda 1-chap oyoqqa tashlanish 2-D.H. 3-o'ng oyoqqa tashlanish 4-D.H.	4-6 marta	Mashqni bir xil tempda bajaramiz
9. D.H. Oyoqlar kerilgan, egilgan holatda, qo'llar tizzada 1-4 hisobida tizzalarni ichkariga aylantiramiz, 1-4 hisobida tizzalarni tashqariga aylantiramiz	4-6 marta	Bir xil tempda sanoq bo'yicha bajaramiz
10. D.H. Asosiy turish, qo'llar oldinda 1-chap oyoqqa o'tirish, 2-D.H. 3-o'ng oyoqqa o'tirish 4-D.H.	4-6 marta	Hamma bir xilda bajaramiz

	11. D.H. Asosiy turish. 1-10 hisobida turgan joyida chap oyoqda sakrash 1-10 hisobida turgan joyida o'ng oyoqda sakrash	4-6 marta	Sanoq bo'yicha sakraymiz
	12. D.H. Asosiy turish. 1-10 hisobida turgan joyida juft oyoqda sakrash	4-6 marta	Yuqoriroq sakraymiz
MAXSUS YUGURISH MASHQLARI			
	1. Tizzalarni baland-baland ko'tarib yugurish.	2x60 metr	
	2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish.	2x60 metr	
	3. Har qadamda yuqoriga sakrab yugurish.	2x60 metr	
	4. Oyoqdan-oyoqqa sakrab yugurish.	2x60 metr	
	5. Tezlanib yugurish.	2x60 metr 2x60 metr	
Asosiy qism 50 daqiqa	1-vazifa. O'rta masofaga yugurishda burilishda yugurish va yuqori startdan chiqib tezlanib yugurish va turli xil radiusli doira bo'ylab yugurish texnikasini o'rgatish. Vositalari: Burilishda yugurish texnikasini ko'rsatish va tushuntirish, o'rtacha kattalikdagi doirada burilishda yugurish texnikasini takror-takror yugurish orqali ko'nikma malakasini shakllantirish.	25 daqiqa	Bu vazifani hal etishda shug'ullanuvchilarni doirani radiusini kichraytirib 10-20 m gacha keltirish mumkin. Sportchini burilishda yugurishi to'g'ri yo'lkada yugurish texnikasini qanday o'zlashtirganiga ham bog'liqdir.
	2-vazifa. Granata uloqtirishda oxirgi kuch berishni va yugurib kelib granata uloqtirishga o'tish texnikasini o'rgatish. Vositalari: 1. Yelka kamarini o'ngga burgandan keyin uloqtirish	25 daqiqa	Oxirgi kuch berishni o'rgatish turgan joydan nayza uloqtirishdan boshlanishi kerak. Birinchi mashqda yuz uloqtirish tomoniga to'g'ri qarab turgan holda nayza uloqtiriladi. Nayza uloqtirishdan oldin nayza

	tomoniga qaragan holda turgan joydan nayza uloqtirish. 2. Shu mashqning o'zini, o'ng tomonga yarim burilib turgan holda bajarish. 3. Joydan turib granata, tosh va tennis to'pini uloqtirish.		ushlagan qo'lni erkin ravishda orqaga tortib yelka kamari o'ngga burilishi kerak.
Yakuniy qism 10 daqiqa	Organizmni dastlabki holatiga keltirish uchun tiklovchi mashqlar. talabalarni xato kamchiliklarini ko'rsatish, darsga yaxshi qatnashganini rag'batlantirish, uyga vazifa berish, xayrlashish	10 daqiqa	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX I

AMALIY MASHG'ULOT № 5

Mavzu: O'rta masofaga yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati.

Maqsad: Talabalarni o'rta masofaga yugurish bo'yicha baholash.

Vazifalar: O'rta masofaga yugurish texnikasini takomillashtirish hamda musobaqa tashkil qilish va o'tkazish.

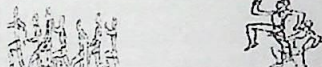
O'tkazish joyi: O'zDJTI yengil atletika maydoni.

Mashg'ulot turi: amaliy.

Foydalaniladigan jihozlar: fishka, sekundomer, bayroq.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qism 20-25 daqiqa	Saflanish, salomlashish, davomatni aniqlash, dars mavzusini bayon qilish. saf mashqlari (chapga, o'nga, ortga). Stadionda ikki krug yugurish.	2-3 daqiqa 800 metr	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX I
	UMUMIY RIVOJLANTIRVCHI MASHQLAR		
	1. D.H. oyoqlar tor kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida boshimizni oldinga egaish, hisobida boshimizni ortga egamiz.	4-6 marta	Bir xil tempda bajaramiz
	2. D.H. oyoqlar tor kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida boshni chapga aylantiramiz, 1-4 hisobida boshni o'nga aylantiramiz.	4-6 marta	Yelkani chuqqorotirish
	3. D.H. oyoqlar kerilgan, qo'llar yelkada 1-4 hisobida yelkani oldinga aylantiramiz, 1-4 hisobida yelkani ortga aylantiramiz.	4-6 marta	Muvozanatni saqlaymiz
	4. D.H. oyoqlar kerilgan, o'ng qo'l yuqorida 1-2 hisobida qo'llarni kerish,	4-6 marta	Kengroq keramiz

3-4 hisobida qo'llarni almashtiramiz.		
5. D.H. oyoqlar kerilgan, o'ng qo'l yuqorida 1-2 hisobida chap yonga egilish, 3-4 hisobida o'ng yonga egilish	4-6 marta	Bat xilda bajaramiz
6. D.H. oyoqlar kerilgan, qollar ko'krak oldida 1- qo'llarni chap yonga kerish, 2- D.H. 3- qo'llarni chap yonga kerish 4- D.H.	4-6 marta	Qo'llarni kengroq yozamiz
7. D.H. oyoqlar kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida belni chapga aylantiramiz, 1-4 hisobida boshni chapga aylantiramiz.	4-6 marta	Bellarni kengroq aylantiramiz
8. D.H. Asosiy turish, qo'llar belda 1-chap oyoqqa tashlanish 2-D.H. 3-o'ng oyoqqa tashlanish 4-D.H.	4-6 marta	Mashqni bir xil tempda bajaramiz
9. D.H. Oyoqlar kerilgan, egilgan holatda, qo'llar tizzada 1-4 hisobida tizzalarni ichkariga aylantiramiz, 1-4 hisobida tizzalarni tashqariga aylantiramiz	4-6 marta	Bir xil tempda sanoq bo'yicha bajaramiz
10. D.H. Asosiy turish, qo'llar oldinda 1-chap oyoqqa o'tirish, 2-D.H. 3-o'ng oyoqqa o'tirish 4-D.H.	4-6 marta	Hamma bir xilda bajaramiz
11. D.H. Asosiy turish. 1-10 hisobida turgan joyida chap oyoqda sakrash 1-10 hisobida turgan joyida o'ng oyoqda sakrash	4-6 marta	Sanoq bo'yicha sakraymiz

	12. D.H. Asosiy turish. 1-10 hisobida turgan joyida juft oyoqda sakrash	4-6 marta	Yuqoriroq sakraymiz
	MAXSUS YUGURISH MASHQLARI		
	1. Tizzalarni baland-baland ko'tarib yugurish.	2x60 metr	
	2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish.	2x60 metr	
	3. Har qadamda yuqoriga sakrab yugurish.	2x60 metr	
	4. Oyoqdan-oyoqqa sakrab yugurish.	2x60 metr	
	5. Tezlanib yugurish.	2x60 metr	
Asosiy qism 50 daqiqa	1-vazifa. O'rta masofaga yugurish texnikasini takomillashtirish hamda musobaqa tashkil qilish va o'tkazish.	50 daqiqa	Talabalarga hakamlik amaliyotini ham o'rgatish
Yakuniy qism 10 daqiqa	Organizmni dastlabki holatiga keltirish uchun tiklovchi mashqlar. talabalarni xato kamchiliklarini ko'rsatish, darsga yaxshi qatnashganini rag'batlantirish, uyga vazifa berish, xayrlashish	10 daqiqa	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX I

AMALIY MASHG'ULOT № 6

Mavzu: Uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubi.

Maqsad: Talabalarni granata uloqtirishga o'rgatish.

Vazifalar: 1. Yugurib kelish, granata ushlagan qo'lni orqaga cho'zish va yugurib kelib uloqtirish texnikasini o'rgatish. 2. Yugurib kelishda granata uloqtirish texnikasini o'rgatish.

O'tkazish joyi: O'zDJTI yengil atletika maydoni.

Mashgulot turi: amaliy.

Foydalaniladigan jihozlar: fishka, sekundomer, bayroq, granata, metr.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
	Saflanish, salomlashish, davomatni aniqlash, dars mavzusini bayon qilish. saf mashqlari (chapga, o'nga, ortga). Stadionda ikki krug yugurish.	2-3 daqiqa 800 metr	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX I
	UMUMIY RIVOJLANTIRVCHI MASHQLAR		
Tayyorlov qism 20-25 daqiqa	1. D.H. oyoqlar tor kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida boshimizni oldinga egaish, hisobida boshimizni ortga egamiz.	4-6 marta	Bir xil tempda bajaramiz
	2. D.H. oyoqlar tor kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida boshni chapga aylantiramiz, 1-4 hisobida boshni o'nga aylantiramiz.	4-6 marta	Yelkani chuqqorotish aylantirish
	3. D.H. oyoqlar kerilgan, qo'llar yelkada 1-4 hisobida yelkani oldinga aylantiramiz, 1-4 hisobida yelkani ortga aylantiramiz.	4-6 marta	Muvozanatni saqlaymiz
	4. D.H. oyoqlar kerilgan, o'ng qo'l yuqorida 1-2 hisobida qo'llarni kerish,	4-6 marta	Kengroq keramiz

3-4 hisobida qo'llani almashtiramiz.		
5. D.H. oyoqlar kerilgan, o'ng qo'l yuqorida 1-2 hisobida chap yonga egilish, 3-4 hisobida o'ng yonga egilish	4-6 marta	Bat xilda bajaramiz
6. D.H. oyoqlar kerilgan, qollar ko'krak oldida 1- qo'llarni chap yonga kerish, 2- D.H. 3- qo'llarni chap yonga kerish 4- D.H.	4-6 marta	Qo'llarni kengroq yozamiz
7. D.H. oyoqlar kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida belni chapga aylantiramiz, 1-4 hisobida boshni chapga aylantiramiz.	4-6 marta	Bellarni kengroq aylantiramiz
8. D.H. Asosiy turish, qo'llar belda 1-chap oyoqqa tashlanish 2-D.H. 3-o'ng oyoqqa tashlanish 4-D.H.	4-6 marta	Mashqni bir xil tempda bajaramiz
9. D.H. Oyoqlar kerilgan, egilgan holatda, qo'llar tizzada 1-4 hisobida tizzalarni ichkariga aylantiramiz, 1-4 hisobida tizzalarni tashqariga aylantiramiz	4-6 marta	Bir xil tempda sanoq bo'yicha bajaramiz
10. D.H. Asosiy turish, qo'llar oldinda 1-chap oyoqqa o'tirish, 2-D.H. 3-o'ng oyoqqa o'tirish 4-D.H.	4-6 marta	Hamma bir xilda bajaramiz
11. D.H. Asosiy turish. 1-10 hisobida turgan joyida chap oyoqda sakrash 1-10 hisobida turgan joyida o'ng oyoqda sakrash	4-6 marta	Sanoq bo'yicha sakraymiz

	12. D.H. Asosiy turish. 1-10 hisobida turgan joyida juft oyoqda sakrash	4-6 marta	Yuqoriroq sakraymiz
	MAXSUS YUGURISH MASHQLARI		
	1. Tizzalarni baland-baland ko'tarib yugurish.	2x60 metr	
	2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish.	2x60 metr	
	3. Har qadamda yuqoriga sakrab yugurish.	2x60 metr	
	4. Oyoqdan-oyoqqa sakrab yugurish.	2x60 metr	
	5. Tezlanib yugurish.	2x60 metr	
		2x60 metr	
Asosiy qism 50 daqiqa	1-vazifa. Yugurib kelish, granata ushlagan qo'lni orqaga cho'zish va yugurib kelib uloqtirish texnikasini o'rgatish. Vositalari: 1. Chalishtirma (eng so'nggidan oldingi) qadamga taqlid qilish. 2. Chalishtirma qadamdan nayza (tosh, tennis to'pi) uloqtirishni taqlid qilish va uloqtirish. 3. Nayza (tosh, tennis to'pi)ni orqaga tortgan holda yugurib kelib uloqtirish.	25 daqiqa	Yugurib kelishdan nayza uloqtirishga o'tish chalishtirma qadam vaqtida amalga oshiriladi. Buni bajarishda eng muhimi oxirgi kuch berishni yugurish bilan qo'shib olib borishda tezlikni yo'qotmay turib, snaryaddan maksimal va tez o'tib ketishdir.
	2-vazifa. Yugurib kelishda granata uloqtirish texnikasini o'rgatish. Vositalar: 1. Nayzani (tosh, tennis to'pi) dastlabki qisqa yugurib kelishdan (2-4-6 qadamdan) uloqtirish. 2. Yugurishni tezlashtirgan holda nayzani (tosh, tennis to'pi) uloqtirish. 3. Belgilangan uzoqlikdan to'liq yugurib kelib nayza uloqtirish.	25 daqiqa	Qisqa yugurib kelib nayzani uloqtirishdan oldin 2-4 qadamdan uloqtirishga taqlid qilish kerak. Bu mashqlarni yengil tosh yoki tennis to'pi bilan bajarish mumkin. Orqaga olib borishni to'g'ri bajarilishini yugurib kelish uzoqligi va tezligini asta-sekin oshirib, nayzani yengil uloqtirish

			bilan birga olib borish kerak. Bunda shug'ullanuvchilar diqqatini uloqtirish ritmiga jalb qilish lozim: chunonchi, nayzani orqaga olib borishning boshlanishi bilan uloqtiruvchining tezlanib siljishi, chalishtirma qadamga yaxshi e'tibor berish va u bilan oxirgi kuch berishni ham birga bajarish.
Yakuniy qism 10 daqiqa	Organizmni dastlabki holatiga keltirish uchun tiklovchi mashqlar. talabalarni xato kamchiliklarini ko'rsatish, darsga yaxshi qatnashganini rag'batlantirish, uyga vazifa berish, xayrlashish	10 daqiqa	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX I

AMALIY MASHG'ULOT № 7

Mavzu: Kross yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati.

Maqsad: Talabalarni kross yugurishga o'rgatish.

Vazifalar: 1. Kross yugurish texnikasini takomillashtirish.

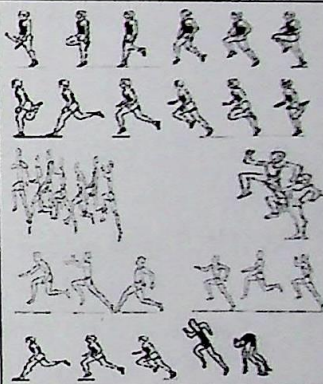
O'tkazish joyi: O'zDJTI yengil atletika maydoni.

Mashgulot turi: amaliy.

Foydalaniladigan jihozlar: fishka, sekundomer, bayroq, metr.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qism 20-25 daqiqa	Saflanish, salomlashish, davomatni aniqlash, dars mavzusini bayon qilish. saf mashqlari (chapga, o'nga, ortga). Stadionda ikki krug yugurish.	2-3 daqiqa 800 metr	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX I
	UMUMIY RIVOJLANTIRVCHI MASHQLAR		
	1. D.H. oyoqlar tor kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida boshimizni oldinga egaish, hisobida boshimizni ortga egamiz.	4-6 marta	Bir xil tempda bajaramiz
	2. D.H. oyoqlar tor kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida boshni chapga aylantiramiz, 1-4 hisobida boshni o'nga aylantiramiz.	4-6 marta	Yelkani chuqqororoq aylantirish
	3. D.H. oyoqlar kerilgan, qo'llar yelkada 1-4 hisobida yelkani oldinga aylantiramiz, 1-4 hisobida yelkani ortga aylantiramiz.	4-6 marta	Muvozanatni saqlaymiz
	4. D.H. oyoqlar kerilgan, o'ng qo'l yuqorida 1-2 hisobida qo'llarni kerish, 3-4 hisobida qo'llarni almashtiramiz.	4-6 marta	Kengroq keramiz
	5. D.H. oyoqlar kerilgan, o'ng qo'l yuqorida	4-6 marta	Bat xilda bajaramiz

1-2 hisobida chap yonga egilish, 3-4 hisobida o'ng yonga egilish		
6. D.H. oyoqlar kerilgan, qollar ko'krak oldida 1- qo'llarni chap yonga kerish, 2- D.H. 3- qo'llarni chap yonga kerish 4- D.H.	4-6 marta	Qo'llarni kengroq yozamiz
7. D.H. oyoqlar kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida belni chapga aylantiramiz, 1-4 hisobida boshni chapga aylantiramiz.	4-6 marta	Bellarni kengroq aylantiramiz
8. D.H. Asosiy turish, qo'llar belda 1-chap oyoqqa tashlanish 2-D.H. 3-o'ng oyoqqa tashlanish 4-D.H.	4-6 marta	Mashqni bir xil tempda bajaramiz
9. D.H. Oyoqlar kerilgan, egilgan holatda, qo'llar tizzada 1-4 hisobida tizzalarni ichkariga aylantiramiz, 1-4 hisobida tizzalarni tashqariga aylantiramiz	4-6 marta	Bir xil tempda sanoq bo'yicha bajaramiz
10. D.H. Asosiy turish, qo'llar oldinda 1-chap oyoqqa o'tirish, 2-D.H. 3-o'ng oyoqqa o'tirish 4-D.H.	4-6 marta	Hamma bir xilda bajaramiz
11. D.H. Asosiy turish. 1-10 hisobida turgan joyida chap oyoqda sakrash 1-10 hisobida turgan joyida o'ng oyoqda sakrash	4-6 marta	Sanoq bo'yicha sakraymiz
12. D.H. Asosiy turish. 1-10 hisobida turgan joyida juft oyoqda sakrash	4-6 marta	Yuqoriroq sakraymiz
MAXSUS YUGURISH MASHQLARI		

	1. Tizzalarni baland-baland ko'tarib yugurish. 2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish. 3. Har qadamda yuqoriga sakrab yugurish. 4. Oyoqdan-oyoqqa sakrab yugurish. 5. Tezlanib yugurish.	2x60 metr 2x60 metr 2x60 metr 2x60 metr 2x60 metr 2x60 metr	
Asosiy qism 50 daqiqa	1-vazifa. Talabalarni kross yugurishga o'rgatish. Vositalar: 1. 1200-1500 m masofalarga xar-xil relifdagi joylarda yugurish. 2. 1200-1500 m masofaga xar-xil tezlikda yugurishni takrorlash.	50 daqiqa	Kross yugurishdan talab va razryad me'yorlarini bajarish.
Yakuniy qism 10 daqiqa	Organizmni dastlabki holatiga keltirish uchun tiklovchi mashqlar. talabalarni xato kamchiliklarini ko'rsatish, darsga yaxshi qatnashganini rag'batlantirish, uyga vazifa berish, xayrlashish	10 daqiqa	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX I

AMALIY MASHG'ULOT № 8

ORALIQ NAZORAT.

ADAPTIV JISMONIY TARBIYA VA SPORT KAFEDRASI 3-4-KURS TALABALARI UCHUN SPORT PEDAGOGIK MAXORATINI OSHIRISH FANIDAN BAHOLASH MEYORLARI (O'G'IL BOLALAR) (OYOQ NOZOLGIYASI UCHUN)

№	Turnikda tortilish		Qo'shpoyada qo'llarni bukib yozish		To'ldirma to'pni uloqtirish (o'tirgan xolda) (3 kg)		Yotgan xolda shtangani siqib ko'tarish (sportchi vaznining teng yarmi)		Umumiy baxo
	natija	baxo	natija	baxo	natija	baxo	natija	baxo	
1	16	5	45	5	8	5	12	5	5
2	14	4	40	4	7	4	10	4	4
3	12	3	35	3	6	3	8	3	3

Izoh: Turnikda qo'llar to'g'ri holda gavdani ko'krak qafasigacha ko'tarilgan holda mashqni bajarish xarakteristik soni bilan aniqlanadi.

Qo'shpoyada gavdani oxirigacha tushirib va ko'tarish mashqni bajarish xarakteristik soni bilan aniqlanadi.

Stulda o'tirgan xolda 3 kg li to'ldirma to'pni bosh ortidan uloqtirishda xar ikkala qo'l ishtirok etishi shart.

Yotgan xolda shtangani siqib ko'tarish gavda qismiga tushib chiqishi lozim sportchi vaznining teng yarmi bo'lishi shart.

Hamma natijalar olingandan so'ng natijalar bir birlariga qo'shib va o'rtacha qiymati olinadi.

(OYOQ NOZOLGIYASI UCHUN)

(Qiz bolalar)

№	Turnikda tortilish		Qo'shpoyada qo'llarni bukib yozish		To'ldirma to'pni uloqtirish (o'tirgan xolda) (2 kg)		Yotgan xolda shtangani siqib ko'tarish (sportchi vaznining teng yarmi)		Umumiy baxo
	natija	baxo	natija	baxo	natija	baxo	natija	baxo	
1	12	5	35	5	8	5	8	5	5
2	10	4	30	4	7	4	7	4	4
3	8	3	25	3	6	3	6	3	3

Izoh: Turnikda qo'llar to'g'ri holda gavdani ko'krak qafasigacha ko'tarilgan holda mashqni bajarish xarakteristik soni bilan aniqlanadi.

Qo'shpoyada gavdani oxirigacha tushirib va ko'tarish mashqni bajarish xarakteristik soni bilan aniqlanadi.

Stulda o'tirgan xolda 2 kg li to'ldirma to'pni bosh ortidan uloqtirishda xar ikkala qo'l ishtirok etishi shart.

Yotgan xolda shtangani siqib ko'tarish gavda qismiga tushib chiqishi lozim sportchi vaznining teng yarmi bo'lishi shart.

Hamma natijalar olingandan so'ng natijalarni bir birlariga qo'shib va o'rtacha qiymati olinadi.

SPORT PEDAGOGIK MAXORATINI OSHIRISH

FANIDAN BAHOLASH MEYORLARI

(O'g'il bolalar)

№	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)		60 m ga yugurish (soniya)		Chalqancha yotgan xolda gavgdani ko'tarish (press) (1 daqiqa)		400 m ga yugurish (soniya)		Umumiy baxo
	natija	baxo	natija	baxo	natija	baxo	natija	baxo	
1	210	5	7.60	5	45	5	1.00	5	5
2	190	4	7.80	4	40	4	1.05	4	4
3	170	3	8.00	3	35	3	1.10	3	3

(QO'L NOZOLGIYASI UCHUN)

Izoh: Turgan joydan uzunlikka sakrashda 3 marotaba imkoniyat beriladi va eng yaxshi natija inobatga olinadi.

60 metr ga yugurishda start holati pastki yoki yuqori startdan bajarilishi mumkin. Chalqancha yotgan xolda gavgdani ko'tarish yaniy (press) 1 daqiqada davomida

400 metr ga yugurishda start holati pastki yoki yuqori startdan bajarilishi mumkin. Hamma natijalar olingandan so'ng natijalarni bir birlariga qo'shilib va o'rtacha qiymati olinadi.

(QO'L NOZOLGIYASI UCHUN)

№	Turgan joydan uzunlikka sakrash		60 m ga yugurish		Chalqancha yotgan xolda gavgdani ko'tarish (press)		400 m ga yugurish		Umumiy baxo
	natija	baxo	natija	baxo	natija	baxo	natija	baxo	
1	180	5	9.00	5	40	5	1.15	5	5
2	170	4	9.20	4	35	4	1.20	4	4
3	150	3	9.30	3	30	3	1.30	3	3

(Qiz bolalar)

Izoh: Turgan joydan uzunlikka sakrashda 3 marotaba imkoniyat beriladi va eng yaxshi natija inobatga olinadi.

60 metr ga yugurishda start holati pastki yoki yuqori startdan bajarilishi mumkin. Chalqancha yotgan xolda gavgdani ko'tarish yaniy (press) 1 daqiqada davomida

400 metr ga yugurishda start holati pastki yoki yuqori startdan bajarilishi mumkin. Hamma natijalar olingandan so'ng natijalarni bir birlariga qo'shilib va o'rtacha qiymati olinadi.

SPORT PEDAGOGIK MAXORATINI OSHIRISH

FANIDAN BAHOLASH MEYORLARI

(O'g'il bolalar)

(BIR OYOQ VA BIR QO'L NOZOLGIYASI UCHUN)

№	Tennis to'pchasini uloqtirish (mt)		Bir oyoqda turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)		Chalqancha yotgan xolda gavgdani ko'tarish (press) (1 daqiqa)		Bir chiziqli bo'ylab yurish (qo'llar yonda) (mt)		Umumiy baxo
	natija	baxo	natija	baxo	natija	baxo	natija	baxo	
1	35	5	180	5	50	5	12	5	5
2	30	4	170	4	45	4	10	4	4
3	25	3	160	3	40	3	8	3	3

Izoh: Tennis to'pini turgan joydan va yugurib kelib bajarilishi mumkin.

Turgan joydan uzunlikka sakrash sog'lom bir oyoqda musobaqa qoidasiga asosan qabul qilinadi.

Chalqancha yotgan xolda mashqni gavgda kamida 90° gacha ko'tarilib yaniy (press) 1 daqiq davomida bajariladi.

Bir chiziqli bo'ylab yurish qo'llar yonda gavgdani tik tutgan xolatta yurish

Hamma natijalar olingandan so'ng natijalar bir birlariga qo'shilib va o'rtacha qiymati olinadi.

(OYOQ VA QO'L NOZOLGIYASI UCHUN)
(Qiz bolalar)

№	Tennis to'pchasini uloqtirish		Bir oyoqda turgan joydan uzunlikka sakrash		Chalqancha yotgan xolda gavgani ko'tarish (press)		Bir chiziq bo'ylab yurish (qo'llar yonda)		Umumiy baxo
	natija	baxo	natija	baxo	natija	baxo	natija	baxo	
1	32	5	160	5	40	5	10	5	5
2	22	4	150	4	35	4	8	4	4
3	10	3	140	3	30	3	6	3	3

Izoh: Tennis to'pini turgan joydan va yugurib kelib bajarilishi mumkin.

Turgan joydan uzunlikka sakrash sog'lom bir oyoqda musobaqa qoidasiga asosan qabul qilinadi.

Chalqancha yotgan xolda mashqni gavda kamida 90° gacha ko'tarilib yaniy (press) 1 daqiq davomida bajariladi.

Bir chiziq bo'ylab yurish qo'llar yonda gavgani tik tutgan xolatta yurish

Hamma natijalar olingandan so'ng natijalar bir birlariga qo'shilib va o'rtacha qiymati olinadi.

SPORT PEDAGOGIK MAXORATINI OSHIRISH
FANIDAN BAHOLASH MEYORLARI
(O'g'il bolalar)

(NOZOLGIYANING QOLGAN BARCHA TURLARI UCHUN)

№	Turgan joydan uzunlikka sakrash		60 m ga yugurish		Turnikda tortilish		400 m ga yugurish		Umumiy baxo
	natija	baxo	natija	baxo	natija	baxo	natija	baxo	
1	220	5	7.40	5	16	5	58.00	5	5
2	200	4	7.60	4	14	4	1.00	4	4
3	180	3	8.00	3	12	3	1.20	3	3

Izoh: Turgan joydan uzunlikka sakrash musobaqa qoidasiga asosan qabul qilinadi.

60 metr ga yugurishda start holati pastki startdan bajariladi.

Turnikda qo'llar to'g'ri holda gavgani ko'krak qafasigacha ko'tarilgan holda mashqni bajarish xarakatlar soni bilin aniqlanadi.

400 metr ga yugurishda start holati pastki startdan bajariladi.

Hamma natijalar olingandan so'ng natijalar bir birlariga qo'shilib va o'rtacha qiymati olinadi.

(NOZOLGIYANING QOLGAN BARCHA TURLARI UCHUN)
(Qiz bolalar)

№	Turgan joydan uzoqlikka sakrash		60 m ga yugurish		Turnikda tortilish		400 m ga yugurish		Umumiy baxo
	natija	baxo	natija	baxo	natija	baxo	natija	baxo	
1	190	5	9.00	5	12	5	1.10	5	5
2	180	4	9.20	4	10	4	1.20	4	4
3	160	3	9.30	3	8	3	1.30	3	3

Izoh: Turgan joydan uzunlikka sakrash musobaqa qoidasiga asosan qabul qilinadi.

60 metr ga yugurishda start holati pastki startdan bajariladi.

Turnikda qo'llar to'g'ri holda gavgani ko'krak qafasigacha ko'tarilgan holda mashqni bajarish xarakatlar soni bilin aniqlanadi.

400 metr ga yugurishda start holati pastki startdan bajariladi.

Hamma natijalar olingandan so'ng natijalar bir birlariga qo'shilib va o'rtacha qiymati olinadi.

SPORT PEDAGOGIK MAXORATINI OSHIRISH
FANIDAN BAHOLASH MEYORLARI
(O'G'IL BOLALAR)

№	Turgan joydan uzoqlikka sakrash		Tennis to'pchasini uloqtirish		Chalqancha yotgan xolda gavgani ko'tarish (press)		1 daqiqada arg'amchida sakrash		Umu miy baxo
	natija	baxo	natija	baxo	natija	baxo	natija	baxo	
1	80	5	25	5	30	5	80	5	5
2	70	4	20	4	25	4	70	4	4
3	60	3	15	3	20	3	60	3	3

(BO'YI PAST NOZOLGIYANSI UCHUN)

Izoh: Turgan joydan uzunlikka sakrash musobaqa qoidasiga asosan qabul qilinadi.

Tennis to'pini turgan joydan va yugurib kelib bajarilishi mumkin.

Chalqancha yotgan xolda mashqni gavda kamida 90° gacha ko'tarilib yaniy (press) 1 daqiq davomida bajariladi.

Arg'amchida sakrash 1 daqiqa davomida to'xtalishlar bo'lsa nechta sakragan bo'lsa xisoblanadi.

Hamma natijalar olingandan so'ng natijalar bir birlariga qo'shilib va o'rtacha qiymati olinadi.

№	Turgan joydan uzoqlikka sakrash		Tennis to'pchasini uloqtirish		Chalqancha yotgan xolda gavgani ko'tarish (press)		1 daqiqada argamchida sakrash		Umumiy baxo
	natija	baxo	natija	baxo	natija	baxo	natija	baxo	
1	75	5	20	5	25	5	70	5	5
2	65	4	15	4	20	4	60	4	4
3	55	3	10	3	15	3	50	3	3

(BOYI PAST NOZOLGIYANSI UCHUN)
(Qiz bolalar)

Izoh: Turgan joydan uzunlikka sakrash musobaqa qoidasiga asosan qabul qilinadi.

Tennis to'pini turgan joydan va yugurib kelib bajarilishi mumkin.

Chalqancha yotgan xolda mashqni gavda kamida 90° gacha ko'tarilib yaniy (press) 1 daqiq davomida bajariladi.

Arg'amchida sakrash 1 daqiqa davomida to'xtalishlar bo'lsa nechta sakragan bo'lsa xisoblanadi

Hamma natijalar olingandan so'ng natijalar bir birlariga qo'shilib va o'rtacha qiymati olinadi.

GLASSARIY

Bo'sh joy - (свободный зона) maydonda o'yinchilar xarakatlanishi to'p oshirishi mumkin bo'lgan joy.

Futbol - futbol bu inglizcha so'z bo'lib «fut-oyoq bol-to'p» ma'nosini anglatadi.

Zaxira - maydondagi o'yinchini o'rniga tushirish mumkin bo'lgan jamoa a'zosi.

Murabbiy - jamoani sport tayyorgarligi va musobaqalarda ishtirokini ta'minlovchi mas'ul shaxs

Maydon - bu 120-90 xajmdagi to'g'ri to'rtburchakli, yassi tekislikdagi xudud.

To'p - bu yumaloq shakldagi o'yin jihozi xisoblanib, deyarli barcha sport o'yinlarida (futbol, voleybol, basketbol, qo'l to'pi) qo'llaniladi.

Texnika - sportchilarning oldiga qo'ygan vazifalarni qisqa vaqt ichida, aniq va moxirona bajara olishi.

Taktika - rakibni mag'lub etish usuli.

Jonli devor - (стенка)-jarima to'pi tepilayotgan vaqtda 6 yoki 7 o'yinchidan iborat to'siq

Tez xujumi - bu juda tez bajariladigan xujum usuli. Bunda xujumchi turli xolatlarda xujum vaktida va xujumoldi tayergarlik xolatida buladi.

To'sik - jarima to'pi tepilayotgan vaqtda 2 yoki undan ortiq yonma-yon turishi.

Arbitr - hakam

Xakam - bu ma'lum sport turi bo'yicha ishlab chiqilgan qonun - qoidalarni musobaqa va musobaqadan so'ng amalda nazorat qiladigan shaxs.

Play - o'yin

Dead ball - "o'lik to'p" (maydon tashqarisidagi, shuningdek, to'xtab qolga va eshitilmaydigan to'p)

Out - maydon tashqarisida

Block out - to'p to'siq qo'yuvchining qo'lidan maydon tashqarisiga chiqib ketdi

Pass out - to'p pas beruvchidan maydon tashqarisiga chiqib ketdi

Eyes shad - ko'zdagi bog'lamga qo'l tekkizish (taqiqlangan)

Hidh ball - baland to'p (qoidaga binoan to'p zonaga yoki arqon ostiga tushishi mumkin)

Eight (8) sec. - 8 sekund qoidasi

Three (3) throws - ketma-ket 3 ta zarba berish qoidasi

Goal - gol

Half/Game - yarmi/butun o'yin

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Adaptiv sport o'yinlari(voleybol) o'qitish metodikasi 2021 yil 18.08 "356" sonli buyrug'iga asosan o'quv qo'llanma "O'zkitob savdo nashriyoti matbaa ijodiy uyi"
2. Adaptiv va sog'lomlashtirish jismoniy tarbiyasi Ch-2020 o'quv uslubiy qo'llanma "Toshkent kimyo texnologiya instituti" bosmaxonasi" Davlatova L.T. Sovirova L.B.
3. Adaptiv sport o'yinlari o'rgatish metodikasi (Futbol) o'quv qo'llanma G'ofurov Sh.X. TOSHKENT "O'ZKITOB SAVDO NASHRIYOT MATBAA IJODIY UYI" 2021
4. Адаптив ва соғломлаштириш жисмоний тарбияси (ўқув қўлланма) Бердиева Чарос 2022 9-сентябр 302сонли
5. Ахметов, И.И. Жисмоний фаоллик билан тартибга солувчи генларнинг полиморфизмлари ассоциацияси, юрак-қон томир тизимини жисмоний фаолиятга ва одамнинг мушак толалари турига мослашиши: дис. ... тиббиёт фанлари номзоди: 03.02.07 / Ахметов Илдус Илясович. - Санкт-Петербург, 2006. -- 149 п.
6. Ахметов, И.И. Спортнинг молекуляр генетикаси / И.И. Ахметов. - М.:Совет спорти, 2009. -- П.158-187, 236-247.
7. Ахметов, И.И. Мушак толалари тури билан ген полиморфизмлари ассоциацияси / И.И. Ахметов, И.В. Астратенкова, А.М. Друзжевская, А.И. Комкова, Э.В. Любаева, П.П. Таракин, Б.С. Шенкман, В.А. Рогозкин // Россия физиологик журнали И.М. Сеченов. - 2006. - Т.92, № 7. - С.883-888.
8. Ахметов, И.И. Спортчиларда аероб ва анаеробик қобилятларни башорат қилиш учун молекуляр генетик усуллардан фойдаланиш / И. Ахметов, Д.В. Попов, И.В. Астратенкова, А.М. Друзжевская, С. Мисина, О.Л.

Виноградова, В.А. Рогозкин // Инсон физиологияси. - 2008. - Т. 34, № 3. - П.86-91.

9. Ашмарин, Б.А. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси: дарслик / Б.А. Ашмарин. - М.: Таълим, 1990. -- 287 б.

10. Баевский, П.М. Тананинг адаптив қобилятини ва касалликларнинг ривожланиш хавфини баҳолаш / П.М. Баевский, А.П. Берсенева - М.: Тиббиёт, 1997. - 265 б.

11. Балсевич, В.К. Спортчи танасининг мотор функцияларини доимий мониторингини ташкил этиш / В.К. Балсевич, А.И. Пянзин // Жисмоний маданият назарияси ва амалиёти. - 2004. - № 5. - П.32-34.

12. Барев, А.А. Паралимпия ва Деафлимпик спорт турлари бўйича ногирон спортчиларни тайёрлаш тизими / А.А. Барев, А.И. Черный; П.Ф.Лесгафт номидаги Миллий давлат жисмоний тарбия, спорт ва соғлиқни сақлаш университети, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург.: [б.и.], 2015. - 183 п.

13. Брискин, Ю.А. Халқаро Олимпия ҳаракати тизимида ногирон спорт турларининг ривожланиш тенденцияси / Ю.А. Брискин // Олимпия спортидаги фан. - 2006. - № 1. - С.23-30.

14. Миржамолов М.Х., Светличная Н.К., Юнусов С.А. Paralimpiya tarixi va o'yin qoidalari: Ўқув-услубий қўлланма. - Тошкент: Илмий техника ахбороти-пресс нашриёти, 2018. - 112 с

15. Миржамолов М.Х. Жисмоний имконияти чекланган ўқувчиларнинг спорт машғулотларига "O'zkitobsavdo-nashriyoti. Т.: 2020. - 156 б.

16. Sobirova L.B., Mirjamolov M.X., Adaptiv sog'lomlashtirish jismoniy tarbiyasi / Darslik T.: O'ZKITOB SAVDO NASHRIYOTI MATBAA IJODIY UYI. 2022 250 б.

17. Sog'lomlashtirish texnologiyasi L.T. Davlatova 2021 yil 1.03 "110" sonli buyrug'iga asosan o'quv qo'llanma Toshkent "O'zkitobsavdonashriyoti"

18. Sobirova L.B. Olimpiya va paralimpiya tarixi va o'yin qoidalari / O'quv qo'llanma T.: O'ZKITOB SAVDO NASHRIYOTI MATBAA IJODIY UYI. 2021 125 b

19. Собирова Л.Б. Бошланғич синф ўқувчиларининг махсус жисмоний машқлар ёрдамида қадди-қомат бузилишини олдини олиш: Монография Чирчиқ, 2022. б

20. Согломлаштириш технологияси услубий қўлланма (Миржамолов М.Х. Бердиева Ч.А.) 2021-йил

21. Светличная Н.К. Адаптивная физическая культура и спорт: учебник / Н.К. Светличная. – Toshkent: "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU, 2021 – 232 с. ISBN: 978-9943-7165-7-5.

22. Светличная Н.К. Адаптивное и оздоровительное физическое воспитание: учебное пособие / Н.К. Светличная. – Toshkent: "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU, 2022. – 200 с. ISBN: 978-9943-7751-1-4

23. Светличная Н.К., Юнусов С.А. Инвалидный спорт: Учебно-методическое пособие – Ташкент: УзГИФК, 2005. – 160 с.

24. Sh.A.Abdiyev yakka mualliflikda "Tayanch harakat apparati shikastlangan yuqori malakali uloqtiruvchilarda sport mashg'ulotlarini rejalashtirish" "Monografiya" 2022y

25. Ш.А.Абдиев Енгил атлетикани ўқитиш методикаси (Адаптив жисмоний тарбия ва спорт) ўқув қўлланма 2020 йил мослашиши. Ўқув услубий мажмуа, Тошкент

MUNDARIJA

KIRISH	3
I BOB. IMKONIYATI CHEKLANGAN SPORCHILARNING NOZOLOGIYASIGA QARAB TASNIFLASH.....	5
1.1. Imkoniyati cheklangan sporchilarning	5
1.2. Nozologiya bo'yicha moslashuvchan sport turlari bilan shug'ullanadigan sportchilarning asosiy guruhlar.....	17
1.3. Nozologiya bo'yicha ko'rish qobiliyati buzilgan sportchilarning funktsional sinflariga taqsimlash.....	22
1.4. Nozologiya bo'yicha tayanch-harakat apparati nogironlari uchun xalqaro sport tashkiloti (IWAS).....	26
II BOB. NOZOLOGIYA BO'YICHA OYOQ, QO'L, TANA MUSHAKLARIGA YUKLAMALAR BERISH JARAYONIDA TIBBIY NAZORAT. JISMONIY DAVOLASH ASOSLARI.....	41
2.1. Nozologiya bo'yicha oyoq, qo'l, tana mushaklariga yuklamalar berish jarayonida tibbiy nazoratning maqsadi, vazifalari va uni tashkil qilish shakllari.....	41
2.2. Maxsus jismoniy tayyorgarlik, nozologiya bo'yicha kuch, chaqqonlik, tezkorlik sifatlarini rivojlantirish.....	49
2.3. Maxsus va yordamchi mashqlarni takomillashtirish mashg'uloti shikastlanishning oldini olish.....	54
2.4. Maxsus jismoniy tayyorgarlik, nozologiya bo'yicha kuch, chaqqonlik, tezkorlik sifatlarini rivojlantirishda davolovchi jismoniy tarbiya.....	57
2.5. Parayengil atletika mashg'ulotlarini o'rgatish uslubiyati	61
III BOB. UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIK, NOZOLOGIYA BO'YICHA OYOQ, QO'L VA TANA MUSHAKLARIGA YUKLAMALAR BERISH.....	70
3.1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik, nozologiya bo'yicha oyoq, qo'l va tana mushaklariga yuklamalar berish qizdirish va sport mashg'ulotlarida o'zini-o'zi nazorat qilish.....	70
3.2. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlarning gigiyenik asoslari.....	77
3.3. Umumiy jismoniy tayyorgarlik tana mushaklarini qizdirish va sport mashg'ulotlari paytida oqilona ovqatlanish	87

3.4. Umumiy jismoniy tayyorgarlik tana mushaklarini qizdirish va sport mashg'ulotlari o'tkaziladigan joyga, shug'ullanuvchilarning kiyimi va poyabzaliga qo'yiladigan gigiyenik talablar.....93

IV BOB. MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK, NOZOLOGIYA BO'YICHA KUCH, CHAQQONLIK, TEZKORLIK SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH.....97

4.1. Maxsus jismoniy tayyorgarlik, nozologiya bo'yicha kuch, chaqqonlik, tezkorlik sifatlarini rivojlantirish.....97

4.2. Maxsus jismoniy tayyorgarlik chaqqonlik sifatini tarbiyalovchi mashqlar, tuzilishi, usullari va yo'nalishlari.....101

4.3. Maxsus va yordamchi mashqlarni takomillashtirish mashg'uloti.....103

4.4. Maxsus jismoniy tayyorgarlologiya bo'yicha kuch, chaqqonlik, tezkorlik sifatlarini rivojlantirish.....105

4.5. Umumiy jismoniy tayyorgarlik, nozologiya bo'yicha oyoq, qo'l va tana mushaklariga yuklamalar berish.....110

V BOB. MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK, NOZOLOGIYA BO'YICHA SPORTCHILAR TRENIROVKASI JARAYONIDA TIKLANISH VOSITALARI.....130

5.1. Maxsus jismoniy tayyorgarlik, nozologiya bo'yicha turli tiklanish vositalarini qo'llash.....130

5.2. Maxsus jismoniy tayyorgarlik massaj qilish (uqalash)ni o'rganing.....141

VI BOB. UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIK MASHG'ULOTI JARAYONIDA REJALASHTIRISH, NAZORAT VA HISOBOT.....149

6.1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik rejalashtirish mazmuni va uning turlari.....149

6.2. Nozologiya bo'yicha qo'l oyoq va tana mushaklariga yuklama berishda nazorat qilish.....155

6.3 Umumiy jismoniy tayyorgarlikda doping nazorati.....161

Glassariy.....204

ADABIYOTLAR RO'YXATI.....206

MUNDARIJA.....209

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение 3

ГЛАВА I. КЛАССИФИКАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ-ИНВАЛИДОВ ПО НОЗОЛОГИИ..... 5

1.1 Классификация спортсменов-инвалидов по нозологии.....5

1.2. Основные группы спортсменов, занимающихся гибкими видами спорта по нозологии.....17

1.3. Деление слабовидящих спортсменов на функциональные классы по нозологическим признакам.....22

1.4. Международная спортивная организация для людей с нарушениями скелетностей (IWAS) по нозологии.....26

ГЛАВА II. МЕДИЦИНСКОЕ НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ПРОЦЕССОМ НАГРУЗКИ НА МЫШЦЫ НОГИ, РУКИ, ТЕЛА ПО НОЗОЛОГИИ. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ЛЕЧЕНИЯ.....41

2.1. Цели, задачи и формы организации врачебного контроля при выполнении нагрузок на мышцы ног, рук и туловища по нозологии.....41

2.2. Специальная физическая подготовка, развитие качеств силы, ловкости, быстроты по нозологии.....49

2.3. Обучение для улучшения специальных и вспомогательных упражнений, предотвращение травм.....54

2.4. Специальная физическая культура, лечебная физкультура для развития качеств силы, ловкости, быстроты по нозологии.....57

2.5. Методика обучения параспортивной подготовке...61

ГЛАВА III. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, НАГРУЗКА НА МЫШЦЫ НОГ, РУКИ И ТЕЛА ПО НОЗОЛОГИИ.....70

3.1. Общая физическая подготовка, нагрузка на мышцы ног, рук и туловища по нозологии, самоконтроль при разминке и спортивной тренировке.....70

3.2. Гигиенические основы занятий общей физической культурой.....77

3.3. Общая физическая подготовка, разогрев мышц тела и правильное питание при занятиях спортом.....87

3.4. Общая физическая подготовка, разминка мышц тела и гигиенические требования к месту спортивных занятий, одежде и обуви участников 93

IV. ГЛАВА. РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ, ЛОВКОСТНЫХ, СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ СОГЛАСНО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ, НОЗОЛОГИИ 97

4.1. Специальная физическая подготовка, развитие качеств силы, ловкости, быстроты по нозологии 97

4.2. Упражнения, структура, методы и направления для обучения качества ловкости в специальной физической подготовке 101

4.3. Тренировки по совершенствованию специальных и вспомогательных упражнений 103

4.4. Развитие качеств силы, ловкости, быстроты в специальной физической подготовке 105

4.5. Общая физическая подготовка, нагрузка на мышцы ног, рук и туловища по нозологии 110

ГЛАВА V. СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, НОЗОЛОГИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ 130

5.1. Специальная физическая подготовка, использование различных средств оздоровления по нозологии 130

5.2. Научиться делать массаж (массаж) специальной физкультурой 141

ГЛАВА VI. ПЛАНИРОВАНИЕ, КОНТРОЛЬ И ОТЧЕТНОСТЬ В ПРОЦЕССЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ 149

6.1. Содержание планирования общей физической подготовки и его виды 149

6.2. Нозологический контроль при нагрузке на мышцы рук, ног и туловища 155

6.3. Допинг-контроль в общефизической подготовке 161

Glassariy 204

Список литературы 206

TABLE OF CONTENTS

INTRODUCTION	3
CHAPTER I. CLASSIFICATION OF DISABLED ATHLETES ACCORDING TO NOSOLOGY	5
1.1. Classification of disabled athletes according to nosology	5
1.2. The main groups of athletes involved in flexible sports according to nosology	17
1.3. Division of visually impaired athletes into functional classes according to nosology	22
1.4. International sports organization for people with musculoskeletal disabilities (iwas) on nosology	26
CHAPTER II. MEDICAL SUPERVISION IN THE PROCESS OF GIVING LOADS TO LEG, ARM, BODY MUSCLES ACCORDING TO NOSOLOGY. FUNDAMENTALS OF PHYSICAL TREATMENT ..	41
2.1. Objectives, tasks and forms of organization of medical control in the process of giving loads to leg, arm, and body muscles according to nosology	41
2.2. Special physical training, development of qualities of strength, agility, quickness according to nosology	49
2.3. Training to improve special and auxiliary exercises, prevention of injuries	54
2.4. Special physical training, curative physical education for the development of the qualities of strength, agility, quickness according to nosology	57
2.5. Methodology of teaching para-athletic training	61
CHAPTER III. GENERAL PHYSICAL FITNESS, GIVING LOADS TO LEG, ARM AND BODY MUSCLES ACCORDING TO NOSOLOGY	70
3.1. General physical training, loading of leg, arm and body muscles according to nosology, self-control during warm-up and sports training	70
3.2. Hygienic basics of general physical fitness exercises	77
3.3. General physical training, warming up the body muscles and proper nutrition during sports activities	87

3.4. General physical training, warm-up of body muscles and hygienic requirements for the place of sports training, clothing and shoes of participants.....93

IV. CHAPTER. DEVELOPMENT OF STRENGTH, AGILITY, SPEED QUALITIES ACCORDING TO SPECIAL PHYSICAL FITNESS, NOSOLOGY97

4.1. Special physical training, development of qualities of strength, agility, quickness according to nosology.....97

4.2. Exercises, structure, methods and directions for training the quality of agility in special physical training 101

4.3. Training to improve special and auxiliary exercises .. 103

4.4. Development of the qualities of strength, agility, quickness in special physical training..... 105

4.5. General physical training, loading of leg, arm and body muscles according to nosology..... 110

CHAPTER V. TOOLS OF RECOVERY IN THE PROCESS OF SPECIAL PHYSICAL FITNESS, NOSOLOGY OF ATHLETES TRAINING 130

5.1. Special physical training, use of various recovery tools according to nosology 130

5.2. Learn how to massage (massage) a special physical training..... 141

CHAPTER VI. PLANNING, CONTROL AND REPORTING IN THE PROCESS OF GENERAL PHYSICAL FITNESS TRAINING 149

6.1. Content of general physical training planning and its types..... 149

6.2. Nosology control when loading the arms, legs and body muscles 155

6.3 Doping control in general physical training 161

Glossary 204

List of references 206

M.X. Mirjamolov, S.A. Yunusov, N.Sh. Bobomurodov,
Sh.A. Abdiyev, Sh.X. G'ofurov, R.F. Odilov, D.B. Baxtiyorov.

SPORT PEDAGOGIK MAHORATNI OSHIRISH

o'quv qo'llanma

Muharrir: S. Abdunabiyeva

Badiiy muharrir: K. Boyxo'jayev

Kompyuterda sahifalovchi: B. Muxtorov

Nashr. lits. AA № 0038.

Bosishga ruxsat etildi: 14.06.2024-yil.

Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'ozi.

"Times New Roman" garniturasida.

Shartli b/t 12,4. Nashr hisob t 13,0.

Adadi 20 dona. 78-buyurtma.

"MAKON SAVDO PRINT" nashriyotida tayyorlandi.
100012, Toshkent sh. Yashnobod tum. Aviyasozlar-3, 2A, 29.

«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi.
100198, Toshkent, Qo'yliq 4 mavze, 46.

ISBN 978-9910-728-59-4



9 789910 728594