

**Sh.A. Abdiyev, E.A. O'rinboyev**

# **SPORTCHILARNI ADAPTIV SPORT TURLARIGA TAYYORLASH TEXNOLOGIYALARI**





UO‘K: 796.0(075.8)

KBK: 75.7ya7

Abdiyev Sh.A., O‘rinboyev E.A. // “Sportchilarni adaptiv sport turlariga tayyorlash texnologiyalari” [Darslik]. – T.:“MAKON SAVDO PRINT” XK, 2024-yil, 138 bet.

**Mualliflar:**

Abdiyev Sherzod – O‘zDJTSU Adaptiv jismoniy tarbiya va sport Abduraxmonovich kafedrası dotsenti, p.f.b.f.d. (PhD);

O‘rinboyev Eldor – O‘zDJTSU Adaptiv jismoniy tarbiya va sport Abdurasulovich kafedrası katta o‘qituvchisi, p.f.b.f.d. (PhD).

**Taqrizchilar:**

Ishtayev J.M. – O‘zDJTSU “Sport psixologiyasi va pedagogika” kafedrası p.f.d (DSc) dotsent;

Bobomurodov N.Sh. – PSTBMTI “Paralimpiya sport turlari nazariyasi va metodikasi” kafedrası mudiri p.f.b.f.d. (PhD) dotsent.

Ushbu darslik sportchilarni adaptiv sport turlariga tayyorlash texnologiyalari va o‘quv-mashg‘ulotlarini olib borish, sportchilarni jismoniy, texnik, funksional holatidan kelib chiqib nozologiyaning har bir sport sinfi uchun yuklamalarni taqsimlash, qo‘llash va para atletikachilarning sport turlari uchun eng qulay metodlari yoritib berilgan.

UO‘K: 796.0(075.8)

KBK: 75.7ya7

ISBN: 978-9910-728-56-3

© Sh.A.Abdiyev, E.A.O‘rinboyev – 2024  
© “MAKON SAVDO PRINT” XK – 2024

## MUNDARIJA

|             |   |
|-------------|---|
| KIRISH..... | 5 |
|-------------|---|

|                                                                                                     |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| I BOB. ADAPTIV JISMONIY MADANIYAT VA JISMONIY<br>TARBIYA .....                                      | 6  |
| 1.1. Sport faoliyati texnologiyalarining nazariy-uslubiy asoslari .....                             | 6  |
| 1.2. Moslashuvchan sport turlari bilan shug'ullanadigan sportchilarning<br>asosiy guruhlarini ..... | 14 |
| 1.3. Imkoniyati cheklangan sportchilarni sport turlariga taqsimlash ....                            | 18 |
| 1.4. Para sport turlarining rivojlanish bosqichlari.....                                            | 34 |

|                                                                                                                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| II BOB. ADAPTIV SPORT TURLARIDA JISMONIY<br>TAYYORGARLIK .....                                                                                            | 58 |
| 2.1. Sportchilar organizmining ayrim holatlari haqida .....                                                                                               | 58 |
| 2.2. Tana qizdirish va sport mashg'ulotlari o'tkaziladigan joyga,<br>shug'ullanuvchilarning kiyimi va poyabzaliga qo'yiladigan gigienik<br>talablar ..... | 62 |
| 2.3. Tana qizdirish va sport mashg'ulotlarida<br>o'zini-o'zi nazorat qilish .....                                                                         | 64 |

|                                                                                         |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| III BOB. ADAPTIV SPORT TURLARIDA TEXNIK-TAKTIK<br>TAYYORGARLIK .....                    | 71 |
| 3.1. Sport mashg'ulotining asoslari.....                                                | 71 |
| 3.2. Sport mashg'ulotining vazifalari, tuzilishi, usullari<br>va yo'nalishlari .....    | 74 |
| 3.3. Imkoniyat cheklangan sportchilarda umumiy va<br>maxsus jismoniy tayyorgarlik ..... | 80 |
| 3.4. Para sportchilarni mashg'ulot jarayonida tiklanish vositalari .....                | 85 |

|                                                                                                                                     |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| IV-BOB ADAPTIV SPORT TURLARIDA PSIXOLOGIK<br>TAYYORGARLIK .....                                                                     | 110 |
| 4.1. Paralimpiya sportchilarini psixologik tayyorlash<br>jarayoni maqsadi, vazifalar .....                                          | 110 |
| 4.2. Paralimpiya sportida psixologik xizmat.....                                                                                    | 111 |
| 4.3. Paralimpiya sportchi va turli xil nazariologik guruhlarining<br>paralimpiya sportchilarida tipik kasalliklarni tavsiflash..... | 117 |

|                                                                                                                                |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| V BOB. ADAPTIV SPORT TURLARIDA FUNKSIONAL<br>TAYYORGARLIK.....                                                                 | 122 |
| 5.1. Adaptiv sport turlari bilan shug‘ullanuvchilarning jismoniy<br>rivojlanishi va jismoniy tayyorgarliklarini o‘rganish..... | 122 |
| 5.2. Para sportda shikastlanishning oldini olish va birinchi tez yordam<br>ko‘rsatish.....                                     | 126 |
| 5.3.Davolovchi jismoniy tarbiya .....                                                                                          | 128 |
| GLOSSARIY .....                                                                                                                | 132 |
| FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI .....                                                                                       | 135 |

## KIRISH

Hozirgi kunda Respublikamizda jismoniy tarbiya va sport sohasida boshqarish tizimini takomillashtirish, ommoviy sportni rivojlantirish, iqtidorli sportchilarni tanlash va tarbiyalash, sohani malakali kadrlar bilan mustahkamlash borasida keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Respublikamizda bolalarni jismoniy tarbiyalashning ilmiy asoslangan zamonaviy tizimlari, shakl va uslublari joriy etilgan bo'lib, bu sohada muxim vazifalar belgilangan. Ana shunday vazifalarni amalga oshirish uchun boshqa sohalar qatori maxsus jismoniy tarbiya sohasida ham adabiyotlar yaratilishi yo'lga qo'yilgan.

Darslikda sportchilarni adaptiv sport turlariga tayyorlash texnologiyalarining maqsad va vazifalari ochib beriladi, mashg'ulot vositalari saralash va qo'llashni metodologik yo'llari ko'rsatilgan. Shug'illanuvchilarning rivojlanish xususiyatlari, ta'lim va tarbiyaning asoslari, jismoniy tarbiya mashqlariga o'rgatish, sportchilarni saralash, sportchilarni xalqaro musobaqalarga tayyorlash, mashg'ulot sikllarini tashkil qilish, ko'p yillik tayyorgarlik sikllar, davrlar rejalashtirish va nazorat qilish kabi masalalar yoritilgan.

O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni va "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" ijtimoiy hayotga tobora chuqurroq kirib bormoqda. "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi"da belgilab berilganidek, yuqori malakali kadrlarni tayyorlash va hozirgi kunda faoliyat ko'rsatib kelayotgan kadrlarni qayta tayyorlashdan o'tkazish kabi dolzarb vazifalar o'z yechimini topmoqda. Shu jumladan, Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga ham alohida e'tibor qaratmoqda.

O'sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy rivojlanishda jismoniy tayyorgarligida va salomatlik darajasida sezirarli salbiy o'zgarishlar sodir bo'layotganligi munosabati bilan jismoniy jixatdan sog'ligi mustaxkam yoshlarni tarbiyalash muammosi alohida muhim ahamiyat kasb etmoqda.

## **I BOB. ADAPTIV JISMONIY MADANIYAT VA JISMONIY TARBIYA**

### **1.1. Sport faoliyati texnologiyalarining nazariy-uslubiy asoslari**

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 (Intellectual 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 metmni 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 guruhleri (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 cheklovlarga 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 funksional tasnifi.

### **Tibbiy tasniflash**

Tibbiy tasniflash nogironligi bo'lgan shaxslarni qolgan tarkibiy va (yoki) funksional imkoniyatlaridan kelib chiqqan holda sinflarga (guruhlarga) 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-funksional, 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-funksional 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 funksional 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 funksional farqlarining o'zgarishi

(ko'payishi yoki kamayishi), shuningdek, bir sinfdagi sportchilar sonining o'zgarishi asosida amalga oshirilishi mumkin. Tasnifga muvofiq, funkSIONallik 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 (guruhlarga) yoki alohida sinfga (guruhlarga) 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.

Sportchilarni musobaqalarda qatnashish uchun e'lon qilingan funktsional imkoniyatlari darajasiga ko'ra tasniflash 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 guruhlarga (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 modellariidan 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) assimetriyasiz 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).

## **1.2. 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 tasniqlangandan 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'shilib, 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'miga 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 funktsional 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 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 "pastga tushishi" muqarrarligi o'rtasidagi ziddiyat;
- final musobaqalarida dastlabki musobaqalarga nisbatan sezilarli darajada yuqori natijalarga erishgan taqdirda maxsus olimpiada tizimidagi sportchilarni diskvalifikatsiya qilish.

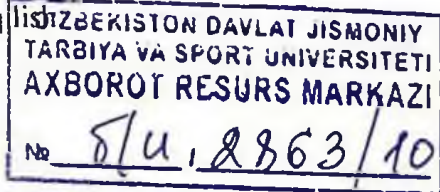
### **Nogironligi bo'lgan sportchilarning taqsimlanishining tasnifi**

Turli nogironlik va nuqsonlari bo'lgan sportchilar o'rtasida halol raqobatni ta'minlash maqsadida har bir xalqaro nogironlar sport tashkilotida sportchilar nogironlik guruhlari 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 funktsiyalarga 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" muqarrarlighi o'rtasidagi ziddiyat;
- final musobaqalarida dastlabki musobaqalarga nisbatan sezilarli darajada yuqori natijalarga erishgan taqdirda maxsus olimpiada tizimidagi sportchilarni diskvalifikatsiya qilish



### 1.3. Imkoniyati cheklangan sportchilarni sport turlariga taqsimlash

Xalqaro sport tashkilotlarining har biri (CP-ISRA, IWAS, IBSA, INAS-FID) sportchilarning tasnifini aniqlash uchun o'z qoidalarini o'ratgan, bu ularning belgilangan xalqaro tasniflagichlari tomonidan ishlab chiqariladi. Sportchi joylashtirilgan sinf vaqt o'tishi bilan uning funksional 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.

#### Ko'rish qobiliyati buzilgan sportchilarning funksional 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 funksiyasining holatini hisobga oladi: ko'rish keskinligi va ko'rish maydonining periferik chegaralari.

Xalqaro ko'rlar sporti federatsiyasining sport tibbiy tasnifi mezonlari.

Sport darslari.

Vizual funksiyalarning holati:

B sinfi 1. Yorug'lik proeksiyasi yo'q yoki yorug'lik proeksiyasi 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 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 printsipli, 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" TASNIFLANGAN SPORTCHILARNING TASNIFI**

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

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

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)**

IPC 1989 yilda tashkil etilgan. Uning ta'sischilari 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.

**2000 YILDA SIDNEYDA BO'LIB O'TGAN XI YOZGI  
PARALIMPIYA O'YINLARI TASHKILY QO'MITASI  
SPORTCHILARNI GURUHLARGA BO'LIH TARTIBINI  
ISHLAB CHIQDI**

1. Amputatsiya va boshqa harakat buzilishlari bo'lgan shaxslar (ular nogironlar uchun I Xalqaro sport tashkiloti -ISODga tegishli);

2. Miya falaji bilan (Miya falajli shaxslarning sport va dam olish xalqaro assotsiatsiyasi - SR-ISRA);

3. Ko'zi ojizlar (Xalqaro ko'rlar sporti federatsiyasi – IBSA);

4. Intellektual nogironlar bilan (Intellektual nogironligi bo'lgan shaxslar uchun xalqaro sport federatsiyasi INAS-FID);

5. Nogironlar aravachasidagi sportchilar (Stoke Mandville Xalqaro nogironlar aravachalari sporti federatsiyasi - ISMWF).

Bunday funktsional tasnif, birinchi navbatda, sportchining ma'lum bir sport intizomi bo'yicha musobaqalarda qatnashish imkonini beradigan qobiliyatiga, 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.

**TAYANCH-HARAKAT APPARATI SHIKASTLANGAN  
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 VA DAM OLISH 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 (engil 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 yordamsiz 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

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 VA DAM OLISH 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 (engil 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 yordamsiz 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 funksional 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 funksional va tibbiy sinflarga muvofiq sportchilarni guruhlariga taqsimlash bo'yicha tavsiyalar\*

| 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 funksional 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 guruhlarga 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)**

Tasniflash 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 tasniflash mezonlari

- Sport darslari
- Vizual funktsiyalarning holati

B sinfi 1. Yorug'lik proeksiyasi yo'q yoki yorug'lik proeksiyasi 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 diametrida.

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 TOIFALARI**

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 poliomielit.

- Passiv harakatlar diapazoni buzilishi - bir yoki bir nechta bo'g'inglarda 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 muvofiqlashtirilmasligidan 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 (futzal 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 kishilik jamoalar uchun futzal) bilan cheklangan. Ba'zi sport turlarida sportchilar bir nechta toifalar bo'yicha, lekin faqat o'z toifalarida (masalan, yengil atletika), boshqalarida esa turli toifadagi sportchilar bir-biri bilan bellashadilar (masalan, suzish). Paralimpiya o'yinlaridagi sport tadbirlari (mukofotlar to'plami) odatda "erkaklar erkin S1" (ya'ni og'ir jismoniy nuqsoni bo'lgan sportchilar) yoki "ayollar stol tennisi I1" (ya'ni, intellektual nogironligi bo'lgan sportchilar) kabi tegishli guruhlar bilan belgilanadi).

| N | Sport turi nomi   | III guruh                                                    | II guruh                          | I guruh               |
|---|-------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------|
| 1 | <b>Armrestlin</b> | B3, A2, A3, A4, A5, A6, A7, A8, A9, CP7, CP8, eshitish qiyin | B2, A1, III, IV, V, CP5, CP6, kar | B1                    |
| 2 | <b>Badminton</b>  | A2, A3, A4, A5, A6, A7, A8, A9,                              | A1, III, IV, V, CP5, CP6,         | I, II, CP1, CP2, CP3, |

|    |                                        |                                                                    |                                    |                           |
|----|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------|
|    |                                        | CP7, CP8, INAS-FID, eshitish qiyin                                 | SOI, kar                           | CP4                       |
| 3  | Basketbol,                             | 4. 5ball INAS-FID                                                  | 3. 0; 3.5; 4.0 ball                | 1.0;1. 5; 2. 0; 2.5       |
|    | shu jumladan nogironlar aravachalarida | eshitish qiyin                                                     | SOI kar                            | ball                      |
| 4  | Biathlon                               | B3, LW2, LW3,                                                      | B2, LW9, LW12,LW5/7,               | B1, LW10; LW10,5;         |
|    |                                        | LW4, LW4, LW8,                                                     | kar                                |                           |
|    |                                        | eshitish qiyin                                                     |                                    |                           |
| 5  | Billiard                               | 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 |
| 6  | Erkin kurash                           | B3, ko'rish past                                                   | B2 juda past                       | B1 umuman ko'rmaydi       |
| 7  | Yunon-rum kurashi                      | B3, eshitish qiyin                                                 | kar                                |                           |
| 8  | Bouling                                | 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,                                | CP6, SOI kar                       | Cp4                       |
|    |                                        | eshitish qiyin                                                     |                                    |                           |
| 9  | Bochche                                | -                                                                  | -                                  | BC1, BC2, BC3, BC4,       |
| 10 | Velosport                              | B3, LC1, LC2, LC3, LC4,                                            | B2 bo'lim 2,                       | B1, CP bo'limi I,         |
|    |                                        | CP bo'limi 4, INAS-                                                | CP bo'limi 3HC                     | HC bo'limi A, HC          |
|    |                                        | FID, eshitish qiyin                                                | C bo'limi, SOI, karlar             | bo'limi B                 |
| 11 | Suv polosi                             | eshitish qiyin                                                     | kar                                |                           |
| 12 | O'tirgan voleybol                      | Tayanch-harakat tizimi kasalliklari bo'lgan barcha sportchilar     |                                    |                           |

|    |                      |                                                                    |                                    |                           |
|----|----------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------|
| 13 | Turgan voleybol      | A, B, C, INAS-FID, eshitish qiyin                                  | SOI, kar                           |                           |
| 14 | Gandbol              | eshitish qiyin                                                     | kar                                |                           |
| 15 | Sport gimnastikasi   | B3, INAS-FID, ko'rish past                                         | B2, SOI, juda past                 | B1                        |
| 16 | Badiy gimnastika     | INAS-FID, eshitish qiyin                                           | SOI, kar                           |                           |
| 17 | Og'irlikni ko'tarish | B3, A2, A3, A4, A5,                                                | B2, A1, III, IV, V, CP5            | B1, I, II, CP1, CP2, CP3, |
|    |                      | A6, A7, A8, A9,                                                    | CP6, SOI, kar                      | CP4                       |
|    |                      | CP7, CP8, INAS-FID,                                                |                                    |                           |
|    |                      | eshitish qiyin                                                     |                                    |                           |
| 18 | Golbol               | B3                                                                 | B2                                 | B1                        |
| 19 | Tog chang'i sporti   | B3, LW2, LW3/1, LW3/2                                              | B2, LW1, LW12/2                    | B1, LW10, LW11            |
|    |                      | LW4, LW6/8, LW9/1                                                  | LW5/7, SOI, kar                    | LW12/1                    |
|    |                      | LW9/2, INAS-FID                                                    |                                    |                           |
|    |                      | eshitish qiyin                                                     |                                    |                           |
| 20 | shaharliklar         | B3, A2, A3, A4, A5,                                                | B2, A1, III, IV, V, CP5            | B1, I, II, CP1, CP2, CP3, |
|    |                      | A6, A7, A8, A9,                                                    | CP6, SOI, kar                      | CP4                       |
|    |                      | CP7, CP8, INAS-FID,                                                |                                    |                           |
|    |                      | eshitish qiyin                                                     |                                    |                           |
| 21 | Eshkak eshish        | LTA (B1, B2 toifali sportchilar bundan mustasno)                   | TA                                 | A                         |
| 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 | Ot sporti            | B3, IV daraja                                                      | B2, III daraja,                    | B1, II daraja, I          |

|    |                       |                                                                                                                  |                                        |                         |
|----|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------|
|    |                       |                                                                                                                  | SOI                                    | daraja                  |
| 25 | Chang'i poygasi       | B3, LW2, LW3, LW4,                                                                                               | B2, LW5/7 LW9, LW12,                   | B1, LW10; LW10, 5;      |
|    |                       | LW6, LW8, INAS-FID                                                                                               | Kar                                    | LW11; LW,5              |
|    |                       | eshitish qiyin                                                                                                   |                                        |                         |
| 26 | Engil atletika        | T13, T20, T37, T38,                                                                                              | T12, T35, T36, T45, F12                | T11, T32, T33, T34,     |
|    |                       | T42, T43, T44, T46,                                                                                              | F35, F36, F45, F55, F56                | T51, T52, T53, T54, F11 |
|    |                       | F13, F20, F37, F38, F40,                                                                                         | F57, F58, SOI, kar                     | F32, F33, F34, F51, F52 |
|    |                       | F42, F43, F44, F46,                                                                                              |                                        | F53, F54                |
|    |                       | eshitish qiyin                                                                                                   |                                        |                         |
| 27 | Elkanli 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,                                                                                                 | S12, SB12, SM12, S5                    | S11, SB11, SM11, S1,    |
|    |                       | S14, SB14, SM14, S8,                                                                                             | S6, S7, SB5, SB6, SB7,                 | S2, S3, S4, SB1, SB2,   |
|    |                       | S9, S10, SB8, SB9,                                                                                               | SM5, SM6, SM7, SOI,                    | SB3, SB4, SM1, SM2,     |
|    |                       | SM8, SM9, SB8, SB9,                                                                                              | KAR                                    | SM, SM4,                |
|    |                       | eshitish qiyin                                                                                                   |                                        |                         |
| 30 | Nogironlar aravachasi | -                                                                                                                | 2.5: 3.0:3,5 ball                      | 0.5; 1.0; 1.5;2.0; ball |

|    |                                        |                                                    |                              |                                 |
|----|----------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------|
|    | regbi                                  |                                                    |                              |                                 |
| 31 | Sport                                  | B3,A2, A3, A4, A5,                                 | B2,A1, III,IV, V, CP5        | VI, 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,                                | V2, A1, III, IV, V, CP5      | VI, I, II, CP1, CP2, CP3        |
|    |                                        | A6, A7, A8, A9, CP7, CP8, INAS-FID                 | CP6, SOI, kar                | CP4                             |
|    |                                        | eshitish qiyin                                     |                              |                                 |
| 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 | VI, 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 | VI, 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,
- bir 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 guruhlarga 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'ektlarining 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 sinfiga 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 guruhlari musobaqa qoidalariga muvofiq jamoadagi funktsional sinflar tarkibini hisobga olgan holda tuziladi.

#### **1.4. Para sport turlarining rivojlanish bosqichlari**

##### **PARA STOL TENNIS**

Stol tennisi Paralimpiya dasturiga 1960-yilda Rimda o'tkazilgan eng birinchi Paralimpiadadan boshlab kiritilgan. 2009-yilga kelib, bu sport turi 100 dan ortiq mamlakatlarda tarqalgan.

Barcha toifadagi nogiron sportchilar ishtirok etadilar, ko'rish qobiliyati buzilganlar bundan mustasno, ular ikki toifaga bo'linadi: turib o'ynadiganlar va o'tirib o'ynadiganlar. Erkaklar va ayollar alohida, juftlikda va jamoalar tarkibida musobaqalashadilar. Paralimpiya o'yinlari dasturiga musobaqalarning ikki turi kiritilgan: alohida va jamoaviy musobaqalar. O'yin bosh partiyadan iborat bo'ladi, har biri 11 ochkogacha o'ynaladi, bosh partiyasidan uchtasida yuttuqqa erishgan sportchi yoki juftlik g'oliblikni qo'lga kiritadi.

Rahbar tashkilot stol tennisi bo'yicha Xalqaro federatsiya (ITTF) hisoblanib, u o'z tarkibiga kiruvchi paralimpiya stol tennisi xalqaro qo'mita (IPTTC) orqali nazorat olib boradi. ITTF qoidalari aravachalarida qo'llaniladigan sportchilar uchun to'p uzatish bilan bog'liq ayrim o'zgarishlari bilan par-tennis musobaqalariga ham taalluqli sanaladi.

Anjomlar; stol 2,74 x 525 o'lchamlariga ega, balandligi 76 sm. Ustki qismining qalinligi kamida 20 sm bo'lib, yog'och yoki sintetik hom-ashyodan ishlangan. Aravachalarda o'ynaydigan ishtirokchilar uchun stollarning oyoqlari stol qirrasidan kamida 40 sm masofada

joylashgan bo'lishi kerak, bu uning tagidan aravacha bemolal o'tishi uchun zarur. To'rning balandligi 15,25 sm u odatda ko'k rangli neylondan tayyorlangan bo'ladi. Stol o'rtasidan tortilgan to'r 2 teng qismga bo'ladi. Diametri 40 mm bo'lgan koptokchaning og'irligi 2,7gramm. Selluloidan ishlangan, oq yoki xirra olov rangga bo'lgan.

Raketkalar: 1950-yildan g'ovakli rezina bilan qoplanadigan bo'ldi. Bu kashfiyot o'yin texnikasining jiddiy o'zgarishiga to'pni aylantirib uzatish imkoniyati paydo bo'lishiga olib keldi, o'yin ancha tezkor, qiziqarliroq o'tadigan bo'ldi.

Tasniflash: sportchilar funksional imkoniyatchalirga bog'liq holda 10 ta sinfga bo'linadi. Tasniflash sportchini harakat qobiliyatlarini testlash, uni mushaklari kuchi va lokomotor kechlovlarini, shuningdek, aravachada muvozanatni ushlab hamda raketkani tuta olish qobiliyatini baholash asosida amalga oshiriladi. Raqam qancha kichik bo'lsa sportchini harakatlari shuncha cheklangan bo'ladi. 1-5 sinflarda aravachada harakatlanadigan sportchilar, 6-10 sinflarda esa turib o'ynaydigan sportchilar musobaqalashadilar.

## PAUERLIFTING

Pauerlifting 1964-yilda Tokioda o'tkazilgan ikkinchi Paralimpiya o'yinlari dasturiga kiritildi. 1996-yildan boshlab, ishtirokchi mamlakatlar soni ortib bordi, bugungi kunda besh qit'adan 109 ta mamlakat Paralimpiya Pauerlifting dasturida ishtirok etadi.

Hozirgi vaqtga kelib, Paralimpiya Pauerlifting dasturi ham erkaklar, ham ayollar orasida 10 ta vazn toifasi bo'yicha bellashadigan barcha guruh nogironlari ishtirokini o'z ichiga oladi. Ayollar bu musobaqalarda 2000-yilda Sidneyda o'tkazilgan Paralimpiya o'yinlarida ishtirok etdilar. O'shanda ayollar 48 mamlakatdan vakil bo'lib kelgan edi.



48-rasm

Vazn toifalari – ayollar:

- 41.00kg – 41.00kg gacha sinf;
- 45.00kg – 41.01kg dan 45.00kg gacha sinf;
- 50.00kg – 45.01kg dan 50.00kg gacha sinf;
- 55.00 kg – 50.01 kg dan 55.00kg gacha sinf;
- 61.00kg – 55.01kg dan 61.00kg gacha sinf;
- 67.00kg – 61.01kg dan 67.00kg gacha sinf;
- 73.00kg – 61.01kg dan 73.00kg gacha sinf;
- 79.00kg – 73.01kg dan 79.00kg gacha sinf;
- 86.00kg – 79.01kg dan 86.00kg gacha sinf;
- + 86.00kg – 86.00kg dan ...kg gacha sinf.

Vazn toifalari – erkaklar:

- 49.00kg – 49.00kg gacha sinf;
- 54.00kg – 49.01kg dan 54.00kg gacha sinf;
- 59.00kg – 54.01kg dan 59.00kg gacha sinf;
- 65.00 kg – 59.01 kg dan 65.00kg gacha sinf;
- 72.00kg – 65.01kg dan 72.00kg gacha sinf;
- 80.00kg – 72.01kg dan 80.00kg gacha sinf;
- 88.00kg – 80.01kg dan 88.00kg gacha sinf;
- 97.00kg – 88.01kg dan 97.00kg gacha sinf;
- 107.00kg – 97.01kg dan 107.00kg gacha sinf;
- + 107.00kg – 107.00kg dan ...kg gacha sinf.

Pauerlifting bo'yicha tasnifiy talablarga taalluqli qoidalariga muvofiq musobaqalarda amputantlari hamda minimal nuqsonlari bo'lgan "boshqalar", serebrel falaj va umurtqasi shikastlangan sportchilar qatnashishi mumkin.

Pauerlifting o'yinlari, jahon chempionatlari, qit'a chempionatlari va o'yinlarda har bir mamlakatdan nogironlar guruhi bo'yicha erkaklar uchun 10 vazn toifasida 10 ishtirokchining, ayollar uchun 10 vazn toifasida 10 ishtirokchining qatnashishiga ruxsat etiladi. Bu sport turidan musobaqalarda atletlar 14 yoshga to'lganidan keyingina ishtirok etishlari mumkin. Ochkolar uzil-kesil hisoblanishi hakamlar eng yaxshi deb e'tirof etgan siqishga (jim)ga muvofiq amalga oshirilishi kerak. Faqat uch urinishga ruxsat beriladi. Musobaqadan tashqari har qanday qo'shimcha urinish final natija sifatida hisobga olinishi mumkin emas.

## PARADZYUDO

"Dzyudo" so'zini yapon tilidan so'zma-so'z tarjima qilganda "yumshoq yo'l" degan ma'noni anglatadi. Mazkur sport turi ma'naviy

va jismoniy iqtidorlarni o'zida mujassam etib, dzyudochining raqibga va hayotga "yumshoq" munosabatini aks ettiradi. Bellashuv albatta, tazim bilan boshlanadi va yakunlanadi. Kurashchi raqibiga o'z hurmatini jami 7 bor namoyish etish lozim, bunda bir ta'zimni davomiyligi 4 soniyaga yaqin muddatni tashkil qilib, bel 30°ga bukilishi kerak. Yakkakurashchilarni bu turi samuraylarni djiu-djitsu deb nomlanadigan qo'l jangi texnikasiga asoslanadi. Dastlab dzyudodan o'z-o'zini nazorat qilish, o'zini intizomga o'rgatish, nogironligi bo'lgan kishilarda mustaqillik va o'ziga ishonch hissini rivojlantirish maqsadida foydalanilgan, asta-sekin bu sportni musobaqalashuv turiga aylangan. Ko'rish qobiliyatida muammolari bo'lgan kishilar uchun birinchi Yevropa va jahon chempionatlari 1987-yilda bo'lib o'tdi, keyingi 1988-yilda Seulda (Koreya) erkaklar orasida dzyudo bo'yicha o'tkazilgan musobaqalar paralimpiya o'yinlari dasturini tarkibiy qismi bo'lib qoldi. Ayollar ilk bor 2004-yil Afinada bo'lib o'tgan Paralimpiya musobaqalarida ishtirok etdilar. Bugungi kunda bu sport turi xalqaro miqyosda 30 ta mamlakatda keng tarqalgan.

Dzyudo Xalqaro ko'rlar sport federatsiyasi (IBSA) boshqaruvi ostida hisoblanadi.

Paralimpiya dzyudosi – ko'r va zaif ko'ruvchi sportchilar uchundir. Dzyudochi muvafaqqiyatining kaliti uni muvozanat saqlash, raqibni ichki sezgi bilan jismonan yaxshi his eta olish qobiliyatida, ya'ni u ko'rlarda kuchli rivojlangan sifatlarga ega bo'lish zarur har uchala sinf sportchilari o'z vazn toifasida bellashadilar. Paralimpiya o'yinlari dasturiga 13 vazn toifasidagi bellashuvlar kiradi:

Erkak (7) – 60 kg gacha, 66 kg gacha, 73 kg gacha, 90.5 kg gacha, 100 kg gacha, 100 kg dan ortiq.

Ayollar (6) - 48 kg gacha, 52 kg gacha, 57 kg gacha, 63 kg gacha, 70 kg gacha, 70 kg dan yuqori.



49-rasm

Ko'r sportchilar uchun dzyudo Xalqaro dzyudo Federatsiyasi (IJF) qoidalaridan foydalanadi, yagona farq shundaki, paralimpiyachi dzyudochilarga uchrashuv boshlanishidan avval aloqaga kirishiga ruxsat beriladi. Bellashuv - erkaklarda besh daqiqa, ayollarda to'rt daqiqa. Raqibiga qaraganda yuqoriroq baholar olgan ishtirokchi g'olib deb e'lon qilinadi. Ustunlikka erishib, ochkolar to'plash uchun dzyudochi tezkor harakatlarini kuch va chaqqonlik bilan uyg'unlashtirishi kerak. Asosiy vazifa - muvozanatni ushlash, raqibning tashlanishlariga tezlik bilan javob qaytarish uchun doimo xushyor holatda bo'lish. Ayni vaqtda sportchi raqibini muvozanatdan chiqarishga hamda texnik priyomlar qo'llashga intiladi. Hujum va qarshi hujum paytida ochko olish paytida tashlash va siqishlardan (tutib turish, bo'g'ish va og'riqli priyomlar) foydalanish juda samarali. Sport dzyudosida oyoq, qo'l, bosh bilan zarba berish man etilgan. "Ippon" - eng yuqori baho - priyomni qo'llagan kurashchini darhol g'alabaga eltadi va olishuv muddatidan avval tugaydi. Agar raqib jiddiy amplitudali tashlanishdan keyin orqasining ko'proq qismi bilan tatamiga tegsa, priyom tegishli kuch va tezlik bilan bajarilgan bo'lsa, yoki 25 soniya davomida tutib turilsa, shunday baho beriladi. Og'riqli yoki bo'g'uvchi priyom natijasi yaqqol ko'rinib turgan yoki raqib o'z maglubiyatini tan olgan hollarda ham "ippon" hisobga olinadi. Maglubiyatini tan olgan kurashchi "Matte!" (taslim bo'ldim) deb aytishi yoxud qo'li yo tanasini boshqa biror qismi bilan tatamiga ikki bor marta urishi kerak.

### *Tasniflash*

Dzyudoda sportchilar ko'rish qobiliyati yo'qotilishini uch darajasiga muvofiq uch sinfga bo'linadilar.

B 1: to'la ko'rlik - bunda odam yorug'likni mutlaqo ko'rmaydi yoki bir oz ko'rsa ham, istalgan masofada va ko'zdan istalgan yo'nalishda harakatlanayotgan qo'l shaklini ajrata olmaydi.

B 2: odam qo'l shaklini ajrata oladi, ammo uni ko'rish qobiliyati 2/60 dan yaxshiroq emas va/yoki uni ko'rish maydoni 5° dan oshmaydi.

B 3: zaif ko'ruvchilar, ularning ko'rish qobiliyati 2/60 dan 6/60 gacha va/yoki ko'rish maydoni 5-20° gacha chegarada.

## **PARAVELOSPOORT**

Velosport jismoniy nuqsonlari bo'lgan kishilar uchun ko'zi ojizlar velosport bo'yicha dastlabki musobaqalar 1980-yillardan o'tkazilgan, Paralimpiya o'yinlari dasturiga velosport 1984-yilda - faqat BTSF bo'lgan sportchilar toifasi uchun - kiritildi, 1988-yilda musobaqalarda

lokomotor nuqsonlari bo'lgan sportchilar, 1992-yilda ko'zi ojizlar tandemlarda ishtirok etdilar. 1996-yildan paralimpiya o'yinlarida shoxko'cha (shosse) poygalaridan tashqari trekdaki bellashuvlar ham o'tkaziladigan bo'ldi. 2004-yilda Afinada, qo'l uzatmali velosipedlarda (bel umurtqasi shikastlanganlar uchun) poygalar ilk bor o'tkazilishi uchun taqdim etiladigan bo'ldi.



50-rasm

Jahon chempionatlari 1994-yildan tashkil etila boshlandi, ularni avval har 4 yilda, 2006-yildan esa paralimpiya o'yinlari o'tkaziladigan yilni istisno qilganda, har yili uyushtiradigan bo'ldilar. 2010-yilda 1-marta Jahon kubogi bo'lib o'tdi, uning yakunlariga ko'ra sportchilar Jahon chempionati hamda paralimpiya o'yinlarida qatnashishi uchun ochko yig'adilar.

2002-yilda nogironlar velosiped sporti Xalqaro Velosipedchilar Kengashi (ISI) tasarrufiga o'tdi. Shu vaqtdan buyon u juda shitob bilan rivojlanib kelayapti. 2007-yildan boshlab, musobaqalar kengash qoidolari asosida tashkil qilinadi, IST parasaykling bo'yicha musobaqalar taqvimini, reyting ro'yxatlarini nashr ettiradi, shuningdek, rasmiy rekordlarni qayd etib boradi. Bugungi vaqtda Xalqaro velosipedchilar kengashi parasayklingni velosport bo'yicha milliy federatsiyalar tarkibiga o'tkazishni o'zini eng muhim vazifasi deb hisoblaydi.

Hozirda para-velosipedchilarning musobaqalari quyidagilarni o'z ichiga oladi:

*Velotrekdagi poygalar:*

- Tandem, qisqa masofa – erkaklar;
- Jamoaviy poyga, sprint – erkaklar – 500 m;
- Vaqtli poyga – ayollar;
- Alohida poyga;

- 1000 m masofaga vaqtli poyga – erkaklar va ayollar;
- Alohida izma-iz quvlashli poyga – erkaklar va ayollar;

*Shohko 'cha poygalari:*

- Starti ajratilgan alohida vaqtli poyga – erkaklar va ayollar;
- Guruhli poygalar – erkaklar va ayollar.

*Tasniflash*

Tasniflashning ikkita asosiy vazifasi:

1. Sportchilarning musobaqalarda qatnashish huquqini belgilaydi.
2. Adolatli hakamlikni ta'minlash uchun sportchilarni toifalar bo'yicha taqsimlash imkonini beradi. 2010-yilni 1-yanvaridan kuchga kirgan yangi tasnifga ko'ra, sportchilar foydalanadigan velosipedi turiga ko'ra 4 guruhga bo'linadilar, har bir guruhda bir nechtdan sinf mavjud, erkak va ayollar alohida. Masalan MH1 (erkaklar) va WH1 (ayollar): qo'l uzatmali velosiped (Handbike), uch g'ildirakli velosiped (Tricycle), velosiped (Cycling), tandem (Tandem).

H1 sinf, T1 sinfi, C1 sinfi, B sinfi, H2 sinfi, T2 sinfi, C2 sinfi, H3 sinfi, C3 sinfi, H4 sinfi, C4 sinfi, C5 sinfi.



## 5X5 FUTBOL

Jismoniy shikastlanishlari, aqliy rivojlanishi, ko'rish va eshitish qobiliyatlari izdan chiqqan nogironlar futbol o'ynashlari mumkin. O'yin 11 yoki 7 kishidan iborat jamoalar orasida o'tkaziladi.

*11 o'yinchidan iborat jamoalar o'yini:*

- jamoada o'yinchilar soni – ko'pi bilan 15 kishi;
- o'yinchilarning almashtirilishi – erkin, darvozabon bundan mustasno;

- o'yin vaqti – 30 daqiqalik 2 taym, 10 daqiqalik tanaffus;
- hisob durang bo'lganda, qo'shimcha vaqt davomida o'ynaladi (7,5 daqiqadan 2 taym), keyin 11 metrlik jarima maydonchasidan 5 tadan to'ptepishga ruxsat beriladi, undan so'ng birinchi golgacha to'p tepiladi;

- maydonning o'lchamlari odatdagidek (90x60), darvoza – standart);

- standart to'p (FIFA);

*7 o'yinchidan iborat jamoalar o'yini:*

- jamoada o'yinchilar soni – ko'pi bilan 10 kishi;
- o'yinchilarning almashtirilishi – erkin, darvozabon bundan mustasno;

- o'yin vaqti – 15 daqiqalik 2 taym, 5-7 daqiqalik tanaffus;
- hisob durang bo'lganda, qo'shimcha vaqt davomida o'ynaladi (5 daqiqadan 2 taym), keyin 8 metrlik jarima maydonchasidan 5 tadan to'p tepishga ruxsat beriladi, undan so'ng birinchi golgacha to'p tepiladi;
- maydonning o'lchamlari – 60x45 m, darvoza – 5x2 m;
- standart to'p (FIFA);
- to'pni o'yinga darvozabon (boshi orqasidan yoki yotgan to'pni oyog'i bilan tepib) kiritadi;

*Qo'l-oyoqlari amputatsiya qilingan 7 o'yinchidan iborat jamoalar o'yini:*

- maydondagi o'yinchilar – 6+1 darvozabon;
- jamoada o'yinchilar soni – ko'pi bilan 10 kishi;
- o'yinchilarning almashtirilishi – erkin, darvozabon bundan mustasno;
- o'yin vaqti – 25 daqiqalik 2 taym, 10 daqiqalik tanaffus;
- hisob durang bo'lganda, qo'shimcha vaqt davomida o'ynaladi (5 daqiqalik 2 taym), keyin 8 metrlik jarima maydonchasidan 5 tadan to'p tepishga ruxsat beriladi; undan so'ng birinchi golgacha to'p tepiladi;
- maydon (ochiq) o'lchami – 50x30 m, darvoza – 3x2 m;
- standart to'p (FIFA);
- to'pni o'yinga darvozabon (yotgan to'pni tepib yoki bir qo'li bilan) kiritadi;



56-rasm

Oyoqlari amputatsiyalangan sportchilar o'ynaganda, qo'ltiq tayoqlardan foydalanishga yo'l qo'yiladi. O'yin samaradorligini oshirish uchun shug'ullanuvchilar qo'ltiq tayoqlarda harakatlanishning bir necha usullarini o'zlashtirib olishlari kerak.

### **Qo'ltiq tayoqlarda harakatlanish usullari**

|              |              |               |             |             |             |             |              |             |             |   |   |   |
|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---|---|---|
|              |              | Protyagivanie |             |             |             |             |              |             |             |   |   |   |
| I            | DH           | 1 qada<br>m   | 2 qada<br>m | 3 qada<br>m | 4 qada<br>m |             |              |             |             |   |   |   |
|              | L            | •             | ○           | •           | •           |             |              |             |             |   |   |   |
|              | N            | Θ             | Θ           | Θ           | Θ           |             |              |             |             |   |   |   |
|              | P            | Θ             | Θ           | Θ           | Θ           |             |              |             |             |   |   |   |
| II           | DH           | 1 qada<br>m   | 2 qada<br>m | 3 qada<br>m | 4 qada<br>m |             |              |             |             |   |   |   |
|              | L            | •             | •           | •           | ○           | •           |              |             |             |   |   |   |
|              | N            | Θ             | ○           | Θ           | Θ           | Θ           |              |             |             |   |   |   |
|              | P            | Θ             | ○           | Θ           | Θ           | Θ           |              |             |             |   |   |   |
|              |              | 4-tochechnyq  |             |             |             |             |              |             |             |   |   |   |
| II I         | DH           | 1 qada<br>m   | 2 qada<br>m | 3 qada<br>m | 4 qada<br>m | 5 qada<br>m | 6 qada<br>m  | 7 qada<br>m | 8 qada<br>m |   |   |   |
|              | L            | •             | ○           | •           | Θ           | •           | Θ            | •           | •           | Θ |   |   |
|              | N            | Θ             | Θ           | Θ           | Θ           | •           | Θ            | •           | •           | Θ |   |   |
|              | P            | Θ             | Θ           | Θ           | •           | Θ           | ○            | Θ           | Θ           | Θ |   |   |
| 3-tochechnyq |              |               |             |             |             | V           | 2-tochechnyq |             |             |   |   |   |
| I V          | DH           | 1 qada<br>m   | 2 qada<br>m | 3 qada<br>m |             |             | DH           | 1 qada<br>m | 2 qadam     |   |   |   |
|              | L            | •             | ○           | •           |             |             | L            | •           | •           | • |   |   |
|              | N            | ○             | ○           | ○           | •           |             |              |             | N           | Θ | Θ | Θ |
| P            | Θ            | Θ             | •           | ○           |             |             | P            | Θ           | •           | • | ○ |   |
|              | Keben uslubi |               |             |             |             |             |              |             |             |   |   |   |
|              | V I          | DH            | 1 qada<br>m | 2 qada<br>m | 3 qada<br>m | 4 qada<br>m | 5 qada<br>m  | 6 qada<br>m |             |   |   |   |
| L            |              | •             | ○           | •           | •           | •           | •            |             |             |   |   |   |
| N            |              | Θ             | Θ           | Θ           | Θ           | Θ           | Θ            |             |             |   |   |   |

|   |   |   |   |   |   |   |   |  |
|---|---|---|---|---|---|---|---|--|
| L | • | ○ | • | ○ | • | ○ | • |  |
| N | Θ | ○ | Θ | Θ | Θ | ○ | ○ |  |
| P | Θ | Θ | Θ | ○ | ○ | Θ | Θ |  |
| N | • | ○ | • | ○ | • | ○ | • |  |

57-rasm



## PARA YENGIL ATLETIKA

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

7-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-ilovaga qarang) uloqtirish anjomlari (yadro, disk, nayza va bita) og'irligiga ko'ra farqlanadi.

8-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.



58-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 uslubiyati 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:

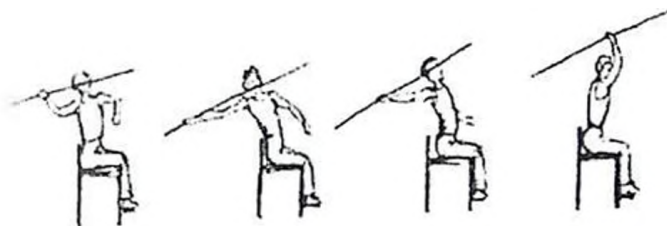
- zarb bilan yugurib kelishning so'nggi uch qadami:
- 5 qadamli zarb bilan yugurib kelish;
- zarb bilan yugurib kelish sur'ati imitatsiyasi (yurib, yugurib).

6. (Yura oladiganlar uchun) zarb bilan yugurib kelish va nayzani uloqtirish:

- qo'l va sonlar harakati imitatsiyasi;
- besh qadamdan nayzani uloqtirish.

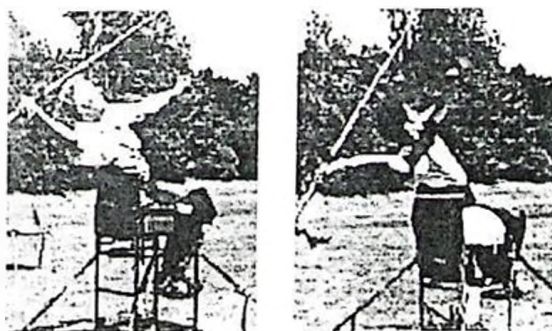
7. Nayza uloqtirish:

- (yura oladiganlar uchun) zarb bilan yugurib kelishning o'ziga xos alohida ko'rinishini tanlash;
- nayza uloqtirish harakatini to'liq bajarish.



59-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.



60-rasm

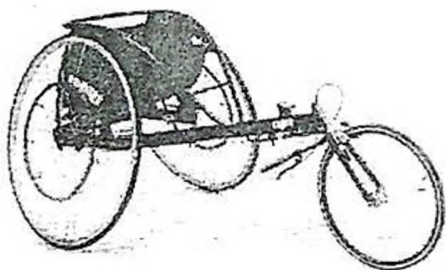
### Yugurish turlari

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.



61-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 impulslar 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 gacha sektorlari);

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

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

*T54 sinfi:*

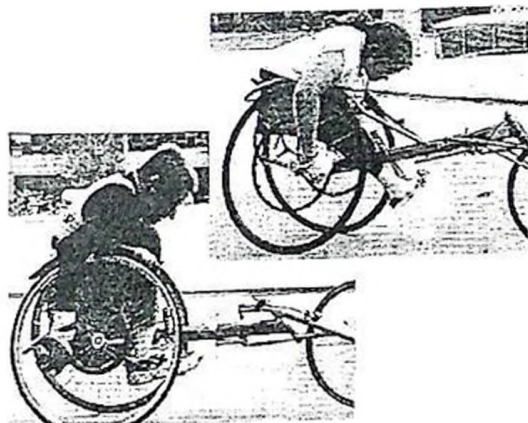
1. Harakatga keltirish bosqichi;

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.



62-rasm

### **Ko'zida nuqsoni bo'lgan kishilar uchun sport**

Ko'rish qobiliyati buzilgan nogironlar (tibbiy xulosa asosida) nogironlar sportida quyidagi sinfga taalluqli bo'ladilar:

*BL1* – mutlaqo ko'rmaydigan nogironlar, to'liq va funksional ko'rlik (ko'rish qobiliyati – 0 metr);

*BL2* – ko'rish qobiliyati qattiq shikastlangan (ko'ra olish uzoqligi 1 m atrofida);

*BL3* – o'rtacha shikastlangan (ko'ra olish uzoqligi 3-10 metr).

Shikastlanish turlari bilan bir qatorda quyidagi omillar ham ahamiyatga ega bo'ladi.

1. Vaqt omili:

a) tug'ma ko'rlik;

b) hayot davomida orttirilgan ko'rlik:

- erta yuzaga kelgan ko'rlik (4 yoshgacha);

- bolalikda ko'r bo'lib qolgan (18 yoshgacha);

- kattalar (45 yoshgacha);

- keksalar (45 yoshdan so'ng).

2. Sabab omili:

a) endogen (tug'ma) sabablar:

- ko'rish a'zolarining shikastlanishi;

b) ekzogen (hayot davomida yuzaga kelgan) sabablar:

- yuqumli kasalliklar;

- jarohatlar, kuyish, o'smalar;

- zaharlanish va h.k.

3. Shikastlangan joylar:

- ko'rish a'zosi, ko'z kosasi, ko'rish mushaklari;
- ko'rish asab tolalari, asab tolalar yo'llari, ko'rish markazi.

Ko'rlar va yaxshi ko'rmaydiganlar uchun nogironlar sportining o'ziga xos jihatlaridan biri tashqi olamni idrok etish qobiliyatining cheklanganligi bo'lib, bu mo'ljal olish malakasining rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi, ya'ni idrok etish va mo'ljal olish o'zaro bog'liq – idrokning rivojlanishi mo'ljal olish malakasini yaxshilaydi, chunki mo'ljal ola bilish ustida ishlash sezgirlikni oshiradi, bu esa o'z tanasini, atrofdagi olamni yaxshiroq idrok etishga olib keladi. Demak, bir vaqtning o'zida idrok va mo'ljal olish qobiliyati rivojlanib boradi.

Ko'rlar olamidagi sport faoliyati bu odamning makon hamda vaqt sharoitlariga muvofiq xatti-harakatlari ham hisoblanadi, shuning uchun sport mashg'ulotlari mo'ljal olish malakasini, ayni vaqtda mazkur malakani o'stirishni ko'zda tutadi.

Sport bilan shug'ullanish vaqtida nogironlarda har xil sezgi a'zolari bilan idrok etish qobiliyati rivojlanadi.

### **Ko'zida nuqsoni bo'lganlar uchun sport o'yinlari: torbol (Torball) va golbol (Goalball)**

Musobaqalar o'tkaziladigan nogironlar sportida ko'rlar uchun torbol va golbol o'yinlari qo'llaniladi. Bu o'yinlar arqonlar bilan belgilangan maydonchalarda (ular polga yopishqoq tasma, skotch bilan mahkamlanadi), ichiga qo'ng'iroqchalar joylangan va teshikchalari bo'lgan (qaysi tomonga harakatlanayotganligini eshitish uchun) maxsus to'plar bilan, 3 tadan sportchisi bo'lgan jamoalar tomonidan o'ynaladi.

#### *Torbol va golbol o'yinlarini o'rgatishdan maqsadlar:*

1. Birinchi navbatda, makonda ishonch bilan mo'ljal olishga o'rgatish va shu tariqa mustaqil harakatlanish qobiliyatini yaxshilash:

- yaxshi ko'rmaydigan kishilarda – saqlanib qolgan ko'rish qobiliyatidan muntazam foydalanish, uni faollashtirish;

- ko'rish qobiliyati qattiq shikastlangan kishilarda – o'z tanasi bilan tanishish va uni o'rganish;

- ko'r kishilar bilan – qolgan sezgi a'zolari ustida ishlash.

2. Mustaqil harakatlanishga majburlovchi vaziyatlar yaratish, bunga intilish istagini uyg'otish.

3. Shug'ullanuvchining ahvolini yaxshilash (qaddi-qomati, yurak-tomir tizimi, muvozanat saqlash va h.k.):

- harakatlar yordamida shug'ullanuvchini o'z yoshiga mos ravishda harakatlanish holatiga olib borish;

- maxsus gimnastika, muvafiq yuklama, muvozanat, reaksiya va antisipatsiyaga taalluqli mashqlar yordamida organizmdagi a'zolar va tizimlarga ta'sir ko'rsatish.

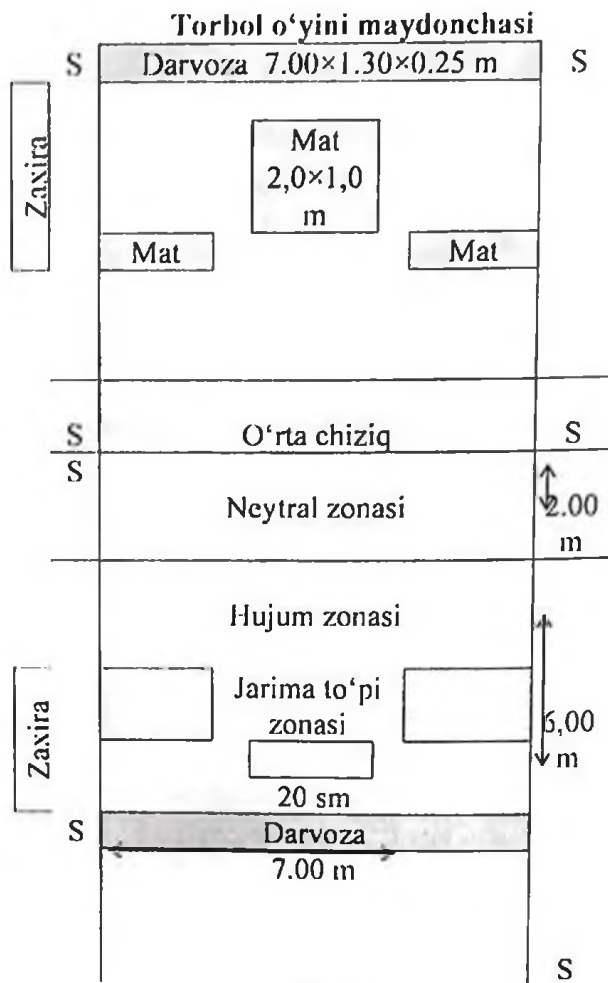
4. Faol harakatli mashqlardan foydalangan holda ongli ravishda o'z-o'zini nazorat qilish yo'li bilan psixika bilan bog'liq g'ayri-ixtiyoriy harakatlar (odatlar)ni butunlay yo'qotish.

5. Harakatlanish tajribasini, har xil sport anjomlari bilan muomala qilish malakasini oshirish, sport harakatlari ko'nikmalarini rivojlantirish uchun eng oddiy harakatlarni (yurish, yugurish, silkishlar, sakrashlar, burilishlar) taraqqiy ettirish.

10-jadval

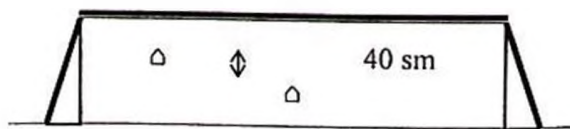
**Golbol va torbol o'yinlarining qoidalari hamda ularning farqli jihatları**

| Torbol (Torball)                                                                           | Golbol (Goalball)                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Maydonchada 3 ta o'yinchi                                                                  | Maydonchada 3 ta o'yinchi                                                                                                              |
| Maydonchani o'lchamlari<br>16,0x7,0 m                                                      | Maydonchani o'lchamlari<br>18,0x9,0 m                                                                                                  |
| Darvoza 7,0x1,3 m                                                                          | Darvoza 9,0x1,3 m                                                                                                                      |
| To'pning og'irligi 500 g                                                                   | To'pning og'irligi 1250 g                                                                                                              |
| To'pning teshikchalari bor                                                                 | To'pning teshikchalari bor                                                                                                             |
| Joyda mo'ljal olish uchun 2x1 m li to'shamalar tashlanish                                  | Joyda mo'ljal olish uchun chiziqlar belgilangan                                                                                        |
| Maydoncha chiziqlari arqon bilan belgilangan                                               | Maydoncha chiziqlari arqon bilan belgilangan                                                                                           |
| O'yin 7 daqiqalik 2 taymdan iborat, tanaffus – 3 daqqa                                     | O'yin 9 daqiqalik 2 taymdan iborat, tanaffus – 3 daqqa                                                                                 |
| Qo'shimcha vaqt – 2 daqiqalik 2 taym                                                       | Qo'shimcha vaqt – 3 daqiqalik 2 taym                                                                                                   |
| Zarur hollarda birinchi urilgan to'pdan so'ng g'alaba hisobga olinadi                      | Zarur hollarda birinchi urilgan to'pdan so'ng g'alaba hisobga olinadi                                                                  |
| Taym tugashiga 30 sek qolganda tovush signali beriladi                                     | Taym tugashiga 30 sek qolganda tovush signali beriladi                                                                                 |
| Qo'ng'iroqchalar osilgan arqon                                                             | O'rta chiziq                                                                                                                           |
| 1- va 2-xatodan so'ng penalti to'pi uriladi, 3-xatodan so'ng maydonchada 1 o'yinchi qoladi | O'yin qoidasi buzilgan hollarda (oxiridan bitta oldingi o'yinchi bajaradi) va alohida o'yinchi xatolaridan so'ng penalty to'pi uriladi |



65-rasm

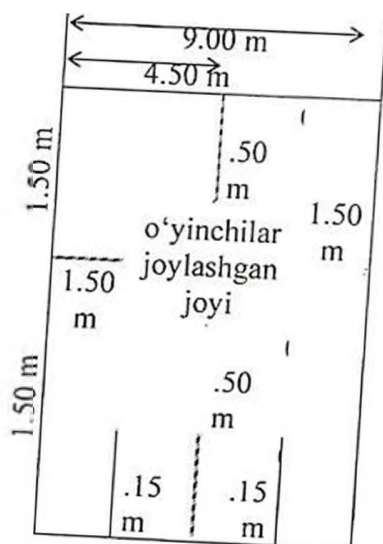
**Torbol o'yinida qo'llaniladigan chegaralovchi qo'ng'iroqchali arqon**



66-rasm

# Golbol o'yini maydonchasi





67-rasm.

Golbol va torbolda to'pni berish usullari (zarba berish, pas) o'rgatish izchilligi:

- maydonchada mo'ljal olish (darvoza, chiziqlar, to'shamalar asosida);
- oldinga 1-2 qadam tashlab (zarb bilan yugurib kelib) zarba berish, lekin bunda zarba berishga ko'pi bilan 8 sek davomida tayyorlanish mumkin;
- turli variantlarda zarba berish (keskin-tez, yumshoq-sekin, diagonal bo'ylab, to'pni burab);
- bir joyda o'tirgan holatda juft-juft bo'lib to'pni uzatish;
- juft-juft bo'lib o'tirgan yoki tizzalab turgan holda to'pni uzatish;
- juft-juft bo'lib turgan holda to'pni uzatish;
- uch kishi bo'lib turgan holda to'pni uzatish;
- xuddi shu harakat (aniq maqsad bilan, mo'ljal olishga yordam berilmagan holda, taqlidiy harakat → zarba);
- keyingi paslar belgilangan nishonga (murabbiy qaysi o'yinchiga to'p uzatishni aytadi, o'yinchi esa tovush chiqarib yoki qarsak chalib signal beradi);
- kichikroq maydonchada soddalashtirilgan qoidalar asosida o'yin o'tkazish;

- odatdagi o'lchamli maydonchada barcha qoidalarga rioya qilgan holda o'yin o'tkazish.

Himoyada o'yinchilar maydonchaga mahkamlangan arqon chiziqlarga qarab mo'ljal oladilar hamda jamoa zonasining markazida, undan o'ngda va chapda, shuningdek, raqib tomonidan jarima to'plari tashlanayotgan vaqtda himoyachining vaziyati bilan tanisha boradi.

**Ko'rish qobiliyati buzilgan sportchilarning funksional sinflarga taqsimlanishi (Ko'zi ojizlar xalqaro sport assotsiatsiyasi – IBSA)**

Ko'zi ojiz sportchilarning sport tasnifi barcha sport turlari uchun universal hisoblanadi, uning har xil musobaqalarda qo'llanishi sport turiga bog'liq. Masalan, dzyudo kurashida sportchilarning sport tasnifi e'tiborga olinmaydi, faqat B1 sinf uchun hakamlik xususiyatlari mavjud, suzish va chang'i poygalarida esa sport sinfiga qat'iy muvofiqlik juda muhim. Tasniflash ko'rish a'zosining ikkita asosiy ko'rish faoliyati holatini hisobga oladi: ko'rish o'tkirligi va ko'rish maydonining periferik chegarasi.

**Ko'zi ojiz xalqaro sport assotsiatsiyasining sport-tibbiy tasnifi mezonlari**

| Sport tasnifi | Ko'rish funksiyalari holatlari                                                                                                                                                                |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| B1 sinfi      | Yorug'lik proeksiyasining yo'qligi yoki yorug'lik proeksiyasi mavjud bo'lsa ham, qo'l sharpasini har qanday masofada va har qanday yo'nalishda aniqlay olmaslik.                              |
| B2 sinfi      | Qo'l sharpasini har qanday masofada aniqlay olish qobiliyatidan ko'rish o'tkirligi = $2/60$ (0,03) dan past ko'rsatkichigacha yoki ko'rish maydonining 5-darajaga qadar konsentrik torayishi. |
| B3 sinfi      | Ko'rish o'tkirligi = $2/60$ dan yuqori, lekin $6/60$ dan past (0,03-0,1) ko'rsatkichidan, lekin ko'rish maydonining 5 darajadan ortiq, kekin 20 darajadan kam konsentrik torayishi.           |

*Izoh.* Tasniflash yaxshiroq ko'ruvchi ko'zida yaxshiroq optik korreksiyasi sharoitida o'tkaziladi. Barmoqlarni sanash kontrastli fonda amalga oshiriladi. Ko'rish maydoni chegaralari mazkur o'lcham uchun maksimal belgi bilan aniqlanadi.

Ko'rish o'tkirligi 0,1 dan yuqori va ko'rish maydonining periferik chegaralari belgilangan nuqtadan hisoblaganda 20 darajadan keng

bo'lgan sportchilar ko'rish qobiliyati bo'yicha nogironlarning xalqaro musobaqalariga qo'yilmaydi.

IBSAning qabul qilingan qoidalariga ko'ra, B1 sinfida maydonga chiqadigan sportchilar musobaqalar paytida yorug'lik o'tkazmaydigan ko'zoynak taqib olishlari kerak, bu hakamlar tomonidan nazorat qilinadi. Ko'zi ojiz va zaif ko'radigan sportchilarni oftalmolog shifokorlar tasniflashlari lozim. Ko'rish qobiliyatiga ko'ra nogironlarning sport tasnifini ular ko'rlar va zaif ko'ruvchilar maktabida o'qiyotgan vaqtidayoq o'tkazish zarur, chunki bunda murabbiylar ishiga xos muammolarni hal etish ham (guruhlarning to'ldirilishi, zarur anjomlarni tanlash va h.k.), ko'rish faoliyati holatining o'zgarishini kuzatib borish ham osonroq.

**Ko'rlar va ko'rish qobiliyati shikastlangan kishilar uchun  
o'tkaziladigan o'yinlarda xalqaro atamalar**

*Play* - o'yin

*Dead ball* - "o'lik to'p" (maydon tashqarisidagi, shuningdek, to'xtab qolgan 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

*Ees 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

*Time out* - tanaffus (45 sekund)

*Substitution* - o'yinchilarni almashtirish

*Illedal defense* - noto'g'ri himoya

*Official timeout* - rasmiy tanaffus (tashqi sabablarga ko'ra o'yinning hakamlar tomonidan to'xtatilishi, lekin murabbiy jamoa bilan muloqot qilish huquqiga ega emas)

*Penalty* - jarima to'pi (penalti)

*Penalty team* - vaqt qoidasi buzilgan hollardagi jarima to'pi (oxirigidan bitta oldin to'p uzatgan o'yinchi tomonidan bajariladi)

*Penalty personal* - alohida o'yinchining xatosidan keyin belgilanadigan jarima to'pi

*Penalty illedal* - murabbiy nojoiz xatti-harakatidan keyin belgilanadigan jarima to'pi.

## II BOB. ADAPTIV SPORT TURLARIDA JISMONIY TAYYORGARLIK

### 2.1. Sportchilar organizmining ayrim holatlari haqida

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 bajarib. 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 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.

Elka 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.

O'zgaruvchan tezkor va har xil hajmdagi jismoniy yuklamaga organizmning 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 subektiv 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'laqonli 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-gigiena 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 vaqtida 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.

## **2.2. Tana qizdirish va sport mashg'ulotlari o'tkaziladigan joyga, shug'ullanuvchilarning kiyimi va poyabzaliga qo'yiladigan gigienik talablar**

Gigienaning 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 gigienik nazorat qilish amalga oshiriladi. Sport inshootlariga, sport jihozlaridan umumiy foydalanishiga, har xil sport turlari mashg'ulotlari uchun kiyim va poyabzalga qo'yiladigan gigienik talablarni barcha sportchilar atrof-muhit hamda mashg'ulot joyining gigienik holatini zarur darajada saqlab turishni bilishlari darkor.

Mashg'ulot joyiga gigienik 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  $CO_2$  ning miqdori ortib ketadi. Agar,  $CO_2$  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 gigienik holatining majburiy shartidir. Shamollatishga qo'yiladigan asosiy talablar: bir soat davomida havo 3-4 marta almashtirilishi kerak; har soatda bitta shug'ullanuvchiga 80  $m^3$  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 gigiena 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 gigienik 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.

### **2.3. Tana 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 obektiv va subektiv holatini kuzatish hamda tahlil qilishni o'z ichiga oladi. Obektiv 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. Subektiv 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, mashg'ulot va mashg'ulot davrida organizm holatining ayrim obektiv va subektiv 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 kuzatishlarga 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 subektiv 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.

**Yuqs (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 yuqs 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 paytida Yuqs 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 Yuqs 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 mezonlari:

- 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, ilgari gi 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. Badantariyachilar 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 mezonlari: 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 obektiv 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. Uyquga 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'rsatkichlar 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.

### **O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:**

1. Jismoniy mashqlarning gigienik asoslarining sportchilar uchun nima ahamiyati bor?
2. Para sportda sportchining shaxsiy gigienasi 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 ahmiyati haqida so'zlab bering.

7. Musobaqadan oldingi badanni qizdirish mashqlariga qanday e'tibor berish lozim?

8. Para sportda eng avvalo qanday ovqatlanishi kerak?

### III BOB. ADAPTIV SPORT TURLARIDA TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIK

#### 3.1. Sport mashg'ulotining asoslari

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 Sport 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'natirilgan 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 obektdir.

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.

### 3.2. Sport mashg'ulotining vazifalari, 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 qimmatini 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, sportchiga) maxsus ma'lumotlarni yetkazishni, sportchining (jamoaning) musoba-qaga 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.

### **Para sportda sport mashg'ulotining vosita va uslublari**

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'lla-niladi. 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.

### **Para sportchlarni tayyorlash vazifalari**

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 nechishda 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 bajarganida 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 tejamlil 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'rnini 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 vaqtini 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 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. 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 va zarurat tug'ilganda trenajyorlik tugmalarini bosib, ma'lumot berishi mumkin.

### **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?

### **3.3. Imkoniyat cheklangan sportchilarda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik**

#### **Para sportchilarda jismoniy tayyorlash asoslari**

Yuksak sport natijalariga erishish uchun sportchining jismoniy tayyor-garlik darajasi, jismoniy xislatlar; kuchlilik, tezlik, egiluvchanlik, chidamlilik, chaqqonlikni rivojlantirish birinchi darajali ahamiyat kasb etadi. Shuning uchun ham kurash texnikasini takomillashtirish jarayoni bilan birgalikda olib boriladigan jismoniy tayyorgarlik jarayoni mashg'ulotda yetakchi rol o'ynaydi.

Har tomonlama jismoniy tayyorgarlik organizmda barcha fiziologik funk-siyalarning zarur qayta qurilishini taqozo etib, umuman, butun organizmning garmonik rivojlanishini ta'minlaydi.

### **Para sportchlarni tayyorlash vazifalari**

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.

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 tejimli 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'ri** birday emas va u asosan, musobaqali mashqlarning soni, turlitumanligi 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 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 vaqtini 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 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 aldanchi 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 uslubiya-tida, 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 (vidcotasvirga) 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. Bunday 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.

### **Jismoniy tayyorgarlik**

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 rivojlanti-rishda 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.

### 3.4. Para sportchilarni mashg'ulot jarayonida tiklanish vositalari

#### Turli tiklanish vositalarini qo'llash

Trenirovka va tiklanish — o'zaro bog'langan yagona jarayondir. Mashqlar-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**

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'rta to'g' sharoitlari, iqlimiy terapiya, sanatoriya-kurort uslublaridan 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 kislota, kalsiy-glitserofosfat, kalsiy-laktat, litsitin, aminolon);

- adaptogen dori-darmonlar (eleuterokk, 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 dozasi ning 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 mutaxassislari ning (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 59% 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 emas), iloji boricha archali ekstrat bilan tayyorlangan vanna yaxshi samara beradi. Bir qator hollarda oyoqlarning sovuq qotishi uxlashga xalaqit beradi. Bunday hollarda kechasiga paypoq kiyib yotish yoki oyoqlarga isitgich (grelka) qo'yish zarur.

Ko'rsatib o'tilgan oddiy vositalar bilan bir qatorda medikamentoz dori-darmonlar, elektr uyqu, ruhiy boshqarish, ruhiy-mushak trenirovkasi va h.k. qo'llaniladi.

Uyquni me'yorlashtirish uchun quyidagi farmakologik dori-darmonlar qo'llaniladi:

- valeriana – gipotalamusga ta'sir ko'rsatuvchi yengil dori-darmonlarga kiradi. Vegetativ asab tizimi tashvishni oladi, salbiy ta'sir ko'rsatmaydi;

- valokordin – yurak urishi bilan asabiylashish holatlarida qo'llaniladi. Startdan oldingi holatda foydalanish mumkin.

Turli uyqu dorilarining ta'sir ko'rsatishini kuchaytiruvchi vositalar, shuningdek, uyqu beruvchi samaraga ega dori-darmonlar sifatida dimedrol, suprastin, tavegil va boshqalar qo'llaniladi.

### **Funksional musiqa tiklanish vositasi sifatida**

Funksional musiqa kurashchilarning emotsional doirasi hamda ish qobiliyatiga ta'sir etish uslublaridan biri hisoblanadi.

Funksional musiqa sport faoliyatida turli sharoitlarda qo'llaniladi hamda kutib olish, hosil qilish, yetakchi, tinchlantirish va kuzatish turlariga ajratiladi (Yu.G. Kadjaspirov, 1976). Tiklanish maqsadida asosan yoqimli va past ohangdagi tinchlantiruvchi musiqa, qushlar kuyi, dengiz yoki irmoq shovqini, barglarning, yomg'irning shitirlashini bildiruvchi tovushlar hamda boshqa maromli ohanglar qo'llaniladi.

Tinchlantiruvchi musiqa emotsional zo'riqishni kamaytiradi, toliqishni yumshatadi, sportchilar diqqatini chalg'itadi. Bu past musiqa tiklanish maqsadida kurash zalida va boshqa dam olish xonalarida yangrashi mumkin. Maromli (ritmik) musiqa ostida bo'shashish va turli xil nafas olish mashqlarini o'tkazish mumkin. Shaxsiy magnitofonga yozib olingan yoki mahalliy radio- tarmoq orqali uzatilayotgan tinchlantiruvchi musiqa alohida quloqliklar yordamida kunduzgi dam olish paytida, kechki uyqudan oldin, trenirovka mashg'ulotlari o'rtasida sportchilar o'mashgan joyda qayta eshittirilishi mumkin. Uni ruhiy boshqarish va ruhiy mushak trenirovkasi, ruhiy terapiya bilan birga qo'shib olib borish ham mumkin.

### **Tiklanishning ruhiy-pedagogik vositalari**

Har bir trener yetarli darajada psixolog bo'lishi, sportchilar fikri va hissiyotlarini tushunish qobiliyatiga ega bo'lishi hamda zo'riqishli

trenirovka jarayoni, musobaqa faoliyati sharoitlarida ularning holatini boshqara olishi lozim.

Sportchilarning ruhiy holati va faoliyatini yuqori darajada boshqarish uchun soʻz katta taʼsir koʻrsatadi. Faqatgina soʻzdan toʻgʻri foydalanilgan-dagina va har bir sportchiga alohida yondashilgan taqdirdagina, trener-kurashchi tizimi muvaffaqiyatli amal qilishi mumkin. Kurashchi ushbu tizimning asosi hisoblanadi.

Trener tomonidan amalga oshiriladigan boshqarishning ruhiy-pedagogik vositalarini koʻrib chiqayotib, shu narsani koʻramizki, ularning asosiylari quyidagilardan iboratdir: ishontirish, tushuntirish va singdirish. Ruhiy terapiya sifatida tetik holatda ularni qoʻllash, birinchi navbatda, trener, vrach, psixolog, rahbarning soʻz orqali taʼsir etishini nazarda tutadi. Ularning soʻzlari bevosita ikkinchi signal tizimiga va shu orqali u yoki bu somatik mexanizmlarga taʼsir qiladi. Soʻz orqali taʼsir koʻrsatishni qoʻllayotib, kurashchining yuqori asab tizimi tipini hisobga olish lozim. Fikrlovchi sportchilarga mantiqiy tushuntirish koʻproq toʻgʻri keladi, badiiy tipdagi kurashchilarga singdirish katta taʼsir koʻrsatadi.

Sportchiga soʻz orqali taʼsir koʻrsatishni qoʻllayotib, pedagogik va sport axloqi masalalariga alohida eʼtibor berish lozim. U jamoa rahbariyati, trenerlar, boshqa mutaxassislar hamda xizmat koʻrsatuvchi xodimlarning trenirovka jarayoni samaradorligini oshiradigan, hamma omillardan maksimal foydalanishga qaratilgan xatti-harakatlarning yuksak maʼnaviy tamoyillaridan iborat. Ruhiy boshqarish trenirovkasi (RBT) va ruhiy mushak trenirovkasi (RMT) koʻrinishidagi autogen trenirovka (AT) oʻz-oʻzini 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 – boʻshashtirish (relaksatsiya) hamda kurashchining jismoniy va maʼnaviy kuchini tiklashdir. Tinchlantiruvchi qismdan tashqari RMT faollashti-ruvchi (safarbar etuvchi) qismga ega. Uning maqsadi kurashchining zarur daqiqada optimal jang qilish holatini egallashiga qaratilgan.

Turli tayyorgarlik davrlarida ruhiy-pedagogik vositalar hamda tiklanish uslublarini qoʻllash 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'uliyatli 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 jazolanmaydi. 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.

### **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 qaerda birinchi bo'lib qo'llanilgani qiziqтира 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 guruhleri 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 uclaridan boshlab, bilak bo'g'ini-gacha, bilak bo'g'inidan qo'ltiq 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'rqiqlik 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 stolga 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.

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

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.

Elkani 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 chiziqli 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?

### SPORT MASHG'ULOTI JARAYONIDA REJALASHTIRISH, NAZORAT VA HISOBOT

#### 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 rejalar 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 tathiq qilinib, ishlab chiqiladi.

Shuni e'tiborga olish lozimki, rejalashtirish – murabbiyning o'quv-mashg'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 mashg'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'rta 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 taqvimini 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 (mikrotsiklli) 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'llaniladigan reja-jadval yoki reja-grafik sanaladi.

### **Sportchini tayyorlashda nazorat**

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 bahola-nadi. 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 harakatlarning 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 tekshiruvida 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.

7-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                   | Ruhiiy so'rovnoma                                                              |
|           |       | Umumiy jismoniy tayyorgarlik                                           | UJT bo'yicha muso-baqalar                                                      |
| 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 maksimaliligini 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 anketala-shtirish                                                   |

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 biokimyoviy, fiziologik va boshqa ko'rsatkichlar ma'qulroq.

## Sport mashg'uloti 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, obektiv, 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 rejaları 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'loti jarayonida hisobot nima?
6. Para sportchining mashg'ulotlar kundaligi nima uchun kerak bo'ladi?

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 musobaqalar arafasida iste'mol qilish, musobaqa paytidagi doping-nazoratda ijobiy natijaga olib kelish 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 qoidalari 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 nafari 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-yoqligi haqida yetarlicha ma'lumotga ega bo'lmay, qabul qilishga qaror qilayotganliklari tashvishlan-tirmoqda. Doping aniqlanganligi haqidagi ishda sifatsiz oziq-ovqat qo'shimchalaridan foydalanish 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 salomatligingizga 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.

### **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.

## IV-BOB ADAPTIV SPORT TURLARIDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK

### 4.1. Paralimpiya sportchilarini psixologik tayyorlash jarayoni maqsadi, vazifalar

Paralimpiya sportining shaxs shakllanishidagi o'rni, Paralimpiya sportchisi ~~shaxsi~~ shakllanishining yosh davrlarga xos xususiyatlari, paralimpiya sportining shaxs ijtimoiylashuvdagi o'rni, paralimpiya sportida muvaffaqiyat motivatsiyasi shakllanishimi o'rganiladi.

*Paralimpiya sportida psixodagnostika va psixologik maslahat*

Psixodagnostik metodikalar tahlili, psixologik maslahatning asosiy maqsadi va bosqichlari to'g'risidama'lumotlar berilgan.

*Paralimpiya sportchilarini psixologik tayyorlash*

*Paralimpiya sportida bilish jarayonlari, emotsional-irodaviy tayyorgarlik, individual-psixologik, shaxslararo munosabatlar to'g'risida ma'lumotlar keltirilgan.*

*Psixologiyaning ta'biy va aniq fanlar doirasida vujudga kelishi.*

**Ta'lim berish natijalari**

Bilish va tushunish jihatidan:

Talabalar quyidagi imkoniyatlarga ega bo'lishlari kerak:

- psixologiya faniga kirish, fanda qo'lga kiritilgan yutuqlarning tarixiy taraqqiyotining rivojlanish tarixi, tushunchalar, nazariyalarni bilishi va tushunishini namoyish etish;

- psixologiyadagi terminologiyadan foydalanish.

Tahlil jihatidan:

Talabalar quyidagi imkoniyatlarga ega bo'lishlari kerak:

- ma'lumotlarni tahlil qilish, tartibga solish va sharhlash;

- psixologik ma'lumotlardan va ma'lumotlardan munosabatlarni

aniqlash va aloqalarni aniqlash uchun foydalanish;

- psixologik tahlilni yozma, raqamli, diagramma va grafik

ma'lumotlarda qo'llash;

- psixologik muammolar va vaziyatlarni tahlil qilish, aloqalarni

aniqlash va rivojlantirish.

Baholay olish jihatidan:

Talabalar quyidagi imkoniyatlarga ega bo'lishlari kerak:

- psixologik ma'lumotlar va ko'rsatkichlarni baholash;

- psixologik tahlil va asossiz ko'rsatkichlarni farqlash;

- psixologik qarorlar va hodisalar natijalarining noaniqliklarini bilish;

- psixologik tafakkurni mantiqiy tarzda yetkazish.

- paralimpiya sportida psixologik tayyorgarlik, paralimpiya sportchilarining shaxs sifatida shakllanishi, yosh davrlariga xos psixologik xususiyatlari, ijtimoiy yunalganligi va motivatsiyasi bo'yicha

*bilimga ega bo'lishi;*

- paralimpiya sportida psixodiagnostik metodikalarning qo'llanilishi, psixologik maslahat berish, bilish jarayonlarini takomilllashtirish, emotsional-irodaviy tayyorgarlik bo'yicha *ko'nikmaga ega bo'lishi;*

- paralimpiya sportchilarining individual-psixologik xususiyatlarini aniqlash, paralimpiya sportida shaxslararo munosabatlarning shakllanishi bo'yicha *malakalariga ega bo'lishi lozim*

#### 4.2. Paralimpiya sportida psixologik xizmat

Paralimpiya sporti ko'plab psixologik jihatlariga ega. U Paralimpiya sportchilarini rehabilitatsiya qilish, uchun sharoit yaratadi muvaffaqiyatli hayot, normal hayotga qaytishga imkon beradi, har qanday kamchiliklardan qat'i nazar va jismoniy kuchini mustahkamlaydi, stressli vaziyatlarda hissiy chidamlilikni oshiradi, oshiradi kommunikativ faoliyat, chunki ko'pincha bu odamlar kontingenti mavjud hissiy va ijtimoiy izolyatsiya, ular ijtimoiy yordamga muhtojligini aks ettiradi. Paralimpiya sportchisiga alohida tayyorgarlik kerak Paralimpiya o'yinlari, chunki ular eng stressli holatda bo'lib, mag'lubiyat ko'pincha paralimpiyachi sportchining noto'g'ri psixologik tayyorgarligi kalitidir. Tayyorgarlik oldin mashqlarni bajarish qobiliyatiga asoslanishi kerak jamoatchilik, o'z kamchiliklarini yashirish qobiliyati paralimpiya sportchi kishilarning xususiyatlaridan biridir. Sportchilarni Paralimpiya o'yinlariga alohida tayyorlash murabbiy, shifokor va psixologning birgalikdagi ishi hisoblanadi. Imkoniyati cheklangan odamlar qobiliyatlar ko'pincha psixosomatik holatning buzilishiga duchor bo'ladi. Sportchilarni tayyorlash dasturi birinchi navbatda rehabilitatsiyaga e'tiborni qaratishi kerak. Murabbiy paralimpiya sportchilar uchun o'quv dasturini yaratishi kerak uning imkoniyatlariga, genetik moyilligiga va maketiga ko'ra ushbu qobiliyatlarni rivojlantirishga e'tibor qarating. Uning somatotipiga eng mos keladi. Shifokor muntazam ravishda nazorat qilishi kerak davlatning jismoniy holatini yaxshilash yoki aksincha yomonlashishi

Paralimpiyachi va psixolog bevosita ruhiy holatni nazorat qiladi. Hammasi agregat kompensatsion jismoniy rivojlanishiga olib kelishi kerak, o'z zimmasiga oladi o'zi ma'lum bir sportchida yetishmayotgan fazilatlar va qobiliyatlarni almashtirish rolini o'ynaydi. Paralimpiyachilar uchun, har qanday sportchi kabi, oila, do'stlar va yaqinlari qo'llab-quvvatlashi kerak. Aynan ular rivojlanish uchun qulay psixofon yaratishi mumkin bu odamda zarur fazilatlardan biri hisoblanadi. Ushbu toifadagi paralimpiya sportchilar bilan to'g'ri xulq-atvor haqida suhbatlar o'tkazildi, va ularga eng katta ta'sir qiluvchilar odamlar bo'lishi kerakligi aniqlangan. Har qanday noto'g'ri so'z sportchini psixologik holatini buzishi mumkin. Shuning uchun, sportchining psixologik muhitini to'g'ri tayyorlash 50% g'alabani yaratib beradi. Eng avvalo, sportchi o'z g'alabasiga ishonishi kerak.

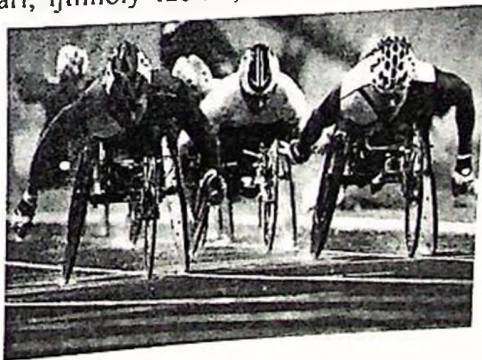
Jismoniy tarbiya va sport insonlarning madaniy qadriyatlaridan biridir. Sport nafaqat yuqori natijalar uchun balki insonlarning jismoniy va psixologik salomatligi uchun ham xizmat qiladi. Bu borada jismoniy imkoniyati cheklanganligi sababli paralimpiya sportchilikni boshidan kechirayotgan insonlarga to'xtalish lozim. Jismoniy imkoniyati cheklanganlik insonlarda noto'kislik kompleksi shakllanishiga sabab bo'ladi. Noto'kislik kompleksi shakllangan insonlar hayotda o'zlarini boshqalardek to'liq emasligini, kamchiligi borligini his etadi. Noto'kislik kompleksi asosida yuzaga keluvchi shaxs ichki nizolari individda ijtimoiy faollikning susayishi, faoliyatga motivatsiyaning yo'qligiga sabab bo'ladi. Shaxsda doimiy frustratsiya, salbiy hissiyotlarga moyillik namoyon bo'ladi. Ushbu salbiy jihatlarning oldini olish uchun korrektsiya amaliyotini tashkil etish talab etiladi.

Jahonda jismoniy imkoniyati cheklangan insonlarda shakllangan noto'kislik kompleksini korrektsiya qilish masalasiga katta e'tibor qaratib kelinmoqda. Noto'kislik kompleksini korrektsiya qilishda psixoterapevtik usullar keng qo'llaniladi. Bu jarayonda mijozning ong ostini analiz qilish orqali noto'kislik kompleksi shakllanish asosini aniqlash samarali hisoblanadi. Ammo korrektsiya amaliyoti ijtimoiy faollikni oshiruvchi amaliy mashqlar bilan yakunlanmaydi. Shu sababli noto'kislik kompleksi korrektsiyasiga to'liq erishilmaydi. Noto'kislik kompleksini sport faoliyatida korrektsiya qilish jarayonida esa asosan sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar va harakatli o'yinlar qo'llaniladi. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar va harakatli o'yinlar jismoniy faollikni oshirishda yuqori ahamiyatga ega bo'lsada, psixik jarayonlar korrektsiyasiga erishishda to'liq yordam bermaydi. Yurtimizda jismoniy

imkoniyati cheklangan insonlarni korrektsiya qilish bo'yicha asosan sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar yordamida jismoniy holatini yaxshilashga qaratilgan tadqiqotlar olib borilgan. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar jismoniy imkoniyati cheklangan insonlarda jismoniy holatini yaxshilanishi bilan birga, psixik jarayonlar korrektsiyasi va ijtimoiy faolligi shakllanishiga yordam berayotgan bo'lsada, ammo bu borada hali tadqiqot olib borilmagan hamda ularda noto'kislik kompleksi korrektsiyasiga erishilmagan. Shu sababli korrektsiya amaliyotida sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar, harakatli o'yinlar va psixoterapevtik usullarni uyg'un ravishda foydalanish noto'kislik kompleksini korrektsiyasida samarali hisoblanadi.

Individual taraqqiyot bosqichida noto'kislik kompleksining shakllanishi, shaxs ichki nizolari, ijtimoiy faollik, frustratsiya, faoliyat

motivatsiyasi hamda insonlarni o'minaviy sport faoliyatiga yo'naltirish muammosi jahon va yurtimizning quyidagi olimlari tomonidan keng doirada tadqiq etilgan: Masalan, A.Adlerning jismoniy imkoniyati cheklanganlik sababli noto'kislik kompleksi



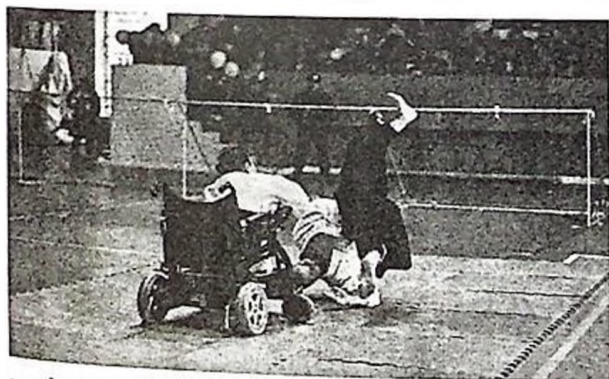
shakllanishi hamda uni kompensatsiya qilish orqali ijtimoiy hayotga moslashtirish tadqiqoti, Z.Freydning psixozanaliz yordamida psixologik komplekslarni korrektsiya qilish amaliyoti, K.Xorning psixologik komplekslarning shakllanishida xavotir asosining ta'siri bo'yicha qarashlarida psixologik komplekslarning shakllanishi yoritilgan.

Bundan tashqari psixokorrektsiya amaliyotida psixozanalizdan foydalanish bo'yicha K.Yung, E.From, E.Erikson tadqiqotlarida, logoterapiya yordamida ijtimoiy faollikka yo'naltirish hamda hayotning ma'nosini anglash orqali faoliyat motivatsiyasini shakllantirishga ko'maklashish bo'yicha V.Frankl, G.Albert izlanishlarida, kognitiv terapiya bo'yicha E.Bern, A.Heathcoate, A.Matti, F.Dattilio tadqiqotlarida, gestalt terapiyani qo'llash orqali tafakkur dajasini kengaytirish bo'yicha F.Perlz, P.Gudmen, S.Ginger tadqiqotlarida, psixodramada rolli o'yinlarni qo'llash orqali frustratsiyani yengish, yashirin layoqatlarni namoyon etish, motivatsiyani oshirish bo'yicha

Ya. Moreno, G. Leytts, K. Rudestam izlanishlarida, psixogimnastika, biblioterapiya, artterapiyani qo'llash orqali psixomotor harakatlarni faollashtirish, salbiy emotsiyalarni minimallashtirish, kreativlikni rivojlantirish bo'yicha A. Miller, M. Burno, M. Chistyakova, Ye. Alyabeva va boshqalarning tadqiqotlarida atroflicha o'rganilgan.

Jismoniy imkoniyati cheklangan insonlarni jismoniy tarbiya va sport faoliyatida korrektsiya qilish va ijtimoiy faolligini shakllantirish bo'yicha jahon olimlaridan A. Lagerstrom, K. Wahman, Sh. Uppal, Y. Sheau-Fen, L. K. Hong, J. Kruk, E. Michelini, A. Donaldson, C. Finch, S. Evseev, O. Evseev, Yu. Briskin, A. Perederiy, L. Shapkova, N. Litosh, I. Gays, A. Menxin, Yu. Menxin A. Polunin, V. Dubrovskiy, A. Furmanov yurtimiz olimlaridan M. Mirjamolov, N. Svetlichnaya, S. Yunusov va boshqalar izlanishlari keng yoritilgan. Sport faoliyatida shaxs va motivatsiyaning shakllanishi, emotsional holatlar namoyon bo'lishi, sportchilarda jismoniy qobiliyatlarning shakllanishi, harakatli o'yinlar yordamida sportchilarni tayyorlash va uning korrektsion ahamiyati borasida jahon olimlaridan C. Berthold, G. Godbey, L. Fernande, M. Rafael, K. Izard, Ye. Ilin, A. Rodionov, A. Puni, T. Djamgarova, Yu. Kuramshin, G. Gabdreeva, G. Gorbunov, I. Volkov, F. Kerimov, R. Salomov, R. Xalmuxamedov, A. Pulatov, Z. Gapparov, A. Abdullaev, Sh. Xankeldiev, S. Tajibaev, O. Goncharova, M. Karamyan, J. Ishtaev va boshqalar tomonidan o'rganilgan. Moslashuvchan sport Paralimpiya sportchilarining sotsializatsiyasi va integratsiyasining eng samarali mexanizmlaridan biri hisoblanadi (HIA). Moslashuvchan sport bilan shug'ullanayotganda, paralimpiya sportchilar o'zini o'zi anglash, ijtimoiy aloqalarni kengaytirish va jamoat munosabatlariga noyob va avtonom birliklar sifatida qo'shilish usulini oladi. Paralimpiya sporti adaptiv sportning yo'nalishi sifatida shifobaxsh jismoniy tarbiya, jismoniy rehabilitatsiya va adaptiv jismoniy madaniyatning maqsad va vazifalaridan raqobatbardosh komponentning mavjudligi bilan ajralib turadi. Sportchining psixo-emotsional holati tananing yuqori o'ziga xos yuklarga moslashish qobiliyatini rivojlantirishning eng muhim shartlaridan biri, xususan, sport natijasiga erishish uchun psixofiziologik tayyorlikni aniqlashdir. Haddan tashqari hissiy zo'riqish hissiy-motor, hissiy-sezgi va hissiy-kognitiv tabiatning buzilishiga olib keladi [4]. Emotsional-motor buzilishlar sportchining vosita harakatini amalga oshirishda aniqlik va muvofiqlashtirishning yomonlashishini anglatadi. Emotsional-sezgi buzilishlari diqqatni taqsimlash va o'zgartirishning buzilishi bilan tavsiflanadi. Emotsional va kognitiv

xarakterdagi buzilishlar sportchi yoki jamoa a'zolari tomonidan bajarilgan harakatlarga qisman yoki to'liq tanqidiy munosabatda bo'lishga, fikrlash jarayonlarining kechikishiga va xotiradan ma'lumotni qayta tiklashda qiyinchiliklarga olib keladi [4]. Ko'pincha doimiy organik kasalliklar, ularning to'liq tiklanishi mumkin emasligi sababli,



paralimpiya sportchilarining o'zaro zaiflik tuyg'usi bilan bog'liq bo'lgan ruhiy kasalliklarga olib keladi [4], astenik sindrom, asabiylashish, jahldorlik, odatiy mashg'ulotlardan charchash bilan tavsiflanadi. ; bir qator

vosita harakatlarini amalga oshirishning mumkin emasligi va miyaning tegishli qismlariga ma'lumot oqimining oldini olish bilan bog'liq hissiy mahrumlik; tashvish, passivlik, ko'pincha egosentrizm; antisosial munosabatlar, odatda boshqalarga dushmanlik va o'zini past baholashda namoyon bo'ladi. Psixologik qo'llab-quvvatlash tizimi sportchining musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishi uchun zarur bo'lgan ruhiy tayyorgarlik darajasiga erishishga qaratilgan. Shunday qilib, Paralimpiya sportlarida psixologik yordam quyidagilarga ega bo'lishi kerak:

- o'ziga xos nozologik xususiyatlarni, masalan, mashqlari paytida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan anatomik nuqsonlarni yoki har qanday aqliy xususiyatni / holatni sinab ko'rishda ko'rish / intellekt darajasini hisobga olish;

- salbiy ruhiy holatlarni tuzatish;

- qo'llaniladigan ta'sirning xavfsizligi va zararsizligini ta'minlash.

Bugungi kunda ko'plab mamlakatlar "paralimpiya sportchi" so'zini negativ-psixologik bosimi tufayli, uning ishlatilishidan voz kechishadi. Buning o'rniga: layoqatsiz shaxs, jismoniy kamchiliklarga ega bo'lgan shaxs, funksional (jismoniy) cheklanishlar (buzilishlar)ga ega shaxs, maxsus ehtiyojlarga ega bo'lgan noodatiy shaxslar (bolalar). Paralimpiya sportchilik — kasallik, jarohat va tug'ma kamchiligi bo'lganligi sababli o'ziga o'zi xizmat ko'rsatish, mustaqil harakatlanish, muloqotga kirishish, shaxsiy xatti-harakatlarini nazorat qilish, mehnat

faoliyatini o'rganish, ya'ni umumiy yoki kasbiy mehnat qilish imkoniyatining yo'qotilishi.

**Paralimpiya sportchilar reabilitatsiyasi** bu – jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslar organizmining buzilgan funksiyalarini qayta tiklash, ularning hayotiy faoliyati chegaralanganligi uchun kompensatsiya bilan ta'minlash, ularning jamiyatga ijtimoiy-kasbiy moslashuvi hamda integratsiyalashuviga qaratilgan tibbiy, kasbiy va ijtimoiy chora-tadbirlar tizimi xisoblanadi.

**Adaptiv harakat reabilitatsiya** bu – muayyan kasallik, jarohat, jismoniy yoki ruhiy toliqish oqibatida qisman yoki butunlay sog'lig'ini yo'qotgan jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslarda vaqtinchalik yo'qotilgan yoki qisman yo'qotilgan organism funksiyalarini qayta tiklashga (asosiy kasalliklar-paralimpiya sportchilik bilan bog'liq ravishda uzoq muddatga organism funksiyalarini yo'qotganlik kirmaydi,), qaratilgan.

Mazkur chora-tadbirlar insonda u yoki bu kasallikka nisbatan mos ravishda ta'sirchanlikning shakllanishi, organizmning funksional jihatlarini tez suratlarda normallashtirishga olib keladigan o'zini oqlagan tabiiy, ekologik vositalarga moslashuvi maqsadida amalga oshiriladi; ularni muayyan kompleks jismoniy mashg'ulotlarni mustaqil bajara olishga, o'zini-o'zi massaj qilish usullariga, chiniqtiruvchi mashg'ulotlarga, fizioterapevtik usullar va boshqalarga o'rgatish nazarda tutiladi.

**Paralimpiya sportchilar reabilitatsiyasi va adaptatsiyasining individual dasturi** – muayyan shaxs uchun maqbul va mos bo'lgan reabilitatsion chora-tadbirlarning o'tkazilishi turlari, shakllari, hajmi, muddati va tartibining majmui hisoblanadi.

**Defektologiya** – bu jismoniy va ruhiy kamchiliklari bo'lgan shaxslar rivojlanishining psixofizik xususiyatlarini, ularni tarbiyalash, ta'lim, o'qitish qonuniyatlarini o'rganuvchi fanlar tizimidir. Defektologiya bir qator maxsus yo'nalishlarni o'zida birlashtiradi:

1. **Oligofrenopedagogika** – aqli zaif shaxslarni rivojlantirish tarbiyasi;
2. **Surdopedagogika** – kar-soqov va eshitish qobiliyati zaif shaxslar pedagogikasi;
3. **Logopediya** – nutqiy nuqsonlarni tuzatish;
4. **Tiflopedagogika** – ko'zi ojizlar pedagogikasi;

5. **Tiflosurdopedagogika** – bir vaqtning o'zida ham ko'zi ojiz ham kar-saqov bo'lgan shaxslarni tarbiyalash, rivojlantirish, adaptatsiya va reabilitatsiyasi hisoblanadi.

#### 4.3. Parolimpiya sportchi va turli xil naziologik guruhlarining parolimpiya sportchilarida tipik kasalliklarni tavsiflash

##### Narziologik guruhlar

##### Vizual (ko'rish) buzilish

- mekansal rasmlarning buzilishi, o'zini boshqarish va o'zini boshqarish, harakatlarni muvofiqlashtirish va aniqlik.

- Kuzovning buzilishi, tekis oyoqlar, nafas olish mushaklarining zaifligi.

- Nevrozlar, nafas olish yo'llari kasalliklari, , metabolizm.

- Miya qon aylanishining minimal buzilishi.

- eshitish qobiliyatini yo'qotish.

- Tez charchash

##### Eshitish buzilishi

- Vestibulyar apparatlar funktsiyalarining buzilishi, motor va aqliy rivojlanishning kechikishi, nutqning buzilishi, xotira, e'tibor, fikrlash, aloqa.

- nomutanosiblik, ritm, harakatlarning aniqligi, reaktiv qobiliyat, fazoviy-vaqt yo'nalishi.

- jismoniy rivojlanishning nomuvofiqligi, holatning buzilishi.

- Nafas olish tizimining kasalliklari, avtonom-somatik kasalliklar

##### Intellektual buzilish

- Aqliy faoliyatning buzilishi.

- asabiy jarayonlarning kuchiligi va harakatchanligining pasayishi.

- yuqori ruhiy funktsiyalarning buzilishi; markaziy asab tizimining analitik va sintetik faoliyati.

- Displaziya, ossifikatsiya, pozitsiyaning buzilishi, oyoqning deformatsiyasi, umurtqa pog'onasi, jismoniy rivojlanishning notekisligi, harakatlarni muvofiqlashtirish buzilganligi.

- Tug'ma yurak nuqsonlari, ichki a'zolar kasalliklari, endokrin kasalliklar, hissiy anomaliyalar

##### Mushaklar-skelet tizimiga miya shikastlanishi

Mikro va makromotoralarni muvofiqlashtirish sohasidagi qo'llab-quvvatlash, muvozanat, vertikal holat, yo'nalishni buzish.

- Osteoxondroz, mushaklarning isishi, osteoporoz, kontraktura, jismoniy rivojlanishning uyg'unligi.
- nafas olish tizimining kasalliklari, kasalliklar ichki organlar.
- Ko'rish, eshitish, aqlning buzilishi.
- Kam ishlash

### **Muskul-skelet tizimining orqa miya shikastlanishi**

tos a'zolarining harakatini, sezgirligini, disfunktsiyasini to'liq yoki qisman yo'qotish.

- avtonom funktsiyalarni buzish
- Osteoporoz.
- Yuqori (servikal) shikastlanish bilan - nafas etishmovchiligi, ortostatik kasalliklar.
- Mushak paralizi holatida - mushak atrofiyasi.
- Tuzalish falajida - bo'g'imlarning qattiqligi, egiluvchanligi

### **Muskul-skelet tizimining amputatsiyasi**

- qo'llab-quvvatlash va yurish qobiliyatini buzish (pastki ekstremitalarning amputatsiyasi bilan), harakatlarni muvofiqlashtirish, vertikal holat, vazn yo'qotish, qon tomir.

- Nerv-mushak va suyak to'qimalarining disregulyatsiyasi va degeneratsiyasi, kontraktura.

- Qon aylanishining buzilishi, nafas olish, ovqat hazm qilish, metabolik jarayonlar, semirish.

- Ishlashning pasayishi, xayoliy og'riqlar

### **Paralimpiya sportchilar bilan ishlash strategiyalari va shakllari**

Tuzatish va rivojlanish yo'nalishi butun o'quv ishiga xosdir va paralimpiya sportchiligi bor odamlarning barcha toifalarini qamrab oladi. Moslashuvchan jismoniy tarbiyaning korreksion-rivojlantiruvchi yo'nalishi shartli ravishda quyidagi guruhlarga birlashtirilishi mumkin bo'lgan pedagogik muammolarni hal qilishning keng doirasiga ega;

- yurish, yugurish, suzish, otish, sakrash, velosipedda yurish, mashqlar qilish va hokazolarda asosiy harakatlarni to'g'irlash;
- tuzatish va muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirish;
- jismoniy tayyorgarlikni to'g'irlash va rivojlantirish;
- Somatik kasalliklarni tuzatish va oldini olish;
- Mental oldini olish, tuzatish va aqliy va hissiy qobiliyatlarni rivojlantirish;
- Ong faoliyatni rivojlantirish;
- inson shaxsiyatining shakllanishi.



- Osteoxondroz, mushaklarning isishi, osteoporoz, kontraktura, jismoniy rivojlanishning uyg'unligi.
- nafas olish tizimining kasalliklari, kasalliklar ichki organlar.
- Ko'rish, eshitish, aqlning buzilishi.
- Kam ishlash

**Muskul-skelet tizimining orqa miya shikastlanishi**  
 tos a'zolarining harakatini, sezgirligini, disfunktsiyasini to'liq yoki qisman yo'qotish.

- avtonom funktsiyalarni buzish
- Osteoporoz.
- Yuqori (servikal) shikastlanish bilan - nafas etishmovchiligi, ortostatik kasalliklar.
- Mushak paralizi holatida - mushak atrofiyasi.
- Tuzalish falajida - bo'g'imlarning qattiqligi, egiluvchanligi

**Muskul-skelet tizimining amputatsiyasi**  
 - qo'llab-quvvatlash va yurish qobiliyatini buzish (pastki ekstremitalarning amputatsiyasi bilan), harakatlarni muvofiqlashtirish, vertikal holat, vazn yo'qotish, qon tomir.

- Nerv-mushak va suyak to'qimalarining disregulyatsiyasi va degeneratsiyasi, kontraktura.
- Qon aylanishining buzilishi, nafas olish, ovqat hazm qilish, metabolik jarayonlar, semirish.
- Ishlashning pasayishi, xayoliy og'riqlar

**Paralimpiya sportchilar bilan ishlash strategiyalari va shakllari**  
 Tuzatish va rivojlanish yo'nalishi butun o'quv ishiga xosdir va paralimpiya sportchiligi bor odamlarning barcha toifalarini qamrab oladi. Moslashuvchan jismoniy tarbiyaning korreksion-rivojlantiruvchi yo'nalishi shartli ravishda quyidagi guruhlariga birlashtirilishi mumkin bo'lgan pedagogik muammolarni hal qilishning keng doirasiga ega;

- yurish, yugurish, suzish, otish, sakrash, velosipedda yurish, mashqlar qilish va hokazolarda asosiy harakatlarni to'g'irlash;
- tuzatish va muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirish;
- jismoniy tayyorgarlikni to'g'irlash va rivojlantirish;
- Somatik kasalliklarni tuzatish va oldini olish;
- Mental oldini olish, tuzatish va aqliy va hissiy qobiliyatlarni rivojlantirish;
- Ong faoliyatni rivojlantirish;
- inson shaxsiyatining shakllanishi.

adaptiv jismoniy tarbiyaning barcha turlarida tashkillashtirilgan darslarning asosiy shakli dars shakli. Maqsadlar, vazifalar, dastur mazmuniga qarab darslar shartli ravishda quyidagilarga bo'linadi:

- o'quv mashg'ulotlari - maxsus bilimlarni shakllantirish, turli xil motorli ko'nikmalarni o'rgatish uchun;

- tuzatish va rivojlanish fokuslari - jismoniy sifatlar va muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirish va tuzatish, harakatlarni to'g'irlash, jismoniy mashqlar yordamida sezgi tizimlari va aqliy funktsiyalarni tuzatish uchun;

- sog'likni tiklash mashg'ulotlari - tekis oyoqlarni tuzatish, somatik kasalliklarning oldini olish, sezgi tizimining buzilishi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimini mustahkamlash uchun;

- tibbiy darslar - surunkali kasalliklar, shikastlanishlar va boshqalar holatlarida yo'qolgan yoki buzilgan funktsiyalarni davolash, tiklash va kompensatsiya qilish uchun (masalan, miya yarim falajligi bo'lgan bolalar uchun maxsus maktab markazlarida har kuni jismoniy terapiya mashg'ulotlari);

- Sportga yo'naltirilgan darslar - tanlangan sport turlarida jismoniy, texnik, taktik, aqliy, irodali, nazariy tayyorgarlikni oshirish;

- dam olish darslari - dam olish, hordiq chiqarish va o'yin tadbirlari uchun

Bu bo'lim shartli bo'lib, darsning faqat ustuvor yo'nalishini aks ettiradi. Aslida, har bir dars mashg'ulot, rivojlanish, tuzatish, kompensatsiya va oldini olish elementlarini o'z ichiga oladi. Shunday qilib, paralimpiya sportchilar uchun eng odatiy bo'lgan bu keng qamrovli darslar.

### **Moslashuvchan jismoniy tarbiya usullari va vositalari**

Usul o'qituvchi va talabaning o'zaro munosabatini aks ettiradi, bu erda faoliyat sohasi bilim, talabaning qobiliyati, hissiyotlari, irodasi, xulq-atvori, o'zi esa bir vaqtning o'zida pedagogik faoliyatning ob'ekti va sub'ekti sifatida ishlaydi. Paralimpiya sportchiligi bor odamlarni o'qish va o'qitish ularning jismoniy va aqliy sohalarining o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqqan holda har xil yondoshuvlarda bir qator umumiy usullarga ega, ularning umumiylik har qanday jismoniy faoliyatni tavsiflaydi. Bularga quyidagilar kiradi:

- darslarni shakllantirish usuli;
- Motor faoliyatini o'qitish usuli;
- jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish usuli;
- shaxsiy ta'lim usuli;

- o'qituvchi va talabaning o'zaro munosabatini tashkil etish usuli;
- bolalarning ruhiy holatini tartibga solish usuli.

Shuningdek, DJT ikkita guruh usulidan foydalanadi: reabilitatsiya va pedagogik va sport-pedagogik. Reabilitatsiya va pedagogik tarkibiga quyidagilar kiradi:

- kompensatsiya usuli (almashtirishlar shakllanishi),
- tuzatish usuli (qoidabuzarliklarni bartaraf etish),
- mustahkamlash usuli (erishilgan darajani saqlab turish).

Sport-pedagogik mashg'ulotlarda ular ko'pincha qat'iy tartibga solinadigan mashqlar usulidan foydalanadilar, ya'ni. sinfda ma'lum bir naqsh va dozaga muvofiq bajariladigan mashqlar; o'yin usuli. Sport-pedagogik mashg'ulotlarda ular ko'pincha qat'iy tartibga solinadigan mashqlar usulidan foydalanadilar, ya'ni. sinfda ma'lum bir naqsh va dozaga muvofiq bajariladigan mashqlar; o'yin usuli. Pedagogik vositalar asosiy hisoblanadi, chunki tiklash bo'yicha boshqa tadbirlarning asosini aniqlash.

**Ushbu turdagi mablag'lar quyidagilarni o'z ichiga oladi;**

- didaktikaning va neyromotor ta'sirning barcha tamoyillariga muvofiq jismoniy tarbiya va dam olishni oqilona rejalashtirish (o'qitish va qayta o'qitish);
- kasallikning borishi va reabilitatsiya imkoniyatlariga muvofiq individual yondashuv;
- Ishlab chiqilgan ta'sir o'tkazish vositalarini oqilona rejalashtirish;
- tiklanishning turli xil vositalarining ta'siri bo'yicha aniq tashkiliy ishlar;
- tiklanishning individual vositalari o'rtasida dam olish oralig'ining o'zgarishi;
- charchoqni ketkazish va bo'shashtirish vositalaridan foydalangan holda individual sinflarni to'g'ri qurish;
- kunning to'g'ri tartibi, yaxshi ovqatlanish, dam olish, qulay ish sharoitlarini yaratish.

**Davolovchi jismoniy tarbiyaga quyidagilar kiradi:**

- tibbiy gimnastika;
- segmental gimnastika;
- Moslashuvchan gimnastika;
- qo'shma gimnastika;
- mushaklarni bo'shashtirish mashqlari;
- nafas olish mashqlari;
- nozik motorli mahorat (barmoq gimnastikasi);

- massaj va o'z-o'zini massaj qilish.

**Davolovchi jismoniy tarbiyaning psixologik vositalariga quyidagilar kiradi:**

➤ paralimpiya sportchi kishining kasallik yoki nuqsonga bo'lgan munosabatini hisobga olgan holda unga hurmat bilan munosabatda bo'lish;

➤ sog'liqni saqlashga ongli munosabat va motivatsion sohani kuchaytirish;

➤ hissiy holat psixoregulyatsiyasi;

➤ davlatga ko'ra psixo-tartibga solish bo'yicha tayyorgarlik;

➤ harakatlarini rekonstruktsiya qilish va qayta tiklashni o'rnatish bilan miomomotor mashqlar;

➤ adaptiv anti-kayfiyatni olib tashlagan holda o'z-o'zini gipnoz qilish;

➤ sinflarning ijobiy hissiy boyligi;

➤ oilada, uyda, boshqalar bilan ishlash jarayonida ijobiy psixologik muhit;

tegishli psixologik yordam.

## V BOB. ADAPTIV SPORT TURLARIDA FUNKSIONAL TAYYORGARLIK

### 5.1. Adaptiv sport turlari bilan shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarliklarini o'rganish

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-gigiena 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 aylanasing 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 guruhlarning 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'u-lotlardan biriga yoki to'liq hajmdagi o'quv dasturi bo'yicha sport musoba-qalariga 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-gigienik 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 patalogik (kasalmandlik) holatlarining rivojlanishi xavfini tug'diradi, hatto ayrim holatlarda o'linga 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 obektivligini 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 to'voni, 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 aylanasini 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 aylanasini aniqlash**

Ko'krak qafasi aylanasini 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 aylanasing 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 aylanasing 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.

### **5.2. Para sportda shikastlanishning oldini olish va birinchi tez yordam ko'rsatish**

Shikastlanishlar har xil holatlarda: ishlab mehnat qilishda, turmushda yuz berishi mumkin. Sportda ham shikastlanishlar uchraydi. 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 gigienik 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 mikrob 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 choralarini 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 murakkablashtiradi, 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.

### 5.3. 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'mini egalladi. DJT fan sifatida yosh bo'lsa-da, ammo ilgari dan 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'llanilgan. 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'zolarning 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 jarebatlangan 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 oluvchanlik 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'rmdan 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'yinadi. 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 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.

### **O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:**

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

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

3. Ko'krak qafasi aylanishini 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. Davolovechi jismoniy tadbirga deganda nimani tushunasiz?

8. Shikastlanganda davolovechi jismoniy tadbirdan foydalanish qanday amalga oshiriladi?

## GLOSSARIY

| Tushunchalar               | O'zbek tilida izoh                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 Paralimpiya              | yunoncha "para" old qo'shimchasi ("veside" – "alongside" – "yonida, tashqarida, tashqari" va "atrofida, parallel tarzda") va "Olympics" so'zlaridan hosil bo'lgan, ya'ni Olimpiya o'yinlari bilan bir qatorda parallel tarzda                                                                |
| 2 Gipodinami               | (yunoncha hypo –past,kam, dynamis - kuch)-organism funksiyalarida harakat tayanch apparati, qon aylanish, nafas olish,ichki sekretiya bezlari,ovqat hazm qilish tizimlari,asab tizimi hamda moddalar va energiya almashinuv faoliyatida kam xarakatlilik tufayli kelib chiqadigan nuqsondir. |
| 3 Giperkinesiya            | Markaziy asab sistemasining bazi kasalliklarida qo'l oyoq, yuz muskullarining beihitoyor ortiqcha harakatlanishi                                                                                                                                                                             |
| 4 Blochok                  | balandlikka- ko'tarilish, tushish va yonbag'irlarda arqoning erkin harakatlanishini ta'minlovchi moslama.                                                                                                                                                                                    |
| 5 Adaptiv jismoniy tarbiya | Funksional, shu jumladan, harakat imkoniyatlarini mulloq yoki uzoq muddatga yo'qotgan insonlar jismoniy tarbiyasi.                                                                                                                                                                           |
| 6 Nogironlik               | Kasallik, jarohat va tug'ma kamchiligi bo'lganligi sababli o'ziga o'zi xizmat ko'rsatish,mustaqil harakatlanish,muloqotga kirishish,shahsiy xatti-harakatlarini nazorat qilish,mehnat faoliyatini o'rganish,yani umumiy yoki kasbiy mehnat qilish imkoniyatining yo'qotilishi.               |
| 7 Adaptatsiya (moslashish) | – bu funktsional tizimlar, ahzolar va to'qimalarning o'z aro aloqadorligi va faol mo'tadil darajasi, shuningdek, organizmning normal xayot faoliyatini taminlovchi boshqaruv mexanizmi.                                                                                                      |
| 8 salomatlik               | bu organizmning xayotiy faoliyat shakli bo'lib, uning samarali davomiyligini va zarur sifatlarini ( ma'naviy, jismoniy, ruxiy) shuningdek ijtimoiy farovonlikni tanlaydi.                                                                                                                    |
| 9 Salomatlik               | organizm zaxiralarni tavsiflaydi, u odamning                                                                                                                                                                                                                                                 |

miqdori

10 Total body  
Vorkout

11 Hiy-impact

12 Hiy-low-  
impact

13  
SKPAKIAKROU

14 SKVOH

15  
SKEYTBORDING

16 FITNES-  
AEROBIKA.

17 Tana  
skulg'pturasi

18 AKVA

19 Step

20 Kalanetika

21 Roup skipping

22 Lou-impekt

kasallikka chalinmasligi va xayotning aniq bir davrida vafot etmasligining ma'lum extimoliy darajasini belgilab beradi.

(Umumiy Tana Mashqlari) - Intervalli yuqori shiddatlar bilan bajariladigan, "step" platformasidan foydalanish imkoniyati mavjud bo'lgan mashg'ulot (xay-impakt), Yuqori darajada ta'sir etish - sakrash, turgan joyda yugurish va shunga o'xshash oddiy harakatlardan iborat "aerob" turdagi sport turiga yo'naltirilgan harakatlardan foydalaniladi.

(Xay-lou-impakt) - Tasr etishi jihatidan turlicha bo'lgan harakatlar, (xay va lou impaktga yo'naltirilgan).

Qo'l bilan o'ynalmaydigan voleybol. Malaziya tilida "Oyoq bilan to'p o'ynash" deb nomlanadi badmintonni eslatadi, o'yin xokkey maydoni korobkasining bortlaridan bir oz balandroq maydonda o'tkaziladi rolik o'rnatilgan taxtada yurish.

Fitnessning ma'nosi - ko'pchilikning fikricha bu aerobika insonni jismoniy va mental salomatligiga olib boruvchi hayot tarzidir.

rezina lentalar bilan o'yinga tushish mashg'ulotlaridir.

suvda mashq qilish; Djasesayz - djaz ritmidagi raqslar

maxsus plotforma (moslama)lardagi maxsus mashg'ulotlar.

statik rejimda bajariladigan jismoniy mashqlar kompleksi

Jismoniy faoliyatning turi sifatida turli hil murakkabliklarga ega bo'lgan samarali va arzon hamda ayni vaqtda yuqori darajada barcha mushaklarni mashqlantirish imkonini beruvchi harakat faoliyati hisoblanadi.

Raqsga yonaltirilgan kordinatsiyani o'sishiga hamda zarbali yuklamalarga moslashgan "pezoefekt" tasr (doimo 1 oyog'i polda bo'ladi) ko'rsatadigan aerobika turi hisoblandi.

- 23 Raqs aerobikasi** (xip-xop, aerodans, salsa, latina, siti-djem, afrobik, rok-n-roll va boshqalar) SHu nomdagi raqs uslublari asosida sport harakteriga ega, zamonaviy raqs bilan estradani mantiqiy davomi hisoblanadi
- 24 Xip-xop.** Amerikancha uslubda birlashgan raqs uslublari (yurib, yugurib, sakrashlardan iborat.)
- 25 Moderi-dans, strit-dans, kardiofank, siti-djem** SHu nomdagi raqs uslublari asosida zamonaviy raqs elementlaridan foydalanilgan holda yoshlar va bolalarning eng zamonaviy musiqiy raqs uslub, vositalari bo'lib, o'ziga jalb qilgan holda ko'plab insonlarni o'ziga chorlaydi
- 27 Aerodans** "xoreografiya" jihatidan mumtoz raqs va balet sanati elementlarini o'z ichiga oladi
- 28 Tay-bo, ki-bo** SHarq yakka kurashi negizida: boks, kikkboxsinga asoslangan aerobika tur hisoblanadi.
- 29 Kallanetika** Amerika balerinasini Kallan Pinkni tomonidan tuzilgan jismoniy mashqlarni alternativ (muqobil) aerobikani (shkastlanish xavfi katta bo'lgan) static -dinamik harakatlar, kichik amplitudali harakatlar hamda (bo'yin, qorin, dumba, oyoq mushaklari) ichki qattiq muskullar ishtirok etgan harakat faoliyati.
- 30 Super-strong** [kuch aerobikasi] – Asosiy etibor og'irliklarga asoslanadi, turli hil vaznga ega toshlar (gantellar, amortizatorlar) va boshqa shunga o'xshash ko'plab inventarlardan foydalaniladi. Bunda oyoq-qorin mushaklariga, yelka mushaklariga alohida mashqlar qo'llaniladi
- 31 Slide-aerobica** [slayd erobika] – Oyoq harakatlarini turli tomonlarga harakatlantirish, harakatga keltirish asosidagi dastur hisoblanadi.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Mirjamolov M.X. Jismoniy imkoniyati cheklangan o'quvchilar bilan olib boriladigan jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining ilmiy uslubi asoslari. Monografiya – T.: 2020 y.

2. Salomov R.S., Mirjamolov M.X. Jismoniy imkoniyati cheklangan o'quvchilarni sport mashg'ulotlariga moslashishi. O'quv uslubiy qo'llanma – T.: 2014 y.

3. Mirjamolov M.X., Svetlichnaya N.K., Yunusov S.A. Paralimpiya tarixi va o'yin qoidalari. O'quv uslubiy qo'llanma – T.: 2019 y.

5. Светличная Н.К. Адаптивная физическая культура и спорт. Учебник. Ташкент: "O'ZKITOBSAVDO NASHRIYOT MATBAA IJODIY UYI", 2021. – 232 C.

### Qo'shimcha adabiyotlar

6. Sh.M. Mirziyoyev «Oliy ta'lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi PQ-2909-sonli qarori, 2017 yil 20 aprel.

7. Sh.M. Mirziyoyev "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi PF-4947-sonli farmoni, 2017 yil 7 fevraldagi.

8. Частоедова А.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Ташкент, 2019, - 416 с.

9. Шалутин В.И., Шакиржанова К.Т., Журбина А.Д. Физическая культура студентов с ограниченными возможностями. Методическое пособие. УзГИФК, 2017. – 52 с.

10. Mirjamolov M.X., Yunusov S.A., Svetlichnaya N.K. Paralimpiya tarixi va o'yin qoidalari. O'quv uslubiy qo'llanma Ch.: "Axborotpress" nashriyoti, 2019.

### Internet manbaalari

11. [www.gov.uz](http://www.gov.uz) – O'zbekiston Respublikasi xukumat portali.

12. [www.lex.uz](http://www.lex.uz) – O'zRespublikasi Qonun xujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi.

13. [www.zivonet.uz](http://www.zivonet.uz) – O'zbekiston Respublikasi madaniy-ma'rifiy portali.

14. [www.natlib.uz](http://www.natlib.uz) – O'zbekiston Respublikasi Milliy kutubxonasi.

15. [www.olympic.uz](http://www.olympic.uz) – O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo'mitasi.

16. [www.paralympic.uz](http://www.paralympic.uz) – O'zbekiston Paralimpiya assosiatitsiyasi.

SH.A. ABDIYEV, E.A. O'RINBOYEV

# SPORTCHILARNI ADAPTIV SPORT TURLARIGA TAYYORLASH TEXNOLOGIYALARI

Darslik

*Muharrir: S.Abdunabiyeva*  
*Badiiy muharrir: K.Boyxo'jayev*  
*Kompyuterda sahifalovchi: B.Muxtorov*

Nashr. lits № 205405.  
Bosishga ruxsat etildi 22.07.2024-yil.  
Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'ozi. "Times New Roman"  
garniturası. Hisob nashr tabog'i. 8,625.  
Adadi 20 dona. Buyurtma № 83

"MAKON SAVDO PRINT" XK. nashriyotida tayyorlandi.  
Toshkent shaxri, Shayxontohur tumani, Jangoh, 37-uy.  
«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi.  
100198, Toshkent, Qoyliq 4 mavze



ISBN 978-9910-728-56-3



9 789910 728563