

PARASPORTDA TEZKOR NAZORAT VA REJALASHTIRISHNING ASOSIY QOIDALARI

Ne'matov Bobirbek¹

¹Adaptiv jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti, Toshkent shahri, O'zbekiston Respublikasi.

Annotatsiya. Mazkur maqolada para yengil atletika sport turida tezkor nazorat tizimining nazariy va amaliy jihatlari tahlil qilinadi. Tadqiqotda yuqori malakali para yengil atletikachilarning mashg'ulot va musobaqa faoliyatida yurak urish chastotasi (YuQS), kislorod iste'moli (VO_2), aerob va anaerob ko'rsatkichlari, tiklanish jarayonlari tezligi kabi biologik va funksional ko'rsatkichlarning informatsion ahamiyati asoslab berilgan. Tezkor nazorat natijalariga ko'ra mashqlarni energiya ta'minoti mexanizmlariga muvofiq guruhlarga ajratish imkoniyatlari ko'rsatib o'tilgan. Shuningdek, yuklamaning intensivligini baholashda shkalalash usullaridan foydalanish hamda parallel rejalashtirish konsepsiyasining samaradorligi yoritilgan. Olingan natijalar para yengil atletikachilarning mashg'ulot jarayonini optimallashtirish va sport natijalarini oshirishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: samarali me'yor, tezkor nazorat, tezkor baholash, kompleks nazorat, informatsion ko'rsatkich, yuklamaning intensivligi, yuklama miqdori, test mashqlar.

Kirish

Mamlakatimizda paralimpiya harakatini yanada faollashtirish, parasport turlarini rivojlantirish, murabbiylar va sportchilarning moddiy va ma'naviy rag'batlantirish tizimini takomillashtirishga maqsadida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025-yil 11-dekabrda "Paralimpiya sport turlarini yanada rivojlantirishning qo'shimcha chora-tadbirlari to'g'risida" PQ-373-son qarorida Respublikamizda adaptiv jismoniy tarbiya va sport sohasidagi olib borilayotgan islohotlar ahamiyati, adaptiv jismoniy tarbiya va sport sohasida, ayniqsa, paralimpiya, surdlimpiya, maxsus olimpiya va nogironligi bo'lgan shaxslar shug'ullanadigan boshqa sport turlari bo'yicha kasbiy ta'lim tizimining zamonaviy holatini o'rganish, adaptiv jismoniy tarbiya va sport sohasida o'zaro tajriba almashish, xalqaro aloqalarni yo'lga qo'yish va rivojlantirish, ilmiy asoslangan taklif va tavsiyalarni ishlab chiqish kabi aniq vazifalar belgilangan.

Materiallar va metodlar

Hozirgi vaqtda para yengil atletika sport turida mavjud bo'lgan tezkor nazorat tizimi asosiy qoidalariga, shuningdek, "Samarali me'yor" tipidagi bog'liqliklarni tahlil qilishga

asoslangan bo'lib, bu yerda ta'sir qilish dozasi bajarilgan yuklamaning miqdori va hajmiga bog'liq.

O.E.Yevseyevaning fikriga ko'ra tezkor nazoratdagi asosiy narsa jismoniy va fiziologik mashqlar bilan bir qator maxsus mashqlar, mashg'ulotlar parametrlari o'rtasidagi munosabatlarni baholash orqali obyektiv ma'lumot olish mumkinligi ta'kidlangan. Paralimpiyachi sportchilarni tezkor nazorat qilish masalalariga bag'ishlangan ba'zi tadqiqot ishlarining mazmuni A.G.Abalyan va S.P.Yevseyevlarning monografiyasida keltirilgan.

Taxminan bir xil yondashuv Yu.A.Briskin, S.P.Yevseyev va A.V.Perederiyalar tomonidan qo'llaniladi, u YuQSni yuqori malakali para yengil atletikachilarning holatini tezkor nazorat qilishning informatsion ko'rsatkichi deb biladi. YuQSni ro'yxatdan o'tkazish jarayonida muallif yuklamaning intensivligini va shunga mos ravishda yuqori malakali para yengil atletikachilarning holatini baholashni amalga oshirdi. N.V.Grishaev ma'lumotlariga ko'ra, rasmiy musobaqalarda YuQS o'zgarishi 140-200 zarb/daq (o'rtacha 180 zarb/daq), o'quv - mashg'ulot musobaqalarida esa 150-180 zarb/daq tashkil etishi qayd etilgan.

Operativ holat ko'rsatkichi YuQSning informatsion tarkibi musobaqa davomida YuQS dinamikasini qayd yetdilar va barcha

turlarda YuQS asta-sekin o'sib borishini aniqladilar, bu sportchi musobaqa vaqtida marraga kirishda tezligi maksimal darajaga (202 zarb/daq.) yetadi. Olingan ma'lumotlarni tahlil qilish natijalariga ko'ra, yuqori malakali para yengil atletikachilar musobaqalashishda YuQS dinamikasining eng xarakterli xususiyatlari aniqlanadi.

Tezkor nazorat usullarini birlashtirish uchun ba'zi mutaxassislar to'g'ridan – to'g'ri ro'yxatdan o'tgan ko'rsatkichlarni shartli ko'rsatkichlarga – ballar va boshqalarga o'tkazishni taklif qilishadi. Shunday qilib, shkalalashga asoslangan yuqori malakali para yengil atletikachilarning mashg'ulot vositalarining intensivligini tezkor baholashni tavsiya etadilar. Masalan, YuQSning 120-129 zarb/daq oshishiga olib keladigan mashqlar yuklamaning intensivligi bitta ball, 130-139 zarb/daq ikki ball va boshqalar bilan baholanadi.

Natijalar va muhokama

Para yengil atletika sport turida tezkor nazoratning samarali yo'nalishi mashqlar paytida sportchilarning energiya xarajatlarini ro'yxatdan o'tkazishdir. Masalan, para yengil atletikada tezkor nazorat sinovlari sifatida YuQS, yelka mushaklarining yashirin kuchlanish va bo'shashish vaqti, fiziologik tremorning amplitudasi va chastotasi, yelka, son va pastki oyoq mushaklari ustidagi terining harorati, individual harakatlarning tezligi ko'rsatkichlaridan foydalanishni taklif qiladi. Ba'zi ishlarning tahlili shuni ko'rsatdiki, ushbu mualliflar tezkor nazorat holatini miotonomiya ko'rsatkichlari bo'yicha aniqlashni taklif qilishadi.

Tezkor nazorat amaliyotida o'ziga xos bo'lmagan va o'ziga xos test mashqlardan foydalaniladi. O'ziga xos bo'lmagan testlar yordamida yuqori malakali para yengil atletikachilarning jismoniy ko'rsatkichlarining o'ziga xos bo'lmagan ko'rinishlari tekshiriladi. Bunday mashqlarga velosiped ergometrida, tredbanda, qadam sinovida, turli qisqa masofalarga yugurishda turli xil quvvatlarda ishlash kiradi. Yuqori malakali para yengil

atletikachi standart nospetsifik va o'ziga xos mashqlarni bajaradi va mutaxassislar informatsion pedagogik va fiziologik ko'rsatkichlarni qayd etadilar.

To'g'ridan-to'g'ri mashg'ulotlar paytida yurak-qon tomir tizimida sodir bo'ladigan funksional o'zgarishlar va yuqori malakali para yengil atletikachilarning o'quv-mashg'ulot jarayonini boshqarish mezonlari sifatida ma'lumot olish taklif qiladi. Bir martalik mashqlarning mashg'ulot ta'sirini tezkor baholash uchun maxsus mashqlarni bajarish paytida, takrorlashlar orasidagi dam olish tanaffuslarida va tiklanish davrida quyidagi ko'rsatkichlarni taklif qiladi:

o'pkaning kislorodga to'yinish darajasi; kislorod iste'moli dinamikasi va O₂ ning haddan tashqari ko'payishi;

YuQS.

Tezkor nazoratning informatsion ko'rsatkichlari quyidagilar ekanligi aniqlandi:

aerob shiddat (VO₂-max);

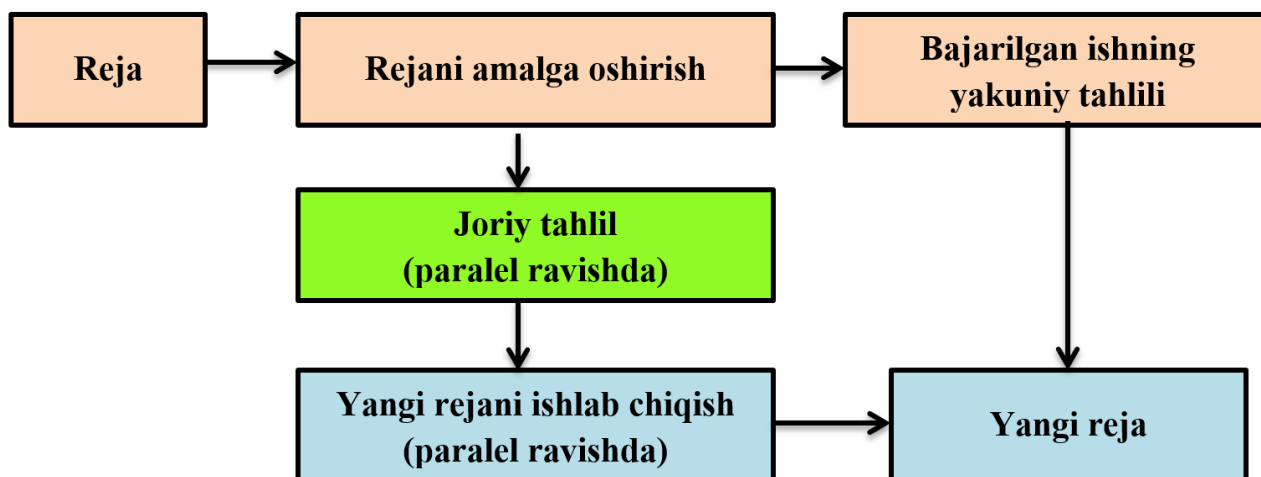
anaerob konvariantlarning sig'imi (A1act O₂D; Lact O₂ DΣ O₂D); tiklanish jarayonlarining tezligi (K₁ va K₂) va alaktat va laktat O₂ iste'molining eng yuqori darajasi. Xuddi shu yondashuv yuqori malakali para yengil atletikachilarning holatini tezkor nazorat qilish uchun KGM, YuQS, O₂ iste'molini aniqlash uchun qo'llaniladi. Tezkor ta'sirga ko'ra, o'quv-mashg'ulot yuklamalari uch guruhga ajratadi:

anaerob metabolizm chegarasidan oshmaydigan mashqlar;

aralash aerob-anaerob yo'nalishdagi mashqlar;

ish boshlanganidan keyin 15-30 soniyadan keyin charchoqni keltirib chiqaradigan maksimal anaerob shiddatdagi mashqlari.

Para yengil atletikada tezkor nazorat tizimini parallel rejalashtirish tushunchasidan foydalanishni taklif qilinadi. Ushbu yondashuvning samaradorligi shundan iboratki, har bir yangi tezkor rejalashtirish tugaganidan keyin emas, balki amaldagi rejani bajarish bilan parallel ravishda ishlab chiqiladi (1-rasm).



1-rasm. Paralel rejalashtirish sxemasi.

Bu shuni anglatadiki, joriy mikrotsikl rejasini amalga oshirish bilan bir qatorda, murabbiy keyingi haftaning har bir mashg'uloti uchun kundan-kunga reja tuzishi kerak, bu o'quv mashqlari natijalarining kundalik tahliliga, pedagogik nazorat usullari yordamida qayd etilgan tananing reaksiyalariga asoslanadi.

Energiya ko'rsatkichlari nisbati O₂ iste'moli va ish paytida va dam olish paytida uning darajasi, kislorod qarzi va uning darajasi o'quv yuklamaning tarkibiy qismlarining turli xil kombinatsiyalari masofa uzunligi, dam olish vaqti, intensivlik va takrorlash soni bilan YuQS bilan yuqori ma'lumot tarkibini topdi.

Musobaqa va o'quv-mashg'ulotlarining ta'sirini kompleks tezkor nazorat qilish quyidagi ko'rsatkichlarni qayd yetdi:

o'yinda ishtirok yetishning umumiy vaqtining davomiyligi, maksimal va o'rtacha YuQS;

maksimal puls miqdori, pulsni tiklash miqdori;

O₂ iste'mol darajasi, VO₂;

umumiy O₂-qarzdorligi;

O₂ chiqarish darajasi, o'pka shamollatish darajasi, kislorod pulsi.

Tezkor nazorat natijalari maxsus mashqlarni quyidagi guruhlariga bo'lish imkonini berdi:

asosan aerob ta'sir qilish mashqlari (yurak urishi 150 zarb/daq oshmasligi kerak);

aralash aerob-anaerob yo'nalishdagi mashqlar. Ular bajarilganda YuQS 190 zarb/daq ga etadi;

anaerob-alaktat ta'sir qilish mashqlari. Ularning davomiyligi 10-15 s, intensivligi maksimal. Ushbu mashqlar tezlikni oshirishga yordam beradi;

anaerob glikolitik ta'sir mashqlari. Bunday mashqlarning davomiyligi 20 soniyadan 2 daqiqagacha, intensivligi maksimal 90-95%. Yuqorida keltirilgan tadqiqotlar natijalarini umumlashtirib, quyidagilarni ta'kidlash mumkin:

tezkor nazoratni tashkil yetish bo'yicha tavsiyalarining ancha yuqori nazariy darajasi;

para yengil atletika sport turida biologik ko'rsatkichlarning ustunligi bo'yicha tezkor nazorat sinovlari sifatida foydalanish-YuQS, VO₂ va boshq.;

pedagogik nazorat ko'rsatkichlarni tezkor nazorat qilishda nisbatan kam foydalanish;

biologik ko'rsatkichlarni jismoniy mashqlar tarkibiy qismlaridan ajratishda namoyon bo'ladigan tezkor nazoratning yetarlicha yuqori murakkabligi.

Xulosa

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, para yengil atletika sport turida tezkor nazorat tizimi sportchilarning funksional holatini samarali baholash va mashg'ulot yuklamalarini oqilona boshqarishda muhim

ahamiyat kasb etadi. Tezkor nazoratning asosiy informatsion ko'rsatkichlari sifatida yurak urish chastotasi (YuQS), kislorod iste'moli (VO_2), energiya ta'minoti mexanizmlari, tiklanish jarayonlari tezligi hamda anaerob va aerob quvvat ko'rsatkichlari aniqlangan. Shuningdek, parallel rejalashtirish konsepsiyasiga asoslangan tezkor nazorat yondashuvi mashg'ulot jarayonini moslashuvchan

boshqarish, sportchining joriy holatini inobatga olgan holda keyingi yuklamalarni o'z vaqtida tuzatish imkonini beradi. Umuman olganda, para yengil atletikada tezkor nazorat tizimini takomillashtirish sportchilarning musobaqa samaradorligini oshirish, ortiqcha zo'riqishning oldini olish va yuqori sport natijalariga erishishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Main provisions of operational control and planning in parasport

Nematov Bobirbek¹

¹Institute for Retraining and Professional Development of Specialists in Adaptive Physical Education and Sport, Tashkent city, Republic of Uzbekistan.

Abstract. The article analyzes theoretical and practical aspects of the rapid monitoring system in Paralympic athletics. The informative significance of heart rate (HR), oxygen consumption (VO_2), aerobic and anaerobic capacities, and recovery rate indicators in the training and competitive activities of highly qualified Paralympic athletes is substantiated. Based on rapid monitoring data, the possibilities of classifying training exercises according to energy supply mechanisms are presented. The effectiveness of load intensity scaling and the application of the parallel planning concept in the training process are highlighted. The obtained results contribute to optimizing training load management and improving the competitive performance of Paralympic athletes.

Keywords: effective norm, rapid monitoring, rapid assessment, comprehensive monitoring, informative indicator, load intensity, training volume, test exercises.

Основные положения оперативного контроля и планирования в параспорте

Неъматов Бобирбек¹

¹Институт переподготовки и повышения квалификации специалистов по адаптивной физической культуре и спорту, город Ташкент, Республика Узбекистан

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические и практические аспекты системы оперативного контроля в паралимпийской лёгкой атлетике. Обоснована информативная значимость показателей частоты сердечных сокращений (ЧСС), потребления кислорода (VO_2), аэробных и анаэробных возможностей, а также скорости восстановительных процессов у высококвалифицированных параатлетов в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. Показаны возможности классификации тренировочных упражнений по характеру энергетического обеспечения на основе данных оперативного контроля. Освещена эффективность шкалирования интенсивности нагрузок и применения концепции параллельного планирования тренировочного процесса. Полученные результаты могут быть использованы для оптимизации управления тренировочными нагрузками и повышения спортивной результативности параатлетов.

Ключевые слова: эффективная норма, оперативный контроль, оперативная оценка, комплексный контроль, информативный показатель, интенсивность нагрузки, объём нагрузки, тестовые упражнения.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025-yil 11-dekabrda "Paralimpiya sport turlarini yanada rivojlantirishning qo'shimcha chora-tadbirlari to'g'risida" PQ-373-son qarori. <http://Lex.uz>

2. B.I.Ne'matov. Paralimpiyachilarni tayyorlashda kompleks pedagogik nazorat mazmuni, turlari, yo'nalishi // "Inklyuziv ta'lim tashkil etilgan ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya fanining muammolari va yechimlari" Respublika ilmiy-amaliy anjuman. Toshkent. 2025. 27-mart B. 155-158.

3. B.I.Ne'matov. Parasportchilarning jismoniy, texnik-taktik tayyorgarligini nazorat qilish // Ommaviy sport va sog'lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to'plami. NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr. B. 162-163.

4. B.I.Ne'matov. Malakali parasportchilar tayyorlash tizimida pedagogik nazoratning nazariy-amaliy asoslari // Jismoniy tarbiya va sport sohasida mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimidagi dolzarb muammolar [to'plam] Farg'ona-2025 "Classic" nashriyoti, 2025. 261 – 264 bet.

5. A.I.Talipdjanov, B.I.Ne'matov, A.S.Jaxbarov. Sportchilar tayyorlashda nazorat tizimi: o'quv qo'llanma. – T.: Classik, 2025. – 106 b.

6. А.Г.Абалян. Система комплексного педагогического контроля в подготовке спортсменов-паралимпийцев высокого класса: автореф. дис... д-ра пед. наук. – Москва. ФГБУ, 2019. – 37 с.

7. А.Г.Абалян, С.П.Евсеев. Комплексный педагогический контроль в системе научно-методического обеспечения паралимпийских видов спорта: моногр. М.: Первый том, 2017. – 324 с.

8. Ю.А.Брискин, С.П.Евсеев, А.В.Передерий. Адаптивный спорт. – М.: Советский спорт, 2010. – 240 с.

9. Н.В.Гришаев. Комплексный контроль в системе спортивной подготовки высококвалифицированных спортсменов-гиревиков: автореф. дис... канд. пед. наук. НГУФКСиЗСПб: НГУФКСиЗ, 2023. – 26 с.

10. О.Э.Евсеева. Организационно-педагогическое обеспечение развития системы подготовки спортивного резерва в паралимпийских видах спорта: автореф. дис.... д-ра пед. наук. – Москва. ФГБУ, 2018. – 42 с.