

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
FARG'ONA DAVLAT UNIVERSITETI

FarDU
ILMIY
XABARLAR-

1995-yildan nashr etiladi
Yilda 6 marta chiqadi

2023
MAXSUS SON

НАУЧНЫЙ
ВЕСТНИК.
ФерГУ

Издаётся с 1995 года
Выходит 6 раз в год

G.Xamidov	
O'simliklar dunyosi biosferaning muhim va faol komponenti.....	218
Sh.M.Xalmatova, G.M.Maxsudova	
Ekologik ta'limni dunyo pedagogikasida rivojlanishi	221
V.Abdurakhmanov	
New directions in language learning: combination of online resources and blended learning	223
S.Uraimov	
O'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini to'rt darajali jismoniy mashg'ulotlar zinasini orqali oshirish usullari	226
Z.Gapparov	
Yosh futbolchilarning o'yin amplyalariga individual psixologik holatini ta'siri.....	230
J.M.Ishtayev	
O'quv mashg'ulot guruhida shug'ullanuvchi futbolchilarning mashg'ulot jarayonidagi psixologik holatini taxlil qilish.....	235
M.Azizov	
"Bioimpedansometriya" yordamida 30-39 yoshli skandinavcha yurish bilan shug'ullanuvchilarning tana tarkibi tuzulishini o'rganish metodikasi	239
D.Mavlanov, R.Nazarov	
Shaxs ichki nizolari va ularning fanda o'rganilganlik holati	245
M.Mirjamolov	
Paralimpiya sport musobaqalariga zahira sportchilar tayyorlash uchun kinematik va psixo-fiziologik tavsiflari bo'yicha saralash tizimini ishlab chiqish.....	248
Ш.Турсунов	
Методика совершенствования физических показателей борцов.....	252
X.Matnazarov	
Ko'krakda krol usulida suzuvchi 11-13 yoshli sportchilar texnik tayyorgarligini takomillashtirish	257
G'.Xo'jamkeldiyev	
Qisqa, o'rta va uzoq masofaga yuguruvchilarni mashg'ulotlar davomida va so'ngida mushaklarni tiklashda maxsus aplikatorni qo'llash samaradorligi	261
O.Xasanov	
Tayanch-harakat tizimida nuqsoni bo'lgan o'quvchilarning ippoterapiya mashg'ulotlari asosida aqli va jismoniy funksional holatini rivojlantirish.....	265
B.Nabiev	
Расчет пространственной зависимости температуры и температурной неустойчивости термоэлементов	270
R.Pirnazarov	
To'g'onli ko'llarda ro'y berishi mumkin bo'lgan toshqin xavfini baholashning genetik asoslari.....	277
M.Ж.Есиркепов, А.К.Анарбаев, И.Б. Курманбаев, А.Р.Мусаева	
Патриотическое воспитание молодежи через достижения в тренерской деятельности а.нурмаханова	281
V.Abdurakhmanov	
Alternativ so'roq gaplarning poetik jihatdan o'rganilishi	286
A.Sultonov	
Belbog'li kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish samaradorligi.....	288

**PARALIMPIYA SPORT MUSOBAQALARIGA ZAHIRA SPORTCHILAR TAYYORLASH
UCHUN KINEMATIK VA PSIXO-FIZIOLOGIK TAVSIFLARI BO'YICHA SARALASH TIZIMINI
ISHLAB CHIQUISH**

**РАЗРАБОТКА СИСТЕМЫ КЛАССИФИКАЦИИ ПО КИНЕМАТИЧЕСКИМ И
ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИМ ХАРАКТЕРИСТИКАМ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ
РЕЗЕРВА К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО ПАРАЛИМПИЙСКИМ ВИДАМ СПОРТА.**

**DEVELOPMENT OF A CLASSIFICATION SYSTEM BASED ON KINEMATIC AND
PSYCHO-PHYSIOLOGICAL CHARACTERISTICS FOR TRAINING RESERVE ATHLETES FOR
PARALYMPIC SPORTS COMPETITIONS**

Mirjamolov Mexriddin Xayriddinovich¹

¹Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti direktori pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent.

Annotatsiya

Ushbu maqolada paralimpiya sport musobaqalariga zahira sportchilar tayyorlash uchun kinematik va psixofiziologik tavsiflari bo'yicha o'rganilib, musobaqadan so'ng o'tish davri uchun sportchining harakatlanish imkoniyati hamda tayyorgarlikning keyingi bosqichlari uchun ushbu davrning mohiyati ochib berilgan. Soha olimlarini asosiy maqsadlaridan biri qisqa muddatda katta samara beradigan vosita va usullarni mashg'ulot jarayoniga kiritishdan iborat. Ushbu tadqiqot natijalari parasportchilar tayyorgarligining har bir bosqichi uchun tanlab yo'naltirilayotgan yuklamalarni bajarish uchun tanlangan uslubiyatning kinematik tahlillar bo'yicha natijaviy imkoniyatlari ochib berilgan.

Аннотация

В данной статье рассматриваются кинематические и психофизиологические особенности подготовки спортсменов резерва к паралимпийским спортивным соревнованиям, раскрывается возможность движения спортсмена в переходный период после соревнований и сущность этого периода для следующих этапов подготовки. Одна из главных целей ученых-полевикув – внедрить в тренировочный процесс инструменты и методы, которые дадут отличные результаты за короткий промежуток времени. Результаты данного исследования раскрывают результаты кинематического анализа выбранного способа выполнения этих нагрузок, которые выбираются для каждого этапа подготовки параспортсменов.

Abstract

This article discusses the kinematic and psychophysiological features of the preparation of athletes-reservists for Paralympic sports competitions, reveals the possibility of movement of an athlete for a transitional period after the competition and the essence of this period for the next stages of preparation. One of the main goals of field scientists is to introduce tools and methods into the educational process that will give excellent results in a short period of time. The results of this study reveal the results of the kinematic analysis of the chosen method of performing these loads, which are selected for each stage of the preparation of para-athletes.

Kalit so'zlar: *Kinematik imkoniyatlar, tayyorgarlik tizimi, asosiy qonuniyatlar, musobaqa amaliyoti, moslashuvchan reaksiya, moslashuv mexanizmlar, gavda holatini o'zgarishi, tezlashish imkoniyati, mushakning tortishish kuchi.*

Ключевые слова: *Кинематические возможности, система тренировки, основные законы, соревновательная практика, приспособительная реакция, приспособительные механизмы, изменение положения тела, ускорение, сила тяжести мышц.*

Key words: *Kinematic capabilities, training system, basic patterns, competitive practice, adaptive response, adaptive mechanisms, change in body position, ability to accelerate, muscular gravity.*

KIRISH

Zamonaviy parasport amaliyotida musobaqa faoliyatini rejalashtirishning uchta asosiy yondashuvi mavjud bo'lib, ular asosan yillik o'qitish uchun davr strategiyasini tanlashni belgilaydi. Ulardan birinchisi, sportchilarning har bir musobaqada yuqori sport natijalarini qo'lga kiritish, imkon qadar tez-tez boshlash istagi bilan bog'liq. Ikkinchi yondashuv past intensivlikdagi musobaqa mashg'ulotlarini o'z ichiga oladi va sportchilarning barcha e'tibori mavsumning asosiy musobaqalariga tayyorgarlik ko'rishga qaratilgan. Uchinchi yondashuv keng ko'lamli, ammo qat'iy tabaqalashtirilgan musobaqa faoliyatiga asoslanadi: tayyorgarlik, nazorat va etakchilik musobaqalari birinchi navbatda tayyorgarlik vositasi sifatida qo'llaniladi; ularda eng qulay natijalarga erishish vazifalari belgilanmagan.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Z.X.Palibayeva o'zining bir qancha ilmiy ishlarida butun tayyorgarlik tizimi saralash va ayniqsa, asosiy musobaqalarda yuqori natijalarga erishish zarurligiga ta'kidlab o'tilgan.

Birinchi yondashuv sportchilarga musobaqalardan tayyorgarlik jarayonining samaradorligini nazorat qilish vositasi va usuli sifatida keng foydalanish imkonini beradi. Shu bilan birga, turli musobaqalarda yuqori sport natijalariga erishishga doimiy intilish haddan tashqari neyropsik stress, mashg'ulot jarayonini qurishning asosiy qonuniyatlarini buzish va musobaqa sharoitlariga ko'nikish bilan bog'liq. Bunday yondashuv bilan sportchilar, qoida tariqasida, yirik musobaqalarda chinakam ajoyib natijalarni ko'rsatishga qodir emas bo'lib qoladilar.[1,2,3,4]

"Ikkinchi yondashuv". yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda "ikkinchi yondashuv" yetarli darajada samarali emas. Birinchidan, cheklangan musobaqa amaliyoti sportchini yaxshi moslangan organizmning moslashuvchan reaksiyalarini yanada rivojlanishini ta'minlaydigan eng muhim omillardan biridan mahrum qiladi. Ikkinchidan, musobaqa tajribasining yetarli emasligi ko'pincha musobaqalarda texnik, taktik va funksional imkoniyatlarni to'liq amalga oshirishga imkon bermaydi. Buning sababi shundaki, bunday tayyorgarlik bilan musobaqalar ko'plab kutilmagan narsalarni yashiradi va har qanday kutilmagan omil bilan uchrashish tanadagi ogohlantiruvchi reaksiyani keltirib chiqaradi, bu esa bo'lajak faoliyatga hissiy rang beradi.

Raqobat vaziyatining rivojlanishining oldindan aytib bo'lmaydiganligi, tananing uni hal qilishga tayyor emasligi stress reaksiyasini keltirib chiqaradi va past natijalarga olib kelishi mumkin.

Uchinchi yondashuv eng to'g'ri, chunki u afzalliklardan foydalanishga imkon beradi va ayni paytda birinchi ikkitasining kamchiliklarini yumshatadi. Shu bilan birga, shuni hisobga olish kerakki, eng yaxshi intim sharoit va sportchining tayyorgarligining barcha tarkibiy qismlarini eng yuqori darajada muvofiqlashtirish muvaffaqiyatli raqobat faoliyati uchun muhimdir.

Tayyorgarlik, yaqinlashtiruvchi va nazorat musobaqalarida sportchini tayyorlash bosqichlari va davrlarining maqsad va vazifalariga mos keladigan sharoitlarni modellashtirish tananing moslashuv mexanizmlarini faollashtiradi, bu esa saralash va asosiy musobaqalarning ekstremal vaziyatlarida sportchining tayyorgarligini to'liq amalga oshirishga va yuqori va barqaror natijalarga erishishga imkon beradi.

Yillik tayyorgarlik tizimida tayyorgarlik, nazorat, etakchi (namunali), saralash va asosiy musobaqalarga ajratiladi.

Tayyorgarlik musobaqasi. Bu musobaqalarda asosiy vazifalar: sportchining musobaqa faoliyatining ratsional texnikasi va taktikasini takomillashtirish, organizmning turli funksional tizimlarini musobaqabardosh yuklamalarga moslashtirish va boshqalar. Shu bilan birga, sportchining tayyorgarlik darajasi oshadi, musobaqa tajribasiga ega bo'ladi.

Nazorat musobaqalari sportchining tayyorgarlik darajasini baholash imkonini beradi. Ular texnikani, taktikani o'zlashtirganlik darajasini, harakat sifatlarining rivojlanish darajasini, musobaqa yuklamalalariga jismoniy tayyorgarligini tekshiradilar. Nazorat musobaqalarining natijalari tayyorgarlik jarayonini qurishni to'g'rilash imkoniyatini beradi. Nazorat maxsus tashkil etilgan va turli darajadagi rasmiy musobaqalar bo'lishi mumkin.

Yaqinlashtiruvchi (model) musobaqalari. Ushbu musobaqalarning asosiy vazifasi sportchini asosiy makrotsikl musobaqalariga olib kelishdir, yillik, to'rt yillik. Yaqinlashtiruvchi musobaqalar o'quv tizimida, rasmiy taqvim musobaqalari sifatida maxsus tashkil etilishi mumkin. Ular to'liq yoki qisman bo'lajak yirik musobaqalar shartlari bilan taqlid qilinadi.

"Sarlash musobaqalari" terma jamoalarda sportchilarni tanlash uchun o'tkaziladi. va yuqori malakali ishtirokchilarni aniqlab beradi. Bunday musobaqalarning o'ziga xos xususiyati tanlov shartlariga bogliq: asosiy musobaqalarda ishtirok etishga imkon beradigan muayyan "o'rin" egallanadi yoki nazorat standartlarini bajariladi. "Sarlash" rasmiy va maxsus tashkil etilgan musobaqalar bo'lishi mumkin.

Asosiy musobaqalar. Asosiy musobaqalar sportchi sportning ushbu bosqichida eng yuqori natijani ko'rsatishi kerak bo'lgan musobaqalardir. Bu musobaqalarda sportchi mavjud texnik-taktik va funksional imkoniyatlarini to'liq safarbar qilish, eng yuqori natijaga erishishga maksimal e'tibor qaratish, eng yuqori ruhiy tayyorgarligini ko'rsatishi zarur.

NATIJA VA MUHOKAMA

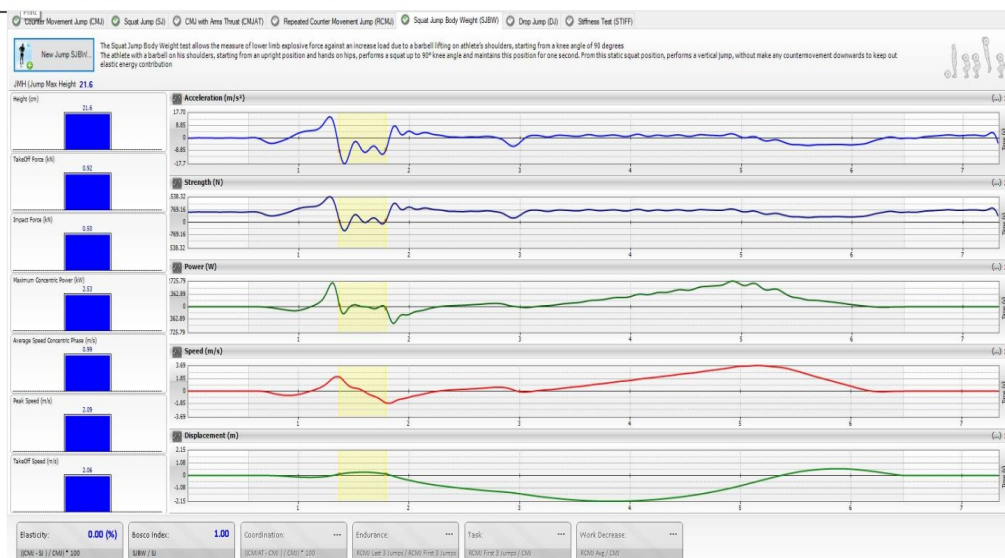
Sport amaliyotida anotomik-fiziologik va texnik samaradorlik talablariga baravar javob beradigan gavda holatidagi yoki harakatlardagi xatolarning ko'pchiligi gavdaga nisbatan bosh

holatining o'zgarishidan kelib chiqadigan bo'yinni mustahkamlovchi reflekslarning ta'sirini yetarlicha hisobga olmaslik bilan bog'liq.

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

PATIENT: Agzamov Umidjon

DATE OF BIRTH: 09/08/2002 **WEIGHT:** 63 Kg **HEIGHT:** 180 cm **GENDER:** M



Parasport (yengil atletika) bilan shug'ullanuvchilarning turli og'irlik bilan bajarilgan knematik harakat faoliyati.

Faol harakatlar trayektoriya shaklining xilma-xilligi asosan gavdaning ma'lum bir qismini mustahkamlovchi nerv markazlarining rivojlanganligi bilan belgilanadi. Trayektoriya shaklining murakkabligi ham gavdaning harakatlanadigan qismiga bog'liq. Bu qism qanchalik katta bo'lsa, uning shakli shunchalik sodda bo'ladi va aksincha.

XULOSA

Biz shundan kelib chiqib ushbu sportchilar tomonidan bajarilayotgan harakatlarni birmuncha murakkablashtirdik. Chunki sportchilar musobaqa vaqtida aynan murakkab sharoitlarda baxslashishga to'g'ri keladigan holatlar ko'plab uchrab turadi.

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

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

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

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

Yuqoriga sakrashda o'rtacha tezlikdagi konsentrik kuch ko'rsatkichi 0.99dan 0.95 (m/s) ni tashkil qilmoqda. Ushbu mashqning shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sirining samaraliligi hamda

texnikasini muvoffaqiyatli bajarish harakatlanayotgan gavdaga, uning qismlariga qanchalik to'g'ri yo'nalish berilganligiga bog'liq.

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

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

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Светличная Н. Коррекционно-педагогическое воздействие на сенсомоторное развитие детей с нарушениями интеллектуального развития // Academic research in educational sciences. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 379-386.
2. Миржамолов.М.Х., Абдиев Ш.А. Improving Pedagogical Mechanisms to Increase Special Physical Preparation of Students with Disabilities in Uzbekistan.(2021) 58 (2) ISSN:00333077. 317 - 323 Pg.
3. Палибаева З.Х. Паралимпия спортга янги технологиялар асосида адаптив-соғломлаштирувчи методларни ўзлаштириш ва жорий қилиш Автореф.дис. р.f.b.f.d. (PhD) Чирчиқ, 2022. - Б.74-76.
4. Юнусов, С. А. "Физическое воспитание школьников в инклюзивном образовании" Scientific Progress." Scientific Journal ISSN (2021): 2181-1601