

УЎК:796.083

ГОЛБОЛЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШДА ТИКЛОВЧИ ВОСИТАЛАРДАН ФЙДАЛАНИШ САМАРАДОРЛИГИ

Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори п.ф.б.ф.д. (PhD) доцент в.б.

Л.Б.Собирова

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

sobirovalaylo@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7530100>

Аннотация Мақолада, голбол спорт машғулоти ва мусобақаларидан кейин тикловчи воситаларни қўллаш орқали кўзи ожиз ва заиф кўрувчи шахсларни кам ҳаракат мушак фаолияти фаоллигини оширишда comfort plus DM 2100 ускунадан фойдаланиш ва ушбу ускунани қўллаш орқали олинган натижалар самарадорлигига эътибор қаратилган.

Калит сўзлар: Голбол, паралимпия, заиф кўрувчи, адаптив, нозология, спорт таснифлар, comfort plus DM 2100, тикловчи восита, жисмоний имконияти чекланган, машғулоти, самарадорлик.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ВОСТАНАВЛИВАЮЩИХ СРЕДСТВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ ИГРОКОВ В ГОЛБОЛ

Аннотация Статья посвящена эффективности использования оборудования comfort plus DM 2100 в повышении активности слабовидящих и незрячих людей имеющих низкую мышечную активность за счет использования восстановительных средств после спортивных тренировок и соревнований в Голболе.

Ключевые слова: Голбол, Паралимпияда, слабовидящие, адаптивная физическая культура, нозология, спортивная классификация, comfort plus DM 2100, средства восстановления, лица ограниченными возможностями, спортивные занятия, эффективность.

THE EFFECTIVENESS OF THE USE OF RESTORATIVE AGENTS IN THE PREPARATION OF GOLBOL PLAYERS

Annotation The article is devoted to the effectiveness of using comfort plus DM 2100 equipment in increasing the activity of visually impaired and blind people with low muscle activity through the use of restorative means after sports training and competitions in Goalball.

Keywords: Goalball, Paralympics, visually impaired, adaptive physical culture, nosology, sports classification, comfort plus DM 2100, means of rehabilitation, persons with disabilities, sports activities, effectiveness.

КИРИШ

Ўзбекистонда параспорт турлари бўйича спортчиларни ўқитиш ва тайёрлашнинг барча даражаларида спорт маҳоратини оширишда билим беришнинг инновацион методларини ишлаб чиқиш, илғор педагогик технологияларни жорий этиш ва амалиётда қўллашга қаратилган илмий-тадқиқотлар ўтказиш, параспорт бўйича қобилятли ёш спортчиларни аниқлаш ҳамда улар орасидан халқаро спорт майдонларида муносиб иштирокини таъминлашга қаратилган ва профессионал спортчиларни тайёрлаш маҳорати ва кўникмаларини ривожлантиришга йўналтирилган замонавий ҳамда самарали ўқитиш дастурлари ва усуллари ишлаб чиқиш, илғор педагогик технологияларни амалиётда жорий этишга йўналтирилган илмий-тадқиқотлар ўтказиш ва параспорт бўйича қобилятли

ёш спортчиларни халқаро спорт майдонларида муносиб иштирокини таъминлашга қаратилган бугунги кун соҳа мутахассислари олдида улкан вазифаларни қўймоқда.

Ўзбекистонда заиф кўрувчи ва кўзи ожиз бўлган шахсларни голбол машғулот ва мусобақалардан кейин тикловчи воситаларни саралаш ва организмга таъсирини илмий асослаш бугунги кунда долзарб масалалардан бири ҳисобланади.[1;2-3б, 2; 3-4-б].

Тадқиқот мақсади голбол спорт машғулот ва мусобақаларидан кейин comfort plus DM 2100 ускунасидан фойдаланиш орқали кўриш қобилиятида нуқсони бор шахсларни кам ҳаракатлилигини олдини олиш ва мушаклар фаолиятини тиклашдан иборат.

Тадқиқот вазифалари голболчиларни жисмоний ва физиологик ҳолатини аниқлаш;

- кўзи ожиз ва заиф кўрувчи шахсларни машғулот ва мусобақалардан кейин организм фаолиятини қайта тикловчи воситаларни саралаш ва қўллаш;

- голболчиларни кам ҳаракатли ва мушак фаолиятини фаоллаштириш восита меъёрларини ишлаб чиқиш.

ТАДҚИҚОТ МАТЕРИАЛЛАРИ ВА МЕТОДОЛОГИЯСИ

Илмий-услубий адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш, педагогик кузатув, педагогик назорат, педагогик тестлаш, антропометрия, машғулот жараёнининг таҳлили, педагогик тажриба, comfort plus DM 2100 инструментал усуллардан фойдаланилди.

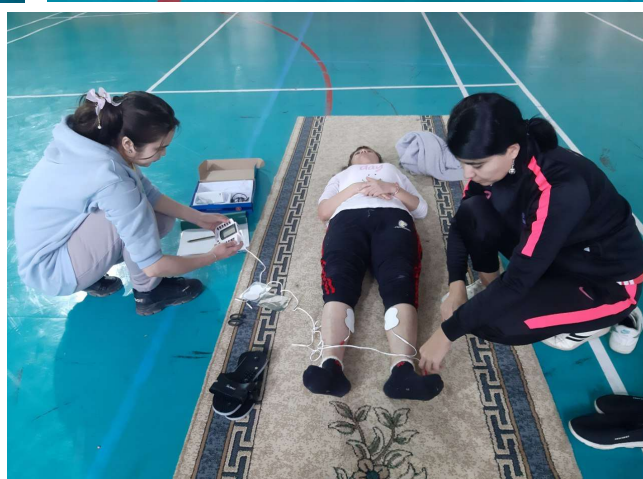
Спортчилар организмни жисмоний иш бажаргандан сўнг дастлабки ҳолатга келтириш ёки тиклаш голболчиларни тайёрлаш тизимида муҳим аҳамиятга эга бўлган компонентлардан биридир. Голболчилар тайёрлаш тизимида спортчилар организмни тиклаш, ўқув юкламаларининг ҳажми ва интенсивлиги максимал қийматларига етгач ва янада ортиб бориши улар организмни юкламаларга мослашуви бўйича муваффақиятсизликка олиб келиши мумкин. Тикловчи воситалар кундалик ҳаётда ва оқилона кун амалиётида ишлатилади. Шуғулланувчиларда голбол машғулот юкламаси ва мусобақалардан олдин ишлашни рағбатлантириш, келгуси ишларни ҳисобга олган ҳолда организмни тикланиш ва орттирилган жароҳатларни бартараф этиш, организмни тиклаш асосида кейинги ишга тайёрлаш ҳамда кам ҳаракатли мушак фаолиятини фаоллаштириш масалалари кўзда тутилади. Жисмоний юкламаларни голболчилар организмга меёрлашда шуғулланувчиларга юқори талаблар қўяди. Бу омиллар мусобақаларга тайёргарлик кўришда тикланишнинг педагогик, тиббий-биологик ва психологик воситаларидан фойдаланиш лозимлигини кўрсатади. Илмий тадқиқот натижалари шуни кўрсатмоқдаки, тикланиш воситаларидан фақат мақсадга мувофиқ ва тизимли фойдаланиш голболчиларга ўз соғлиғини яхшилаш, иш самарадорлигини ошириш ва узоқ йиллар давомида юқори спорт формасини сақлаш имконини беради. Голбол спорт турида спорт натижаларига эришиш ҳамда яхшилашга ёрдам берувчи асосий омиллардан бири ўқув юкламаларининг ҳажми ва шиддатини машғулотлар давомида оширишга қаратилгандир. Голбол спортида шуғулланувчиларни ўқув юкламаларининг ҳажми ва интенсивлигини ошириш муддатсиз давом эта олмайди. Энг юқори натижани кўрсатишга интилиш организмни функционал тизимларининг кенгайиши ва катта юкламалар сабаб келиб чиқадиган патологик ҳодисаларнинг юзага келишига олиб келиши мумкин. Амалиёт шуни кўрсатадики, тикланишнинг энг самарали тизими фақат педагогик, биомедикал, психологик воситалар ва усуллардан мураккаб фойдаланиш мумкин, аммо голболчиларни тайёрлашда катта миқдордаги тикловчи воситалар адаптив жисмоний тарбия ва спорт назарияси ва методикаси соҳасида ўқув юкламалари ва тиклаш чора-тадбирларининг оқилона нисбатида изланишларни талаб қилади. Электр массаж юқори частота ва кучланишдан фойдаланишни

ўз ичига олади, лекин (қадар 650 микроампер), танадаги ёқимли сезгилар паст кўрсаткичга сабаб бўлади. Спорт фаолиятида, одатда, энг кенг ва катта мушак гуруҳлари: корин, орқа ва сонлари стимуляцияга сабаб бўлади. Электр массаж учун юкламаларни тақсимлаш мушак гуруҳларининг муқобил ишлашини таъминлайди. Электропунктура заиф тўғридан-тўғри оқим билан терининг электр фаол нуқталарини рағбатлантиришдир. Фаол нуқталарни аниқлаш организмнинг алоҳида нуқталарида терининг қаршилигини ўлчайдиган махсус кўрсатмалар ёрдамида амалга оширилади. Голбол билан шуғулланувчиларнинг организмга электропунктур усуллар ёрдамида таъсир этиш “асаб тизими” нинг кўзғалиши ва ингибирланишининг мувозанатсизлигини бартараф этиш имконини беради. Тикланиш воситаларидан фойдаланиш ҳар бир машғулот режасининг ажралмас қисмидир. Тикланишнинг педагогик воситалари ўқув машғулотларининг микро, мезо ва макроциклларида индивидуал тайёргарликлардан кейин ҳам қўллаши мумкин. Машғулотларда шиддатли ва ҳажмли машғулотлар олиб борилганда, югурувчилар тез-тез мушакларда оғриқларга дуч келишади. Бу мушак толалари яллиғланиши билан боғлиқ бўлади. Бундай ҳолатда, машғулот юкламаларини камайтириш ва даволаш лозим. Машғулот ва мусобақа жараёнида электрофорездан фойдаланиш асосида организмни тиклашни тавсия этамиз. Чунки, голбол спорт тури билан шуғулланувчилар организмни тиклаш ва кейинги ишга тайёрлашда ушбу аппарат бошқа тикловчи воситаларга нисбатан анча самаралироқ ҳисобланади. Голбол спорт тури билан шуғулланувчиларнинг организмни “Comfort plus DM 2100” ускунаси ёрдамида тиклаш ҳамда кам ҳаракатли мушаклар фаолиятини яхшилашга эътибор қаратилди. Биз томонимиздан голболчиларни организмни тиклаш ҳамда кам ҳаракатли мушаклар фаолиятини фаоллаштиришда “Comfort plus DM 2100” ускунаси ёрдамида тиклашга эътибор қаратдик. Ушбу ускуна қулайлик тарафи, бу ускуна бошқаларига нисбатан анча самаралидир. “Comfort Plus DM 2100” ускунаси Туркия давлатида ишлаб чиқарилган. “Comfort Plus DM 2100” ускунасидан фойдаланишнинг асосий мақсади саралаш ва финал босқичлари оралиғида, машғулот ва мусобақалардан кейин мушакларни бўшаштириб, кам ҳаракатли мускулларни фаоллаштириб кейинги юкламага организмни тиклашдан иборат. Бу асбоб инсон организмнинг 92 та мушак қисмига элетро массаж орқали тикланиш имкониятини беради. Биз ушбу ускуна спорт амалиётида қуйидаги тартибда ишлатдик.

Унинг ишлаш тартиби қуйидагича:

- бош ва бўйин қисмлари учун 5 дақиқадан 15 дақиқача кунда 1-2 маҳал;
- гавданинг орқа қисми учун 5 дақиқадан 15 дақиқа кунда 1 маҳал;
- елка қисми учун 5 дақиқадан 15 дақиқа кунда 1-2 маҳал;
- бел қисми учун 5 дақиқадан 15 дақиқа кунда 1 маҳал;
- оёқнинг сон қисми учун 5 дақиқадан 15 дақиқа кунда 3 маҳал;
- оёқнинг тизза қисми учун 5 дақиқадан 15 дақиқа кунда 2 маҳал;

Голбол билан шуғулланувчи қиз ва ўғил болаларнинг жисмоний ҳолатига қараб электро массаж турлари 3,5- дақиқадан 15 дақиқача машғулотлардан кейин қўлланилди. Юқори босим билан ишлатилганда (бироз оғриқли, аммо кўринадиган мушаклар ҳаракати) миядаги тана оғриқни назорат қилиш тизимини фаоллаштиради. Организмда оғриқни қолдирувчи ва организмда қон айланишини яхшиловчи эндорфин моддалар ишлаб чиқариш фаоллашади. Бу эса спортчилар организмни кейинги ишга самарали тайёрлаш имкониятини оширади.



1-Расм. Голболчиларни тайёрлашда тикловчи воситаларни қўллаш услубияти
Изоҳ: Голболчиларнинг жисмоний ҳолатига қараб электромассаж турлари ҳамда вақт меъёрларини тўғри тақсимлашга эътибор қаратиш лозим.

Comfort Plus DM 2100 асбобининг вазифалари куйидагилар:

- мускулларнинг қисқариши ва бўшашиши томирларга насос таъсирини ҳосил қилади ва қон айланишини тезлаштиради, уни тартибга солади.
- югуриш, сакраш ҳаракатларини бажариш жараёнида оғриқни қолдириш ва таъна бўйлаб оғриқ таъсирини камайтиради.
- бу органлар хужайраларида энергия аламашинувини тартибга солади ва уларнинг нормал ишлашини таъминлайди.
- уни қўлаганда организмдаги асаб тугунлари ва бошқа айрим моддалар ишлаб чиқишни ҳамда ўз-ўзидан ўз-ўзидан организмни тиклаш жараёни кузатилади.
- асаб тизимига электрон тузилмани боғлаш билан организмда моддаларни ишлаб чиқариш тезлашади ва организм ўзини осонроқ тиклаш имкониятига эга бўлади.

Қолаверса спорт мусобақаларининг саралаш ва финал мусобақалари олдидан бу ускунани ишлатиш асосида спортчилар организмни кейинги ишга тайёрлайди.

ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ ВА МУҲОКАМА

Спортчи организмни педагогик тиклашда юклама таъсирининг ортишини инobatга олиб, энергия сарфидан кейин тўғри қўллаш мумкин. Бунда турли катталиқдаги юкламаларни тиклаш оралиқлари билан олиб борилади. УЖТ ва МЖТ даги шиддатли машқлардан кейин машғулотлар якунида тикловчи воситаларни қўллаш зарур. Микроциклларда машғулотлар ҳафтанинг тегишли кунларида маълум муддатга режалаштирилади. Спортчилар тайёрлаш тизимида юқори малакали спортчиларни тайёрлаш машғулоти жараёнида тикловчи воситаларни қўллаш жуда муҳимдир. Чунки,

эртанги кундаги иш самараси бугунги кунда қўлланилган тикловчи воситаларни қўлланиш самарадорлигига боғлиқ. Ўрта масофага югурувчиларни машғулоти жараёнида тикловчи воситаларни қўллаш спортчиларни эртанги кунда улар организмида юзага келадиган чарчоқ ҳолатини олдини олиш ёки чарчоқни узоқроққа суриши билан ифодаланади. Биз томонимиздан ишлаб чиқилган ушбу тикловчи машқлар мажмуаси болдир, сон, елка ва бўйин ҳамда қўл мушакларида қўлланилади. Релаксация машқлар - мушакларнинг тўлиқ ёки қисман бўшашиши билан боғлиқ дам олиш жараёни ҳисобланади. Ушбу машқлар мажмуаси жисмоний тайёргарлик даражасини оширишга, юкламадан кейин тўлиқ тикланишига, уларда иш унумдорлиги ортишига ва тикланишга самарали таъсир кўрсатади. Тикловчи машқлар мажмуасини ишлаб чиқишда спортчиларни ёши, уларни тайёргарлик даражасини инобатга олинган. Биз ушбу тикловчи воситалар комплексини тайёргарлик, мусобақа ва ўтиш даври жараёнларида амалиётга татбиқ этдик. Педагогик кузатувлар асосида биринчи машғулотдан иккинчи машғулотга спортчилар организмининг тикланиш ҳолатини кузатдик. Кузатувлар натижасида тадқиқот олди тажриба гуруҳига олинган 12 та спортчидан 6 таси тўлиқ тикланиб машғулотга тайёр эканлигини кузатилди. Биз ишлаб чиққан релаксацион машқлар мажмуасини қўллаганимиздан сўнг бу кўрсаткич 12 та спортчидан 10 тасида кейинги машғулотга тўлиқ тайёр эканлиги педагогик тажрибамиз давомида кузатилди. Спортчилар машғулотга тўлиқ тикланмай келиш оқибатида қуйидагилар кузатилади: организмни ортқча зўриқиши, спорт натижасини пасайиши, тез чарчаш ҳолати, жароҳатларни келиб чиқиши асосий сабабларидан эканлигини айтиб ўтишимиз мумкин. Тикловчи воситаларнинг машғулоти жараёнининг турли даражаларида самарали тақсимланиши кўп жиҳатдан спортчиларнинг жисмоний тайёргарлигини яхшилаш ва юқори спорт натижаларига эришишни белгилайди. Спортчилар организмида тикланиш жараёнларининг энг муҳим психофизиологик жараёнлар бўлиб, унинг механизми шундан иборатки, мушак фаолиятдан кейин юқори шиддатдаги жисмоний фаолиятни таъминлайдиган функционал тизимлар ишида тескари ўзгаришлар содир бўлади. Чарчаш ва тикланиш жараёнларининг оптимал комбинацияси организмнинг жисмоний зўриқишга доимий ва узоқ муддатли мослашишининг физиологик асосидир. Шунинг учун машғулоти ва мусобақа юкламаларидан сўнг турли тикловчи восита ва усуллардан фойдаланиш спортчиларни тайёрлашнинг муҳим қисми ҳисобланади.

ХУЛОСА

Хулоса қилиб айтганда чарчаш натижасида спортчилар организмида зўриқиш жараёнлари содир бўлиб, улар организм функционал ҳолатининг бузилишига олиб келади. Шунинг учун спорт машғулотлари ёки мусобақалардан сўнг тиклаш воситаларини қўллаш спортчини кейинги ишга тайёрлашга имкон яратади. Спорт машғулотида чарчоқ-физиологик хавфсизлик механизми ҳисобланиб организмни ҳаддан ташқари зўриқишдан ҳимоя қилади ва шу билан бирга, машғулотлардан сўнг, мослашувнинг ривожланишига ёрдам беради, рағбатлантиради, тананинг ишчанлик қобилиятини янада такомиллаштиради. Бу фақат чарчаш даражасида бажарилган ишга мос келади. Ҳар бир спортчи организмдаги ўзгаришларни ўз вақтида аниқлаш ўз соғлигини ҳар куни кузатиши керак. Шундай қилиб, машғулоти спортчининг функционал имкониятларини оширади, мушаклар фаолиятини фаоллаштиради.

Фойдаланилган адабиётлар.

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021-йил 18-майдаги “Паралимпия ҳаракатини ривожлантиришга доир қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги ПҚ-5114-сон қарори.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021-йил 5-ноябрдаги “2024-йил Париж шаҳрида (Франсия) бўлиб ўтадиган XXXIII ёзги Олимпия ва XVII Паралимпия ўйинларига спортчиларимизни комплекс тайёрлаш тўғрисида”ги ПҚ- 5281-сонли қарори.
3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022 йил 14-октябрдаги “Ўзбекистон Миллий паралимпия қўмитаси ҳузуридаги Паралимпия спорт турлари бўйича мутахассисларни тайёрлаш институти фаолиятини ташкил этиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори.
4. 2022 йил 21-23 октябрь бўлиб ўтган Ўзбекистон чемпионатининг баённомаси.
5. L.B.Sobirova O‘zbekistonda golbol sport turini ommalashtirish orqali ko‘rish qobiliyatida nuqsoni bor shaxslar harakat faolligini rivojlantirish uslubiylati // scientific progress. 2022. №4.
6. L.B.Sobirova O‘zbekistonda golbol sport turini ommalashtirish orqali ko‘rish qobiliyatida nuqsoni bor shaxslar harakat faolligini rivojlantirish. Fan sportga ilmiy nazariy jurnal 2022. №2.
7. Л.Б. Собирова Методика развития физической подготовки студенток с ограниченными возможностями при помощи специальных средств физической культуры. Илм sarchashmalari ilmiy nashr 3/2022. 113-116-b.
8. Л.Т.Давлатова “Соғломлаштириш технологияси” Услубий қўлланма Т-2021.