

**AMPUTANT FUTBOLCHILARNING MUVOZANAT SAQLASH
QOBILIYATI BARQARORLIGINI OSHIRISH USLUBIYATI
МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ УСТОЙЧИВОСТИ РАВНОВЕСНОЙ
СПОСОБНОСТИ ИГРОКОВ С АМПУТИРОВАННЫМИ
КОНЕЧНОСТЯМИ
METHODOLOGY TO INCREASE THE STABILITY OF THE
ABILITY OF AMPUTEE PLAYERS TO BALANCE**



ALFRAGANUS UNIVERSITETI

Mirqosimov M.M

email:mirzair0703@gmail.com

ORCID: 0009-0007-7426-1982

Annotatsiya

Mazkur ishda amputant futbolchilarning muvozanat saqlash qobiliyati barqarorligini oshirishga oid vositalarni tanlab olish hamda ularning samaradorligi aniq ko'rsatilgan. Bu ishda amputant futbolchilarni tayyorlash va ularni o'rganish bo'yicha ilmiy-uslubiy adabiyotlar taxlili, ishning maqsadi, vazifalari, uslublari va olib borilishi hamda tadqiqot bo'yicha olingan natijalarning tahlili aniq yoritib berilgan.

Kalit so'zlar: Muvozanat, to'p, muvozanat tayoqcha, amputant, qobiliyat, terma jamoa.

Kirish

Dunyoda so'nggi yillarda amputant futbolchilarning ommaviyligi o'sib bormoqda, u boshqa sport turlari orasida o'zining munosib o'rnini egallab bo'ldi. Hozirgi rivojlangan futbol amputant futbolchilar tayyorgarligiga yuqori talablar qo'yadi, bu esa o'quv-mashg'ulot jarayonini tuzishga bo'lgan yangi, yanada mukammal uslubiy yondashuvlarni izlab topish hamda sportchi yigitlarning turli tomonlarini takomillashtirishga yordam beruvchi yangi ilmiy-pedagogik texnologiyalarni ishlab chiqishni taqozo etmoqda. Hozirgi zamonaviy futbolda muntazam o'zgarib turuvchi o'yin vaziyatlarida harakatlarini aniq muvofiqlash hamda qayta qurish ko'nikmasi, reaksiya tezligi, diqqatni jamlash va ko'chirish, o'yinni tez sur'atda olib borish ko'nikmasini muvozanatda saqlash qobiliyatlarning rivojlanganlik darajasiga bog'liq. Ushbu qobiliyatni rivojlantirish futbol sport turida yuqori natijalarga erishish uchun asosiy omillardan hisoblanadi.

Jahonda hozirgi kunda turli yoshdagi amputant futbolchilarning morfofunktsional ko'rsatkichlarini inobatga olgan holda ularning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirish, musobaqa faoliyati sharoitlarida texnik-taktik harakatlar samaradorligini takomillashtirish bilan bog'liq bo'lgan tadqiqotlar olib borilmoqda. So'nggi yillarda har xil sport turlarida sportchilarning umumiy va maxsus kordinatsion qobiliyatlarini takomillashtirish masalalari yuzasidan katta nazariy va tajriba materiallari to'plangan. Biroq amputantlar futbolda, muvozanat saqlash qobiliyatlarni takomillashtirishga qaratilgan tadqiqotlar sanoqlidir. Yillik tayyorgarlik siklining turli bosqichlarida amputantlar futbolchilarning muvozanat saqlash qobiliyatlarini tashxislash va rivojlantirish vositalari hamda uslublarini ishlab chiqish bilan bog'liq masalalar yetarlicha o'rganilmagan.

Tadqiqot maqsadi. Qobiliyatlarini rivojlantirish uslubiyatini maxsus vositalarni optimallashtirish va mikrotsikllar yuklamalarini me'yorlash orqali takomillashtirish bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari.

Amputant futbolchilarning muvozanat saqlash qobiliyati yillik tayyorgarlik davrlari va bosqichlarida amputant futbolchilarning muvozanat saqlash qobiliyatlarini baholash uchun ishonchli testlarni aniqlash va asoslash;

Tayyorgarlik va musobaqa davrlarining turlararo tayyorgarlik bosqichlarida amputant futbolchilarning musobaqa faoliyatini inobatga olgan holda kordinatsion qobiliyatlarni takomillashtirishga qaratilgan mashg'ulot vositalarining mikrosikl vazifalari bo'yicha optimal me'yorlari nisbatlarini aniqlash;

Maxsus mashqlar kompleksidan ustuvor foydalanish asosida amputant futbolchilarning muvozanat saqlash qobiliyatini rivojlantirishning ta'sir etish darajalari bo'yicha turli variantlarini ishlab chiqish;

Amputant futbolchilarning muvozanat saqlash qobiliyati orqali yo'naltirilgan muvozanat saqlash vositalarning musobaqa faoliyatiga ta'sirini aniqlash va samaradorligini tajribada asoslash.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi.

Yillik tayyorgarlik sikllarida amputant futbolchilarning muvozanat saqlash qobiliyatini baholashga qaratilgan samarali testlar aniqlangan. Amputant futbolchilarning muvozanat saqlash qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar kompleksi ishlab chiqilgan.

Tadqiqot jarayonida muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirish va takomillashtirishga bag'ishlangan tadqiqotlarda ta'lim va tarbiya jarayonini har tomonlama o'rganish bilan muvofiqlashtirish qobiliyatlari darajasini oshirish masalasiga hamrohlik qilish muhimligi aniqlandi. Ushbu bobda ayol futbolchilarning tayyorgarlik va musobaqa davomidagi mashg'ulotlari izchil o'rganildi, muvofiqlashtirish qobiliyatini oshirish masalasi eksperimental asoslab berildi.

Qo'l-oyoqlari kesilgan o'yinchilarning muvozanatni saqlash ko'nikmalari darajasini aniqlash bo'yicha maxsus testlarni o'tkazish va ularning o'yin vaziyatlaridagi ko'rsatkichlarini tahlil qilish ko'plab o'yinchilar uchun qoniqarli darajada emasligi qayd etildi. Asos sifatida oyoq-qo'llari amputatsiya qilingan

o'yinchilarning muvozanat ko'nikmalarini yaxshilash uchun eksperimental dastur ishlab chiqilgan.

Tadqiqotni tashkil etishning asosiy nuqtalaridan biri tadqiqot davomida yuklarning taqsimlanishini o'rganish edi. Shu munosabat bilan biz tayyorgarlik va musobaqa davrining turli bosqichlarida yuklarning taqsimlanishini o'rganib chiqdik va jamoa uchun taxminiy dastur ishlab chiqdik.

Dastlab, mikrotsikllarni tuzishda umumiy va maxsus muvofiqlashtirish qobiliyatlari ulushini to'g'ri taqsimlash tayyorgarlik davri bosqichlari vazifalariga muvofiq amalga oshirildi. Tayyorgarlik davrining jozibador mikrosiklida maxsus mablag'lar miqdorida kiritilgan. 106 daqiqa. Asosiy tayyorgarlik mikrotsikllari uchun jami 483 daqiqa ajratilgan (1-jadval). Shundan 251 daqiqasi aniq ommaviy axborot vositalariga, 128 daqiqasi esa aniq ommaviy axborot vositalariga ajratilgan. Maxsus bosqich mikrotsikllari bo'yicha jami 444 daqiqa oyoq-qo'llari amputatsiyalangan o'yinchilarning qobiliyatini muvozanatlash uchun ajratilgan (155 daqiqa noaniq, 289 daqiqa). Musobaqa oldidan mikrotsiklida muvofiqlashtirish ko'nikmalari uchun jami 110 daqiqa mashg'ulot vaqti ajratildi. Shu bilan birga, maxsus bo'lmagan mablag'larga 26 daqiqa, aniq mablag'larga 84 daqiqa sarflangan.

Musobaqa davrida turlararo tayyorgarlik davrlarida taqsimlanish quyidagicha ko'rinish oldi. 2-raundgacha bo'lgan umumiy mashg'ulot vaqti 2540 daqiqani tashkil etdi, bu esa muvofiqlashtirish qobiliyatiga jami 381 daqiqani berdi. Bu umumiy mashg'ulotlarga sarflangan vaqtning 15 foizini bildiradi. Bu vaqtning 126 daqiqasi, ya'ni 355 daqiqaning 5 foizi umumiy asboblarga maxsus asboblarga yo'naltirilgan (10). jami mashg'ulot vaqti 3260 minut bo'lib, uning 108 daqiqasi umumiy (5%) 200 daqiqa, ya'ni 10% maxsus vositalarga yo'naltirilgan. Muvofiqlashtirish qobiliyatlari uchun ajratilgan umumiy vaqt 308 daqiqani tashkil etdi. Turlararo sikllarda eng katta hajm yuklamalar 2-turga qadar amalga oshirildi, bu tsiklning uzoq davom etishi bilan alohida ahamiyatga ega bo'ldi (1.jadval).

Jadval – 1. Eksperimental guruhning amputatsiyalangan o‘yinchilarning muvozanatlash ko‘nikmalarini yaxshilashga qaratilgan vositalar nisbati

(min, foiz)MiKR OC	Um umiy vaqt (daqiq a)	Kqsga yo‘naltirilgan asboblarga ajratilgan umumiy vaqt (min,%)	Maxsus kqs yo‘naltirilgan asboblarga ajratilgan vaqt (daq)	Kqsga yo‘naltirilgan vositalarga ajratilgan umumiy vaqt (daq)
Tayyorgarlik davri				
Tortuvchi	1080	106 (10%)	-	106 (10%)
Asosiy yordam	1170	126 (10%)	64 (5%)	190 (15%)
	1260	125 (10%)	62 (5%)	187 (15)
	1260	88 (7%)	155 (12%)	243 (19)
	1350	67 (5%)	134 (10%)	201 (15%)
Poygani oldi	990	26(3%)	84 (9%)	110 (12%)
Poyga turi				
2 turgacha	2540	126 (5%)	255 (10%)	381 (15%)
3-turga qadar	2160	108 (5%)	200 (10%)	308 (15%)
4-raund gacha	1620	54 (5%)	150 (10%)	204 (15%)

Mashg‘ulotlarning umumiy vaqti 1620 daqiqa bo‘lib, shundan 204 daqiqa, ya‘ni 15% koordinatsiya qobiliyatlariga sarflangan. Shu bilan birga, umumiy fondlarga 54 daqiqa, maxsus fondlarga 150 daqiqa ajratildi. Ushbu me‘yoriy ko‘rsatkichlar mavjud mezonlar asosida kadrlar tayyorlash sifatini oshirish va yuklamalarni optimallashtirish muammosini hal qilishga yordam beradi.

Jadvallarda mablag‘larning hajmi va ta‘sir yo‘nalishi bo‘yicha taqsimlanishi aks ettirilgan bo‘lib, tadqiqot guruhi oyoq-qo‘llari kesilgan futbolchilarning mashg‘ulot jarayonida muvozanatni saqlash qobiliyatini yaxshilashga qaratilgan. Bu shuni anglatadiki, butun mashg‘ulot davrida jami 483 daqiqa muvofiqlashtirish qobiliyatlarini yaxshilashga qaratilgan. Shu bilan birga, umumiy yuklab olishlar sonining 16 foizi katta, 61 foizi - o‘rta va 23 foizi - kichiklarga bo‘lingan. Ta‘sir yo‘nalishi bo‘yicha yuklarning taqsimlanishi oval shaklida namoyon bo‘ldi. Aerobik yuklar 109 daqiqa, aralash 202 daqiqa,

Maxsus trening bosqichida umumiy yuklamalar soni 444 daqiqani, katta hajmdagi yuklab olishlar 22%, o'rtacha yuklashlar 59% va kichik yuklamalar 19% ni tashkil etdi. Muvofiqlashtirish qobiliyatlari darajasini oshirishga qaratilgan taxminiy vaqt taqsimoti: aerob-153 daqiqa, aralash-153 daqiqa, anaerob-glikolitik-109 daqiqa va anaerob-alaktat-98 daqiqa.

Tayyorgarlik davrining o'quv yuklamalari hajmlarini o'rganishda ma'lum

bo'ldiki, tayyorgarlik davridagi yuklamalarning umumiy hajmi 7111 daqiqa, umumiy tayyorgarlik davrida - 3510 minut., maxsus mashg'ulot bosqichida 2611 daqiqa va 990 minut. dastlabki bosqichda. sapfir. Qoziq yo'nalishi bo'yicha yuklash, eng katta hajm aralash yo'nalishda (2398 min) edi.

Umumiy tayyorgarlik davrida bu ko'rsatkich 31 foizni tashkil etgan bo'lsa, maxsus tayyorgarlik bosqichida 40,3 foiz, musobaqa oldidan esa 26,2 foizni tashkil etdi.

Fitnessning ajralmas ko'rsatkichi o'lchangan qiymatlarda yoki asosiy raqiblarga nisbatan sportchi (jamo) reytingida ifodalangan sport natijasidir. Biroq, bunday baholash muhim kamchilikka ega: u sportchining (jamo) o'yinchilarining) psixosomatik funksional tizimi bilan bog'liq bo'lgan omillar va tarkibiy qismlar haqida hech qanday tasavvurga ega emas va shuning uchun bizga yo'nalish qaysi asosiy savolga javob berishga imkon bermaydi. Mashg'ulotlarni boshqarishning butun tizimi - sportchining (jamo sportchilarining) LF SPSga, uning taktik mahoratiga (taktik o'zaro ta'sirlarning samaradorligi) bog'liq.

Shu munosabat bilan, OSDning ma'nosi va asosiy mazmuni ro'yxatga olish, tahlil qilish va shu asosda sportchi (jamo) SU parametrlarini baholashdan iborat bo'lib, unga ko'ra jismoniy tayyorgarlik to'g'risida asosli xulosa chiqarish mumkin va shu bilan. keyingi makrotsiklga (o'yin, turnir, ko'p kunlik poyga va boshqalar) samarali tayyorgarlikni rejalashtirish uchun asos yaratish. SD komponentlarini baholash uchun qulay bo'lgan grafik shaklning namunasi rasmda ko'rsatilgan. Suzuvchining SD ning tarkibiy qismlarini suzishning uchta yetakchisiga nisbatan baholash sxemasiga misol: suzuvchilar; suzishning uchta yetakchisi, ammo LF SD ni SU parametrlari bo'yicha hukm qilish ko'pincha mumkin emas. Bunda quyidagi ikkita metodik texnikadan foydalaniladi.

SDni amalga oshirish samaradorligini baholash uchun sport natijasining tananing eng muhim funksional tizimlarining individual ko'rsatkichlarini integral baholashga nisbati $RESD = CP / \sum (P_1, P_2, \dots, P_i)$ formulasi bo'yicha qo'llaniladi. P_i), (1) bu erda RESD - SDni amalga oshirish samaradorligi; CP - sport natijasi; $P_1, P_2, \dots, P_i$ - SPS komponentlarini baholovchi testlardagi natijalar. 2) $P_1, P_2, \dots, P_i$ individual yoki jamo MX ga nisbatan baholanadi. Bu, ba'zi cheklavlar bilan, sportchining LFni aniqlash imkonini beradi. Ko'pincha, SD modeli sifatida siz ma'lum bir poygada, suzishda, jangda, o'yinda g'olib bo'lgan sportchilarning ma'lumotlaridan foydalanishingiz mumkin. Nazariy tahlil, adabiy ma'lumotlarni tahlil qilish, Paralimpiya va Olimpiya milliy sport jamoalarida PDA o'tkazish bo'yicha mavjud amaliyotni o'rganish, test jarayonlari tasnifi asosida kompleks pedagogik nazoratda ularni amalga oshirish uchun test ko'rsatkichlari tizimi bunday yondashuvga misol bo'ladi. va biz tomonidan Paralimpiya sport turlarining PDA tizimida foydalanish uchun tavsiya etilgan ko'rsatkichlar, shuningdek jihozlarning taxminiy ro'yxati (B ilovasi).

Sport metrologiyasi 325 tomonidan diagnostika tizimlariga qo'yilgan taniqli talablardan tashqari, tasniflash quyidagi talablarga asoslanadi. 1) Sinov ko'rsatkichlari Paralimpiya sportining barcha turlari bo'yicha asosiy start(lar) vaqtida sportchilarning SPS kuchi va samaradorligi bilan yuqori darajada bog'liq bo'lgan fitness tarkibiy qismlarini aniqlaydigan tizimlar va organlarning funksional imkoniyatlarini baholashi kerak. 2) Ushbu sport turidagi fitnessning tarkibiy qismlarini aniqlaydigan tizimlar va organlarning funksional imkoniyatlari ko'rsatkichlarini aniqlash uchun test protseduralarini tanlash

"biomexanik o'xshashlik" tamoyiliga muvofiq tanlangan mashqlar yordamida amalga oshirilishi kerak, ya'ni bo'lishi kerak. Bu sport uchun asosiy SU uchun iloji boricha aniq.

Sinov protseduralari to'plami turli xil tibbiy guruhlardagi Paralimpiya sportchilarining o'ziga xos xususiyatlarini aks ettiruvchi va turli funksional sinflarga tayinlangan ko'rsatkichlar tizimini yaratishga imkon berishi kerak.

Turli sport turlari bo'yicha yuqori toifali sportchilarning funksional tayyorgarligining namunaviy xarakteristikalarini: Paralimpiyachilarning test jarayonlari va ko'rsatkichlari majmuasini ishlab chiqishda olimpiyachilarga nisbatan o'ziga xosligi quyidagicha ifodalanadi.

1) TKni tashkil qilishda ko'proq olimpiyachilarga nisbatan quyidagilar qo'llanilishi kerak: - motor analizatorlarining holatini baholash va harakatlarni muvofiqlashtirish usullari, bir tomondan, bu vosita sohasi. Funktsiya birinchi navbatda zarar ko'radi, lekin boshqa tomondan, u yo'qolgan funktsiyalarni qoplashda eng muhim ro'l o'ynashi mumkin; Psixologik nazorat va psixofiziologik diagnostika usullari, chunki paralimpiyachilar ko'proq hissiy labillik bilan ajralib turadi va yanada aniqroq shakldagi cheklovlar psixosomatik xarakterga ega.

2) Amputantlar bilan birgalikda uni amalga oshirish texnologiyasining

Ekni tashkil qilishda (chastotasi, protseduralarni tanlash mantig'i va hisoblangan ko'rsatkichlar va boshqalar), asosiy xususiyatlar MX to'plami alohida ishlab chiqilishi kerakligida ifodalanadi.

Xulosa

Futbol tajribasida mavjud ilmiy-metodik va maxsus adabiyotlarning tahlili amputant futbolchilarning muvozanat saqlash qobiliyatini takomillashtirish yo'llarining tadqiq qilinishini taqozo etuvchi muammo mavjudligini aniqlab beradi. Ushbu muammoni ilmiy asoslarini tahlil qilish va uning yechimini topish masalasida ikkita asosiy qismlarga to'xtalib o'tish zarur:

Birinchidan, amputant futbolchilarning organizmi xususiyatlarini e'tiborga olgan holda yuqori malakali sportchi amputanat yigitlarning muvozanat saqlash qobiliyatlarini baholash metodlarining yo'qligi;

Ikkinchidan, Muvozanat saqlash qobiliyatlarining rivojlanishi va texnik-taktik harakatlarning o'zaro bog'liqligini tajribaviy yo'llar bilan amalda isbotlamaganligi.

Futbol bo'yicha maxsus adabiyotlarni o'rganish amputant futbolchilarning muvozanat saqlash qobiliyati xususiyatlarini inobatga olgan holda muvozanat saqlash qobiliyatlarini takomillashtirishga qaratilgan, jumladan umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi darajasini baholash bo'yicha mavjud me'yorlar deyarli mavjud emasligini ko'rsatdi.

Amputant futbolchilarning maxsuslashtirilgan tayyorgarligini yaxshilashning amaliy ahamiyat darajasining oshib borayotganligi muammosi hozirda amputant futbolchilarning texnik mahorati takomillashuvini nazorat qilish va baholash bilan bog'liq bo'lgan ilmiy asoslangan tavsiyalarning ahamiyatlilik darajasini yaqqol ko'rsatib berdi. Ilmiy-metodik va maxsus adabiyotlarning o'tkazilgan nazariy tahlili tadqiqot muammosini aniqlab olishga imkon beradi. U yuqori amputant futbolchilarning muvozanat saqlash qobiliyatlarini takomillashtirish va ularning texnik taktik mahoratini maqsadli takomillashtirish uchun amaliy tavsiyalari ishlab chiqishdan iborat edi. Futbolchilarni tayyorlashda muammoli jihat futbolchilarni uzoq muddatli mashg'ulotlar bosqichlarida ixtisoslashtirilgan yuklamalarni

muvofiqlashtirish murakkabligini ratsionalizatsiya qilish usulining yo'qligi tufayli yuzaga keldi. Bir tomondan, amaliyotning shoshilinch talablarida sportchilarning texnik tayyorgarligi tarkibini optimallashtirish zarurati aniq bo'lsa, boshqa tomondan, ixtisoslashtirilgan yuklamalarni yoshga qarab muvofiqlashtirish murakkabligi bo'yicha taqsimlash, bu esa uni rejalashtirish imkoniyatlarini cheklaydi. Shu munosabat bilan rivojlanishni talab qiladigan

yo'nalishlardan biri bu muvofiqlashtirilgan murakkablikdagi ixtisoslashgan yuklamalarni ratsionga kiritishdir. Shu bilan birga, yetarli yoshni ta'minlaydigan, bosqichma-bosqich uzoq muddatli tayyorgarlik bosqichiga, ushbu yuklama xarakteristikasining hajmini rejalashtirishda davomiylilikni ta'minlaydigan yangi texnologiya zarur. Kuzatishlar usuli ayniqsa, bu usuldan o'z shogirdlarini yaxshi biladigan tajribali murabbiy foydalanayotgan bo'lsa, katta hajmdagi ma'lumotlarni olish imkonini beradi. Agarda koordinatsion qobiliyatlarni baholashning yuqorida keltirilgan mezonlariga tayansa, kuzatish samaradorligini oshirish mumkin. Biroq, kuzatish usuli o'zining ijobiy tomonlari bo'lishiga qaramay, bir qator kamchiliklarga ham ega.

Agar ekspert baholash usuliga tayanib ish ko'rilsa, turli muvozanat saqlash qobiliyatlarni baholash aniqligini oshirish mumkin. Bu usul o'z mohiyatiga ko'ra, kuzatishning turli-tumanligi hisoblanadi. Uning mohiyatini tajribali mutaxassislar (murabbiylar, ilmiy xodimlar) ayrim sportchilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish darajasi to'g'risidagi o'z fikrlarini ularni ma'lum harakatlanish amallarini bajarish vaqtida kuzatish asosida bayon qilishi tashkil qiladi.

Foydalanilgan Adabiyotlar

1. Abalyan, AG Mintaqaviy maqsadli dasturlarni ishlab chiqishda dastur-maqsadli yondashuvdan foydalanish: uslubiy tavsiyalar / AG Abalyan, TG Fomichenko, MP Shestakov / Sport, turizm va yoshlar siyosati vazirligi; Federal davlat universiteti "Milliy jamoalarni sport tayyorlash markazi". – M.: Sovet sporti, 2010. – B 52.

2. Abalyan, AG Paralimpiya sportini rivojlantirish omili sifatida nogiron sportchilarning tasnifi / AG Abalyan, OE Evseeva, SP Evseev, AV Kirillov // Jismoniy madaniyat nazariyasi va amaliyoti. – 2018. – 5-son (may) – B 47-49.

3. Akromov R., Tolibjonov A., Yuqori malakali futbolchilarni tayyorlash. –T., 1994.- B 130.

4. Abalyan, AG Paralimpiya suzuvchilarni tayyorlashda kompleks pedagogik nazorat / AG Abalyan, DM Xalikov, II 5. Xalikova, Adaptiv jismoniy madaniyat. 2018. – № 1 (73). – B 45-47.

5. Abalyan, AG Paralimpiya sportini ilmiy-metodik ta'minlash tizimida kompleks pedagogik nazorat: monografiya / AG Abalyan, SP Evseev. – M.: Birinchi jild, 2017. – B 324.

https://en.wikipedia.org/wiki/Amputee_Football_World_Cup