

**“ADAPTIV JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING
DOLZARB MUAMMOLARI”**

Xalqaro ilmiy-amaliy anjumanning

ILMIY ISHLARI TO‘PLAMI

O‘zbekiston, Chirchiq, 2023-yil 10-iyun



СБОРНИК НАУЧНЫХ ТРУДОВ

**Международной научно-практической конференции
«АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

Узбекистан, Чирчик, 10 июня 2023 года

О‘ЗБЕКИСТОН RESPUBLIKASI
OLY TA‘LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И ИННОВАЦИЙ
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

О‘ЗБЕКИСТОН RESPUBLIKASI YOSHLAR SIYOSATI VA SPORT VAZIRLIGI
МИНИСТЕРСТВО МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ И СПОРТА
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

О‘ЗБЕКИСТОН DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI
УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**“ADAPTIV JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING
DOLZARB MUAMMOLARI”**

Xalqaro ilmiy-amaliy anjumanning

ILMIY ISHLARI TO‘PLAMI

2023-yil 10-iyun



СБОРНИК НАУЧНЫХ ТРУДОВ
Международной научно-практической конференции
«АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

10 июня 2023 года



Chirchiq – 2023

UO'K: 796/799

BBK:

"Adaptiv jismoniy tarbiya va sportning dolzarb muammolari": Xalqaro ilmiy-amaliy anjumanning ilmiy ishlari to'plami. – Chirchiq: O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, 2023. – 226 b.

Mas'ul muharrir: dotsent N.K.Svetlichnaya.

Tahririyat hay'ati: B.B.Musayev, p.f.n., professor; A.N.Shopulatov, p.f.b.f.d. (PhD), dotsent; M.X.Mirjamolov, p.f.d. (DSc), dotsent; O.J.Dadabayev, p.f.d. (DSc), dotsent; L.B.Sobirova, p.f.b.f.d. (PhD), Sh.A.Abdiyev, p.f.b.f.d. (PhD), N.Sh.Bobomurodov, p.f.b.f.d. (PhD); S.A.Yunusov, dotsent; Sh.X.G'ofurov.

Materiallar mualliflik nashrida keltirilgan.

To'plamda 2023-yil 10-iyun kuni O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti (Chirchiq shahri, O'zbekiston Respublikasi) negizida bo'lib o'tgan "Adaptiv jismoniy tarbiya va sportning dolzarb muammolari" xalqaro ilmiy-amaliy anjumanning ilmiy ishlari taqdim etilgan.

Ilmiy ishlar to'plami adaptiv jismoniy tarbiya va sport sohasi mutaxassislari, murabbiylar, sport muassasalari va jamoat tashkilotlari rahbarlari va vakillari, ilmiy xodimlar, professor-o'qituvchilar va oliy o'quv yurtlari talabalari uchun mo'ljallangan.

ISBN 000-0-0000-0000-0

© O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, 2023.

© Mualliflar jamoasi, 2023.

УДК: 796/799

ББК:

«Актуальные проблемы адаптивной физической культуры и спорта»: Сборник научных трудов Международной научно-практической конференции. – Чирчик: Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, 2023. – 226 с.

Ответственный редактор: доцент Н.К.Светличная

Редакционная коллегия: Б.Б.Мусаев, к.п.н., профессор; А.Н.Шопулатов, д.ф.п.н. (PhD), доцент; М.Х.Миржамолов, д.п.н. (DSc), доцент; О.Ж.Дадабаев, д.п.н. (DSc), доцент; Л.Б.Собирова, д.ф.п.н. (PhD); Ш.А.Абдиев, д.ф.п.н. (PhD); Н.Ш.Бобомуродов, д.ф.п.н. (PhD); С.А.Юнусов, доцент; Ш.Х.Гофуров

Материалы представлены в авторской редакции.

В сборнике представлены научные труды Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы адаптивной физической культуры и спорта», состоявшейся 10 июня 2023 года на базе Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (г.Чирчик, Республика Узбекистан).

Сборник научных трудов предназначен для специалистов сферы адаптивной физической культуры и спорта, тренеров, руководителей и представителей спортивных учреждений и общественных организаций, научных сотрудников, профессорско-преподавательского состава и студентов высших учебных заведений.

ISBN 000-0-0000-0000-0

© Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, 2023.

© Коллектив авторов, 2023.

1-Sho'ba. ADAPTIV SPORTDA SPORTCHILARNI TAYYORLASHNING DOLZARB MUAMMOLARI

Секция 1. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В АДАПТИВНОМ СПОРТЕ

ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК У ЛЕГКОАТЛЕТОВ-МЕТАТЕЛЕЙ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Абдиев Ш.А.

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
(Чирчик, Узбекистан)

sherzodabdiev759@gmail.com

Ключевые слова: спортсмены с поражением опорно-двигательного аппарата, метатели, специальная физическая подготовка, восстановление

Введение. Паралимпийский спорт на современном этапе характеризуется постоянным повышением конкуренции с высокой плотностью и с высоким уровнем результатов, что предъявляет особые требования к подготовке спортсменов, принимающих участие в ответственных международных соревнованиях. Центральным событием адаптивного спорта являются Паралимпийские игры, которые впервые были проведены в Риме (Италия) 1960 году. В нашей стране паралимпийский спорт получил признание в конце XX века. Легкоатлеты с поражением опорно-двигательного аппарата из нашей страны впервые приняли участие в Паралимпийских играх в 2004 году.

Лёгкая атлетика с поражением опорно-двигательного аппарата является самым медалеёмким видом, от которого в наибольшей степени зависит общекомандный зачёт на летних Паралимпийских играх. В 2016 году в параатлетических дисциплинах было разыграно 7 комплектов медалей.

Соревновательные упражнения, а также содержание спортивной тренировки в дисциплинах легкой атлетики в значительной степени отличаются от параатлетического спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата. Из-за данных отличий нецелесообразно копировать содержание, объём и интенсивность спортивной тренировки. Для эффективной подготовки спортсменов в дисциплинах легкой атлетики спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата необходимо создать систему спортивной тренировки, учитывающую все особенности тренировочной и соревновательной деятельности, а также контингента занимающихся.

Нами было выявлено, что в научной литературе недостаточно эмпирических и теоретических данных для создания научно обоснованной системы спортивной тренировки высококвалифицированных легкоатлетов с поражением опорно-двигательного аппарата. Наиболее острая ситуация выявлена в дисциплинах, выполняемых спортсменами в положении сидя, а также в дисциплинах, выполняемых с использованием протезной техники. Однако, нами не выявлено работ по изучению видов спортивной подготовки в

большинстве исследуемых дисциплин – технической, физической, а также периодизации тренировки и системы контроля.

Цель исследования. Разработать теоретически и экспериментально обосновать планирование спортивной подготовки высококвалифицированных легкоатлетов паралимпийцев с учётом особенностей тренировки и соревновательной деятельности.

Предмет исследования. Планирование спортивной тренировки высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в дисциплинах лёгкой атлетики спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.

Гипотеза. Предполагалось, что повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации с поражением опорно-двигательного аппарата в дисциплинах лёгкой атлетики может быть достигнуто за счет использования системы спортивной тренировки, в основе которой лежит:

- реализация при выборе средств и методов подготовки принципов учета и нивелирования нозологических особенностей (принцип выявления и учета возможностей выполнения движений, принцип постоянной модернизации и максимального использования специальных технических средств);

- оптимизация видов спортивной подготовки - физической, технической, технико-конструкторской, основанных на акцентированном развитии специальных физических качеств, к которым генетически предрасположен атлет, с учетом специфики соревновательной деятельности, а также особенностей материально-технической базы – наличия специальной протезной техники, беговых колясок, станков для метания.

Для достижения поставленной цели и подтверждения выдвинутой гипотезы были определены следующие **задачи исследования:** 1) на основе анализа специальной литературы и практического опыта выявить компоненты, необходимые для планирования и построения спортивной тренировки в дисциплинах лёгкой атлетики спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата; 2) выявить особенности тренировочной и соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов в дисциплинах лёгкой атлетики спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата;

Научная новизна результатов исследования. Сформирована и экспериментально обоснована система спортивной тренировки высококвалифицированных спортсменов в дисциплинах лёгкой атлетики спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, в которой решались специфические задачи за счет реализации специальных принципов спортивной тренировки, в том числе, принципов учета и нивелирования нозологических особенностей, на основе использования средств и методов физической, технической, психологической, технико-конструкторской, тактической, теоретической, интегральной подготовки;

При формировании экспериментальной методики по обоснованию физической подготовки в дисциплинах лёгкой атлетики спорта лиц с поражением ОДА осуществлялось планирование тренировочной нагрузки на базовом этапе продолжительностью восемь недель - три ударных недельных микроцикла, один контрольно-переходный недельный микроцикл; затем тренировочный цикл повторялся. После базового этапа спортсмены выполняли

нагрузку предсоревновательного этапа подготовки, продолжительностью шесть недель – два ударных недельных микроцикла, один контрольно-переходный недельный микроцикл; затем тренировочный цикл повторялся. Эксперимент заканчивался за неделю до основного старта, в которую внедрялся контрольно-переходный микроцикл. В ходе внедрения экспериментальной методики каждое тренировочное занятие за счет наполнения определенными средствами имело свою направленность, схематичное распределение которых в ходе недельных микроциклов на базовом этапе и этапе предсоревновательной подготовки для каждого спортсмена представлено.

При внедрении экспериментальной методики по обоснованию физической подготовки в дисциплинах лёгкой атлетики спорта лиц с поражением ОДА на базовом этапе для решения основных задач спортивной подготовки в тренировочных занятиях предполагались к использованию следующие **средства и методы**:

- объемы средств, выполненные спортсменом К.А. в ходе эксперимента, отличались значительно большими значениями следующих групп средств - аэробные упражнения, прыжки с более 10 отталкиваниями; значительно меньшими значениями следующих групп средств - бег до 80 м (80-90%);

Результаты исследования и их обсуждение. Выявлено, что совокупность специальных физических качеств в дисциплинах легкой атлетики спорта лиц с поражением ОДА различных спортивно-функциональных классов идентична, однако в значительной степени могут отличаться средства и методы развития данных физических качеств. На основании принципа индивидуализации спортивной подготовки нами был проведен педагогический эксперимент по обоснованию физической подготовки высококвалифицированных спортсменов в дисциплинах лёгкой атлетики спорта лиц с поражением ОДА. В основе данного эксперимента было акцентированное развитие на базовом этапе и на этапе предсоревновательной подготовки актуальных специальных физических качеств за счет увеличения объемов относительно безопасных средств их развития. По окончании эксперимента произошло улучшение результатов в педагогических тестах, характеризующих уровень специальной физической подготовленности.

Для оценки уровня развития специальных физических качеств спортсменов экспериментальной группы до и после проведения эксперимента была внедрена батарея педагогических тестов, способная комплексно оценить данный уровень. Результаты тестирования приведены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1.

Результаты педагогических тестов, оценивающих уровень развития специальных физических качеств спортсменов экспериментальной группы, до второго этапа формирующего педагогического эксперимента

Педагогические тесты	Спортсмены						M±m
	А.А.	К.А.	М.Е.	Ф.В.	Х.А.	Б.М.	
Бросок ядра двумя руками из-за головы, м*	11,53 (3 кг)	11,89 (2 кг)	8,21 (3 кг)	6,35 (2 кг)	8,12 (3 кг)	4,58 (2 кг)	8,45 ±1,07
Бросок ядра двумя руками от груди, м *	12,82 (3 кг)	11,26 (2 кг)	9,23 (3 кг)	7,48 (2 кг)	9,04 (3 кг)	6,11 (2 кг)	9,32 ±0,91

Бросок мяча 150 г одной рукой, м *	63,68	52,41	47,23	41,94	46,20	30,12	46,93 ±4,15
Жим штанги лежа на спине на «Машине Смита», 70% с/веса, 5 раз на время, с	3,68	4,02	3,73	5,29	3,74	5,12	4,26 ±0,28
Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине, 5 раз на время, с	4,15	4,03	4,34	5,14	4,54	6,21	4,74 ±0,31
Жим штанги в положении лежа на спине, кг	167,5	95	112,5	107,5	122,5	97,5	117,1 ±9,94
* - упражнение выполняется в положении сидя.							

Таблица 2.

Результаты педагогических тестов, оценивающих уровень развития специальных физических качеств спортсменов экспериментальной группы, после второго этапа формирующего педагогического эксперимента

Педагогические тесты	Спортсмены						M±m
	А.А.	К.А.	М.Е.	Ф.В.	Х.А.	Б.М.	
Бросок ядра двумя руками из-за головы, м*	11,28 (3 кг)	12,05 (2 кг)	8,42 (3 кг)	6,17 (2 кг)	8,51 (3 кг)	4,24 (2 кг)	8,45 ±1,21
Бросок ядра двумя руками от груди, м *	13,24 (3 кг)	10,58 (2 кг)	9,83 (3 кг)	7,68 (2 кг)	8,74 (3 кг)	5,97 (2 кг)	9,34 ±1,02
Бросок мяча 150 г одной рукой, м *	61,93	53,37	45,02	42,26	46,23	31,36	46,7 ±4,22
Жим штанги лежа на спине на «Машине Смита», 70% с/веса, 5 раз на время, с	3,46	3,90	3,58	5,53	3,62	5,42	4,25 ±0,39
Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине 5 раз на время, с	4,04	4,17	4,21	4,92	4,24	6,41	4,67 ±0,37
Жим штанги в положении лежа на спине, кг	162,5	97,50	115	105	127,5	92,5	116,7 ±10,5
* - упражнение выполняется в положении сидя.							

При сравнении результатов батареи педагогических тестов, оценивающих уровень развития специальной физической подготовленности до и после педагогического эксперимента, не выявлено достоверных различий (при $P < 0,05$) ни по одному тесту.

На ответственных соревнованиях – чемпионате Узбекистана по легкой атлетике лиц с поражением ОДА, улучшены результаты спортсменов при сравнении с официальными личными рекордами: в толкании ядра ($n=5$) было $10,25 \pm 1,01$ м, стало $11,03 \pm 1,09$ м, среднее улучшение - $0,78$ м ($P < 0,05$), в метании диска ($n=2$) было $29,06 \pm 9,22$ м, стало $31,13 \pm 8,93$ м, среднее улучшение – $2,07$ м ($P < 0,05$), в метании копья ($n=5$) было $23,20 \pm 3,12$ м, стало $24,27 \pm 2,97$ м, среднее улучшение - $1,06$ м ($P < 0,05$).

На чемпионате Азии в 2019 году спортсмены экспериментальной группы показали хорошие результаты в 5 дисциплинах. Установили 2 личных рекорда в 4 дисциплинах.

Полученные результаты могут свидетельствовать о том, что в ходе проведения формирующего педагогического эксперимента удалось повысить уровень технической подготовки в соревновательных упражнениях высококвалифицированных легкоатлетов с поражением ОДА.

Выводы. В результате проведенных исследований было экспериментально обосновано планирование спортивной тренировки спортсменов высокой квалификации в дисциплинах лёгкой атлетики спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата. Были поочередно проведены констатирующий и формирующий педагогические эксперименты, обеспечившие подготовку спортсменов к ответственным соревнованиям.

В результате проведения основного этапа формирующего педагогического эксперимента удалось повысить эффективность системы спортивной тренировки спортсменов сборной команды Узбекистана по легкой атлетике спорта лиц с поражением ОДА при подготовке к ответственным соревнованиям за счет оптимизации и индивидуализации средств и методов физической, технической, технико-конструкторской, тактической, теоретической, а также за счет использования информативных показателей системы контроля. В ходе тренировочного процесса были реализованы принципы учета и нивелирования нозологических особенностей.

Список литературы:

- [1] Абдиев Ш.А. Планирование тренировочной нагрузки высококвалифицированных легкоатлетов с поражением опорно-двигательного аппарата // Современное образование (Узбекистан). – 2021, №1(98). – С.76-81.
- [2] Абдиев Ш.А. Таянч-харакат аппарати шикастланган юқори малакали улоқтирувчиларни машғулот юкламаларини меъёрлаш // Fan – Sportga, 2021, №4. – С.68-70.
- [3] Абдиев Ш.А. Таянч-харакат аппарати шикастланган юқори малакали енгил атлетикачиларни мусобақа юкламаларини режалаштириш // Fan –Sportga. – 2020, №7. – С.41-43.
- [4] Абдиев Ш.А. Планирование тренировочной нагрузки легкоатлетов с поражением опорно-двигательного аппарата / Ш.А. Абдиев, Р.Ф. Одилов // Scientific Impulse. – 2022, №1.5. – С.424-435.
- [5] Абдиев Ш.А. Таянч-харакат аппаратида нуқсонли бўлган юқори малакали улоқтирувчиларни машғулот юкламаларини оптималлаштириш // Scientific progress, 2022, №3.4. – С.644-648.

PLANNING OF TRAINING LOADS FOR TRACK AND FIELD ATHLETES- THROWERS WITH DAMAGE TO THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM

Abdiev Sh.A.

Uzbek State University of physical education and sports (Chirchik, Uzbekistan)

sherzodabdiev759@gmail.com

Keywords: *athletes with a lesion of the musculoskeletal system, throwers, special physical training, recovery.*

УДК: 159.31.91

ФАКТОРЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ

Абдумаджидова Д.Р.

Республиканский научно практический центр спортивной медицины при
Национальном Олимпийском комитете Узбекистана (Ташкент, Узбекистан)

fayzullaeva73@mail.ru

Ключевые слова: спортивная деятельность, психологическая реабилитация, психические нагрузки, тренировочный процесс.

Отличительной особенностью спортивной деятельности и современного спорта, по сравнению со многими другими видами деятельности, является то, что спорт – это деятельность, всегда требующая преодоления тех или иных трудностей, а также необходимость качеств, таких как выдержка, терпеливость и психологическая выносливость [1, С. 150].

Исследование показали, что те, кто работают в спортивной реабилитации, имеют положительное отношение к эффективности психологических навыков в повышении качества восстановления пациентов. Всё это обуславливает актуальность разработки комплексной программы психологической реабилитации спортсменов после травмы.

Изучаемая проблема психологической реабилитации спортсменов в повышении эффективности спортивных достижений, различной квалификации в современном спортивном движении, по мнению ряда авторов, является чрезвычайно актуальной, как с точки зрения науки, так и с позиции социально-психологической практики в спорте. При изучении формирования психологической устойчивости спортсменов было установлено, что накопленная, как положительная, так и отрицательная энергия может выражаться в тех или иных формах агрессии. В таких ситуациях психологическая подготовка спортсмена имеет большое значение. Психические возможности спортсменов в соревновательный период выступают на первый план. Нередко это является основным лимитирующим фактором в достижении наивысших спортивных результатов. Выполняя ту или иную деятельность, спортсмен сможет лучше с ней справиться, имея какую-то хотя бы минимальную психологическую подготовку. Именно она способствует проявлению всех способностей и качеств человека, на том или ином этапе становления карьеры и достижения новых целей. Наличие данных умений способствует рефлекторному их проявлению в моменты, когда это важно и крайне необходимо. Прохождение актуального спортивного отрезка времени в последствии становится профессиональным состоянием.

Главным фактором качественной психологической реабилитации спортсменов, является максимально полное сосредоточенность всех потенциальных возможностей спортсмена, при прочих равных условиях и примерно одинаковом уровне профессионального мастерства. Психологическая подготовка и реабилитация спортсменов важна на всех этапах соревнования и тренировочного процесса, так как именно она формирует и воспитывает тот стержень и характер, который должен быть у каждого человека, занимающегося данной профессиональной деятельностью [3, С.23].

Важнейшее значение в психологической реабилитации спортсменов и в формировании правильного эмоционального фона и поведения несомненно имеет тренер. Главная цель и задача, которая стоит перед тренером - это не только победа в соревновании. Стоит понимать, что сюда включено также всестороннее развитие человека, как в культурном, так и в физическом плане [2, С.127]. Успешные тренеры должны правильно обучать навыкам конкретных спортивных тренировок и морально подготовить спортсменов к соревнованиям. Независимо от физического, умственного, социального и эмоционального благополучия, так как все спортсмены учатся по-разному. Тренеры должны быть осведомлены о процессе обучения, чтобы создать улучшенный опыт тренировок для спортсмена. Тренеры должны уважать стиль спортсменов. При оценке и отборе спортсменов на соревновательном уровне необходимо учитывать: склонность воспринимать визуально, аудиально или кинестетически. Тренеры должны обращать внимание на то, как спортсмен обрабатывает полученную информацию, помочь спортсменам ставить цели, которые будут позволяют им максимизировать участие и потенциал. Одновременно развивать собственное целеполагание, навыки и умения.

Психологическая реабилитация, психологическая подготовка и обеспечение спортивной деятельности – это комплекс мероприятий, направленных на специальное развитие, изменение представлений о своих возможностях и способностях, понимание и контроль своего состояния, повышение уверенности в своих силах, следовательно улучшение спортивных результатов, совершенствование и оптимизацию систем, которые регулируют психическую функцию организма и поведение спортсмена, решая при этом задачи тренировки и соревнований. Психологическая готовность спортсмена - целостное психологическое новообразование, имеющее многоуровневую структуру и формирующееся в процессе спортивной деятельности. Развитие психологической подготовки охватывает все этапы становления спортивного мастерства и завершается на этапе развитой формы спортивной деятельности (спортсмены высшей квалификации).

В структуру психологической подготовки входят компоненты, характеризующие спортивную результативность, перспективное и этапное целеполагание, уверенность в успехе, показатели мобилизации исполнительных функций, субъективно-психологические характеристики личностных качеств, способностей к саморегуляции психических состояний в экстремальных условиях спортивной деятельности и психологические показатели технико-тактического мастерства. При организации психологической подготовки и психологического сопровождения обязательно необходимо учитывать вид спорта, этап спортивного мастерства. Знание выделенных условий важно для определения способов реализации психологического сопровождения, выбор наиболее эффективных форм, средств и методов тренировки, творческое взаимодействие всех участников подготовки позволит максимально полно реализовать потенциал спортсмена и сохранить высокий уровень его соревновательных достижений.

Список литературы:

- [1] Воронов Н.А. Поведенческая адаптация спортсменов / Воронов Н.А., Козниенко И.В., Суворов Е.А. // Наука, образование, общество: тенденции и перспективы развития:

Сборник материалов VII Международной научно-практической конференции. – 2017. – С. 150-151.

[2] Gangyan S. Sport Psychology - Linking Theory to Practice / S.Gangyan, J.Cruz, J.C.Jaenes (Ads). // Instituto Politécnico de Lisboa. – 2017. – 427 p.

[3] Jeff Martin. Special Olympics Sports Sciences: Sport Psychology for Coaches. – 2014. – 34 p.

FACTORS OF PSYCHOLOGICAL REHABILITATION OF ATHLETES

Abdumajidova D.R.

Republican Scientific and Practical Center of Sports Medicine at the NOC of Uzbekistan (Tashkent, Uzbekistan)

fayzullaeva73@mail.ru

Keywords: sports activity, psychological rehabilitation, mental stress, training process.



UDC: 159.31.91

PSYCHOLOGICAL REHABILITATION AND PSYCHOLOGICAL TRAINING OF ATHLETES

Abdumadjidova D.R.

Republican Scientific and Practical Center of Sports Medicine at the National Olympic Committee of Uzbekistan (Tashkent, Uzbekistan)

fayzullaeva73@mail.ru

Key words: psychological rehabilitation, psychological training, sports psychologist, self-regulation, psychological factor.

According to many authors, the task of psychological rehabilitation and training of athletes in improving the effectiveness of sports achievements in various qualifications of modern sports is very important from the point of view of science and socio-psychological practice in sports [4, p.150]. The peculiarity of modern sports is that it is an activity that always requires overcoming difficulties, the need for qualities such as patience, perseverance, and endurance [6, p.45]. Modern sport has reached a high degree of development. Technical, tactical, physical and psychological trainings are approximately at the same level. Based on this, the result of the competition is largely determined by psychological preparation of athletes and psychological factors affecting them.

Studying the modeling of psychological stability of athletes revealed that the accumulated positive and negative emotions can be expressed in different forms of aggression. In such situations, the psychological preparation of an athlete is of great importance [5, p.56]. Psychological capabilities of athletes in the competitive period come to the fore. This is often the main limiting factor in achieving the highest sports results. Psychological rehabilitation and training performing sports activities, it will be better for an athlete to cope with having minimal psychological training. This contributes to the manifestation of all the skills and qualities of an athlete, at different stages of development, promotion and achievement of new goals. The existence of these skills contributes to their involuntary, instinctive and unconscious manifestation at times when it is significant and very necessary. Defiling an urgent sports period later becomes a qualified position.

Psychological rehabilitation and training of athletes in improving efficiency to achieve maximum sports results. In the chosen form of sports activity, this is a

stage aimed at creating a state of psychological readiness for the competition in athletes, as well as the process of widespread use of clearly designed methods and techniques aimed at developing the mental and moral training of an athlete. Psychological rehabilitation and training the main factor of high-quality psychological training is the maximum concentration of all the potential capabilities of the athlete, all other things being equal and approximately the same level of professional skill. At all stages of the competition and the training process, psychological readiness is necessary. It instills the temper and form that every athlete should have [2, p.141].

The qualification of a sports psychologist provides a very rapid activity, to enter into the structure of sports readiness, to be unmistakably understood and approved in a sports team in comparison with psychologists representing other training. Comprehensive psychological readiness covers all facets and forms of athlete training: design, selection of applicants, psychodiagnostics of an athlete, acquisition of long-term and long-term motivation, establishment of long-term and temporary aspirations, correction of the emotional volitional sphere, practice of ideomotor training and mental self-regulation of an athlete.

Accordingly, the acquisition and control of subconscious attitudes, psychotherapy of unconscious fears and blocks, the psychological state of all stages of athlete training, awareness of the results of activities and a number of other specific problematic aspects. Its essence is to ensure the development and improvement of psychological mechanisms that regulate movements, experiences and behavior. In psychological training, in improving the effectiveness of sports achievements, the most important is the methods of sports psychology, that is, the methods of practical and theoretical study of an athlete's activity. The use of the above methods makes it possible to consider and explain most of the psychological manifestations, their significance in the athlete's activities, which will help to show the athlete's auxiliary resources for his fruitfulness in the following competitions. The most important thing for a sports psychologist and coach is that during the period of responsible competitions, it is right to let the athlete down. In the psychological preparation of athletes for participation, the concept of psychological factors increases. As a consequence, the development of methods and techniques of such training, the use of the right methods to prepare athletes for competitions, and their selection. The exploitation of psychological methods approved in the sports section is trained for several years for self-realization, self-determination, self-organization, self-building of an athlete.

Psychological rehabilitation and psychological arrangements for the study and organization of a healthy lifestyle of various kinds of social teams, support of motivation for the functions of professional sports and physical culture, also combined with sports psychology. The role of a coach is undoubtedly most important in the acquisition of an unmistakable emotional mood and behavior. The main goal and task of the coach is not only to win the competition. It should be understood that comprehensive human development, both culturally and physically, is also included here [1, p.34].

Successful coaches should properly teach the skills of specific sports training and mentally prepare athletes for competitions, regardless of physical, mental, social and emotional well-being, as all athletes learn differently. Coaches need to be aware of the training process to create an improved training experience for the athlete. They

should respect the style of athletes. When evaluating and selecting athletes at the competitive level, it is necessary to take into account: the tendency to perceive visually, audibly or kinesthetically. Coaches should pay attention to how the athlete processes the information received, help athletes set goals that will allow them to maximize participation and potential. Simultaneously develop their own goal-setting, skills and abilities.

Psychological readiness and the pledge of sports activity is a set of targeted procedures for the qualified development, transformation of concepts about receptivity and resources, control, perception and penetration of one's position, increasing self-confidence, improving and formation of sports results, as well as modernization and optimization of structures that correct the mental integrity of the body's functions and the behavior of an athlete, solving the tasks of the competition and training. The program of psychological training of athletes defines and develops ideas of creativity about opportunities and abilities, understanding and control of the situation, as a result, confidence and firmness in their advantages increases. From this, it is evident that sports results are improving and progressing.

Thus, psychological readiness includes three degrees: team, athlete and personal accessories. This approach makes it possible to more purposefully increase the structure of readiness, ordered for the exhaustive appropriate formation of the athlete's personality.

Current sports competitions require an athlete to have a complex qualification and functional readiness, including psychomotor. High demands on the athlete's psyche are determined by the dynamics of the regularity of pre-competitive states, psychological features of competitions. Within a short period before a sports competition, at the beginning or during a sports match, everything that has been mastered, worked out and accumulated during training can be lost.

During the training process and competitions in modern sports, it is important to note that not only difficult physical exertion affects the body, but also high mental tension has an impact on the athlete. Adapting to extreme situations, learning to overcome them, is a necessary factor for an athlete, otherwise success in competitions will be unattainable for him. It is for winning and achieving a high result that the program of psychological assistance to athletes is extremely important. When conducting a psychological training program, psychodiagnostics aims to study the athlete's psyche and capabilities. It is also important to note the basic psychodiagnostics, which is carried out at the beginning of the competition cycle, which also allows to know the potential of an athlete.

In sports activities, a coach and a psychologist should strive to maintain the athlete's motivation for self-improvement, an attitude to actively search for reserves for the growth of sportsmanship. Such individual psychological qualities as a high level of behavioral regulation, flexibility of thought processes, anxiety, neuropsychic stability and self-control determine the psychological readiness of athletes in extreme competition situations [3, p. 182].

Additional sensory stimulation, a variety of emotionally intense tasks for training stress tolerance, concentration of attention and responsibility education. The results emphasize the importance of adequate stress management in high-performance sports, such as athlete capacity, as well as the relationship of self-regulation with coping strategies. Considering the fact that self-regulation can be improved from an

early age with the help of substitute experience: verbal persuasion and successful work, this conclusion may have practical significance for coaches in the sense of increasing self-regulation that can help athletes to be more prepared for stress.

The purpose of psychological training of an athlete in improving the effectiveness of sports achievements for all participants is the same - creating maximum conditions for achieving sports results and helping in the transition to the sport of higher achievements. Unity of purpose for all participants is a necessary feature in the organization of psychological support, contributing to progress in a single direction and creating an atmosphere of community. Thus, psychological support is the main form of activity of a psychologist in sports. This is a set of programs to improve the effectiveness of all types of athlete training, as well as to ensure psychological readiness for performance, creating prerequisites for a long sports career and stable demonstration of high results.

By investigating the structure of mechanisms, the development of methods of psychological preparation of athletes in a particular sport, it allows to increase the knowledge of the formation of athletes in the development of success and effectiveness of sports victories. Psychological readiness of an athlete is a holistic psychological neoplasm that has a multilevel structure and is formed in the process of sports activity. When organizing psychological rehabilitation and psychological support, it is necessary to take into account the stage of sportsmanship and the type of sport, which is important for determining how to implement psychological support. Only an in-depth analysis of the psychological characteristics of training in a particular sport and the available mechanisms of influence on the athlete's psyche, the choice of the most effective forms, tools and methods of training, creative interaction of all participants in training will allow the athlete to fully realize his potential and maintain a high level of his competitive achievements.

Literature:

- [1] Akhmadeev D.N. Psychological preparation of students for competitions / D. N. Akhmadeev. – M.: New science: strategies and vectors of development. – 2019. – p. 273.
- [2] Ashikhmina A.A. Techniques of self-regulation of the subject of sports activity as a factor of his psychological safety / A.A. Ashikhmina. – M.: Science, education and culture. – 2016. – p.189
- [3] Bobrishchev A.A. Psychological features of the personality of athletes – representatives of power martial arts with different levels of mental readiness / A.A. Bobrishchev // Scientific notes of the P.F.Lesgaft University. – 2009. – № 1 (47). – p. 10-14.
- [4] Burikov A.V. Formation of psychological resistance to actions in extreme conditions // Pedagogy & Psychology. Theory and practice. International Scientific Journal, No. 3 (17), Volgograd, 2018. – pp. 56-57.
- [5] Burikov A.V. Formation of psychological stability of cadets of the higher military educational institution // Colloquium-journal, Warszawa, Poland, No. 6(17), 2018, p. 44-46.
- [6] Voronov N.A. Behavioral adaptation of athletes / Voronov N.A., Koznienko I.V., Suvorov E.A. // Science, education, society: trends and prospects of development. Collection of materials of the VII International Scientific and Practical Conference. Editorial Board: O.N. Shirokov [et al.]. 2017. pp. 150-151.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ

Абдумаджидова Д.Р.

Республиканский научно-практический центр спортивной медицины при Национальном Олимпийском комитете Узбекистана (Ташкент, Узбекистан)

fayzullaeva73@mail.ru

Ключевые слова: психологическая реабилитация, психологический тренинг, спортивный психолог, саморегуляция, психологический фактор.

IMKONIYATI CHEKLANGAN AMPUTANT FUTBOLCHILARNI JISMONIY VA TEXNIK-TAKTIK TAYORGARLIGINI NAZORAT QILISH

Baxtiyorov D.B., Muhammadiyeva T.H., Toshboyuva Sh.A.

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti (Chirchiq, O'zbekiston)

dilshodbaxtiyorov538@gmail.com

Kalit so'zlar: Amputant, reabilitatsiya, individual, turizm, DJT, EGG, Oksigenometriya.

Ishning dolzarbligi. Yurtimizda futbolga juda katta e'tibor qaratilmoqda. Mamlakatimiz turli terma jamoalari xalqaro musobaqalarda ishtirok etib muvaffaqiyatlarga erishib kelmoqda. Imkoniyati cheklangan insonlarni jismoniy rivojlanish darajasini oshirish uchun reabilitatsiya tadbirlarini to'g'ri yo'lga qo'yish lozim. Ayni paytda ko'pgina jismoniy reabilitatsiya uslublari mavjud bo'lib, reabilitatsiya jarayonining tuzilishi potologiya turlariga bog'liqligi ochib berilgan.

Tadqiqot maqsadi. Amputant – futbolchilarning umumiy jismoniy va texnik – taktik tayorgarligidan kelib chiqib mashg'ulot vositalarining qulay variantlarini ishlab chiqish.

Ampuntant futbolchilarni jismoniy tarbiyalashda mashg'ulotni tashkil etishda ikki uslubiy yondashuvni bajarish zarur. Birinchi yondashuv mashg'ulot yoki sport mashg'ulotning tashkiliy jihatlarini aniqlaydi va shug'ullanuvchilar tarkibini tavsiflaydi. Ampuntant futbolchilar bilan mashg'ulotlarda quydagi tashkiliy uslubiyatlarini qo'llash mumkin;

Individual, murabbiy bilan yagona ampuntant-sportchi mashg'ulotlarini tashkil etish imkoniyatlari aniqlovchi uslubiyat. Bunday vaziyatlarda uslubiyatlar, ampuntant-sportchining funksional imkoniyatlari va tayorgarligi xamda uning patalogiya xususiyatlarini xisobga olib qattiy individual tanlab olinadi. Mashg'ulotlarni tashkil etishning individual uslubi eng samarali xisoblanadi.

Gurux, bunda murabbiy 10 kishidan iborat bir gurux ampuntant futbolchilar bilan ish olib boradi. Qoida bo'yicha, bu xolatlarda mashg'ulotlarni tashkil etish jixoz va anjomlarni o'rnatish bo'yicha yordamchi vazifasini bajaruvchi assisentlarni ishtiroki zarur.

Individual – gurux, bunda uslubiy mashg'ulotlarni murabbiy tashkil etadi va olib boradi, assisentlar esa murabbiy raxbarligi ostida xar bir sportchi bilan individual ish olib boradilar. Bu uslubning samaradorligi xam juda yuqori. Bundan tashqari, mashg'ulotda baravariga bir nechta ampuntant futbolchilar ishtirok etadilar, bu o'z navbatida emotsional tonusni oshiradi, jamoada o'zoro muloqat ko'nikmalarini shakillantiradi. Eng muximi mashg'ulotlarda ampuntant futbolchilarni ijtimoiy moslashuvining kuchli omili xisoblangan sog'lom asistent ishtirok etishidir.

Mustaqil mashg'ulotlar uslubi murabbiy tavsiyasi bo'yicha yoki mustaqil mashg'ulotlarni tashkil etishni nazarda tutadi. Bu uslubni qo'llanilishini, tashqi omillardan qa'tiy nazar tasir uzluksizligi xisobiga mashg'ulot samaradorligini oshirishga yordam beradi.

Xar bir mashg'ulotda tog'ri tanlab olingan va qa'tiy yonalishli mashlqlarni aniq qo'llanilishi bilan aniqlanadigan mashlqlarni qa'tiy reglamentlashtirish uslubiyatidan foydalaniladi.

Ampuntant futbolchilarni jismoniy tarbiyalashda shu tizimning barcha vositalari keng qo'llanilishi lozim, lekin bu vositalar korreksion – kompensiatr vazifalariga muvofiq ishlab chiqilgan va u yoki bu guruh ampuntantlar uchun qo'llanilishi kerak.

Ampuntant futbolchilarning jismoniy tarbiya vasitalarini quyidagicha tizimlashtirish maqsadga muvofiq. Ampuntant futbolchilar jismoniy tarbiyasining asosiy shakllari quydagilar xisoblanadi.

Jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish (ertalabki gigiyenik gimnastika, sayr, yaqin turizm, korreksiya, mashg'ulotlari).

Tashkil etilgan jismoniy tarbiya va sport bo'yicha gurux va seksiya mashg'ulotlari (DJT va davolash-sanatoriyalarida reabiliatsiya markazlarida korreksiya mashg'ulotlari, ommoviy jismoniy tarbiya va seksiyalarida adaptiv sport turlari bilan shug'ullanish bilan birgalikda kasbiy jismoniy tarbiya e'tibor qaratish tavsiya etladi).

Ampuntant futbolchilar sporti (sport turlari bo'yicha mashg'ulotlar, musoboqalarni tashkil qilish va o'tkazish).

Mayishiy sharoitlarda jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanishga, ampuntant futbolchilarning harakat faolligi tartibini har kuni kiritish lozim. Kun davomida 15-30 daqiqa davom etuvchi 3 4 mashqlarni qo'llab mashg'ulotlar o'tkazish maqsadga muvofiq. Ampuntant futbolchilarning xaftalik xarakat tartibiga yaqin turizmni kiritish meyorlashtirilgan jismoniy yuklama bilan atrof muxitni faol xis etishni uyg'unlashtirishga imkon yaratib, asab tizimi zoriqishini kamaytirishiga, organizimning asosiy tizimlari funksional xolatini yaxshilashga, ampuntant futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga yordam beradi.

O'yin mavsumi yakuniga kelib nazorat guruxi futbolchilari organizimning funksional xolati va jismoniy ish qobilyatlarini axamiyatli darajada yomonlashuvi, ko'pchilik mutaxassislar takidlaganidek va butun musoboqa davrida to'plangan surunkali charchoqni tushintirib beruvchi xodisadir.

Oksigenometriya uslubi, turli egri optik zichlikni hamda organizimning tirik to'qimalarda yorug'likni singishini fotoelektr ro'yxatlashda yengillashtiruvchi tiklanuvchi gemogloblin va oksigemoglobinni spektrofotometrik taxlildan iborat. Optik zichliklarni bunday farqlanishi ularni taqqoslashga va shu bilan birga monoxromatik yorug'lik bilan ko'riladigan tirik to'qima rangining 'lchami bo'yicha qonning kislarodga to'yinganlik kattaligi xaqida tassavurga ega bo'lish imkonini beradi.

O'tkazilgan tadqiqotlardan shu ma'lum bo'ldiki, o'quv-mashg'ulotlarning intensivligidan kelib chiqib, qachonki oksidlanish jarayoni qoida bo'yicha oshadigan paytda xam bajarilgan jismoniy yuklamadan keyin barcha sinaluvchilarda birinchi faza 30-60% ga keskin qisqaradi. Futbolchilarning ikkinchi faza vaqti 10-40 soniya chegarasida tebranadi. 95% xolatlarda faza orasida vaqt bo'yicha bog'liqlik

mavjud bo'ladi, yani 1- fazaning davomiyligi qanchalik katta yoki kichik bo'lsa, 2-fazaning davomiyligi xam katta yoki kichik bo'ladi. Vaxolanki, agar boshlang'ich tayorgarlik davrida nafasni maksimal ushlab turishda qonni kislarodga to'yinganlik kamayish darajasi sportchilarda 7-12% tashkil etgan bo'lsa, oxirigiga kelib - 30-45% teng bo'ladi, bu shug'ullangan organizimning kompensator imkoniyatlari takomillashganligi xaqida malumot beradi. 3- faza ko'chma manoda qonning oqim tezligini aniqlaydi. O'quv-mashg'ulotlardan keyin bu fazaning davomiyligi o'rtacha 15-25% ko'payadi, tayorgarlik davri dinamikasida 5-10%. 4-fazada 16-18 yoshli o'smir futbolchilarda dastlabki darajagacha qon bosimining tiklanish vaqti 30-40 soniyani tashkil etadi.

Olingan ma'lumotlar shundan dalolat beradiki, shug'ullanganlik xolatini oshirish mezonlari 1-2 fazalarda nafasni maksimal ushlab turish davomiyligini kopaytirish, arterial qonni kislarod bilan to'yinish vaqtini tezlashtirish va tushish chuqurligini kopaytirish xisoblanadi.

Foydanilgan adabiyotlar:

- [1] Baxtiyorov D.B. Ampuntant futbolchilarni jismoniy tarbiya vositalari va uslubiyati // Scientific progress. 2022. №2, pp. 1246-1252.
- [2] G'ofurov Sh.H. Maktabgacha yoshdagi bolalarni yengil atletika mashqlari orqali mashg'ulotlarini tashkil etish / Sh.H. G'ofurov, D.B.Baxtiyorov, U.A. Saidov // Scientific progress. 2022. №1, pp.557-532.
- [3] Mirjamolov M.X. Ko'rish qobiliyatida nuqsoni bo'lgan talabalarda harakat koordinatsiyasini rivojlantirish uslubiyati / M.X. Mirjamolov, R.F. Odilov, N.Y. Valiyeva, D.B. Baxtiyorov // Academic research in educational sciences. 2021. №12, pp. 375-382.
- [4] Миржамолов М.Х. Методика развития координации движений у студентов с нарушениями зрения / Миржамолов М.Х., Одилов Р.Ф., Валиева Н.Ю., Бахтиёров Д.Б. // Scientific progress. 2022. №1, pp. 549-556.
- [5] Mirjamolov M.Kh. Improving Pedagogical Mechanisms to Increase Special Physical Preparation of Students with Disabilities in Uzbekistan / M.Kh. Mirjamolov, N.K. Svetlichnaya, Sh.A. Abdiev, L.T. Davlatova, L.B. Sobirova // Psychology and education. – 2021. – Т. 58. – №. 2. – С. 1379-1389.

КОНТРОЛЬ ЗА ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ ИГРОКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Бахтияров Д.В., Мухамадиева Т.Н., Toshibau, И Ш.А.

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
(Чирчик, Узбекистан)

dilshodbaxtiyorov538@gmail.com

Ключевые слова: ампутация, реабилитация, личность, туризм, лечебная физкультура, утренняя гигиеническая гимнастика, оксигенометрия.

УДК: 796.035

ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ В СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Бегидова Т.П., Беспалова В.В., Бегидов М.В.

Воронежская государственная академия спорта (Воронеж, Россия)

begidova@yandex.ru

Ключевые слова: адаптивный спорт, социальная адаптация, интеграция, жизнестойкость, инвалидность, лица с ПОДА.

Введение. По данным статистики число людей с физическими нарушениями врожденного или приобретенного характера постоянно растёт. Инвалидность вследствие травмы является кризисным явлением в жизни человека, требуя мобилизации внутренних ресурсов организма наряду с колоссальной жизненной мотивацией. Болезнь и статус «инвалид» влияют на личность, а недостаточная социализация и соматический дискомфорт вызывают эмоциональную реакцию, воздействуя на целостный «Образ Я» [6].

Некоторые инвалиды испытывают негативные переживания, в т.ч., отношение к своим «особенностям»: ведь они привлекают внимание окружающих, что вызывает смущение и нередко приводит к замкнутости таких людей, что и определило актуальность исследования.

Цель исследования: изучение жизнестойкости спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА) в социальной адаптации.

Задачи исследования: 1) Изучить состояние вопроса. 2) На основе знаний и личного опыта авторов рассмотреть взаимовлияние жизнестойкости и социальной адаптации.

Методы и организация. Использовались анализ и самоанализ, осмысление и обобщение материалов по теме исследования, педагогическое наблюдение, тестирование жизнестойкости по методике С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева [9], методы математической статистики.

В исследовании анализировались материалы из открытых источников, многолетний спортивный и социальный опыт авторов с инвалидностью.

Результаты и их обсуждение. В обществе до сих пор прослеживается дискриминация по отношению к лицам с ПОДА: люди стараются оградить себя от общения с ними, игнорируют, выстраивая барьеры и изолируя инвалидов, что оказывает негативное влияние на их социальную адаптацию [5].

Существуют общие подходы к интеграции с обществом человека с инвалидностью: первый подход является односторонним, связан с вхождением инвалида в общество, предполагая его адаптацию к имеющимся условиям; второй подход более перспективен, так как предполагает не только подготовку лиц с нарушениями к вхождению в социум, но и принятие их социумом [1].

Исходя из этого, социальный статус людей с ПОДА обычно определяется их положением в группе и во взаимоотношениях с другими социальными группами. По мнению О.А. Овсяник: «Инвалидность затрудняет полный социальный контакт, а отсутствие достаточного круга общения приводит к дезадаптации, которая ведет к еще большей изоляции» [7].

Лицам с ПОДА часто приходится преодолевать жизненные трудности: психогенная травматизация из-за физического дефекта, госпитализации и

оперативные вмешательства, реабилитационные мероприятия. Речь идет о внутренних и личностных ресурсах: эмоциональная устойчивость и психологическая зрелость; позитивное отношение к жизни; принятие себя и других; готовность к межличностному взаимодействию; социальный интеллект; волевые качества; умение ставить цели и добиваться их реализации [2]. Возникает вопрос удовлетворенности «судьбой», здесь жизнестойкость является детерминантом в затрудненной инвалидностью жизни.

Жизнестойкость рассматривается, как способность личности выдерживать негативное воздействие стрессогенных факторов, сохраняя внутренний баланс без потери успешности деятельности. Высокая жизнестойкость способствует оцениванию событий как менее стрессовых и травмирующих. Ключевыми являются навыки совладания с трудностями в повседневных делах и начинаниях, и во взаимодействии с другими людьми [8].

Жизнестойкость способствует развитию социальной адаптации, специфика которой, являясь регуляторным процессом, обуславливает ее уровень. Жизнестойкость и социальная адаптация являются взаимообусловленными процессами.

Наглядно жизнестойкость проявляется в занятиях адаптивным спортом. Они способствуют осознанию лицами с ПОДА, что «инвалидность – не приговор», а занятия спортом – средство социальной адаптации, раскрывающее их возможности. Адаптивный спорт оказывает благоприятное воздействие на физическое и психическое здоровье: спортивные результаты, достижение целей повышают значимость личности в структуре социальной адаптации [3].

Для спортсмена с ПОДА жизнестойкость формирует установку признавать возникающий стресс и превращать его в преимущество. Если нельзя изменить ситуацию, жизнестойкое совладание принимает форму компенсаторного саморазвития. Жизнестойкость подразумевает реализацию человеком психологических возможностей в стрессовых жизненных ситуациях, «психологическую живучесть» и «расширенную эффективность» [4].

Высокие показатели жизнестойкости связаны с улучшением саморегуляции в спортивной деятельности. Она рассматривается как один из важнейших компонентов личностного потенциала. Отношение инвалидов к адаптивному спорту, как к способу приобретения нового опыта, помогает им быть открытыми и воспринимать неудачи и ошибки в качестве основы создания профессиональной идентичности и усиления спортивной позиции [4].

В таблице представлены результаты тестирования жизнестойкости авторов статьи по методике С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева [9].

Таблица

Показатели жизнестойкости (в баллах)

Нормы	Жизнестойкость	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска
Среднее	80,72	37,64	29,17	13,91
Станд.отклонение	18,53	8,08	8,43	4,39
Автор 1	82	38	28	16
Автор 2	113	48	40	25
Автор 3	81	36	29	16

У опрошенных обнаружен средний или высокий уровень жизнестойкости

и ее шкал, что свидетельствует о получении максимального удовольствия от деятельности, проявлении интереса, чувства уверенности. Присутствует высокая готовность к получению опыта, действиям, даже без гарантий успеха. Авторы стремятся к росту и развитию, используя компетенции из прошлого опыта. Наблюдается развитый контроль жизненных событий, влияние на результат происходящего. Подтверждением является уровень их социализации.

Т.П. Бегидова (Казанина) – МС СССР, член сборной команды СССР по спортивной гимнастике (1973-77 гг.), чемпионка СССР, победительница международных соревнований. МС СССР МК, член сборной команды СССР по спортивной акробатике (1978-84 гг.), абсолютная чемпионка СССР, победительница международных соревнований. Инвалидом стала из-за спортивных травм, в т.ч., полученной в Аргентине. Окончила экономический факультет Воронежского госуниверситета, Московский областной государственный институт физической культуры, аспирантуру ГЦОЛИФК, к.п.н., профессор, зав. кафедрой теории и методики АФК Воронежской государственной академии спорта (ВГАС). Один из инициаторов развития АФК в Воронежской области, инструктор-методист спортивной школы паралимпийского резерва; член Совета Лидеров Специальной Олимпиады Европы/Евразии; исполнительный директор Воронежского территориального отделения Специальной Олимпиады России; Заслуженный работник физической культуры РФ. Награждена Почетным знаком «За заслуги в развитии Олимпийского движения в России»; знаком «За развитие физической культуры и спорта в Воронежской области»; медалями «55 лет Российской спортивной акробатике»; «80 лет Госкомспорту России»; им. П.Ф. Лесгафта; Специального Олимпийского ордена «Честь и благородство» Специального Олимпийского Комитета Санкт-Петербурга. Автор более 400 научных работ, пособий и монографий, активный пропагандист физической культуры и спорта в России и за рубежом: регулярно проводит лекции, обучающие семинары, выступает с докладами на научных конференциях, конгрессах и в СМИ.

В.В. Беспалова– инвалид с детства (артрогрипоз). МС РФ, спортсмен-инструктор, член сборной команды РФ по пулевой стрельбе, многократная чемпионка России, лауреат премии Губернатора Белгородской области "Спортивный Олимп - 2022". Хобби: вокал, игра на барабанах, синтезаторе. Лауреат фестивалей-конкурсов в номинациях по сольному вокальному исполнению (2020, 2021 гг.). Окончила Белгородский государственный национальный исследовательский университет, факультет психологии (специалитет), клинический психолог, магистрант ВГАС (АФК).

М.В. Бегидов– стал инвалидом в 4 года из-за врачебной ошибки после челюстно-лицевой операции (постгипоксическая энцефалопатия). МС РФ, член сборной команды РФ (2006-08 гг.), многократный чемпион и рекордсмен России по плаванию, победитель областной граждановедческой олимпиады, лауреат премии «Золотой лев», лауреат Золотого фонда Воронежской области «Новые лица» в номинации «Спортивные достижения», лауреат премии по поддержке талантливой молодежи, установленной Указом Президента РФ от 6.04.2006 г., участник Всероссийского форума победителей «Прорыв-2009», стипендиат им. профессора И.А. Галагана Ученого совета юридического факультета Воронежского государственного университета, победитель XXI

Олимпийской научной сессии молодых ученых и студентов России-2010 г.

Сотрудник банка, доцент кафедры ТиМАФК ВГАС, имеет свыше 80 научно-методических публикаций, работает над кандидатской диссертацией. Награжден Благодарностью Министра спорта РФ и благодарностями Губернатора Воронежской области. С 2015 г. живет самостоятельно. Продолжает саморазвитие, находя время для хобби: занимался в классе ударных в Воронежской школе рока, пишет фанфики, популярные в Интернете.

Заключение. Выраженность жизнестойких убеждений у лиц с ПОДА в адаптивном спорте и жизни способствует социальной адаптации, препятствуя внутреннему напряжению в стрессовых ситуациях за счет совладания с ними и восприятия их как менее значимых. Жизнестойкость содействует позитивной оценке происходящих событий для дальнейшего роста личности.

Адаптивный спорт позволяет обрести уверенность в своих силах, положительно влияет на здоровье и психофизиологическое состояние, учит самостоятельности, преодолению возникающих барьеров и достижению поставленных целей. Полученные в исследовании данные требуют дальнейшего изучения и помогут привлечь к занятиям адаптивным спортом лиц с ПОДА.

Список литературы:

- [1] Аверина Е.А. Интеграция инвалидов в общество: теоретическое осмысление проблемы // Вестник ТГУ. – 2016. - №1. – С. 34-42.
- [2] Александрова Л.И. [и др.] Личностные ресурсы преодоления затрудненных условий развития // Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2011. – С. 579-610.
- [3] Карева Г.В. Особенности организации учебного процесса по дисциплине «Адаптивная физическая культура и спорт» // Балтийский гуманитарный журнал. 2018. №1. – С. 255-258.
- [4] Кулик А.А. Личностный потенциал как психологическое условие качества жизни (на примере спортсменов-паралимпийцев) // Вестник КГУ. – 2014. – №4-1(60). – С. 130-134.
- [5] Лебедева А.А. Качество жизни лиц с ограниченными возможностями здоровья: от средового подхода к личностному // Культурно-историческая психология. – 2012. – С. 83-91.
- [6] Морозова Е.В. Специфика «внутренней картины инвалидности» в зависимости от уровня социальной фрустрированности личности // Ученые записки РГСУ. 2015. – №1 (128). – С. 44-51.
- [7] Овсяник О.А. Социально-психологические особенности адаптации личности // Современные исследования социальных проблем. – 2012 – №1. – С. 97-102.
- [8] Овчарова Р.В. Методология исследования жизнестойкости личности // Вестник Курганского государственного университета. – 2019. – С. 59-65.
- [9] Тест жизнестойкости. Методика С.Мадди, адаптация Д.А.Леонтьева. URL: <https://nauchkor.ru/uploads/documents/5b8884117966e1073081b7c5.pdf>

VIABILITY IN SOCIAL ADAPTATION OF PERSONS WITH IMPAIRMENT OF THE LOCUMENT AND MOTOR APPARATUS

Begidova T.P., Bepalova V.V., Begidov M.V.

Voronezh State Academy of Sports (Voronezh, Russia)

begidova@yandex.ru

Key words: *adaptive sport, social adaptation, integration, resilience, disability, persons with PHD.*

PARA DZYUDochILARNING O'QUV MASHG'ULOT JARAYONINI REJALASHTIRISH

Bobomuradov N.Sh.

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti (Chirchiq, O'zbekiston)

Norpulatbobomurodov06@gmail.com

Kalit so'zlar: Paradyudo, J1 va J2, Dzyudagi, Kamikata,

Kirish: Bugungi kunda Paralimiya yo'nalishiga mamlakatimizda katta etibor berilmoqda. Yurtboshimiz tashabbuslari bilan paralimiya sport turlarida erishilgan natijalar bilan oddiy sportchilar erishgan sportchilar natijalar bir xilda rag'batlantirilmoqda. Bugungi kunda paradyudo ham juda yaxshi rivojlangan. Paradyudo mashg'ulotlarini kunlik rejalashtirish holatini tartibga solish va aniq jadval asosida rejalashtirish. Mashg'ulotni qulay va tartibli bo'lishi rejalashtirilgan va harakat uslubi shakllantirildi.

Tadqiqot maqsadi: Paradyudochilarni o'quv mashg'ulot guruhlarida kunlik mashg'ulotlar jarayonini to'g'ri rejalashtirish va paradyudochilarga o'z imkoniyatlariga moslab mashg'ulot tashkillashtirish. Ko'zi ojiz sportchilarni zalda mashg'ulot jarayonida to'g'ri harakatlanish tartibini ishlab chiqish.

Paradyudo Dzyudoning ko'zi ojiz sportchilarga moslashtirilgan turi bo'lib bunda dzyudo kurashidagi ba'zi qoidalar o'zgartirilgan. Masalan dzyudoda kurashchilar tatami (kurash gilami) chiqqanidan keyin hakamning "hajime" (kurash yoki jang) ishorasidan keyin kurashni erkin holatda boshlashadi. Paradyudoda sportchilarning imkoniyati cheklanganligi va bu kasallik ko'z bilan bog'liqligini hisobga olgan holda tatamida sportchilar bir-birlarini usulga olish uchun ushlar holatiga o'tish holatlari murakkabligi hisobga olinib kurash ushlar holatidan boshlanadi bu holat "kamikata" ("tutqich" deyiladi yoki ushlar holati) deb ataladi. Paradyudoda Klasslari "Xalqaro ko'zi ojiz sportchilar" federatsiyasi tomonidan (IBSA) belgilanadi.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari. Bugungi kunda 2022- yildan boshlab paradyudoda J1 va J2 sport klasslari mavjud. J1 klassdagi sportchilar spoortchilar deyarli yoki umuman ko'rishmaydi, binokulyar ko'rishda (binokulyar ko'rishda bir vaqtning o'zida odam ikki ko'zi bilan qarashi) Log MAR 2.6 dan kam yoki unga teng bo'lishi kerak. J2 sportchining ko'rish keskinligi Log MAR 1,3 va 2.5 oraliq'ida binokulyar ko'rish yoki binokulyar ko'rish maydoni diametrik 60 daraja yoki undan kam bo'lishi kerak. J1 toifasidagi sportchilar endilikda faqatgina shu toifadagi sportchilar bilan bellashishlari, J2 lar esa faqat J2 klassdagi sportchilar bilan bellashadilar. Ya'ni oddiy qilib aytganda ko'rish qobilyati deyarli mavjud bo'lmagan sportchilar hira ko'ruvchi sportchilar bilan bahslashmaydilar. Bu esa o'zaro kuchlar tengligini yuzaga keltiradi.

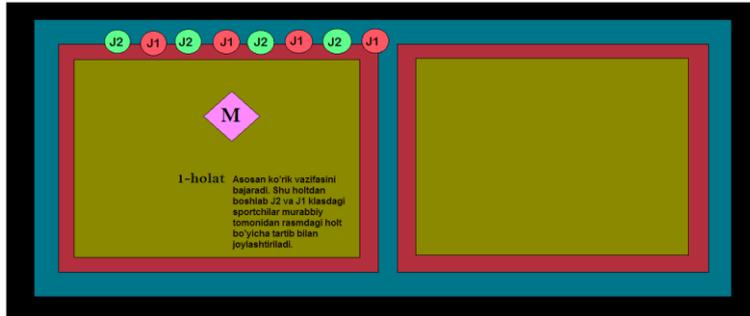
Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Tayorlov bosqichi: bu bosqichda tanani asosiy bosqichga tayorlash, qizdirish mashg'ulotlari bajariladi.

1-holat: Biz dastlab sportchilarimizni (paradyudochilarni) 1-rasmdagi holat kabi saflantiramiz. Qisqa tekshiruv surishtiruv qilinadi (sportchilar rao'yxati bo'yicha to'liq yoki to'liqsizligini aniqlash, holatini savol-javob orqali sog'lom ekanligini tekshirish).

-Sportchilar dzyudagini rusum bo'yicha kiyishganlarini tekshiramiz

-Sportchilar tatamida oyoqyalang turishlarini ta'minlash (paypoq yoki shunga o'xshash oyoq panjalarini qoplab turuvchi vositalar yoqligini tekshirish). Jarohat davrini tugatgan sportchilarning barmoqlarni kichik jarohatini va oyoq to'pig'ini o'rab turuvchi elastik bint va plasterlar bundan mustasno.

-Sportchilar gigiyenasiga e'tibor qaratish oyoq va qo'l tirnoqlarni olinganligi .- Mashg'ulot oldi kunlik reja va jarayon haqida qisqacha sportchilar bilan suhbat nazariy yondashuv (nazariy tushuntirish).



1-Rasm :1-holat bo'yicha sportchilarni to'g'ri joylashishi, murabbiy joylashuvi.Asosan ko'rik vazifasini bajaradi. Shu holtdan boshlab J1 va J2 klassdagi sportchilar murabbiy tomonidan rasmdagi holat bo'yicha tartib bilan joylashtiriladi.

Bu holatda J2 klassdagi sportcholar imkoniyati nisbatan bu holatda ustunligi hisobga olinib zal maydonini tashqi qismidan harakatni amalga oshirishadi va J2 klssdagi sportchilar ularni dzyudagisining chap yon (dzyudagining tirsak, yelka qismidan) tarafidan ushlabharakat qilishadi. J2 klassdagi sportchilar o'z navbatida yo'naltiruvchi hisoblanadi.Murabbiy tatami markazida turib vaziyatni nazorat qilishi, sportchilar harakatini ovoz yordamida yo'naltiri kerak.



3-Rasm: 3-holat tatamida ketma-ketlikda bajariladigan maxsus mashqlar mashqlarni bajarish holati.

Sportchilarni klassiga qarab qulay harakat tartibi va yo'nalishi.Murabbiy "qarsak" yordamida sportchilarni yo'nalirishi mumkin yoki shunga o'xshash ovozlarni yoki so'zlardan foydalanib sportchilarni to'g'ri yo'naltirishi hamda harakatlarni tartibga solishi mumkin (ovozdan foydalanishda juda yuqori ovozdan foydalanish tavsiya etilmaydi).

Kuzatuvlarimiz natijasida shu tartibdagi kunlik mashg'ulotlar smarali deb topildi.1-2-3-rasm bo'yicha harakat tartiblari tajriba natijasida yuzaga keldi. Kuzatuv va tahlil Toshkent shahar Yashnaobod tumani 77-sonli ixtisoslashtirilgan maktab internatida tashkillashtirilgan paradzyudo mashg'ulotlarida samarali amalga oshirildi.1-2-3-rasmdagi holat Kuzatish va tahlil metodi yoradamidaToshkent shahridagi 77-ixtisoslashtirilgan ko'ziojizlar maktabida tashkil qilingan paradzyudo

to'garagini kuzatish va tahlil qilish natijasida ishlab chiqildi, 1-jadval shu jadvalga moslab tuzildi. Rasmlardagi harakatlanish tartibida o'tilgan mashg'ulotlar dasportchilarda jarohat va jarohat olish havfi kuzatilmadi.

Paradzyudo mashqlari sportchilar (o'quvchilar)ni shikastlanish xavfini oldini olish uchun mashg'ulotlar vaqtini sog'lom sportchilar mashg'ulot vaqtiga nisbatan kam bo'lishi kerak (60-80-daqiqa bo'lishi tavsiya etiladi). Paradzyudochilar mashg'ulotlar jarayonida ulotqirish va bo'g'ish usullari yoki boshqa og'ritish usullaridan foydalanish tavsiya etilmaydi, nisbatan kam o'rganiladi va qa'tiy nazorat ostida nisbatan yengil o'rganiladi.

Agar paradzyudochilarda mash'ulotlar intensivligi yetarli bo'lsa, sportchining sog'lig'iga salbiy ta'sir o'tkazmasa, yuklamani bemalol oshirish mumkin.

Mashg'ulotlarda boshlang'ich holatda tatamiga kirish va chiqishda tazim "ree" ni o'rgatish, zargarlik buyumlarini taqib mashg'ulotlarda qatnashish taqiqlanadi, favqulodda chiqish eshigidan sportchilarni ogohlantirish, ichimlik suvi qayerda joylashganligini ko'rsating, mashg'ulot vaqtida ovqatlanish taqiqlanadi, haqoratli so'zlar taqiqlanadi, har bir mashg'ulotlarni murabbiyning o'zi o'rgatishi shart, mashg'ulotda kamida 2 ta sog'lom va voyaga yetgan shaxslar murabbiyga yordam berishi tavsiya etiladi, murabbiyning roziligisiz hech kim mashg'ulotda shug'illanishi mumkin emas. Mashg'ulotlar davomida tayorlov qismida stretching masg'ulotlardan ham foydalanish jarohat olish xavfini kamaytiradi.

Paradzyudochilarga mash'ulot vaqtida dzyudogini ushlashda barmoqlarni to'liq ochib kimanodantutish tavsiya etiladi. Kimanoni ushlashda qo'l barmoqlarini pastki uchta barmoqni qattiqroq qisish orqali ushlash holatini mustahkamlash mumkin.

Xulosa. Paradzyudochilarga yuklamalar va kunlik mashg'ulotlarda yuklama berishda ularni kasallik yoki nogironlik sababini hisobga olgan holda yuklamalarni taqsimlash. Ularning imkoniyatlaridan kelib chiqib zalda mashg'ulotni tashkillashtirishda to'g'ri yondashish (1-2-3-rasm). Ularni kuchli yuklamalarga majburlamaslik va murakkab hatti harakatlarni talab qiluvchi mashqlarni talab qilmaslik. Bevosita jismoniy zo'riqish ruhiy zo'riqishga va buni natijasida bolani sport turidan bezdiradi. Kunlik mashg'ulotlarning yaxshi tashkil etilishi muvoffaqiyatli mikrotsikllarni yuzaga keltiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

- [1] Mirjamolov M.X. Adaptiv jismoniy tarbiya va sport: o'quv qo'llanma – T.: «O'zkitob savdo nashriyot matbaa ijodiy uyi», 2021. – 208 b.
- [2] Светличная Н.К. Адаптивная физическая культура и спорт: учебник. – Т.: «Ўзкитоб савдо нашриёт» матбаа ижодий уйи, 2021. – 232 с.
- [3] Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник. – М.: ФиС, 1991.
- [4] Матвеев Л.П. Общая теория спорта: учебник. – М., 1997.

ПЛАНИРОВАНИЕ ЕЖЕДНЕВНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППОВЫХ ПАРА ДЗЮДОГАХ

Бобомуродов Н.Ш.

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
(Чирчик, Узбекистан)

Norpulatbobomurodov06@gmail.com

Ключевые слова: парадзюдо, J1 и J2, дзюдаги, камиката

AMPUTANT-FUTBOLCHILARNI JISMONIY ISH QOBILYATLARINI TIKLANISH XUSUSIYATLARI

Bobomuradov N.Sh.

Paralimpiya sport turlari bo'yicha mutaxassislarni tayyorlash instituti
(Toshkent, O'zbekiston)

Norpulatbobomurodov06@gmail.com

Kalit so'zlar: amputant, protez, adaptiv, fiziyo terapiya, ignarefleksoterapiya, gipertonus, gipoksiya, patologik

Dolzarbli. Jismoniy tarbiya va sport sohasida olib borilayotgan keng ko'lamli islohatlar yosh avlod salomatligini muhofaza qilish va mustahkamlash, ta'lim jarayonining barcha yo'nalishlarida sog'lomlashtirish dasturlarini ta'minlashga qaratilmoqda. Shu bois hozirgi kunda jismoniy tarbiya va sportni keng targ'ib qilish maqsadida, maktabgacha ta'lim muassasalari, maktab va sport maktablarida keng targ'ibot ishlari olib borilmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 18-maydagi PQ-5114 sonli "Paralimpiya harakatini rivojlantirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida" gi Qaror, 2017-yil 1-dekabrda PF-5270-son "Nogironligi bo'lgan shaxslarni davlat tomonidan qo'llab-quvvatlash tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi Farmoniga muvofiq Vazirlar Maxkamasining 2018 yil 2-iyundagi 417-son qarori asosida "Oliy talim muassasalariga nogironligi bo'lgan shaxslarni qo'shimcha davlat granti kvotalari asosida o'qishga qabul qilish tartibi to'g'risida" gi Nizomga asosan 2018-2019 o'quv yilidan boshlab barcha oliy o'quv yurtlarida nogironligi bo'lgan shaxslar uchun 2% kvota asosida I-II guruh nogironligi bo'lgan shaxslar o'qishga qabul qilinib kelinmoqda.

O'zbekiston Respublikasida adaptiv jismoniy tarbiya va sport soxasi davlat siyosati darajasida e'tibor qaratilayotganligi nogironlarning imkoniyat zaxiralarini ochib berishga yordam beradi. Bularning barchasi albatta insonparvarlikka yo'naltirilgan ishlardir. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh. M. Mirziyoyev xamda xukumatimiz tomonidan berilayotgan katta e'tibor tufayli Paraolimpiyada o'yinlari xamda Jahon, va Osiyo chempionatlarida bizning nogiron-sportchilar muvaffaqiyatli ishtirok etib kelmoqdalar.

Qonunlar taxlili shundan dalolat beradiki, Respublikamizda adaptiv sport faoliyatini boshqarish tizimi va uning moddiy ta'minot asoslari yaratildi.

O'qituvchidan (murabbiy) shug'ullanuvchining potologik xususiyatlari, mashg'ulot uslubiyati va tiklanish vositalarini bilish talab qilinadi. Chunki sport bilan shug'ullanuvchi nogiron tez charchoq xolatiga tushadi, unda harakatlarda diskoordinatsiya, mushaklar gipertonusi tez boshlanadi, demak jaroxat va kasalliklar.

Nogiron-sportchilar mashg'ulotlari o'zga xos xususiyatlariga ega, yani mashg'ulotlarning intensivligi va davomiyligi pasaydi, u yoki boshqa jismoniy faoliyat turi bajarilgandan keyin uzoq pauza qilinadi;

Jismoniy yuklama, kasallik tavsifi va davomiyligini (jaroxat olingan vaqt) xisobga olib jismoniy ish qobiliyatlarini tiklash uslubiyatlari defferensiyalanadi.

Mashg'ulotlar, bajarilayotgan mashqlar va xokazolar orasida interval ancha davomiy bo'lishi lozim.

Nogiron-sportchilar notabiiy biomexanikada mashqlarni bajarish va koordinatsiya harakatlari buzilganligi sababli tez charchaydilar. Ularda sog'lom

kishilarda nisbatan toqimalarda, qonda, bioximik o'zgarishlar, to'qima gipoksiya, mushaklar gipertonusi, mushak qon oqimi mikroserkulyatsiyada buzilishlar sodir boladi, demak harakat funksiyalari jabrlanadi va ularning motorikasi katta darajada ziyon ko'radi.

Nogiron–sportchilar mushak tonusi, to'qimalar metabolizmi, to'qimalar gipoksiyasini yo'qotish, harakat koordinatsiyasi, motoneyronlar vazifalarini meyorlashtirish uchun nogiron-sportchilarning rehabilitatsiyasi (tiklanish) tizimiga kompleks yondoshish zarur. Unga farmakologik korreksiya (miorelaksantlar, vitaminlar, antioksidantlar va boshqalar) fiziyo terapiya, ignarefleksoterapiya, UFO-umumiy va maxalliy nurlantirish (suv sporti turlarida-stop), turli spirtli ichimliklar va boshqalar kiradi.

Ovqatlanish, fitoterapiya, massaj turlari, asosan segmentlar–reflector, kriomassaj, bog'lam–to'qima to'plamlarini cho'zishga mashqlar, kislarodli kokteylar, o'simliklardan olingan farmakalogik preparatlar yordamida uyquni meyyorlashtirish va boshqalar katta axamiyatga egadir.

Jismoniy yuklamalarning yo'qligi nogironlarning sog'lig'i, shug'ullanganligi va jismoniy tayorgarligiga salbiy tasir ko'rsatadi. Bu bilan nafaqat ish qobiliyatlari pasayadi, balki ortirilgan maxsus ko'nikmalar xam yo'qolib ketadi. Ularni tiklash uchun ko'p yillar kerak bo'ladi va goxida jaroxat yoki kasallik natijasida yoqotilgan funksiyalarni to'liq qayta tiklash imkoni bo'lmaydi.

Mushak faoliyatining yo'qolishi (kamayishi) mushak limfalarida qon aylanishini susaytiradi, ularning tonusi, oksidlanishli–almashinuv jarayonlarini pasaytiradi bularning barchasi o'z navbatida jaroxatlangan to'qimalar reparative regeneratsiya jarayonini yomonlashuviga (sekinlashtirishga) olib keladi.

Gipokineziya buzilishlarini rivojlanishidan eng muxim mexanizim, orgin va to'qimalarda turli metabolizmning xilma-xil turlarini bevosita boshqarishni taminlovchi organizimning asosiy vaqetativ funksiyalarini doimiy reflector stimulyatsiyasining zaiflashuvi shunga olib keladiki, katabolizim jarayoni anabolizm jarayonidan ustun kelishni boshlaydi.

Gipodinamiyada avvalo, harakatsiz mushaklar proprioceptorlardan, mexanoreseptorlar va boshqa organlardan boruvchi afferent tasir tomonidan MAT qo'zg'alish difitsiti sodir bo'ladi.

Albatta, mashg'ulotlarni to'xtatish bir qaror organlar va tizimlarning vaqetativ funksiyalariga proprioseptiv tasir oqimi kamayishiga olib keladi.

Gipodinamiyada venoz bosimi pasayishi sodir bo'ladi, mushak qon oqimi, (ochiq kapillyarlar soni axamiyatli darajada kamayadi), to'qimalar kislarod tartibi buziladi, mushaklar tonusi va kuchi kamayadi.

Skelet mushaklarini nafaqat tayanch–harakat vazifasini bajaradi, balki axamiyatli darajadamushak qon oqimiga, toqimalar metobolizmga, endokirin tizimlar va xokazolarga tasir ko'rsatadi. Mushak faoliyatining susiyashi (to'xtashi) tayanch–harakat apparati to'qimalarida morfofunkcional o'zgarishlarga, reparativ regeneratsiya jarayonlarini, almashinish jarayonlarini va xokaza, yomonlashuviga olib keladi. Bularning barchasi nogironning (bemorning) keskin jismoniy ish qobiliyatini pasayishiga va sog'lig'ini yomonlashishiga sabab bo'ladi. Bu asosan tananing pastki qismi amputatsiya bilan bemorlarda qachonki tayanch vazifalari cheklangan va oyoq panjalari reflexogen qo'zg'atuvchilari faoliyatsizligida ko'proq namoyon bo'ladi, tananing pastki qismlari paralich bemorlarda esa katta mushak

massasi ishdan chiqadi; bunday xolatlarda gipodinamiya fiziologik funksiyalarning dinamik steriotipini keyinchalik yomonlashiviga sabab bo'ladi.

Mushak atrofiyasi tana xolatini o'zgarishadi, jismoniy ishlarni bajarishida qon aylanish mexanizimi moslashuvini ancha qiyinlashtiradi va bemor (nogiron) salomatligiga xaf solishi mumkin.

Vaziyatni albatta nogironning funksional xolatiga samarali tasir ko'rsatuvchi mushak faoliyati yengillashtiradi. U mushak disbalansi (atrofiya, gipertonus va boshqalar) va boshqa ko'pgina ko'rsatkichlar profilaktikasi uchun juda zarur.

Murabbiy shuni yodda tutishi kerakki, jaroxat yoki kasallikni o'tkazgan nogironlarda boshqaruvchi mexanizmlar organlar xayot faoliyatining aniq ishlanishini taminlovchi doimiy zo'riqish xolatida bo'ladi. Harakatlarni chegaralanishi yo'qotilgan vazifalarni tiklanish jarayonini qiyinlashtiradi. Harakat faoliyatining buzilishi sababli oshqozon-ichak trakti va siydik xaydovchi tizimlar funksiyalari jabrlanadi, mushak atrofiyasi tezroq boshlanadi, asosan tana qismi amputanti yoki paraliclarida EKG da o'zgarishlar sodir bo'ladi. Bundan tashqari, amputantlarda prostatit, tos organlarida o'zgarishlar, limfangit, bo'ksa soxasida yaralar yiringlash jarayonlarini chaqirishi kuzatiladi.

Mashg'ulotlarda gipodinamikasi oqibatlarini yo'qotish uchun cho'zilish (trenajorlarda, veloergonometr va boshqalar) mashqlarini kiritish zarur. Yelka mushaklarini nina simon vibrator (asosan paravertebral soxada) bilan belni vibratsiyali massaj va gidrokinezoterapiya, amputantlarda esa bunga qo'shimcha kulit vibiratsiyasi yaxshi samara beradi.

Sport bilan shug'ullanish nogironlar uchun gipodinamiya va uning oqibatlari bilan kurashishning asosiy sharoit hisoblanadi.

Xulosa. Amputant futbolchilarning texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirishda mashg'ulotdan keyin faol dam olish hamda harakat faoliyatini qayta tiklashda massaj, suzish va saunalar tavsiya qilinishi bazi adabiyotlarda ta'kidlab o'tilgan. Ovqatlanish rejimiga rioya qilish, fitoterapiya, massaj turlari, asosan segmentar-reflektor, kriomassaj, bog'lam-to'qima to'plamlarini cho'zishga yo'naltirilgan mashqlar, kislarodli kokteyllar, o'simliklardan olingan farmakalogik preparatlar yordamida uyquni meyorlashtirish va boshqalar katta ahamiyatga egadir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

- [1] Бобомуродов Н.Ш. Физическая реабилитация борцов с нарушениями в позвоночнике у квалифицированных борцов // Academic research in educational sciences, 2021, Т.2, №. 2. – С.874-879.
- [2] Бобомуродов Н.Ш. Technique of Recording Technical and Tactical Actions in Fight Turon // Eastern European Scientific Journal, 2018, №.4. – С.16-19.
- [3] Бобомуродов Н.Ш. Юкори малакали курашчиларнинг техник-тактик харакатларини ривожлантириш методикаси // Педагогик таълим, 2011.
- [4] Бобомуродов Н.Ш. Контроль и анализ действий в борьбе турон //Фан-спортга. – 2011.
- [5] Бобомуродов Н.Ш. Физиологический подход в прогнозировании перспективности борцов-туронистов // Муаллим х,ем узликсиз билимлендириу" илмий-методикалык журнал. Нукус. – 2019.
- [6] Арислонов И.Т. Мини футболда чидамлилики намоён этишининг ўзига хос хусусиятлари //Academic research in educational sciences, 2021, Т.2, №1. – С.681-686.
- [7] Арисланов И.Т. Тактическая подготовка квалифицированных спортсменов по мини-футболу на основе специальных упражнений: состояние проблемы и перспективы ее решения // Fan-Sportga, 2020, №.2. – С.17-20.

ОСОБЕННОСТИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ-АМПУТАНТОВ

Бабомурадов Н.Ш.

Институт подготовки специалистов по паралимпийским видам спорта
(Ташкент, Узбекистан)

Norpulatbobomurodov06@gmail.com

Ключевые слова: ампутант, протез, адаптивный, физиотерапия, иглорефлексотерапия, гипертонус, гипоксия, патология.

УДК 796.01:159.9

МЕНТАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В АДАПТИВНОМ СПОРТЕ

Гаврилова М.П.

ФГБУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры» (Санкт-Петербург, Россия)

mgavrilova@spbniifk.ru

Ключевые слова: Психическое здоровье; мониторинг здоровья спортсменов; спорт для людей с ограниченными возможностями; паралимпийский спорт; тренер; спортивный психолог.

Введение. Адаптивный спорт требует от его участников максимальных проявлений физических и психических усилий, поскольку предполагает постоянное улучшение результата, стремление к рекордным спортивным достижениям: личным, региональным, национальным, международным, вплоть до установления рекордов мира, Паралимпийских и Сурдлимпийских игр [6].

В спорте высших достижений, основное внимание обычно уделяется тренировочной нагрузке, травмам и физическому состоянию спортсменов, в то время как психическое здоровье часто остается недооцененным.

В настоящее время все еще существует непонимание роли спортивной психологии. Некоторые тренеры, убеждены, что спортивная психология применяется только для решения проблемных случаев и не является частью общей стратегии повышения результативности. Эти заблуждения и стигматизация мешают спортсменам вовремя получать поддержку от спортивного психолога. Спортивная психология не ограничивается работой с проблемами, а может быть эффективным инструментом для развития важных профессиональных навыков, например, управления стрессом, повышения мотивации и достижения оптимальной психологической подготовки. Несмотря на то, что многие спортсмены могут проявлять высокую мотивацию, работать на пределе своих возможностей и готовиться к соревнованиям с максимальной настроенностью, этого часто бывает недостаточно, если спортсмен не владеет навыками психической саморегуляцией и не может удержать свое состояние и двигательные действия в оптимальных параметрах

Результаты исследования и их обсуждение. Исследования позволяют лучше понять распространенность симптомов нарушения психического здоровья среди высококвалифицированных спортсменов. Они демонстрируют схожие общие профили симптомов психического здоровья и благополучия у

высококвалифицированных спортсменов с ограниченными возможностями и без них являются схожими, за исключением некоторых различий, что указывает на потенциальную применимость аналогичных мероприятий для поддержания здоровья спортсменов [4].

Во время участия в соревнованиях спортсмены часто отмечают высокую долю симптомов психических расстройств, связанных с тревогой и депрессией. Важным фактором также является вариабельность уровней негативных симптомов в зависимости от этапов подготовки и участия в соревнованиях. В ходе исследования, проведенного среди паралимпийских спортсменов во время зимних Паралимпийских игр в Пекине, было отмечено, что до начала зимних Паралимпийских игр, симптомы тревоги наблюдались у 15,8% респондентов, а симптомы депрессии у 19,1%; во время игр, симптомы тревоги наблюдались у 47,6% спортсменов, а симптомы депрессии у 38,2%; после игр, симптомы тревоги отсутствовали у всех респондентов, а симптомы депрессии ощущали 11,8% спортсменов [1]. Специфика реакций организма на стресс может варьироваться в зависимости от личных характеристик спортсменов, их предыдущего опыта и сформированных адаптивных функций. Каждый спортсмен может иметь индивидуальную реакцию на стрессовые факторы, и важно учитывать эти различия при подготовке высококвалифицированных спортсменов.

Эти результаты подчеркивают важность рассмотрения вопросов психического здоровья в контексте высококвалифицированного спорта. Важно признавать психическое благополучие спортсменов, так как эти симптомы и расстройства могут негативно сказываться на их общей функциональности и результативности [2]. Минимизировать и устранить последствия от перенесенных негативных переживаний поможет отслеживание уровня состояния психического здоровья посредством мониторинга.

Проведение мониторинга здоровья в комплексе с профилактическими мероприятиями, направленными на улучшение психического здоровья и качества жизни спортсменов, тренеров и спортивного персонала, поможет интегрировать психологическую помощь в комплексную спортивную подготовку, исходя из индивидуальных особенностей каждого участника наблюдения. По восприятию опыта мониторинга здоровья спортсменов в паралимпийском спорте проводились исследования с участием и спортсменов и тренеров из различных социально-экономических систем. Результаты показали, что как тренеры, так и спортсмены считают мониторинг здоровья ценным и важным для укрепления уровня психического здоровья спортсменов. Некоторые участники исследования подчеркнули важность мониторинга факторов, которые выходят за рамки травм и заболеваний и специфичны для паралимпийского спорта [3].

Неоспорима важность психического здоровья высококвалифицированных спортсменов, однако также становится ясным, что психическое здоровье тренеров и спортивного персонала, работающего в элитных спортивных учреждениях, играет не менее важную роль, но о нем гораздо меньше известно. Например, результаты исследования показали, что 41,2% участников имели вероятность наличия диагностируемого психологического состояния, 13,9% испытывали высокий или очень высокий уровень психологического дистресса,

41,8% потребляли алкоголь с потенциальными рисками, а 17,7% имели умеренные или серьезные нарушения сна. Основными факторами, связанными с психологическим дистрессом и вероятностью наличия диагностируемого психологического состояния, были неудовлетворенность социальной поддержкой и неудовлетворенность балансом жизни [5]. Результаты других исследований сообщают о схожей со спортсменами распространенности симптомов, связанных с психическими расстройствами. Это свидетельствует о том, что не только спортсмены подвержены давлению, существующему в условиях высоких спортивных достижений.

Заключение. В рамках приоритетного направления по развитию научного обеспечения физической культуры, спорта и спортивной медицины, предусматривается формирование межведомственной системы комплексного сопровождения спортивной подготовки. Одной из задач является формирование научной системы дистанционного персонифицированного мониторинга, научно-методического анализа подготовленности и комплексного сопровождения спортсменов. С помощью такой системы можно более точно отслеживать показатели подготовки каждого спортсмена, его физическое и психическое состояние, а также прогнозировать его потенциал и риски для здоровья. Целью дальнейших исследований является создание комплексной научно-методической базы, которая будет способствовать оптимизации тренировочного процесса, повышению эффективности подготовки и достижению высоких результатов спортсменов.

Библиография:

- [1] Bentzen M., Kenttä G., Karls T., Fagher K. Monitoring mental distress in Para athletes in preparation, during and after the Beijing Paralympic Games 2022: A 22 week prospective mixed-method study // *Front Sports Act Living*. 2022. Vol.11, No.4. P.1-13.
- [2] Chang C., Putukian M., Aerni Diamond A., Hong G., Ingram Y [et al.]. Mental health issues and psychological factors in athletes: detection, management, effect on performance and prevention: American Medical Society for Sports Medicine Position Statement Executive Summary // *British Journal of Sports Medicine*. 2020. Vol. 54, No.2. P.216-220.
- [3] Fagher K., Badenhorst M., Kunorozva L., Derman W., Lexell J. "It gives me a wake up call" – It is time to implement athlete health monitoring within the Para sport context // *Scand J Med Sci Sports*. 2023. Vol.33, No.5. P.776-786.
- [4] Olive L.S., Rice S., Butterworth M., Clements M., Purcell R. Do Rates of Mental Health Symptoms in Currently Competing Elite Athletes in Paralympic Sports Differ from Non-Para-Athletes? // *Sports Medicine – Open*. –2021. Vol.7, No.1. doi: 10.3389/fpsyg.2022.939087
- [5] Pilkington V., Rice S.M., Walton C.C., Gwyther K., Olive L., et.al. Prevalence and Correlates of Mental Health Symptoms and Well-Being Among Elite Sport Coaches and High-Performance Support Staff // *Sports Med Open*. 2022. Vol.8, No.1. doi: 10.1186/s40798-022-00479-y
- [6] Евсеев С.П. Методические рекомендации. Адаптивный спорт (правовые, организационные и методические основы). – М., 2021. – 46 с.

THE MENTAL COMPONENT OF ATHLETE TRAINING IN ADAPTIVE SPORTS **Gavrilova M.P.**

FSBI «Saint-Petersburg Scientific-Research Institute for Physical Culture» (Saint Petersburg, Russia)

mgavrilova@spbniifk.ru

Keywords: *Mental health; mental disorder (disease); monitoring athlete health; sport for persons with disability; para sport; coach; sports psychologist.*

PARA ESHKAK ESHISH VA PARA KANOEDA ESHKAK ESHISHDA MUVOZANAT SAQLASHNI RIVOJLANTIRISH USULLARI

G'ofurov Sh.X., Xuvaydullayev O.A., Mamadaliyeva Sh.A.

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti (Chirchiq, O'zbekiston)

sherali.gofurov@mail.ru

Kalit so'zlar: harakatni muvofiqlashtirish qobiliyati, fazo va vaqt tana muvozanati, mushaklar kuchini samarali taqsimlash, harakat faolligida muvozanat, eshkak eshish va kanoeda eshkak eshish, analizatorlar.

Eshkak eshish va kanoeda eshkak eshish harakatlarini bajarish uchun ma'lum bir tana muvozanati talab qilinadi. Muvozanat fazosida tananing o'rnini ushlab turishning tegishli rivojlanish darajasiz vosita harakatining samarali texnikasini o'zlashtirishning ma'lum darajasiga erishish mumkin emas. Muvozanat eshkak eshuvchilar o'rganish va mashq qilishda o'rgatishlari kerak bo'lgan harakatni muvofiqlashtirishning asosiy turlaridan biridir

Tadqiqotning maqsadi: para eshkak eshish va para kanoeda eshkak eshishda muvozanatni saqlash tizimini nazariy jihatdan tasdiqlash edi.

O'quv moslamalari muvozanatni saqlash qobiliyatini rivojlantirish tizimining bir qismidir; Ushbu qurilmalar tananing barcha fiziologik tizimlarining dinamik rivojlanishiga yordam beradi, eshkak eshish harakatlarining amplitudasi, tezligi va ritmini rivojlantiradi, tana qismlarining samarali joylashishini optimallashtiradi va shu bilan muvozanatni saqlashni ta'minlaydi. Muvozanatni yaxshilashga qaratilgan alohida tayyorgarlik mashqlarini bajarish fazodagi tananing muvozanat qobiliyatini sezilarli darajada oshiradi va kanoeda eshkak eshish paytida muvozanatga bevosita ta'sir qiladi. Para eshkak eshish va para kanoeda eshkak eshish, ayniqsa ikkinchisi, tananing qayiqda muvozanatni saqlash qobiliyatini talab qiladi, shuning uchun ma'lum bir (suv) muvozanatini rivojlantirish kerak (Bu muvozanat suv sporti bilan bog'liq bo'lib, ular murakkab harakatlar bilan birga qayiqda tanani muvozanatlash uchun samarali qobiliyatni talab qiladi).

Loyihalashtirilgan o'quv moslamalari eshkak eshuvchining muvozanatni saqlash qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi, bu esa qurilmadan suvdagi haqiqiy qayiqqa muvaffaqiyatli o'tishni ta'minlaydi. Qurilmalarda maxsus jismoniy mashqlarning ishlab chiqilgan tizimi muvozanatni yanada tezroq va sifatli yaxshilashga yordam beradi va eshkak eshish texnikasini samarali egallashga yordam beradi. Mashqlar joy va vaqtni yo'naltirishni yaxshilaydi va turli xil pozitsiyalarda (ikki oyoqda, bir oyoqda, keyin ikkinchisida va kanoeda) tana muvozanatini saqlashni rivojlantiradi. Tana muvozanatining etarli darajada emasligi samarali eshkak eshish texnikasini o'zlashtirishga katta to'sqinlik qiladi; mashg'ulot jixozlari ushbu maxsus (suv) muvozanat qobiliyatini rivojlantirish va yaxshilash uchun ishlatiladi. Demak, tana muvozanati harakatni muvofiqlashtirishning asosiy qobiliyatlaridan biri bo'lib, uni doimiy ravishda takomillashtirish kerak.

Tana muvozanati – bu tananing makon va vaqtdagi ma'lum bir pozitsiyasi bo'lib, u Yerning tortishish kuchiga qarshi turadi. Yaxshiroq eshkakchi gravitatsiya kuchini yengadi va ishlatadi; u tana muvozanatini qanchalik samarali saqlasa, eshkak eshish moslamalari bunga yordam beradi. Tana muvozanatini saqlash vositalaridan biri tananing og'irlik markazini qayiq o'rindig'iga yaqinlashtirish orqali tortishish kuchini engishdan iborat. Muvozanatni rivojlantirish uchun turli mashqlar kosmosda

tananing barcha qismlarini samarali joylashtirishga yordam beradi. Misol uchun, 300-400 mm diametrli yog'och polda qo'llarni bir-biriga yoygan holda cho'kkalab yurish oddiy yurishdan ko'ra muvozanatni saqlash uchun samaraliroqdir. Statik va dinamik harakatlarda tana qismlarining samarali joylashishi muvozanatning eng muhim tarkibiy qismlaridan biridir.

“Sport atamalarining izohli lug'ati”da tana muvozanati statik va dinamik holatlarda tananing barqaror pozitsiyasining holati sifatida tavsiflanadi L.D.Nazarenkoning fikriga ko'ra, tana muvozanati bu vosita harakatining qo'llab-quvvatlanadigan va qo'llab-quvvatlanmaydigan bosqichlarida tananing va uning qismlarining barqaror holatini saqlab turish qobiliyatidir

V.M.Zatsiorskiy muvozanatni turli harakatlar va fazalarda tana holatini barqaror ushlab turish qobiliyati sifatida belgilaydi

Muvozanatni yaxshilashga qaratilgan turli jismoniy mashqlarni o'tkazish, eshkak eshish harakatlarining samarali usullarining paydo bo'lishini ta'minlaydi, bu esa N.A.Bernshteynning fikriga ko'ra, energiyani samarali saqlashga yordam beradi. Eshkak eshish uchun ishlatiladigan barcha energiya foydali emas, chunki bu energiyaning bir qismi qarshilik kuchlarini yengish uchun sarflanadi. Harakatni muvofiqlashtirishning etarli emasligi eshkak eshish texnikasini yomonlashtiradi va sarflangan energiyani oshiradi. Tana muvozanatini saqlash erkinlik darajalari sonini minimallashtirish bilan bog'liq bo'lib, bu tana muvozanatini oshiradi

Barqaror muvozanat – bu mexanik tizimning kichik buzilishdan keyin dastlabki holatini olish qobiliyatidir.

Muvozanatni rivojlantirish tizimi turli yo'nalishlarda yuzlab erkinlik darajalarini amalga oshiradigan vosita faoliyatini o'z ichiga oladi; shunga qaramay, samarali faoliyat, birinchi navbatda, erkinlik darajasining pastligi va to'g'ri eshkak eshish texnikasi bilan tavsiflanadi. Mashg'ulot mashinasida eshkak eshish mashqlari paytida bir qator erkinlik darajalari (20 dan ortiq) faollashadi, bu harakatni boshqarishni qiyinlashtiradi. Eshkak eshish mashinasi yordamida amalga oshirilgan harakatlar harakatdagi xatolar sonini sezilarli darajada kamaytirishga va eshkak eshishning qulay mashg'ulotlarida muqarrar bo'lgan doimiy qayta tayyorlashning oldini olishga imkon beradi. Maxsus mashqlarda erkinlik darajasining kamayishi mushaklarni ushlab turishiga olib keladi. Shuning uchun, eshkak eshish qayig'ida mashq qilish paytida muvozanatni saqlash mumkin.

Eshkak eshish sporti, ayniqsa baydarka va kanoeda eshkak eshish, statik va dinamik muvozanatni saqlash bilan tavsiflanadi. Bunday mashg'ulotda eshkakchining tanasi mustahkam bo'lmaydi, u doimo tebranadi. Eshkakchi bir lahzaga muvozanatni “yo'qotadi” va keyin uni qayta tiklaydi. Bunda muvozanat hech qachon yo'qotmaydiganga emas, balki uni tezda topadiganga tuyuladi.

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va texnikasi, shuningdek, bizning ko'p yillik pedagogik tajribamiz asosida biz muvozanatning statik barqarorligi ta'rifini kiritish zarurati haqida xulosa qilishimiz mumkin: bu eshkak eshuvchining muvozanatni saqlashni muvofiqlashtirish qobiliyatidir. Og'ir biomexanik sharoitlarga qaramay, sportchining statik holatida uzoq vaqt davomida barqaror vertikal tananing holati, bunda old oyoqning zaif harakatlari va tos suyagini orqaga tortish, murakkab eshkak eshish harakatlarini amalga oshirish orqali muvozanatlash hisoblanadi.

Muvozanatni rivojlantirish tizimi asosan kosmik tana muvozanatini rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan iborat. Ushbu mashqlar davomida mushaklar juda zo'riqishadi va ular muvozanatni saqlash uchun maksimal kuch sarflashadi. Muvozanatni rivojlantirish uchun mo'ljallangan qayiqlar eshkak eshish texnikasini o'zlashtirishga yordam beradi va tana qismlarining saqlanishi bilan mushaklar ichidagi va mushaklararo muvofiqlashtirishni ta'minlaydi. Misol uchun, sportchiga orqa, qo'llar va oyoq mushaklarining yuqori faolligi kerak; muvozanatni saqlashga qaratilgan mushaklarning harakatlarini doimiy ishlatish va qayta taqsimlash sodir bo'ladi. Muvozanatni yaxshilashning mo'ljallangan tizimi kosmosdagi yo'nalish darajasini belgilaydigan tana muvozanatini saqlashni ta'minlaydi. Bu daraja qanchalik baland bo'lsa, muvozanatni saqlash osonroq bo'ladi. Mashinalarda eshkak eshish paytida kosmik yo'nalish, eshkak eshish simulyatsiyasi sharoitida tananing va uning qismlarining harakatini aniqlaydi .

Muvozanatni saqlashga qaratilgan maxsus mashqlar bajarilganda harakatning aniqligi katta ahamiyatga ega. Masalan, eshkak eshish texnikasi tuzilgan va aniq harakatlar siklini o'z ichiga oladi va uning parametrlari haqidagi ma'lumotlar ma'lum kanallar orqali boshqaruv blokiga beriladi.

“Muvozanat hissi”, “suvni sezish hissi”, “qayiqni sezish tuyg'usi” tushunchalari eshkak eshish texnikasining asosini tashkil etadi. Bu tushunchalar eshkak eshish harakatlarini va mashg'ulotda ham tana muvozanatini boshqarish imkonini beruvchi funksional tizimlar majmuasi bilan chambarchas bog'liq. Eshkak eshish qayiqlarida mashqlarning ba'zi elementlarini ko'zlar yopiq holda bajarish tavsiya etiladi, bu ochiq ko'zlarga qaraganda ancha murakkabroq bo'ladi.

Shunday qilib, o'quv simulyatorlari yordamida muvozanatni rivojlantirishga mo'ljallangan maxsus jismoniy mashqlar tizimi tana qismlarini samarali joylashtirish, vosita tizimining erkinlik darajasini minimallashtirish, o'z vaqtida taqsimlash va qayta taqsimlash orqali to'g'ri muvozanat darajasini rivojlantirishda samarali ekanligi isbotlangan. Yuqori darajadagi kosmik orientatsiya bilan mushaklarning harakatlari, bu tegishli jismoniy va maxsus tayyorgarliksiz mumkin emas. Muvozanatni nazorat qilishda analizatorlarning ro'li yuqori. Dvigatel analizatori muvozanatni saqlash uchun vosita harakatlarini bajarishda muhim ahamiyatga ega. Ammo vizual, vestibulyar, taktil, vegetativ va kinestetik analizatorlar ham ma'lum bir sport bilan faol bog'langan.

Xulosa. Quruqlikda muvozanatni saqlashga qaratilgan mashqlar, o'quv qayiqlarda bajariladigan maxsus tayyorgarlik mashqlari bilan bir qatorda, eshkak eshuvchining mushaklar kuchini oshiradi. Para eshkak eshishda yangi boshlanuvchilar o'qitilgan sportchilarga qaraganda muvozanatni saqlashga harakat qilishadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

- [1] Собирова Л.Б. Эффективность использования специальных упражнений в профилактике нарушений роста у младших школьников // Academic research in educational sciences, 2021, №5.
- [2] G'ofurov Sh.H. Maktabgacha yoshdagi bolalarni yengil atletika mashqlari orqali mashg'ulotlarini tashkil etish / Sh.H. G'ofurov, D.B. Baxtiyorov, U.A. Saidov // Scientific progress. 2022. №1, pp. 557-562.
- [3] G'ofurov Sh.H., Malakali sprinterchilarning sport mashg'ulotlarini rivojlantirishning usullari //Academic research in educational sciences. – 2021. – №. 4.

- [4] Mirjamolov M.X. Ko'rish qobiliyatida nuqsoni bo'lgan talabalarda harakat koordinatsiyasini rivojlantirish uslubi / M.X. Mirjamolov, R.F. Odilov, N.Y. Valiyeva, D.B. Baxtiyorov // Academic research in educational sciences, 2021, №12, pp. 375-382.
- [5] Светличная Н.К. Повышение эффективности применения средств адаптивной физической культуры и спорта у детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья // XXIV Международный научный конгресс «Олимпийский спорт и спорт для всех»: Сборник научных трудов. – Казань, 2020. – С. 361-364.

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ БАЛАНСА В ПАРА ГРЕБЛЕ И ПАРА КАНОЭ.

Гафуров Ш.Х., Хувайдуллаев О.А., Мамадалиева Ш.А.

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

(Чирчик, Узбекистан)

sherali.gofurov@mail.ru

Ключевые слова: способность координировать движения, пространственно-временной баланс тела, эффективное распределение мышечной силы, баланс в двигательной деятельности, гребля на байдарках и каноэ, анализаторы.

ADAPTIV SPORT TURLARI: SITSBOL VA PARA VOLEYBOLDA HUJUM ZARBASI, HIMOYA VA TAKTIK KOMBINATSIYALARNING FARQLANISH TAVSIFLARI

Davlatova L.T., G'ulomov N.S.

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti (Chirchiq, O'zbekiston)

davlatovaLola795@gmail.com

Kalit so'zlar: Sitsbol, nozologiya, adaptive, psixologik, texnik, taktik, reaksiya.

Dolzarbliqi. Yurtimizda so'nggi yillarda jismoniy tarbiya va sport sohasida amalga oshirilayotgan islohatlarning bosh maqsadi – ham aqliy, ham jismoniy barkamol avlodni shakllantirish va sog'lom turmush tarzini qaror toptirishdan iborat. Yurtimizda jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi mazkur sohadagi ijtimoiy munosabatlarning huquqiy asoslarini takomillashtirishni davrning o'zi taqozo etmoqda.

Bu esa o'z navbatida, umumiy salomatlikni yanada mustahkamlash, aholining o'rtacha umr ko'rish darajasini yanada oshirish, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilar sonining oshishi va sportda yuqori natijalarga erishishning omili bo'lib xizmat qiladi.

Bugungi kunda imkoniyati cheklangan shaxslar nozologiyalarini o'rgangan holda adaptiv sport turlaridan ya'ni para voleybol va sitsbol voleybolga o'rgatish mashg'ulotlarini tashkil qilish va talabalarga para voleybol va sitsbol sport turidagi samarali harakatlarga o'rgatish jarayonini takomillashtirish vazifasini amalga oshirish bugungi kunning muhim vzaifalaridan biri sanalmoqda.

Imkoniyati cheklangan talabalarni para voleybol va sitsbol sport turlariga o'rgatish uslubi an'anaviy o'qitish metodikasida asosan qat'iy tartibda harakat texnikalarini o'zlashtirish va ularda ko'nikma malaka hosil qilish, mashg'ulot jarayonini mazmunini maxsus vositalar orqali shakllantirishda mashg'ulotlar davomiyligi amalga oshiriladi. Mashg'ulotlarda sitsbol va para voleybolda hujum zarbasi, himoya va taktik kombinatsiyalarning farqlanish asoslarida tavsiflarni ko'rsatish muhim hisoblanadi.

Adaptiv sport turlaridan para voleybol mashg'ulotlarida hujumni amalga oshirishda: o'yinchi gavdasining old tomonidagi to'pga zarba berish uchun sharoit yaratuvchi vaziyatni egallaydi;-to'p to'r ustidan maqbul balandlikda uchib o'tishi lozim, toki to'siqni chetlab o'tsin;- zarbani raqib maydonchasidagi bo'sh joylarga yoki himoyada kuchsiz bo'lgan o'yinchilarga yo'naltirish; - bir kishilik to'siq qo'yishda yo'nalishni emas, to'pni to'sish;- o'z vaqtida, vaziyatga qarab, qanday to'siq qo'yishni (bir kishilikmi yoki ikki kishilikmi) yoki ikki kishilik to'siqda kim to'pga to'siq qo'yishini hal qilib olish;- boshqa o'yinchilarning to'siqni qanday qo'yishlariga e'tibor berish;

Bundan tashqari maydonda harakatlanishda:- gavdaga yaqin uchub kelgan to'pni imkon bo'lsa, ikki qo'llab urib yuborish; - himoyadagi harakatlarda to'pga qo'l tekizishning o'zi kamlik qiladi, uni faol ravishda o'yinga kiritishga urinish; - to'p polga tegmagunicha uni yo'qotilgan deb hisoblamaslik; - yengil qabul qilinadigan to'plarni yuqoridan raqibga uzatishga intilish; - uzatishdan so'ng darhol o'z joyiga qaytish.

Mashg'ulotlarda harakat imkoniyatlarini amalga oshirish va to'p bilan ishlash bo'yicha ko'rsatmalarni to'g'ri tanlash orqali kombinatsiyalarni aniq amalga oshirish uchun muhim hisoblanadi.To'pni o'yinga kiritish bo'yicha taktik ko'rsatmalar quyudagicha ifodalanadi. To'pni o'yinga kiritish zarbasining aniq va bexato bo'lishi, ayniqsa, jamoa uchun tang holat yuzaga kelgan paytda kuchli zarbadan ko'ra muhimroqdir.

To'pni o'yinga kiritish zarbasi:

- maydonchani raqibga qarashli tomonida to'r yaqinidagi, yon yoki old chiziq yaqinidagi bo'sh joylarga;

- himoyada kuchsizroq bo'lgan o'yinchilar zonasiga;

- endigina almashtirilgan o'yinchilarga;

- bundan avval xato qilgan o'yinchilarga yo'naltirilishi lozim.

To'pni o'yinga kiritish zarbasi turini, to'p trayektoriyasini (baland, past, qisqa, uzun) o'zgartirish, tashqi sharoitlardan foydalanish yo'li bilan raqib jamoasida ishonchsizlik hosil qilish mumkin.

Sitsbol va para voleybol mashg'ulotlari jarayonida sportchilarda koordinatsiya bilan bog'liq sifatlar rivojlanadi, bu markaziy asab tizimi, harakar apparati, vegetativ tizimlar va hokazolar faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

O'tirgan holda o'ynaladigan voleybol va voleybol qoidalari o'rtasidagi farq

<i>O'tirgan holda voleybol</i>	<i>Voleybol</i>
1. O'yin maydonining o'lchami 10x6 m	1a. O'yin maydonining o'lchami 18x9 m
2. Hujum chiziqlari markaziy chiziqdan 2 m masofada chiziladi	2a. Hujum chiziqlari markaziy chiziqdan 3 m masofada tortiladi
3. To'rnining uzunligi 6,5 m, kengligi 0,80 m	3a. To'rnining uzunligi 9,5 m, kengligi 1 m
4. To'rnining balandligi erkaklar uchun 1,15 m, ayollar uchun 1,05 m	4a. Yerdan balandligi - 2,43 m, ayollarda - 2,24 m
5. O'tirgan holda voleybolchining jihozlari o'zo'lchamiga va talab xususiyatlari inobatga olingan. O'yinchilarga qattiq mat ustida o'tirishga ruxsat berilmaydi	
6. Jamoa eng ko'pi 12 o'yinchidan iborat bo'lishi mumkin, shu jumladan "D" "MD"	6a. Jamoa maksimal 12 o'yinchidan iborat bo'lishi mumkin: bitta murabbiy, bitta murabbiy yordamchisi va bitta shifokor

<i>O'tirgan holda voleybol</i>	<i>Voleybol</i>
deb tasniflangan o'yinchilar, bitta murabbiy, bitta yo'riqchi va bitta shifokor	
7. Maydondagi o'yinchilar tarkibiga maksimal darajada nogiron deb tasniflangan bitta o'yinchi kirishi mumkin	7a. Kortdagi o'yinchilar kamida bitta "C" toifasidagi o'yinchini o'z ichiga olishi kerak va maksimal "A" toifasidagi o'yinchini kirishi mumkin bo'ladi
8. O'yinchilarning pozitsiyalari ularning pozitsiyalari bilan belgilanadi va nazorat qilinadi	8a. O'yinchilarning pozitsiyalari ularning pozitsiyalari bilan belgilanadi va nazorat qilinadi. O'yinchining qo'li yoki oyoqlari hujum zonasida (hujum paytida orqa qatorli o'yinchi), kortda yoki tashqaridagi bo'sh zonada yotishi mumkin. (xizmat ko'rsatish paytida har qanday o'yinchi) oyoqlar platforma bilan aloqa qiladi.
9. To'rga to'pga tekkan paytda, to'r oldidagi o'yinchi o'zining o'yin zonasida bo'lishi kerak va uning tana qismlari raqib zonasiga o'tmasligi kerak	9a. U to'pni urganda yoki sakraganda o'yinchining oyoqlari kortga tegmasligi kerak. Bu zarbadan so'ng, o'yinchi o'yin zonasidan tashqarisida yoki kort ichida turishi mumkin
10. O'yinchi raqib o'yinchisiga xalaqit bermasligi va o'yinchi oyog'ni to'g'ridan – to'g'ri o'yin vaqtida raqib maydoniga o'tkazmasligi kerak. Ushbu sport turning asosiy qoida talabi o'yinchi faqat o'tirgan holatda o'ynashi va o'yin vaqtida o'rnidan turib harakatlanishi taqiqlangan	10a. Qo'l, oyoq yoki oyoqlarning bir qismi tegib tursa yoki to'g'ridan -to'g'ri markaziy chiziq ustida bo'lsa, raqib maydoniga qo'l, oyoq yoki oyoq bilan tegishga ruxsat beriladi. Tananing boshqa holatlardagi harakatlari raqib bilan aloqa qilish taqiqlanadi
11. Birinchi qator o'yinchilariga to'p frontal zonada va darvoza tepasida bo'lganda harakatlanishga va raqib hujumini yakunlashga ruxsat beriladi	11a. Xizmat ko'rsatishda xatolik - to'p frontal zonada va to'r ustidan to'liq o'tganda, raqib xizmatiga hujumni yakunlash
12. Orqa qatordagi o'yinchi poldan qoidaga ko'ra bel qismini ko'tarmagan holda har qanday balandlikdan raqib hujumiga zarba bera olishga ruxsat beriladi	12a. Orqa qator o'yinchisi, agar: 1) sakrashda oyog'i aloqa qilmasa yoki hujum chizig'i oldida qolmasa; 2) zarba vaqtida to'p to'liq to'r ustidan o'tmagan
13. Birinchi qator sportchilariga raqibning zarbasini to'sishga ruxsat beriladi	13a. Raqib harakatini blok qilish - bu blok qilish xatosi
14. O'yinchi to'p o'ynalgan vaqtda har doim yelkasidan bel qismigacha tanasining bir qismi kort bilan aloqada bo'lishi kerak. Turish, ko'tarilish yoki qadam tashlash taqiqlanadi. Harakatni qisqa vaqt ichida yo'qotishga ikkita holatda yo'l qo'yiladi: 1) buyruqning birinchi qismida (blokdan tashqari) to'p darvoza tepasidan to'liq yuqoriroq bo'lganda 2) himoyaviy o'yin paytida to'pni saqlab qolish uchun. Har holda, bu harakatdan so'ng, to'p to'g'ridan –to'g'ri raqib kortidan o'tishi mumkin.	14a. Stendli voleybolda zaxira o'yinchisi hisoblagich yashil signal ko'rsatmaguncha almashtirish stulida o'tirishi kerak. Agar zaxira o'yinchisi o'z tasnifini tekshirmaguncha va yashil signal bermaguncha zaxira o'rindig'ida o'tirmasa, almashtirish noqonuniy hisoblanadi.

<i>O'tirgan holda voleybol</i>	<i>Voleybol</i>
15. Bosh hakam o'z vazifalarini to'rnin bir chetidagi ustun ustidagi polda turib bajaradi	15a. Birinchi hakam o'z vazifalarini to'rnin bir chetida joylashgan hakam stendida o'tirgan yoki tik turgan holda bajaradi

Para voleybol va sitsbol bilan shug'ullanganda rivojlanuvchi asosiy koordinativ sifatlar. Koordinativ sifatlar – O'yinda ishtirok etish va undagi ahamiyat; Reaksiya – Kutilgan va kutilmagan qo'zg'atishlarga harakatlarning tez boshlanishi (uzatish, to'siq qo'yish); Tabaqalashtirish – O'yindagi harakatlarda (uzatishlar, to'pni o'yinga kiritish) kuch, vaqt va makon o'lchamlarining aniq muvofiqligi); Mo'ljal olish – O'zining va boshqalarning vaziyatlarini aniq bilib olish (raqiblar, sheriklar, to'p, to'r, maydon chiziqlari); Harakatlarning bog'liqligi (zanjiri) – To'p bilan va to'psiz harakat qismlari va harakat majmuasining makondagi – vaqtdagi – dinamik koordinatsiyasi; Qayta qurish – Texnikani sharoitga moslab qurish; har xil sharoitlarda alohida va majmualii harakatlarni bajarish; vaziyatning qarshi tipi; rejalashtirilgan, lekin bajarilmagan harakatlarni o'zgartirish va nazorat qilish; zarur to'g'ri harakatni saralab olishda servariantlik va turli-tumanlik; Muvozanat – Burilish, tez harakatlanish, uzatish, himoyadan keyin muvozanatni saqlash; Ritmga solish – Masofa – vaqt – kuch orasidagi maqbul nisbat.

Xulosa. Adaptiv sport turlari: sitsbol va para voleybolda hujum zarbasi, himoya va taktik kombinatsiyalarning farqlanish tavsiflari bo'yicha imkoniyati cheklangan talabalarni para voleybol va sitsbol sport turlariga o'rgatishda harakat texnikalarini takomillashtirish jarayonini shakllantirishda sport turlaridagi texnik harakatlarni va taktik kombinatsiyalarni farqlanish klassifikatsiyalarini to'g'ri yo'lga qo'yish da ularning jismoniy, funktsional texnik-taktik va psixologik tayyorgarligida optimal vosita va usullarni ishlab chiqish zaruratini yatishdan iboratdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

- [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 2017-йил 3-июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора –тадбирлари тўғрисида”ги қарори
- [3] Собирова Л.Б. Эффективность использования специальных упражнений для предупреждения сколиоза учеников начальных классов // Замодавий таълим, 2019, №10. – Б.69-74.
- [4] Жиленкова В.П. Адаптивный спорт для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата. – СПб.: Просвещение, 2002.
- [5] Светличная Н.К. Интегральный подход в оценке функционального состояния занимающихся адаптивной и оздоровительной физической культурой // Материалы XXVII Международного научного Конгресса «Олимпийский спорт и спорт для всех». – Казань, 2021. – С.412-414.
- [6] Иванова Л.М., Ковтун Г.С. Волейбол сидя и баскетбол на колясках как средства реабилитации инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата: учебно-методическое пособие. – М., 2015.

АДАПТИВНЫЕ ВИДЫ СПОРТА: ХАРАКТЕРИСТИКА ОТЛИЧИЙ АТАКУЮЩИХ УДАРОВ, ЗАЩИТНЫХ И ТАКТИЧЕСКИХ КОМБИНАЦИЙ В СИЦБОЛЕ И ПАРА-ВОЛЕЙБОЛЕ

Давлатова Л.Т., Гуломов Н.С.

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
(Чирчик, Узбекистан)

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Дурдыева Дж.Б., Гарягдыев А.К.

Туркменский государственный институт физической культуры и спорта
(Ашхабад, Туркменистан)

tdbsi@sanly.tm

Ключевые слова: спортивная психология, способы подготовки, смешанные эффекты.

Введение. Основными задачами психологической подготовки являются создание устойчивого интереса к занятиям спортом, налаживание организованности в тренировочной и соревновательной деятельности. В перечень основных методов психологической подготовки входят беседы, доверительные, создание педагогического чувства, метод создания соревновательных ситуаций посредством игр. Современный спорт – спортивная тактика в теории как спортсмен соревнование. В этом случае определенный один к мысли и цели достигать для по желанию соответствующий движение делается. Его содержание если соревнование борьбы, когда он ушел особенный образование, навыки и опыт извлекать выгоду существование. Это стоит или группа - тактический с точки зрения подготовить все, судя по всему, психологический форма важнее – это спортивная тренировка.

Цель и задачи. Оценка эффективности наставнической деятельности и психолого-педагогического воздействия на тренировочных занятиях осуществляет путем педагогических наблюдений, измерений и анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сопоставляются с исходными инструкциями и использовать для корректировки тренировочной деятельности, а также для планирования психологической подготовки юного спортсмена.

Задачи:

- изучать общий спортивный психологический функции;
- сравнивать и анализировать разные виды спорта и соревнования – упражнения психологический функции;
- определить общие и специальные движения спортсменов.

Методы и организация: теоретический анализ литературных источников и интернет-данных; психологическая наблюдения подготовка спортсмена; психологическая наблюдения тренировочной и соревновательной подготовки; контроль упражнений для всех частей тела; проведение статистического анализа полученных данных.

Психологическая подготовка формирует личность спортсмена и межличностные отношения, развивает спортивный интеллект,

психологическую активность и психомоторику. Тренеру, работающему с юными спортсменами, рекомендуется использовать все доступные психологические средства и методы воздействия на детей, необходимые для полноценного развития психологической гармонии, а также для всестороннего развития личности.

Основными задачами психологической подготовки являются создание устойчивого интереса к занятиям спортом, налаживание организованности в тренировочной и соревновательной деятельности. В перечень основных методов психологической подготовки входят беседы, доверительные, создание педагогического чувства, метод создания соревновательных ситуаций посредством игр. В программу урока рекомендуется включать ситуации, требующие преодоления трудностей (преодоление страха, волнения, отрицательных эмоций и т.п.). Крайне важно сохранять последовательность и осторожность при использовании их в тренировочных ситуациях. В таких случаях перед молодыми спортсменами не ставится задача раскрыть ограниченный потенциал правила.

В работе с юными спортсменами соблюдаются определенные приемы и приемы психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, поддержка, одобрение, обсуждение, критика, примеры известных и известных людей и др. Смешанные аффективные техники включают в себя: мотивацию, социальные и личные задачи и даяние. Во вводной части обучающих занятий вводятся сообщения, влияющие на развитие интеллекта и психологической активности за счет использования методов устного повествования и смешанных эффектов, направленных на развитие различных структур личности.

В подготовительном отделении используются методы развития внимания, сенсомоторных и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специальная умственная деятельность и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, навыки самоконтроля; в заключительном разделе совершенствуются навыки само регуляции и нервно-психического восстановления. Распределение средств и методов на критическом уровне психической подготовки зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочных занятий.

Результаты и их обсуждение. Оценка эффективности наставнической деятельности и психолого-педагогического воздействия на тренировочных занятиях осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений и анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сопоставляются с исходными инструкциями и используются для корректировки тренировочной деятельности, а также для планирования психологической подготовки юного спортсмена.

Повышение морально-нравственных качеств спортсменов. Упражнения на развитие качеств самостоятельности средствами национальной борьбы:

Эффективность: проведение матчей путем воображения реальных ситуаций, возникающих на соревнованиях; занятые и ограниченные по времени занятия.

Стабильность: освоение сложных задач, которые трудно выполнить с первых попыток - при одностороннем сопротивлении.

Поражение: сразиться с незадачливым, нехарактерным противником.

Фертильность: вступать в противостояния с более сильными противниками (в которых выполняются мощные задачи, совершаются наступательные действия).

Упражнения для развития уверенности в себе с помощью других видов спорта:

Массаж: для преодоления болезненных движений, усталости.

Стабильность: овладение сложной двигательной деятельностью различных видов спорта, которую невозможно выполнить с первой попытки, строгое соблюдение режима дня и тренировки (задание домашнего задания и запись его выполнения); приходить вовремя, приходить на тренировку вовремя.

Упражнения на развитие нравственных качеств средствами национальной борьбы:

Трудолюбие: поддержание спортивного внешнего вида (содержание одежды в чистоте, глажка, починка).

Помогая друг другу: поддерживать, подстраховывать партнера, помогать партнеру выполнять различные упражнения и выполнять роль тренера.

Дисциплина: соблюдение правил, следование требованиям тренера и традициям национальной борьбы.

Руководство: выполнение нескольких обязанностей помощника тренера (показ частичного выполнения действий), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; вступать во взаимодействие со слабыми и низкоуровневыми партнерами с задачей действовать нестандартными средствами и методами.

Упражнения на развитие нравственных качеств посредством других форм движения:

Лидерство: выполнение порученной работы лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

Честность: Соблюдение подотчетности перед товарищами по команде, тренерами, родителями (когда обнаруживаются ошибки).

Компетентность: при выполнении упражнений старайтесь подружиться со своими партнерами по тренировкам.

Дисциплина: не опаздывать в школу, на тренировки, поддержание дисциплины в общественных местах, дома, в школе, в гостеприимстве.

Трудолюбие: выполнение требуемых задач в спортзале (уборка, мелкий ремонт оборудования), выполнение необходимых положительных действий, оценка хорошего результата проделанной работы.

Подвижность нервной системы (наоборот - неподвижность) характеризуется быстрой сменой состояний возбуждения и покоя в ответ на изменение раздражителей. Подвижность нервной системы позволяет быстро понимать движения соперника, эффективно использовать быстрые изменения ситуаций, в связи с чем считается одним из ведущих инстинктов успешных движений рукопашного боя. Когда пассивность нервной системы заменяется силой, концентрация может оказать положительное влияние на спортивные результаты спортсмена как основа устойчивости к стрессовым воздействиям и неблагоприятным событиям.

Целостность нервной системы проявляется в балансе между состояниями бодрствования и покоя. В общем балансе этих нервных состояний крайне важно, чтобы у комбатанта были повышенные состояния возбуждения.

Целостность нервной системы считается важным фактором, определяющим предсоревновательное состояние борца один на один. У ассоциативных бойцов легче вырабатывается состояние боевой готовности и общепсихологического действия, тогда как у несплоченных бойцов чаще наблюдается «пред атакующее отставание».

Устойчивость и подвижность нервной системы характеризует скорость возникновения и угасания нервного возбуждения и генерации в условных временных отношениях. Этот признак положительно влияет на развитие двигательных навыков и их развитие, что является ключевым фактором развития координационных способностей.

Все симптомы упомянутой нервной системы проявляются в виде повышенной нервной деятельности, определяют динамическую совместимость индивидуального уникального признака индивидуума, то есть характеризуют спортсмена в целом.

Выводы. Сила характера – структурная система личности спортсмена, объединяющая несколько систем волевой координации действий: дееспособность, динамика, устойчивость воли и ее направленность на конкретные объекты. Эти системы психологически оценивают отдельные проявления характера: стойкость, решительность, устойчивость, решительность, равнодушие.

В современном спорте ум и тело с точки зрения прочный, стабильный и негибкий воля уже поле спортсмен спортсмены высокий результаты добившись он будет знать. Вот как это достигать для борьбы от спортсмена сложный препятствий несколько, что число первый в соответствии себя преодолеть пройти – хороший его сторона, его колебания, его неприязнь преодолеть проходить требовать делать.

Библиография:

- [1] Лифанова А.А., Занкина Е.В. Особенности психологической подготовки спортсменов // Социальные и гуманитарные науки в условиях вызовов современности. – 2021. – С. 298-300.
- [2] Курилко Н.Ф. Особенности психологической подготовки в игровых видах спорта // Физическое воспитание студентов. – 2010. – №. 6. – С. 40-43.
- [3] Vysochina N. Psychological support in long-term preparation of athletes // Sporto mokslas, 2016, nr. 4, p. 2-9.

FEATURES OF PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF ATHLETES

Durdyyeva J.B., Garyagdyev A.K.

Turkmen State Institute of Physical Education and Sports (Ashgabat, Turkmenistan)

tdbsi@sanly.tm

Key words: *sports psychology, training methods, mixed effects.*

УДК 370 (09) (476)

ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА МЫШЕЧНУЮ СИЛУ СРЕДИ ЮНЫХ СЛАБОСЛЫШАЩИХ БОРЦОВ

Лутковская О.Ю.

Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой
(Новополоцк, Беларусь)

o.lutkovskaya@psu.by

Ключевые слова: outdoor games, strength training, technical readiness, hearing impaired, wrestlers, physical development

Практика работы с юными слабослышащими борцами показывает, что подвижные игры и игровой метод занятий – одни из самых эффективных средств учебно-тренировочного процесса [1, 2].

Особое место принадлежит играм-упражнениям с элементами единоборства, которые не только повышают эмоциональность и улучшают общефизическую подготовленность занимающихся, но и способствуют интенсификации обучения и воспитанию специфических качеств и навыков слабослышащим борцам [3]. Подчеркнем, что никакими другими средствами нельзя так полно смоделировать стохастическую динамику двигательной деятельности на фоне постоянно меняющихся ситуаций, возникающих на ковре, как с помощью игр-упражнений с элементами единоборств [4].

Анализ научно-методической литературы и изучение опыта работы тренеров показал, что именно этим средствам не уделяется нужного внимания.

Цель исследования: изучить влияние подвижных игр на физическое и психоэмоциональное состояние юных слабослышащих борцов.

Задачи исследования: 1. Изучить литературу о состоянии здоровья юных слабослышащих борцов, особенностях развития двигательной активности и возможностях физической реабилитации; 2. Провести анализ полученных результатов и оценить эффективность воздействия подвижных игр на физическое, психическое и эмоциональное состояние. 3. Оценка эффективности занятий специализированными подвижными играми при воспитании мышечной силы и формировании навыков единоборства у юных слабослышащих борцов.

В соответствии с целью и задачами настоящего исследования нами было проведено изучение изменений показателей максимальной силы различных мышечных групп.

Экспериментальная работа проводилась с сентября 2022 по апрель 2023 года на базе «СДЮШОР ППО ОАО «МТЗ» г. Минска.

Исследование проводилось в несколько этапов: 1 этап – изучение, теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме. Изучение организационно-педагогических условий проведения эксперимента.

2 этап – подбор показателей и критериев комплексной оценки эффективности занятий подвижными играми и проведение экспериментальной работы;

3 этап – анализ результатов исследования, их теоретическое обобщение и оформление научного исследования.

В педагогическом эксперименте приняли участие 36 мальчиков, распределенные в две группы, причем первоначально не было статически достоверных различий ни по одному из изучаемых показателей, характеризующих силовую (таблица 1), техническую (таблица 2) подготовленность и уровень физического развития (масса и длина тела у борцов обеих групп соответственно составляла $30,3 \pm 3,9$ и $31,4 \pm 4,0$ кг ($p > 0,05$); $135,4 \pm 6,8$ и $136,9 \pm 4,6$ см ($p > 0,05$)).

В экспериментальной группе от 30% до 35% времени каждой тренировки отводилось на специализированные подвижные игры, а контрольная группа занималась по общепринятой программе ДЮСШ. Отбор игр производился по литературным данным. Их направленность определялась экспертными оценками высококвалифицированных специалистов. Игры-упражнения применялись во всех частях занятия.

Уровень развития мышечной силы оценивался по показателям сгибательных и разгибательных движений мышц предплечья, плеча, бедра, голени и туловища. Кроме того, использовался суммарный показатель мышечной силы всех исследуемых групп мышц. Измерения проводились по методике Б.М. Рыбалко [5]. Эффективность владения навыками единоборства определялась экспертной комиссией на «календарных» и специально организованных соревнованиях.

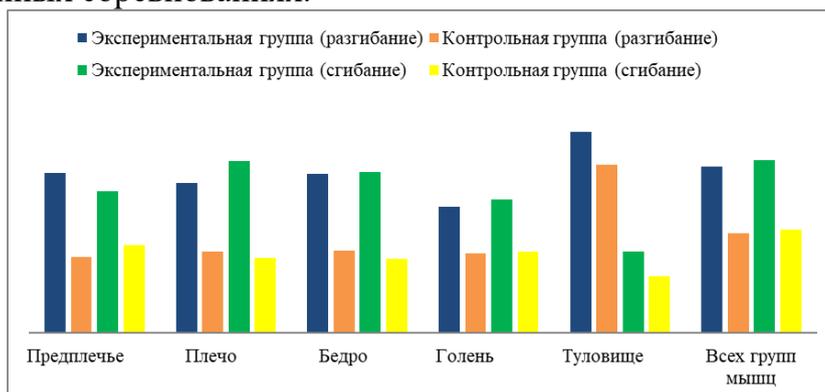


Рис.1. Изменение показателей максимальной силы различных групп у спортсменов экспериментальных групп

Результаты показали, что за время эксперимента у всех испытуемых произошли положительные сдвиги в развитии мышечной силы (таблица 1). Исключение составили сгибатели туловища борцов контрольной группы. Наибольший сдвиг был обнаружен в разгибателях туловища (рисунок 1) – $52,9 \pm 14,0\%$. Наименьший сдвиг у испытуемых контрольной группы в сгибателях туловища – $15 \pm 7,7\%$.

Таблица 1.

Изменение показателей максимальной силы различных мышечных групп

Группы мышц	Группы борцов	Показатели, ньютон						t/p
		Исходные			Конечные			
		\bar{X}	σ	t/p	\bar{X}	σ	t/p	
Разгибатели предплечья	Э	61	12	0,52	86	20	4,52	2,88
	К	59	9	>0,05	71	9	4,14	
Сгибатели предплечья	Э	74	17	0,37	101	29	3,43	1,25

	К	73	19	>0,05	90	23	2,13 <0,05	<0,05
Разгибатели плеча	Э	142	33	0,16	197	38	4,62 <0,001	2,41 <0,01
	К	140	25	>0,05	170	28	3,41 <0,01	
Сгибатели плеча	Э	78	19	0,14	113	24	4,83 <0,001	2,42 <0,05
	К	79	15	>0,05	95	15	3,20 <0,01	
Разгибатели бедра	Э	308	93	0,17	432	95	4,44 <0,001	3,26 <0,01
	К	301	45	>0,05	348	54	2,61 <0,05	
Сгибатели бедра	Э	82	19	0,69	116	23	4,63 <0,001	3,78 <0,01
	К	79	11	>0,05	93	10	3,41 <0,001	
Разгибатели голени	Э	155	40	0,38	206	56	3,14 <0,01	2,34 <0,05
	К	150	34	>0,05	176	39	2,31 <0,05	
Сгибатели голени	Э	95	21	0,9 9	106	33	3,63 <0,001	2,78 <0,01
	К	86	15	>0,05	98	20	2,41 <0,001	
Разгибатели туловища	Э	467	116	0,48	703	136	5,91 <0,001	0,66 >0,05
	К	475	126	>0,05	672	145	4,43 <0,001	
Сгибатели туловища	Э	199	52	0,18	239	58	2,23 <0,05	1,29 >0,05
	К	196	52	>0,05	217	48	1,12 >0,05	
Всех групп мышц	Э	1546	248	0,19	2069	335	5,32 <0,001	1,93 >0,05
	К	1562	254	>0,05	1854	281	4,38 <0,001	

При сравнении абсолютных величин мышечной силы было установлено, что наибольшие показатели имели борцы экспериментальной группы, которые соответственно составили в разгибателях предплечья 86 ± 20 и 71 ± 9 Н ($p < 0,001$), плеча 113 ± 24 и 95 ± 15 Н ($p < 0,05$), бедра 432 ± 95 и 348 ± 54 Н ($p < 0,01$), голени 206 ± 56 и 176 ± 39 Н ($p < 0,05$) и сгибателях бедра 116 ± 23 и 93 ± 10 Н ($p < 0,01$).

Оценка соревновательной деятельности также показала более высокие результаты спортсменов экспериментальной группы. Так, на «календарных» соревнованиях эти борцы заняли 3 первых, 6 вторых и 2 третьих места, а в 75 поединках выполняли 83 технических действий в стойке и 42 – в партере. Борцы контрольной группы завоевали 2 первых и 4 третьих местах, а в 79 поединках провели 46 приемов в стойке и 26 – в партере.

В специально организованных соревнованиях борцы экспериментальной группы эффективнее выполняли различные задания, характеризующие уровень овладения навыками единоборства (таблица 2). В «борьбе за территорию» средний показатель количества выполненных действий в одном поединке у них был равным $3,35 \pm 0,88$, а у спортсменов контрольной группы – $2,60 \pm 0,88$

($p < 0,01$), в «в борьбе за захват туловища соперника сзади» – соответственно $2,03 \pm 0,65$ и $1,55 \pm 0,78$ ($p < 0,05$), в «борьбе за отрыв соперника от опоры» – $1,76 \pm 0,58$ и $1,09 \pm 0,70$ ($p < 0,01$), в «борьбе за выведение соперника из равновесия» – $2,39 \pm 0,53$ и $1,62 \pm 0,62$ ($p < 0,001$).

Таблица 2.

Изменение средних показателей количества выполненных заданий в одном поединке специально организованных соревнований

Вид соревнований	Группы борцов	Показатели, ньютон					
		До эксперимента			После эксперимента		
		\bar{X}	σ	t/p	\bar{X}	σ	t/p
Борьба за территорию	Э	2,75	0,83	1,19	3,35	0,88	2,92
	К	3,07	0,78	>0,05	2,60	0,88	<0,01
Борьба за захват туловища соперника сзади	Э	1,63	0,59	1,17	2,03	0,65	2,09
	К	1,87	0,63	>0,05	1,55	0,78	<0,05
Борьба за отрыв соперника от опоры	Э	1,21	0,53	1,40	1,76	0,58	3,04
	К	1,40	0,57	>0,05	1,09	0,70	<0,01
Борьба за выведение соперника из равновесия	Э	1,68	0,57	0,75	2,39	0,53	4,01
	К	1,82	0,55	>0,05	1,62	0,62	<0,001

Таким образом, целенаправленное использование специализированных подвижных игр оказывает положительное воздействие на воспитание силы, концентрации внимания, скорости, выносливости, различных групп мышц, снижение гипервозбудимости, что является очень важным для юных слабослышащих борцов и формирование навыков единоборства у юных спортсменов.

Библиография:

- [1] Алабин В.Г. Исследование средств и методов начальной спортивной подготовки детей и подростков: Дис...канд. пед. наук. – М., 1966. – 151 с.
- [2] Коровин С.С. Развитие двигательных способностей юных гимнастов средствами специализированных подвижных игр : Дис...канд. пед. наук. – М., 1984. – 21 с.
- [3] Рыбалко Б.М. Классификация специальных игровых средств в спортивной борьбе / Б.М. Рыбалко, И.Н. Крепчук, Е.М. Геллер // Теория и практика физической культуры. 2006. – №1. – С.10-12.
- [4] Рудницкий В.И. Теоретическое и практическое обоснование применения подвижных игр в спортивной борьбе / В.И. Рудницкий, Г.В. Николаенок // Туризм и подвижные игры как массовые формы физического воспитания населения. – Минск, 2006. – С.90-92.
- [5] Рыбалко Б.М. Экспериментальное исследование взаимосвязи между функциональной топографией мышечной силы и техникой спортивной борьбы: Дис...канд. пед. наук. – М., 1967. – 187 с.

THE INFLUENCE OF OUTDOOR GAMES ON MUSCLE STRENGTH AMONG YOUNG HARD-OF-HEARING WRESTLERS

Lutkovskaya O.Y.

Polotsk State University named after Euphrosyne of Polotsk (Novopolotsk, Belarus)

o.lutkovskaya@psu.by

Keywords: outdoor games, strength training, technical readiness, hearing impaired, wrestlers, physical development

ПАРАСПОРТЧИЛАРНИ АЦИКЛИК ТУРЛАР БЎЙИЧА ҲАРАКАТЛАНИШНИНГ КИНЕМАТИК ИМКОНИАТЛАРИ

Миржамолов М.Х.

Жисмоний тарбия ва спорт илмий тадқиқотлар институти (Чирчиқ, Ўзбекистон)
mekhriddin.mirjamolov16@mail.ru

Калит сўзлар: паралимпия ҳаракати, ациклик спорт турлари, ҳаракат сифатлари, машғулот цикли, мусабқа шароити, кўп йиллик тайёргарлик турлари.

Адаптив жисмоний тарбиянинг энг муҳим жиҳатларидан бири турли мусобақаларда эришилган натижа эмас балки, инсоннинг ҳаракат фаоллигига бўлган кўрсаткичларини яхшилашдан иборатдир. Ушбу ҳаракатларнинг бажариш имкониятлари турли нозологиядаги инсонлар учун шакл ва мазмунини ўзгартириб боришни талаб қилади. Маълум бир ҳаракатларни бажаришда инсон гавдаси айрим звеноларининг ҳаракатлар амплитудаси бўйинларнинг тузилиши, ишлаш тезлигига ҳамда боғловчи аппарат ва мускулларнинг эгиувчанлигига боғлиқ бўлади.

Бўғинларнинг ҳаракатчанлиги мускулларнинг актив қисқариши туфайли эришиладиган фаол ҳаракатчанликка ва ташқи кучлар эришиладиган пассив ҳаракатчанликка бўлинади. Кўп ҳолларда актив ҳаракатчанлик пассив ҳаракатчанликдан кам қўлланилади. Кундалик ишларда ва спорт фаолиятида ҳаракатнинг максимал анотомик жиҳатдан мумкин бўлган амплитудаси одатда батомом фойдаланилмай қолади. Бу биринчидан тўла амплитудага эришиш учун мускул кучини кўшимча сарфлаш талаб этилиши билан тушинтирилса, иккинчидан ҳаракатни энг сўнги чегарасигача олиб боришда ҳаракат йўналишини бир текисда ўзгартириш қийинлиги билан тушинтирилади. Ҳаракат амплитудасини ҳаддан ташқари оширишга интилиш кўп ҳолларда жароҳатланишга сабаб бўлади.

Биз тамонимиздан параспортчиларни спорт машғулотларидан ташқари кунлик бажарадиган ҳаракат фаолияти лаборатория шароитида кинематик ҳаракат имкониятлари ва бирор иш бажаришда фаол ҳамда суст ҳаракатланиш имкониятлари текширилди.

КИНЕМАТИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ПАРАСПОРТСМЕНОВ АЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ

Миржамолов М.Х.

Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
(Чирчиқ, Ўзбекистон)
mekhriddin.mirjamolov16@mail.ru

Ключевые слова: паралимпийское движение, ациклические виды спорта, двигательные качества, тренировочный цикл, условия траура, многолетняя подготовка.

ПАРАСПОРТ (ЕНГИЛ АТЛЕТИКА) БИЛАН ШУҒУЛЛАНУВЧИЛАРНИНГ ТУРЛИ ОҒИРЛИК БИЛАН БАЖАРИЛГАН КИНЕМАТИК ҲАРАКАТ ФАОЛИЯТИ

Миржамолов М.Х.

Жисмоний тарбия ва спорт илмий тадқиқотлар институти (Чирчик, Ўзбекистон)
mekhriddin.mirjamolov16@mail.ru

Калим сўзлар: паралимпия ҳаракати, циклик спорт турлари, ҳаракат сифатлари, машғулот цикли, мусобақа шароити, кўп йиллик тайёргарлик турлари.

Адаптив жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш муаммолари бўйича халқаро илмий-тадқиқот институтлари, олий ўқув юртлари, шунингдек, етакчи илмий-спорт марказлари бугунги кунда пара спорт машғулот жараёнини комплекс назорат қилишни такомиллаштириш, циклик ва ациклик спорт машғулот юкламаларини тезкор бошқариш методикаси бўйича шунингдек ёш пара спортчиларнинг тиббий-биологик жиҳатдан тайёрлашнинг зарурий манбалари сифатида қаралмоқда.

Тадқиқотнинг мақсади паралимпия мусобақаларига захира спортчилар тайёрлаш тизимида тайёргарликни ҳар бир босқичини кинематик тавсифлари асосида организмда кечаётган ўзгаришларни педагогик назорат қилиш услубиятини такомиллаштиришдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари:

бир қўл ва бир оёқ нозологиясида ҳаракат аппаратининг мия фалажи билан боғлиқ нозологияларда мусобақа натижасига тўғридан-тўғри таъсир кўрсатувчи максимал концентратик куч кўрсаткичларини аниқлаш;

пара спортчиларимизни тайёргарлик даражасини кўп функциялар бўйича аниқ маълумотлар асосида машғулот йўналишидаги камчиликларни бартараф этиш услубиятини такомиллаштириш;

пара спортчиларнинг ҳар хил спорт турларидаги машғулот юкламаларини кундалик ҳаракат фаолиятига таъсир даражаси фазовий вақт тавсифларини аниқлаш.

Тадқиқотнинг объекти сифатида Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Адаптив жисмоний тарбия ва спорт кафедрасида таҳсил олувчи паралимпиячилар билан олиб бориладиган машғулотлар жараёни олинган.

Тадқиқотнинг предметини циклик ва ациклик турларда паралимпиячилар билан олиб бориладиган машғулотлар тузилиши, юклама мазмуни кинематик таҳлил асосида назорат қилиш ташкил қилган.

Тадқиқотнинг усуллари. Тадқиқотда илмий-услубий адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш, педагогик кузатув, педагогик назорат, педагогик тестлаш, функционал диагностика, лобаротория, машғулот жараёнининг таҳлили, педагогик тажриба, математик-статистик усуллардан фойдаланилган.

Спорт амалиётида анатомик-физиологик ва техник самарадорлик талабларига барабар жавоб берадиган гавда ҳолатидаги ёки ҳаракатлардаги хатоларнинг кўпчилиги гавдага нисбатан бош ҳолатининг ўзгаришидан келиб чиқадиган бўйинни мустаҳкамловчи рефлексларнинг таъсирини етарлича ҳисобга олмаслик билан боғлиқ [4, 5].

Биз томонимиздан ушбу машқлар орқали параспортчиларнинг нафақат кинематик имкониятлари тўғрисидаги фаоллигини тадқиқ этилди, балки унинг тайёргарликни турли босқичларида ва мусобақа ҳамда ўтиш давридаги ҳаракат тайёргарлиги бўйича ҳам умумий ҳулосалар чиқариш учун асос бўлди. Таклиф этилган махсус машқни спортчининг имконияти бўйича турли хил оғирликлар билан ҳам баҳоланиб борилди.

Фаол ҳаракатлар траектория шаклининг хилма-хиллиги асосан гавданинг маълум бир қисмини мустақкамловчи нерв марказларининг ривожланганлиги билан белгиланади. Траектория шаклининг мураккаблиги ҳам гавданинг ҳаракатланадиган қисмига боғлиқ. Бу қисм қанчалик катта бўлса, унинг шакли шунчалик содда бўлади ва аксинча. Биз шундан келиб чиқиб ушбу спортчилар томонидан бажарилаётган ҳаракатларни бирмунча мураккаблаштирдик. Чунки спортчилар мусобақа вақтида айнан мураккаб шароитларда бахслашишга тўғри келадиган ҳолатлар кўплаб учраб туради [1, 2, 3].



1-расм. Параспорт (енгил атлетика) билан шугулланувчиларнинг турли оғирлик билан бажарилган кнематик ҳаракат фаолияти

Бир оёқ ва бир қўлда назологиясида бош миёга боғлиқ ҳолдаги спортчиларда мускулларни тортишиш ва бўшаштириш имконияти бирмунча мураккабдир. Ушбу спортчининг оғирлаштирилган юк билан вертикал сакраш баландлиги ўртача 21.6 см.ни ташкил қилди. Ушбу натижа спортчининг баландликка сакраш бўйича имкониятлари барқарор ривожланганлигини кўрсатмоқда. Унинг юк билан дастлабки сакраш натижалари ҳеч қандай юксиз бажарилган сакраш натижаларига яқин эканлиги ҳам фикримизни исботлайди. Спортчининг энг яхши натижаси мусобақа даврига тўғри (22.1 см.ни) келди.

Иккинчи координата ўқи бўйича оёқ мушак кучланиши ушбу спортчида тайёргарлик даврида 0.92 (kN)дан 1.03 (kN)га тенг бўлди.

Ушбу махсус машққа нисбатан қувват бўйича таъсир кучланиши 0.50 (kN) дан 0.84 (kN) гача ошганлиги аниқланди. Бош миё ярим шарларининг бир қўл ва бир оёқ назологияси бўйича ушбу кўрсатилган натижа ўрта даражали ривожланиш кўрсаткичларига яқинроқ эканлигини кўрсатмоқда.

Максимал концентратик куч кўрсаткичи дастлаб тадқиқот бошида 2.14(kW)ни ташкил қилган бўлса, тадқиқотлар давомида ушбу кўрсаткичлар 2.53(kW)дан 2.62 (kW) га тенг бўлди. Ҳаракат йўналишларини назорат қилишда фазовий ориентацияда кўпинча кўз муҳим рўл ўйнайди. Шунинг учун ҳаракат

йўналишларинг катта ва тез ўзгаришларида бошнинг ҳаракати одатда гавданинг бошқа қисмлари ҳаракатидан олдин бўлади.

Юқорига сакрашда ўртача тезликдаги концентрик куч кўрсаткичи 0.99дан 0.95 (м/с) ни ташкил қилмоқда. Ушбу машқнинг шуғулланувчилар организмига таъсирининг самаралилиги ҳамда техникасини мувоффақиятли бажариш ҳаракатланаётган гавдага, унинг қисмларига қанчалик тўғри йўналиш берилганлигига боғлиқ.

Юқорига сакраш тезлиги ҳам 2.02дан 2.09 (м/с) натижани кўрсатди. Ушбу спортчида вертикал учиш тезлиги ҳам кинематик имкониятлари бўйича 1.96дан 2.06 (м/с) натижани кўрсатди. Юк билан бажарилган машқдан сўнг спортчининг дастлабки ва тайёргарликни турли босқичларида ўтказилган тадқиқот натижаларида юқори ўсиш суръатлари кузатилмаганлигини кўрсатмоқда.

Биз ушбу тадқиқотларни нафақат асосий мусобақаларга тайёргарлик ва мусабақа шароитида ўрганишни амалга оширилди балки асосий муаммоларимиздан бири сифатида ўтиш даврининг турли босқичларида мушакларни ишлаш тартиби ва ҳаракат сифатларини ўз фаоллигини сақлаб қолиш имкониятини ҳам таҳлил қилиб борилди. Ушбу натижалар тайёргарлик давридаги спортчининг ҳолатини кўрсатиб берибгина қолмасдан ўтиш давридаги танланган машғулотнинг қай даражада мақсадга мувофиқлигини ҳам кўрсатиб берди. Тадқиқотлар натижаси бўйича циклик спорт турларини ичида енгил атлетиканинг югуриш турида ўтиш даврида ҳам спортчилар бошқа спорт турларига нисбатан портловчи куч қобилятини ўртача кўрсаткичини сақлаб қолганлиги аниқланди.

Фойдаланилган адабиётлар.

- [1] Mirjamolov M.X. Ko'rish qobiliyatida nuqsoni bo'lgan talabalarda harakat koordinatsiyasini rivojlantirish uslubiyati / M.X. Mirjamolov, R.F. Odilov, N.Y. Valiyeva, D.B.Baxtiyorov // Academic research in educational sciences, 2021, №12, pp.375-382.
- [2] Миржамолов М.Х. Методика развития координации движений у студентов с нарушениями зрения / М.Х. Миржамолов, Р.Ф. Одилов, Н.Ю. Валиева, Д.Б. Бахтиёров // Scientific progress, 2022, №1, pp. 549-556.
- [3] Миржамолов М.Х. Пара-спортчиларнинг кинематик ҳаракат имкониятлари таҳлили // Fan – Sportga, 2022, №2, pp. 8-10.
- [4] Миржамолов М.Х. Кўриш имконияти чекланган шахсларда спорт техникасига ўргатишнинг ўзига хос жиҳатлари // Scientific progress, 2022, №6, pp. 227-234.
- [5] Mirjamolov M.Kh. Improving Pedagogical Mechanisms to Increase Special Physical Preparation of Students with Disabilities in Uzbekistan / M.Kh. Mirjamolov, N.K. Svetlichnaya, Sh.A. Abdiev, L.T. Davlatova, L.B. Sobirova // Psychology and education. – 2021. – Т. 58. – №. 2. – С. 1379-1389.

РАЗЛИЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ ДЛЯ ТЕХ, КТО ЗАНИМАЕТСЯ ПАРАСПОРТОМ (ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ)

Миржамолов М.Х.

Научно-исследовательский институт физического воспитания и спорта
(Чирчик, Узбекистан)

mekhriddin.mirjamolov16@mail.ru

Ключевые слова: паралимпийское движение, циклические виды спорта, двигательные качества, тренировочный цикл, условия траура, многолетняя подготовка.

ПАРА СПОРТ ТУРЛАРИДА ОЁҚ НОЗОЛОГИЯСИДА АСОСИЙ ҲАРАКАТ КЎРСАТКИЧЛАРИ

Миржамолов С.Х.

Ўзбекистон Республикаси Ички ишлар вазирлигининг малака ошириш институти
(Тошкент, Ўзбекистон)

mekhriddin.mirjamolov16@mail.ru

***Калит сўзлар:** паралимпия ҳаракати, спорт биомеханикаси, реактив куч, циклик спорт турлари, ҳаракат сифатлари, максимал концентратик куч, машғулот цикли, мусабақа шароити, қувват бўйича таъсир кучланиши.*

Жаҳонда паралимпия спорт турларини техник-тактик жиҳатларини тадбиқ қилиш, спортчиларни асосий мусобақаларга жисмоний, психологик ҳамда функционал кўрсаткичларини яхшилаш бўйича кўплаб илмий тадқиқот ишлари олиб борилмоқда. Ушбу тадқиқотларда адаптив жисмоний тарбия ва спорт соҳасида йиғилган кўп йиллик назарий ва амалий тажрибалари асосида турли ноанъавий соғломлаштирувчи тизимлардаги машғулотлар билан бирлаштиришга асосланган комплекс усуллар ҳамда уларни назорат қилиш имкониятлари тадбиқ этилмоқда [1, 2, 3, 4, 5]. Кўплаб илмий изланишларда машғулот жараёнинг турли босқичлари учун машғулот режасига мувофиқ восита ва усулларни ишлаб чиқиш, ҳаракат фаоллигини ошириш, заҳира имкониятларини яхшилаш бўйича муаммолар кенг миқёсда ўрганилганлигига қарамадан кўп йиллик тайёргарликда паралимпия спортчиларини комплекс назорат қилиш механизмлари етарлича очиқ берилмаган.

Спортнинг циклик ва ациклик турларида мускул зўриқишининг турли сабабларига кўра уч гуруҳга бўлиш мумкин:

а) ҳаракатсизлик шароитида мускуллардаги зўриқишнинг ортиб кетиши (тоник зўриқиш деб аталадиган зўриқиш ёки гипермиятония);

б) бўшашиш тезлигининг етарлича бўлмаслиги, бунинг натижасида тез ҳаракат қилганда мускул бўшашиб улгураолмаслиги (тезкорлик зўриқиши);

в) етарлича такомиллашиб улгурмаган координацион ҳаракат натижасида бўшашиш фазасида мускулнинг ортикча қўзғалиши (координацион зўриқиш).

Физиологиядан маълумки, ҳатто кўриниб турадиган ҳаракат активлиги бўлмаганда ҳам мускулда озроқ (тонус) зўриқиш бўлади. Бунинг сабаби бирнчидан мускул доимий чўзилиш хусусиятига эга эканлиги билан изоҳланса, бошқа тарафдан мускулга деярли ҳар доим эфферент импульслар келиб туради. Бу импульслар кучсиз бўлсада қўзғалишни намоён қилади.

Тузма бир оёқ нозологиясида циклик ва ациклик турларда (пара велоспорт ва пара қиличбозлик) асосий ҳаракат фаоллигининг йиллик тайёргарлик кўрсаткичлари (n=7)

Асосий курсаткичлар	Мусобака олди тайёргарлик даври			Мусобака даври		Ўтиш даври	
Сакраш баландлиги (см)	16,7	18,6	17,4	19,7	20,6	19,6	19,4
Кучланиш даражаси (N)	0,53	0,51	0,55	0,39	0,55	0,59	0,47
Таъсир кучи (W)	0,62	0,60	0,64	0,56	0,79	0,65	0,63
Макс.концентр.кучи (KW)	1,73	1,70	1,82	1,55	1,67	1,95	1,68
Ўртача тезликдаги конц.куч (м/с)	1,08	1,07	1,09	1,13	1,08	1,11	1,12
Юқорига сакраш тезлиги (м/с)	2,24	2,19	2,33	2,30	2,10	2,40	2,33
Учиш тезлиги (м/с)	2,25	2,18	2,32	2,31	2,11	2,39	2,34

Ациклик турлар бўйича бир оёқ нозологияси бўйича асосан паракиличбозлик билан шуғулланувчи қизларда сакраш баландлиги тайёргарлик даврида аста секин ўсиб борганлигини кўришимиз мумкин. Ушбу спортчиларни кунлик ҳаракат фаоллигида оёқ мушакларини ривожлантириш билан боғлиқ махсус машғулотларни доимий ўтказилиб бориши натижаларни динамик кўрсаткичларини кўрсатиб бермоқда. Сакраш баландлиги тайёргарлик даврининг турли босқичларида тўлқинсимон ўзгариш динамикасини кўрсатган бўлса, мусобақа даврига келиб ушбу кўрсаткичлар барқарор ҳолатини сақлаб қолди. Сакраш баландлиги мусобақа даврида 20.6 смни энг юқори кўрсаткични қайд этди. Ўтиш даврида ҳам асосий натижаларни сақлаб қолиниши мусобақадан сўнг машғулотлар режимини ўзгартириш билан бирга тўғри ташкил қилинганлиги билан боғлиқ эканлигини кўрсатмоқда. Кучланиш даражаси ўтиш даврининг дастлабки босқичида 0.59 (N) ни ташкил қилган бўлсада, сакраш баландлигидаги асосий натижага нисбатан юқори кўрсаткични сақлаб қолганлиги билан изоҳланади. Таъсир кучи энг юқори натижага пропорционал даражада 0.79 (W) ни айнан мусобақа шароитида олиб борилганлиги билан ҳам аҳамиятли ҳисобланади. Максимал концентратция куч кўрсаткичи 1.82 (KW) тайёргарлик даврининг якуний босқичига тўғри келди. Ўртача тезликдаги концентратик куч кўрсаткичи 1.13 (м/с)ни ташкил қилди. Энг яҳамиятлиси юқорига сакраш тезлиги ўтиш даврига тўғри келмоқда. Ушбу кўрсаткич 2.40 (м/с)ни ташкил қилди. Юқорига сакраш тезлиги қанчалик юқори бўлиши спортчиларни мусобақада ғалаба қозониши учун асосий кўрсаткичлардан бири ҳисобланади. Ушбу натижани ўтиш даврида юқори кўрсаткичини содир бўлиши шуғулланувчиларда мусобақа жараёнида психологик босимдан чиқиб кета олмаганлигини кўрсатади. Фазода учуш тезлиги сакраш баландлигини энг юқори нуқтасига тўғри келади. Бу кўрсаткич мусобақа даврида 2.11 (м/с)ни ташкил қилди.

Хулоса ўрнида шуни айтиб ўтиш керакки ушбу тадқиқот натижалари параспортчилар тайёргарлигининг ҳар бир босқичи учун танлаб йўналтирилаётган юкламалар ҳажми ва шиддати ушбу юкламаларни бажариш учун танланган услубиятнинг натижавий имкониятларини яққол номоён бўлишида айрим босқичларда ёки машғулот воситаларини алмаштиришни ёки танланган машғулот режимида спортчининг ҳолатидан келиб чиқиб маълум ўзгартиришларни амалга ошириш кераклигини кўрсатмоқда. Параспортда яна шуниси ҳам аҳамиятлиги машғулот юклама меъёрларини танлашда биринчидан индивидуаллик тамойилига асосланиб иш кўришни талаб қилса бошқа тарафдан ҳар бир машқни ҳар бир серияси ва машқ давомийлигида табақалаштириш механизмларни талаб қилади.

Фойдаланилган адабиётлар:

- [1] Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021-йил 18-майдаги ПҚ-5114-сон “Паралимпия ҳаракатини ривожлантиришга доир кўшимча чора-тадбирлар тўғрисида” қарори
- [2] Миржамолов М.Х. Ўзбекистонда паралимпия ҳаракатини ривожлантириш ва захира спортчиларни тайёрлашда илмий ёндашув // Fan-Sportga. 2021. №8. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zbekistonda-paralimpiya-arakatini-rivozhlantirish-va-zahira-sportchilarni-tayyorlashda-ilmiy-yondashuv>

- [3] Svetlichnaya N.K. Integral approach in assessing the functional state of adaptive and healthy physical culture // Материалы XXVI Международного научного Конгресса. Под общей редакцией Р.Бурганова. – Казань, 2021. – С.412-414.
- [4] Собирова Л.Б. Эффективность использования специальных упражнений в профилактике нарушений роста у младших школьников // Academic research in educational sciences. 2021. №5.
- [5] Юнусов С.А. Особенности периодизации тренировочного процесса высококвалифицированных парапауэрлифтеров // Фан – Спортга, 2021, №3.

ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ДВИЖЕНИЯ ПРИ НОЗОЛОГИИ СТОПЫ В ПАРАСПОРТЕ

Миржамолов С.Х.

Институт повышения квалификации Министерства внутренних дел Республики Узбекистан (Ташкент, Узбекистан)

mekhriddin.mirjamolov16@mail.ru

Ключевые слова: паралимпийское движение, спортивная биомеханика, реактивная сила, циклические виды спорта, двигательные качества, максимальная концентрическая сила, тренировочный цикл, состояние мускулатуры, ударное напряжение по мощности.



УДК 796.01

УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА, ОСНОВАННОМ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОМ ПОДХОДЕ В ПАРАЛИМПИЙСКОМ ВИДЕ СПОРТА ГОЛБОЛ

Палибаева З.Х.

Институт подготовки специалистов по паралимпийским видам спорта (Ташкент, Узбекистан)

p.zulffiya@mail.ru

Ключевые слова: паралимпийский спорт, голбол, адаптивная физическая культура и спорт, тренировочный процесс, психофизическая тренировка.

Введение. Во всем мире уделяется значительное внимание вопросам усиления роли физической культуры и спорта в физической и социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями. Возрастает значение физической культуры и спорта, внедрения их в повседневную жизнь, обеспечивающих укрепление здоровья населения, всестороннем и гармоничном развитии каждой конкретной личности, составной части общества, Основной задачей поставлено “воспитание физически здоровой, духовно и интеллектуально развитой, самостоятельно мыслящей, преданной Родине молодежи с твердыми жизненными взглядами” [1].

Составной частью этого процесса является развитие адаптивной физической культуры и спорта. Для лиц с ограниченными возможностями с их помощью решаются насущные задачи максимального возможного развития двигательной активности таких лиц, за счёт оптимизации функционирования их физиологических, двигательных особенностей и сил. В нашей стране поддержка развития адаптивной физической культуры и спорта обеспечивается на государственном уровне, приняты соответствующие законодательные акты [2].

В сфере развития паралимпийских видов спорта во всём мире, проводится множество исследований по расширению охвата широкого круга видов спорта, улучшению методов физической подготовки, отбору и привлечению лиц с ограниченными возможностями в паралимпийские виды спорта. Также всё более широкое применение получают методы психофизиологических тренировок, ориентированных на психофизиологию занимающихся.

Цель и задачи. Важным вопросом поднятия эффективности тренировочного процесса в адаптивной физической культуре и спорте (АФК и С) является адаптация хорошо зарекомендовавших подходов общей физической культуры и спорта в соответствие специфическим особенностям двигательной деятельности у лиц с ограниченными возможностями [3].

В современных подходах к построению процесса тренировок видную роль играет развитие методология комплексной физкультурно-спортивной технологии, направленной регуляции психоэмоционального состояния спортсменов - психофизическая тренировка (ПФТ). В соответствии с этим, актуальны:

усовершенствование методики психофизической тренировки для занятий лиц с ограниченными физическими возможностями за счёт разработки спецификаций упражнений и сводной классификационной матрицы для комплексной оценки и регулирования их влияния на развитие физических качеств с учётом поддержания положительного психоэмоционального баланса;

разработка комплекса упражнений для слабовидящих и слепых, занимающихся голболом, на базе усовершенствованной методики психофизической тренировки и проведение педагогического эксперимента для оценки его эффективности.

Методы и организация исследований. Комплексные занятия по оздоровительной программе ПФТ используются, как действенное средство повышения уровня здоровья, работоспособности и физической активности в период спортивных тренировок и соревнований [5]. В настоящее время разработаны только общие методические рекомендации по проведению таких занятий. Важной особенностью ПФТ, является использование большого набора последовательно выполняемых упражнений, с целью обеспечить тело нагрузкой, адаптируясь к которой оно изменяется. Подбор и чередование упражнений, интенсивности их выполнения должны обеспечивать всестороннее развитие как тела, так и сознания.

Упражнения должны позволять при минимальной нагрузке на позвоночник укрепить мышечный корсет, сильно не наращивая при этом объема мускулатуры, развить гибкость и чувство равновесия, улучшить осанку, самообладание, а также помогают овладеть грацией и пластикой движений. Важным условием при выполнении упражнений является управление и регуляция процессом дыхания. Правильное дыхание улучшает контроль движения во время занятий, развивают реакции нервной системы, увеличивают мышечную силу, активизирует мышечный корсет, снимают излишнее напряжение [4].

При отборе упражнений главные критерии были обусловлены факторами применения их для тренировки лиц с ограниченными возможностями и использования психоэмоционального фактора. Главными критериями отбора

упражнений, определяемыми самой методикой ПФТ и особенностями применения её для лиц с ограниченными возможностями, были безопасность и поддержание положительного эмоционального фона. Поэтому были сразу же отсеяны упражнения с повышенной травмоопасностью и интенсивностью выполнения, а также упражнения монотонного характера. Также были учтены их особенности по таким факторам, как фазы занятия, всестороннее развитие всех групп мышц и физических качеств занимающихся. Были использованы широко применяющиеся признаки систематизации и классификации упражнений:

На основании этих способов классификации упражнений, для всех упражнений была составлена «спецификация физического упражнения» по специальному шаблону, полностью описывающему данное физическое упражнение, включая его классификации по различным критериям.

Ввиду большого числа упражнений, для их обозначения и оптимизации последующего процесса составления комплекса на их базе, было решено разбить все упражнения на три условные подгруппы:

- упражнений, выполняемых в положении стоя (УС);
- упражнений, выполняемых, в положении сидя или лёжа (УЛ);
- упражнений, выполняемых с перемещением (УП).

На основе анализа различных комплексов и систем упражнений была разработана схема применения упражнений усовершенствованной психофизической тренировки в учебно-тренировочном процессе лиц с ограниченными возможностями. Так как процесс обучения упражнениям, представляет собой определенную систему взаимодействий педагога (тренера) и занимающихся, а также эти действия имеют осмысленную связь и последовательно распределены во времени, решение конкретных задач обучения обуславливает возможность выделения следующих отдельных этапов: начальный, средний и продвинутый.

На каждом этапе применяется отдельная часть (подкомплекс) упражнений комплекса, имеющих возрастающие характеристики по сложности и физической нагрузке. Это позволяет плавно наращивать нагрузки и поддерживать положительный психоэмоциональный баланс. Кроме того, при подборе упражнений для комплекса сами занятия в отдельности были разбиты на три фазы: *разминка, основная часть и заминка*, каждая из которых позволяет достигнуть определённых целей в процессе занятия.

Для каждого подкомплекса подбиралась последовательность физических упражнений. После чего, с помощью классификационной матрицы контролировалось соответствие подкомплексов критериям сбалансированности развития всех групп мышц и развиваемых качеств и соответствия решаемым задачам по возрастанию нагрузок и темпа выполнения.

Результаты исследования и их обсуждение. Для исследования эффективности влияния упражнений разработанного комплекса усовершенствованной психофизической тренировки на организм лиц с ограниченными возможностями, был проведен педагогический эксперимент.

Выявлены положительные изменения в организме занимающихся, с статистической достоверностью по критерию Стьюдента $P < 0,05$, по следующим показателям: уменьшение частоты сердечных сокращений (ЧСС) и

артериального давления (АД) в покое, уменьшение частоты дыхания в покое и увеличение его глубины. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ - наибольшее количество воздуха, которое человек в состоянии выдохнуть после максимального вдоха) увеличилась. В целом способности лиц с ограниченными возможностями занимающихся голболом по показателям физических качеств улучшились на 20%.

Также следует отметить, что занятия вызывают у спортсменов паралимпийцев чувства радости и удовлетворения, повышая эффективность тренировок и закрепляют потребности в них. По результатам анкетирования САН (самочувствие, активность, настроение), зафиксирован рост показателей психоэмоционального состояния, а также интереса к занятиям физической культурой и спортом на 29%.

Выводы. В процессе совершенствования технологии психофизической тренировки лиц с ограниченными возможностями на основе психоэмоциональных технологий использованы основные факторы, влияющие на эффективность двигательной активности, и критерии отбора упражнений, соответствующие целям и задачам адаптивной физической культуры. составляющих комплекс упражнений. На основе усовершенствованной методики психофизической тренировки разработан комплекс упражнений для использования в процессе физической подготовки спортсменов с ограниченными возможностями по голболу.

Литература:

- [1] Указ Президента Республики Узбекистан №УП-4947 от 02.02.2018 «О Стратегии действий по дальнейшему развитию Республики Узбекистан».
- [2] Постановление Президента Республики Узбекистан №ПП-5114 от 18.05.2021 «О дополнительных мерах по развитию паралимпийского движения».
- [3] Физическая культура и спорт с элементами адаптивной физической культуры: учебное пособие / под общ. ред. Р.Р. Магомедова. – Казань: Бук, 2017. – 476 с.
- [4] Вандербург Х. Смешанные тренировки: фитнес, йога, пилатес и барре / пер. с англ. В.М. Боженков. – Минск: Попурри, 2018. – 336 с.
- [5] Динейка К.В. 10 уроков психофизической тренировки. – Москва: Физкультура и спорт, 1987. – 63 с.

SPORT TRAINING TECHNOLOGY BASED ON PSYCHO-EMOTIONAL APPROACH IN THE PARALYMPIC SPORT OF GOALBALL

Palibaeva Z.Kh.

Institute for Training Specialists in Paralympic Sports (Tashkent, Uzbekistan)

p.zulffiya@mail.ru

Keywords: *Paralympic sport, goalball, adaptive physical culture and sport, training process, psychophysical training.*



О ПРОБЛЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Чабдарова А.И., Шелехов А.А.

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта (Санкт-Петербург, Россия)

i528565111618@gmail.com

Ключевые слова: лица с интеллектуальными нарушениями, адаптивный спорт, легкая атлетика

Введение. По статистике общая численность инвалидов в Российской Федерации на 2021 год составила 11631958 человек. Из этого числа 703969 человек – это дети-инвалиды. Среди наиболее распространенных причин инвалидности являются психические заболевания, к которым относятся нарушения интеллекта. Каждый год в стране увеличивается количество детей с ментальными нарушениями [4]. В подростковом возрасте у лиц, имеющих нарушение интеллекта, по отношению к здоровым сверстникам развитие скоростно-силовых качеств в среднем отстает на 15-30 %; быстроты реакции – на 10-15%; гибкости и подвижности в суставах – на 10-20%; силы основных групп мышц – на 15-30%; выносливости – на 20-40% [1].

Большинство исследователей отмечают, что основным нарушением двигательной сферы умственно отсталых детей является расстройство координации движений. Наибольшее отставание умственно отсталых детей от сверстников наблюдается именно в показателях координации движений [3].

Важными аспектами спринтерского бега являются: внимание, различные проявления координационных способностей в момент бега по дистанции, скорость простой зрительно-моторной реакции, слуховые реакции на выстрел. Все эти аспекты напрямую могут влиять на результат. В тоже время типичными проявлениями умственной отсталости, являются: снижение характеристик всех видов внимания, сниженный потенциалом развития координационных способностей, обусловленный органическим поражением головного мозга, замедленной реакцией и так далее. Таким образом, типичные проявления первичного дефекта оказывают непосредственное влияние на специфику реализации спринтерской подготовки, обозначая в том числе, коррекционно-развивающий вектор. Ответом на данной запрос является ранняя индивидуализация учебно-тренировочного процесса.

В исследованиях ряда авторов установлено, что на дистанциях свыше 100 метров на итоговый результат во многом влияет бег по виражу и необходимо уделять особое внимание совершенствованию техники прохождения поворота. Установлено, что одним из главных факторов, способствующих росту дистанционной скорости бега, являются мощность и соотношение частоты и длины беговых шагов [5].

Во время летнего сезона спортсмены тренируются на стадионе, но с приходом зимнего начинаются проблемы нехватки специального оборудования и специальных сооружений.

Возьмем, как пример, Санкт-Петербург – один из самых крупных и развивающихся городов в России. Открытые стадионы есть в каждом районе города – в связи с этим особых проблем для занятий легкой атлетикой в летний период не возникает, тогда как крытых манежей в городе значительно меньше. Количество мест для занимающихся в зимний сезон резко сокращается, из-за большой нагрузки на манежи. В приоритете места выдаются спортсменам из групп высшего мастерства. Следовательно, занимающимся из учебно-тренировочных групп и групп начальной подготовки мест для тренировок в манеже не достается, тем более лицам с легкой степенью умственной отсталости.

В связи с этим возникает проблема планирования и организации цикла годичной подготовки спортсменов начальной подготовки и учебно-тренировочных групп в условиях отсутствия манежа в зимний сезон. В связи с тем, что Санкт-Петербург находится в северо-западном регионе страны, климат здесь соответствующий. Зимний сезон длится около полугода - с октября и вплоть до апреля месяца.

В тоже время существует календарный план соревнований, который предполагает зимний соревновательный сезон с определенными дистанциями, такие как бег на 60 метров и на 200 метров с двумя виражами.

Во время преодоления спринтером дистанции в 200 метров на вираже на него действует центробежная сила, вектор которой направлен перпендикулярно дуге поворота. При этом величина этой силы находится в прямой зависимости от величины скорости бега и обратно пропорциональна длине радиуса поворота беговой дорожки на стадионе или в манеже. Действие этой силы возрастает, как только увеличивается скорость перемещения спортсмена и уменьшается радиус поворота. Вследствие этого перед спортсменом стоит сложная двигательная задача, которая заключается в необходимости сохранения оптимальной скорости бега на повороте и удержания правильного положения тела, таким образом, чтобы минимизировать влияние негативных факторов, выраженных в величине радиуса самого поворота и угла наклона дорожки [5].

В исследованиях М.П.Лагутиной, Р.П.Самуевой, В.А.Поповой установлено, что в условиях бега по виражу возникает специфическая, стрессовая для мышечно-связочного аппарата стопы критическая нагрузка, ведущая к резкой морфофункциональной перестройке свода, негативно влияющей в последствии на ее архитектуру [2]. Исходя из вышесказанного мы понимаем, что для успешного преодоления виража и предотвращения возможных травм спортсменов должен обладать специальной техникой бега на данном участке дистанции, в тоже время специфика техники бега по дистанции и прохода виражей в закрытом манеже значительно отличается от бега по стадионной дорожке: изменяется длина шага - более короткая длина двойного бегового шага и укорочение периода полета, на виражах идет сильный разворот стопы, правая рука работает чаще левой – все эти аспекты требуют отработки. Но так как в зимний период нет возможности тренировать виражи в манеже – это требует особого подхода, что обуславливает проблематику нашего исследования, посвященного разработке методики физических упражнений для улучшения специальной физической подготовки лиц с интеллектуальными нарушениями в зимний период в условиях отсутствия крытого манежа.

Выводы. Все вышеперечисленное обуславливает очень актуальную проблему о специфике планирования содержания занятий в поздний осенний, зимний и ранний весенний период – тот период, когда нет возможности тренироваться на стадионе – это обуславливает необходимость специфического содержания мезоциклов, которые находятся в зимнем периоде.

Библиография.

- [1] Антипова Е.В., Антипов В.А. Современные направления вовлечения подростков и молодежи с нарушением интеллекта в физическую активность // Актуальные научные исследования в современном мире, № 12-5(56), 2019. – С. 22-27.
- [2] Лагутин М.П. Самусев Р.П. Исследование структурно-функционального состояния стопы при циклических центробежных физических нагрузках у спортсменов // Морфология, № 5, 2009. – С. 65-67.
- [3] Овсянникова И.А. Курч Н.М. Особенности применения методики развития координационных способностей у легкоатлетов с нарушением интеллекта на этапе начальной спортивной подготовки // Актуальные проблемы адаптивной физической культуры: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Омск: СибГУФКС, 2020. – С. 37-43.
- [4] Федеральная служба государственной статистики [Электронный ресурс]. URL: <https://rosstat.gov.ru/>
- [5] Щепелев А.А., Тихомиров Ю.В., Правдов М.А., Правдов Д.М. Проблемы и перспективы совершенствования технической подготовки легкоатлетов-спринтеров в беге по выражу // Ученые записки университета Лесгафта, №1 (155), 2018. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-i-perspektivy-sovershenstvovaniya>

ABOUT THE PROBLEM OF WINTER TRAINING OF SPRINTERS WITH INTELLECTUAL DISABILITIES

Chabdarova A.I., Shelekhov A.A.

Lesgaft National State University of Physical Education, Sports and Health
(St. Petersburg, Russia)

i528565111618@gmail.com

Key words: intellectual disabilities, adaptive sport, track and fields.



ПАРАЛИМПНИЯ СПОРТ ТУРЛАРИНИ ЯНАДА РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ МУҲИМ ВОСИТАЛАРИ

Шодиев О.Т.

Паралимпния спорт турлари бўйича мутахассисларни тайёрлаш институти (Тошкент, Ўзбекистон)

olimjonshodiyev2020@gmail.com

Калит сўзлар: ногиронлиги бўлган шахс, паралимпния спорт турлари, “Йўл харитаси”, тренер, 5x5 футбол, бочча, голбол, спорт тадбирлари.

Жисмоний имконияти чекланган ва ногиронлиги бўлган шахсларнинг ҳуқуқ ва манфаатларини ҳимоя қилиш, уларга тўсиқсиз муҳит яратиш, жамиятга интеграция қилиш борасида изчил чора-тадбирлар амалга оширилиб, улар мамлакатнинг сиёсий, ижтимоий, иқтисодий ҳамда маданий ҳаётида фаол иштирок этиши учун зарур ҳуқуқий, ташкилий шарт-шароитлар яратилмоқда.

Айниқса, кейинги йилларда давлатимиз раҳбарининг шу масала бўйича муҳим фармон ва қарорлари қабул қилингани ногиронлиги бўлган шахсларнинг

ҳуқуқ ва манфаатларини ҳимоя қилиш, уларни умидсизлик ҳамда ишончсизлик кайфиятидан халос этиш, ҳаётга интилишини оширишда муҳим аҳамият касб этмоқда.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 18 майдаги “Паралимпия ҳаракатини ривожлантиришга доир кўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги ПҚ–5114-сон қарорининг қабул қилиниши мамлакатимизда паралимпия ҳаракатини янада ривожлантирилишига кенг имкониятлар эшигини очиб берди [1].

Қарор асосида Ўзбекистон Миллий паралимпия кўмитаси ва ҳудудларда унинг бўлимлари ташкил этилиб, паралимпия спорт турларини оммалаштириш, иқтидорли спортчиларни аниқлаш ҳамда уларни профессионал спортчилар сифатида тайёрлашнинг янги тизими яратилди.

“Йўл харитаси” ишлаб чиқилиб, бугунги кунда мамлакатимизда ривожлантирилаётган (мавжуд) параенгил атлетика, парадзюдо, параўқ отиш, парасузиш, параакадемик эшкак эшиш, параканое, паратаэквондо, парапауэрлифтинг спорт турларини янада оммалаштириш ва ривожлантириш, шунингдек, янги ташкил этилаётган парастол тенниси, парабадминтон, 5х5 футбол, голбол, паравелоспорт, паракамондан ўқ отиш, парақиличбозлик, паратриатлон, парашахмат, бочча паралимпия спорт турларини ҳамда келажакда янги ташкил этилиши режалаштирилган параволейбол, аравачада баскетбол, аравачада теннис, аравачада регби паралимпия спорт турларини оммалаштириш бўйича зарур чора-тадбирлар амалга оширилмоқда [1].

Қорақалпоғистон Республикаси Вазирлар Кенгаши, вилоятлар ва Тошкент шаҳар ҳокимликлари билан биргаликда 2021 йил 1 июндан бошлаб республика, ҳудудий ва туман (шаҳар) спорт ва оммавий жисмоний тарбия тадбирларининг календарь режаларида назарда тутилган барча спорт мусобақаларини ташкил қилишда ногиронлиги бўлган шахслар ўртасида ҳам тегишли мусобақалар ўтказилмоқда [1].

Кўмита ҳудудий бўлимлар билан биргаликда ногиронлиги бўлган шахсларни спорт билан шуғулланиши учун зарур бўлган спорт асбоб-ускуналари (шунингдек, Ўзбекистонда ишлаб чиқарилмайдиган)га бўлган эҳтиёж аниқланиб, босқичма-босқич таъминланмоқда.

Шунингдек, Паралимпия спорт турлари бўйича тренер ва мутахассисларнинг малака ошириш тизими яратилди. 2022 йилда спорт таълим муассасаларининг 541 нафар тренер ва мутахассислари йўналишлар бўйича бир ойлик ўқув курсларида иштирок этиб, малакасини оширди. Натижада 343 нафар тренерлар томонидан 307 та спорт таълим муассасаларида 14 та паралимпия йўналишлари бўйича спорт гуруҳлари ташкил этилди.

Вазирлар Маҳкамасининг 2022 йил 14 октябрдаги 599-сон қарори билан Ўзбекистон миллий паралимпия кўмитаси ҳузурида паралимпия спорт турлари бўйича мутахассисларни тайёрлаш институти фаолияти ташкил этилди [4]. 2023 йилнинг февраль-май ойларида 232 нафар тренер ва мутахассислар мазкур институтда паралимпия спорт турлари бўйича малака ошириб, тегишли сертификатларга эга бўлишди. Спорт таълим муассасаларида Паралимпия спорт турлари билан фаолият юритаётган тренерларлар сони 2021 йилнинг шу даврига нисбатан 5 бараварга, яъни 93 нафардан 773 нафарга, шуғулланувчилар эса 518 нафардан, 4861 нафарга ошди. 17 та паралимпия ва 2 та нопаралимпия

спорт турлари бўйича терма жамоаларининг асосий ва ёшлар заҳира таркиби (491 нафар) шакллантирилди. Уларнинг 83 нафари ёки 17 фоизини хотин-қизлар ташкил этади.

Юртимизда спортчиларни тайёрлаш ва рағбатлантиришга катта эътибор қаратилмоқда. Олимпиада қатори Паралимпия ўйинларига ҳам пухта тайёргарлик учун барча шароитлар яратилди. Унда ғолиб ва совриндор бўлган спортчиларимизга автомашиналар ва пойтахтимиздан квартиралар ажратилди. Президент фармонида мувофиқ, барча иштирокчилар ва уларнинг тренерлари пул мукофотлари билан тақдирландилар [2].

Президент Шавкат Мирзиёев 2021 йил 10 сентябрь куни XVI Паралимпия ўйинларида иштирок этган спортчи ва тренерлар билан учрашувда паралимпиячиларнинг ҳаётини, ютуқ ва зафарларини кенг тарғиб қилиш зарурлигини ҳам айтиб ўтди.

– Улар тақдир синовларига мардона бардош бериб, сабр-тоқат ва шукроналик руҳи билан, ҳаётда ўз муносиб ўрнини топиб яшаётганининг ўзи катта жасорат ва қаҳрамонлик намунасидир. Бундай инсонларнинг ибратли ҳаёти ва фаолияти ҳақида халқимиз, айниқса, ёшларимиз қанчалик кўп хабардор бўлса, улардан ўрнак олиб яшаса, бу жамиятимиздаги маънавий муҳитни янада соғломлаштиришга хизмат қилади, – дея таъкидлаган эди давлатимиз раҳбари [5].

Паралимпия спорт турларини янада ривожлантириш бўйича ечимини кутаётган айрим муаммо ва камчиликлар ҳам учрамоқда. Паракамондан отиш, голбол, 5x5 футбол, бочча паралимпия спорт турларидан жиҳозлар етишмаяпти, 28 та туман ва шаҳарлардаги спорт мактабларида паралимпия спорт турлари бўйича гуруҳлар ташкил этилмаган.

Юқоридаги муаммоларни бартараф этиш учун қуйидаги зарур чора-тадбирларни амалга ошириш мақсадга мувофиқ бўлади:

ногиронлиги бўлган шахсларни спорт билан шуғулланиши учун зарур бўлган спорт асбоб-ускуналари, буюмлари ва бошқа воситалар(шунингдек, Ўзбекистон Республикасида ишлаб чиқарилмайдиган)ни харид қилишга маҳаллий бюджетларнинг қўшимча манбалари, ҳомийлик хайриялари ҳамда қонунчилик ҳужжатларида тақиқланмаган бошқа манбалар ҳисобидан ҳудудий паралимпия бўлинмаларига маблағ ажратиш;

паралимпия спорт турлари бўйича гуруҳлар ташкил этилмаган спорт таълим муассасалари жойлашган туман ва шаҳарлар мутассаддиларини эътиборини муаммога қаратиш;

паралимпия спорт турлари билан мунтазам шуғулланиб келаётган спортчиларга яратилган шарт-шароитлар бўйича мониторинг олиб бориш ва хулосаларни маҳаллий ҳокимликларга киритиб бориш лозим.

Шунингдек, паралимпия спорт турларини янада ривожлантириш учун қуйидаги тадбирларга ҳам эътибор қаратиш лозим:

хорижий илмий спорт ташкилотлари билан ҳамкорликда илмий изланишлар олиб боришни йўлга қўйиш[3];

нуфузли халқаро мусобақаларда ғолиб ва совриндор бўлган қизлар, аёлларнинг натижалари ҳамда ибратли ҳаётини маҳалла ва умумтаълим мактабларида кенг тарғиб этиш [3].

Хулоса ўрнида айтиш мумкинки Ўзбекистон Миллий паралимпия кўмитаси ва унинг худудий бўлимлари паралимпия спорт турларини янада ривожлантириш бўйича аниқ тизим асосида йиллик, яқин ва узоқ муддатга мўлжалланган режаларини белгилаб олиши ва ўз вақтида ижросини таъминлаши ютуқлар гаровидир.

Фойдаланилган адабиётлар:

- [1] Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 18 майдаги “Паралимпия ҳаракатини ривожлантиришга доир кўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги ПҚ-5114-сон қарори.
- [2] Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 10 сентябрдаги “Токио шаҳрида бўлиб ўтган XVI ёзги Паралимпия ўйинларида юқори натижаларга эришган спортчи ва мураббийлардан бир гуруҳини мукофотлаш тўғрисида” Фармони. // <https://president.uz/uz/lists/view/4606>
- [3] Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2023 йил 28 февралдаги “2022-2026 йилларга мўлжалланган Янги Ўзбекистоннинг тараққиёт стратегиясини “Инсонга эътибор ва сифатли таълим йили”да амалга оширишга оид давлат дастури тўғрисида” ПФ-27-сон Фармони. // ҚММБ, 02.03.2023 й., 06/23/27/0121-сон.
- [4] Вазирлар Маҳкамасининг 2022 йил 14 октябрдаги Ўзбекистон Миллий паралимпия кўмитаси ҳузуридаги паралимпия спорт турлари бўйича мутахассисларни тайёрлаш институти фаолиятини ташкил этиш чора-тадбирлари тўғрисида” 599-сон қарори. // ҚММБ, 15.10.2022 й., 09/22/599/0924-сон.
- [5] “Паралимпиячилар галабаси – катта жасорат ва қаҳрамонлик намунаси”. Халқ сўзи, 2021 йил 11 сентябрь, №196 (7976).

IMPORTANT MEANS OF FURTHER DEVELOPMENT OF PARALYMPIC SPORTS

Shodiev O.T.

Institute for training specialists in Paralympic sports (Toshkent, Uzbekistan)

olimjonshodiyev2020@gmail.com

Key words: disabled person, Paralympic sports, "Road map", trainer, 5x5 football, boccia, goalball, sports events.



УДК 796.015.6

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ДВУХ ВАРИАНТОВ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ ПАРА ПАУЭРЛИФТЁРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Юнусов С.А.

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

(Чирчик, Узбекистан)

herrensanjar@mail.ru

Ключевые слова: паралимпийский пауэрлифтинг, тренировочная нагрузка, годичный цикл, тренировочный процесс

Введение. Современная тренировка в паралимпийском пауэрлифтинге характерна применением больших тренировочных нагрузок.

Являясь чрезвычайно эффективной формой развития силовых способностей человека, упражнения паралимпийского пауэрлифтинга оказывают выраженное воздействие на нервно-мышечный аппарат, центральную систему, состояние суставов, сухожилий и костной ткани [1, 3, 5].

Высококвалифицированные атлеты в наши дни поднимают за одно тренировочное занятие до 15-18 тонн. В последнее время отмечается тенденция к ещё большему увеличению таких огромных нагрузок.

В этой связи, вопросы построения, содержания и дозирования тренировочных нагрузок имеют особенное значение на этапе спортивного совершенствования пара пауэрлифтеров в период интенсификации тренировочного процесса. Следует ли идти дальше только по пути повышения нагрузок?

Исследования в области пара пауэрлифтинга показывают, что можно достичь высоких и даже рекордных результатов, применяя оптимальную нагрузку за тренировку, распределяя её в циклах рационально.

Под оптимальной спортивной нагрузкой подразумевается тот минимум объёма и интенсивности, который отвечает всем поставленным требованиям, т.е. позволяет добиваться высоких спортивных достижений. Один из путей увеличения спортивных достижений – это, по-видимому, изыскание наиболее рациональных вариантов распределения нагрузки в различные циклы тренировки. Наиболее важными из них являются годичный цикл [2, 4, 6].

Тренировочная нагрузка является тем входным сигналом для организма, который побуждает его произвести определённый выходной сигнал, показывающий, каким образом необходимо подбирать такие оптимальные входные данные, чтобы организм ответил на нагрузку повышением своих функциональных возможностей и, как следствие, ростом спортивных достижений.

Вариативность является одним из основных принципов построения тренировочного процесса. Неважно, какая ставится цель: увеличение силы или мышечной массы, нужно постоянно поддерживать высокую степень вариативности тренировок.

Оптимальным входным сигналом на наш взгляд, являются различные по величине тренировочные нагрузки, а именно, варьирование их и резкие колебания. В таком плане и осуществлялась наша попытка найти определённые сочетания различных по величине тренировочных нагрузок.

Цель исследования. Сравнить варианты построения и содержания тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки пауэрлифтеров паралимпийцев.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, антропометрия, пульсометрия, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Организация исследования. В качестве испытуемых в эксперименте приняли участие 12 пара пауэрлифтеров высокой квалификации, на базе Узбекского государственного университета физической культуры и спорта в г.Чирчике. Средний возраст атлетов 25,2 года. Средний стаж занятий пара пауэрлифтингом 7 лет. Исследования проводились в естественных условиях в период 2021 года в три этапа в соответствии с поставленными задачами.

Испытуемые были разделены на две группы (1-я экспериментальная, 2-я контрольная). Они были идентичны по возрасту, собственному весу, стажу занятий и другими показателями.

Тренировочный процесс спортсменов строился с учетом календаря спортивных мероприятий, годовичная подготовка в обеих группах планировалась по сдвоенному циклу. Спортсмены тренировались 7-8 раз по 2 часа в неделю. Тренировочная нагрузка была одинаковой. Разница между ними заключалась в том, что экспериментальная группа тренировалась по вариативному распределению тренировочных нагрузок (видоизменяя не только текущие, но и долгосрочные периоды подготовки), а контрольная группа использовала методику субмаксимальной и максимальной нагрузки. Результаты исследования оценивались непараметрическим критерием Ван дер Вардена.

Критериями эффективности экспериментального построения тренировочных нагрузок служили темпы прироста спортивных результатов в соревновательном упражнении, темпы прироста физических качеств и динамика функционального состояния пара пауэрлифтеров экспериментальной и контрольной групп.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты проведенных экспериментов подтверждает предположение о том, что за счёт рационального распределения тренировочной нагрузки можно более эффективно увеличивать спортивный результат. Более того, при распределении тренировочной нагрузки по двум наиболее принципиальным вариантам нагрузки было установлено, что увеличение спортивных результатов больше тогда, когда пара пауэрлифтеры тренировались по вариативной схеме. Нагрузка при этом имела колебания с большей частотой и амплитудой по сравнению с субмаксимальной и максимальной нагрузками.

Замечено, что к более монотонной, однообразной работе, особенно при более длительном её применении, организм адаптируется быстрее. Это значит, что ответная реакция организма на нагрузку снижается. При величине ответных реакций организма на нагрузку замедляется дальнейший рост достижений.

У спортсменов экспериментальной группы объем, и интенсивность тренировочных нагрузок имеют выраженные пики, а у спортсменов контрольной группы тренировочные нагрузки плавно увеличиваются к этапу основных соревнований.

Общей особенностью является параллельное увеличение объема и интенсивности нагрузок на базовом этапе тренировки и резкое увеличение интенсивности тренировочных нагрузок на фоне снижения общего объема на специально подготовительном этапе и в соревновательном периоде годовичного цикла. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок в экспериментальной группе существенных отличий не имели.

Показатели тренировочных нагрузок в годовичном цикле подготовки пара пауэрлифтеров экспериментальной и контрольной групп (M±m)

№	Показатели	Экспериментальная группа	Контрольная группа
1	Жим лежа/тренировка, тонны	8491±246	8514±295
2	Общий объем, тонны	1498±192	1483±254
3	Средняя интенсивность % от ПМ	93,82±3	83±2
4	Объем средств ОФП и СФП, час	194±8	188±9

Выводы. Результаты проведенных педагогических экспериментов с пара пауэрлифтерами подтвердили предположение о том, что за счёт более рационального распределения тренировочной нагрузки в микро, мезо, и макроциклах можно более эффективно увеличивать спортивные результаты, не повышая общий объём нагрузки.

Результаты анализа тренировок пара пауэрлифтеров высокой квалификации показывают, что по недельным циклам и отдельным тренировочным занятиям нагрузка распределяется, как правило, вариативно, с частым чередованием различных по величине параметров нагрузки.

Литература:

- [1] Matkarimov R.M., Yunusov S.A., Khodjaev A.Z. The theory and methodology of weightlifting. – Tashkent: Scientific and technical information, 2019.
- [2] Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Спорт, 2021. – 332 с.
- [3] Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В.Б. Иссурин – М.: Спорт, 2016. – 464 с.
- [4] Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г.Озолин. – М.: Астрель, АСТ» 2004. – 863 с.
- [5] Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н.Платонов. – М.: Спорт., 2019. – 656 с.
- [6] Юнусов С.А. Особенности периодизации тренировочного процесса высококвалифицированных парапауэрлифтеров // Фан – спортга, 2021, №1. – С.29-32.

COMPARATIVE ANALYSIS OF TWO OPTIONS OF TRAINING LOAD DISTRIBUTION OF A PAIR OF HIGHLY QUALIFIED POWERLIFTERS

Yunusov S.A.

Uzbek State University of physical education and sports (Chirchik, Uzbekistan)

herrensanjar@mail.ru

Key words: Paralympic powerlifting, training load, annual cycle, training process.

ОСОБЕННОСТИ ПРОФИЛАКТИКИ ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТИ У СПОРТСМЕНОВ СИЛОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

Юнусов С.А., Абдусаттарова С.С.

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

(Чирчик, Узбекистан)

herrensanjar@mail.ru

Ключевые слова: перетренированность, диагностика, анамнез, профилактика, самоконтроль, режим.

Введение. В данных Международного Олимпийского комитета о нагрузке в спорте и риске заболеваний (M.Schwelnus с соавт., 2016) чрезмерные монотонные и форсированные тренировочные нагрузки современного спорта в сочетании с плотным графиком соревнований в различных видах спорта препятствуют полноценной адаптации и восстановлению спортсменов к условиям спортивной деятельности. Это может привести не только к снижению производительности атлета, но и к высокому риску травм, развитию синдрома

перетренированности (СП), снижению иммунитета, развитию острых заболеваний и прогрессированию ранее имеющейся патологии.

В исследованиях авторов Mc.Kenzie (1923), Л.Прокоп (1956), С.П.Летунов (1956), Л.А.Бутченко (1984), В.Л.Карпман (1987), В.Н.Платонов (2015) были следующие научные высказывания: «отравление нервной системы», «спортивная болезнь», «снижение работоспособности, ухудшением нервно-психического и физического состояния, нарушение регуляторных систем», «патологическое состояние развивающееся у спортсменов вследствие хронического физического перенапряжения», «патологическое состояние, проявляющееся дезадаптацией», «длительно продолжающая неспособность к перенесению специфических для вида спорта нагрузок, разбалансированность между специфическими и неспецифическими стрессорами и вегетативными процессами, сопровождающуюся неадекватными реакциями и нетипичной адаптацией» [1, 2, 3].

Американская медицинская ассоциация определяет перетренированность как «психологическое или физиологическое состояние, которое выражается в снижении спортивного результата». Согласно заявлению международного консенсуса по синдрому перетренированности Европейской коллегии спортивной науки и Американской коллегии спортивной медицины 2013 года синдром перетренированности на сегодня остается клиническим диагнозом без четкого определения [5]. Kreher J.D. указывает, что степень выраженности синдрома перетренированности зависит не от типа или продолжительности нагрузок и изменений в организме, вызванных ими, а от количества времени, необходимого для восстановления нарушенных функций [4].

Диагностика перетренированности осложняется тем, что последняя не является заболеванием, а представляет определенный синдром, не имеющий четких критериев. Нередко диагноз ставится путем исключения других соматических заболеваний. Такие состояния как анемия, патология желудочно-кишечного тракта, астма и аллергия, сердечно-сосудистая патология, эндокринные нарушения (диабет, или нарушение толерантности к глюкозе, гипо- или гипертиреозидизм, надпочечниковая недостаточность и др.), инфекционные процессы, патология опорно-двигательного аппарата (в том числе, скелетных мышц), первичные психоневрологические расстройства могут имитировать синдром перетренированности [6].

Материалы и методы исследования: Для выявления особенностей профилактики перетренированности у тяжелоатлетов-разрядников были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, анкетирование, педагогическое наблюдение, психо-функциональная диагностика.

Результаты исследования и их обсуждение. В исследовании приняли участие тяжелоатлеты-разрядники в возрасте 15-16 лет, в количестве 41 человек. По данным научно-методической литературы, интернет сайтов и других источников нами были отобраны ряд тестов и проб, определяющих объективную информацию по определению текущего физического, психологического и функционального состояния тяжелоатлетов.

В ходе педагогического исследования были выявлены различные объективные данные, включающие опорные и факультативные признаки. В

спортивном анамнезе: потеря интереса тяжелоатлетов к тренировке и соревнованиям, неуверенность в своих силах, нарушения общего режима, неправильная методика тренировки, неблагоприятные условия тренировки; тренировки на фоне заболеваний, обострения хронического тонзиллита, гайморита и различные растяжения, травмы, миозита четырехглавой мышцы бедра, чем в здоровом состоянии, напряжением всех функций организма у n=30 (73,2%) тяжелоатлетов разрядников. У n=11 (26,8%) тяжелоатлетов разрядников во время тренировочного процесса в спортивном анамнезе уверенность в своих силах при выполнении тренировочной нагрузки, интерес к результатам тренировочного процесса, правильно построенный общий и тренировочный режим.

Объективные соматоскопические данные. При осмотре спортсменов тяжелоатлетов были выявлены различные объективные данные, включающиеся опорные и факультативные признаки. Опорные признаки включали симпатическую ответную реакцию и парасимпатическую ответную реакцию организма тяжелоатлета в период мезоцикла ухудшение физического состояния и самочувствия, спад интереса к тренировке, снижение приспособляемости к функциональным пробам, тревожность, изменение в показателях сердечно-сосудистой системы.

При функциональной диагностике ортостатической пробы у тяжелоатлетов разрядников, было выявлено у 54% повышения тонуса симпатической нервной системы, у 20% повышения тонуса парасимпатической нервной системы. (рис.1)

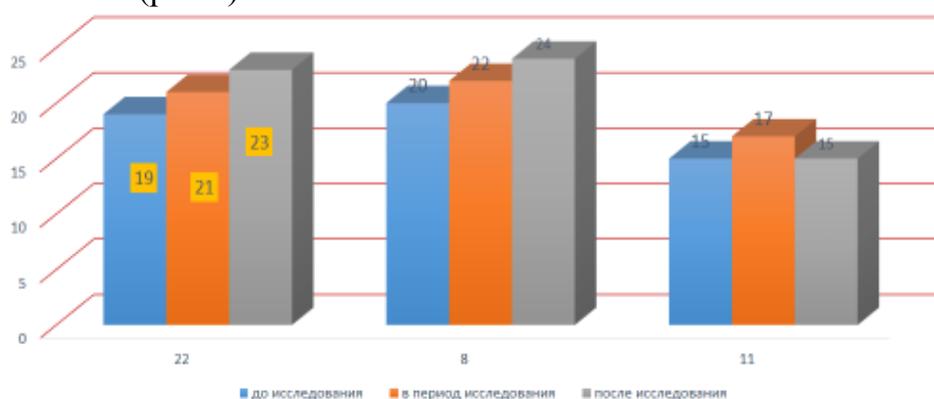


Рис.1. Динамика ортостатической пробы у тяжелоатлетов

Выводы. Профилактика перетренированности у тяжелоатлетов разрядников включает следующие комплексные мероприятия, в котором тренер-спортивный врач-спортсмены силовых видов спорта должны совместно проявлять меры:

1. Педагогическая профилактика перетренированности юным тяжелоатлетам необходимо прививать навыки самоконтроля, при котором во время тренировочного процесса микроцикла, мезоцикла научиться самостоятельно регистрировать и записывать в свои дневники, план занятия, динамика спортивных результатов от соревнования к соревнованию, собственный вес до и после тренировки. Со стороны тренера своевременное выявление снижения результатов в общей и специальной физической подготовленности, рационально и вариативно подбирать тренировочную

нагрузку на фоне психологического и функционального состояния тяжелоатлета-разрядника. Самоконтроль позволяет спортсмену и тренеру правильнее планировать тренировочную нагрузку, оценить возможности атлета в конкретных условиях тренировки и соревнований.

2. Тренеру и спортивному врачу своевременно диагностировать психологическую подготовку по сенсорными и моторными психологическими ответными реакциями во время тренировочного процесса, при выполнении общей физической подготовленности и специального физической подготовленности при общем КПШ и подходах.

3. Медико-биологическая профилактика основана на комплексном построении режима, в котором предусматривается высококалорийное спортивное питание, полноценный сон. Объективные и субъективные опорные и факультативные признаки перенесённые инфекционные заболевания, полученные травмы (случаи травмы, полученных на тренировке, уроке физкультуры или дома). учиться самостоятельно регистрировать и записывать в свои дневники. ЧСС утром после сна, перед сном в положении сидя, затем стоя, за 5 мин до тренировки и после неё на 1, 3, 5 и 10-й минутах. Своевременно учитывать артериальное давление до, вовремя и после нагрузки, восстановление на 1, 3, 5 и 10 минутах.

Литература:

- [1] Юнусов С.А., Абдусаттарова С.С. Совершенствование механизмов оценки перетренированности тяжелоатлетов // Сборник статей. II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Москва, 2022. – С.221-229
- [2] Абдусаттарова, С.С. Особенности типов течения перетренированности у спортсменов занимающихся тяжёлой атлетикой / С. С. Абдусаттарова // Российская наука в современном мире: Сборник статей XXX международной научно-практической конференции. – Москва: ООО "Актуальность. РФ", 2020. – С. 207-208.
- [3] Абдусаттарова С.С. Определение ранней перетренированности тяжелоатлетов, и ее профилактика // Современный ученый. – 2021. – № 1. – С. 40-43.
- [4] Kreher J.D. Overtraining syndrome a practical guide / J.D. Kreher, J.B. Schwartz // Sport Health. – 2012. – V.4. – № 2. – P. 128-138.
- [5] Meeusen R. Joint Consensus Statement Prevention, Diagnosis, and Treatment of the Overtraining Syndrome: Joint Consensus Statement of the European College of Sport Science and the American College of Sports Medicine / R. Meeusen, M. Duclos, C. Foster // Med Sci Sports Exerc. – 2013. – V.1. – № 45. – P. 186-205.
- [6] Светличная Н.К. Формирование адаптационных возможностей организма подростков, проживающих в различных экологических условиях // Теория и методика физического воспитания и спорта, 2011, №1. – С.67-71.

FEATURES OF PREVENTION OF OVERTRAINING IN ATHLETES OF POWER SPORTS

Yunusov S.A., Abdusattarova S.S.

Uzbek State University of physical education and sports (Chirchik, Uzbekistan)

herrensanjar@mail.ru

Key words: *overtraining, diagnosis, medical history, prevention, self-control, regimen.*

РАЗРАБОТКА ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНКИ ВЫСТУПЛЕНИЙ СПОРТСМЕНОВ В КЕЙ-ПОП (К-РОР)

Юспа Т.В., Костерина М. А.

Белорусский государственный университет физической культуры

(Минск, Беларусь)

mariakosterina29@gmail.com

Введение. Приобретение фонда жизненно важных двигательных умений и навыков посредством разностороннего и полноценного развития двигательных способностей является одной из главных задач физического воспитания, включенного в систему дошкольного, начального и среднего школьного, а также высшего образования. Занятия физической культурой в методическом смысле весьма разнообразны и представлены в формах, обеспечивающих потребность в физической культуре различных возрастных, половых и социальных групп населения. В настоящее время весьма популярным видом физкультуры является фитнес во всем его многообразии: аэробика, походы в бассейн всей семьей, пробежки и игры на открытом воздухе. Современный человек, увлеченный идеей здорового образа жизни, без труда отыщет себе тот вид двигательной активности, который полностью соответствует состоянию его здоровья, материальному положению и социальному статусу. С другой стороны, наличие и постоянное повышение требований социокультурного запроса служит внешним импульсом для создания инновационных оздоровительных технологий, которые зачастую рождаются и стихийно распространяются в молодежной, особенно студенческой среде. Иногда такие виды двигательной активности приобретают статус вида спорта (вспомним сноубординг, виндсерфинг и т.д.), порой даже олимпийского вида спорта, причем подобная трансформация возможна только при наличии разработанных правил соревнований и критериев оценки выступлений спортсменов.

Актуальность. В последние десятилетия большую популярность в молодежной среде получили такие музыкально-танцевальные направления как рэп, хип-хоп, кей-поп и т.д. Все чаще в разных странах и на разных континентах отмечается увлечение таким направлением молодежной поп культуры, как «халлю» (корейская волна). В «халлю» существует направление «кей-поп», в котором танцевальные команды (кей-поп группы) соревнуются в исполнении представляемых на суд зрителей хореографических композиций. Выбор музыкальных стилей, сопровождающих выступления кей-поп групп, не ограничен какими-либо рамками и может быть представлен любым жанром, начиная от поп-музыки до рэпа, от ар-н-би до хэви-мэтл рока и т.д. Популярность стиля кей-поп связана с тем, что выступления групп представляют из себя музыкальные композиции, в основе которых лежит творческий симбиоз вокала, хореографии и ярких музыкальных видеоклипов.

Танцевальное направление кей-поп основано на сценических хореографиях так называемых «айдолов» - лидеров данного направления. В первые десять лет от момента зарождения кей-поп танцы исполняли исключительно декоративную функцию. Постановки были несложными – для того, чтобы фанаты могли легко заучивать повторять их. Со временем хореография становилась сложнее – и к началу третьего поколения стала такой

же важной в данном шоу, как и музыкальная составляющая. Более того, в выступлениях начали добавлять акробатические элементы. В итоге в настоящее время хореографы-постановщики производят отбор в группы ориентируясь на уровень танцевальной и акробатической подготовленности претендентов. Таким образом, в основе танцевальных концепций лежит манипулирование арсеналом имеющихся двигательных навыков участников шоу [2]. Победители получают возможность выступить на сцене со своими кумирами. При этом, в отсутствие более или менее четких общепринятых критериев оценки выступлений, определение победителя является проблемой.

Цель исследования – разработать правила соревнований и критерии оценки выступлений участников кей-поп-шоу.

Для достижения цели использовались следующие теоретические методы исследования: анализ научно-методической литературы, контент-анализ; анкетирование (где была разработана анкета и представлена профессионалам данного направления), моделирование.

Основным атрибутом данного направления, как особой разновидности двигательной активности является соревнование. В силу исторически сложившихся условий, соревнования имеют свою специфику, которая определяется содержанием и формой самой деятельности и регламентируется правилами соревнований [3]. Формы проведения мероприятия определяются положением, которое разрабатывает организация, проводящая данное мероприятие, и утверждается соответствующим Комитетом по проведению мероприятия [4].

В Республике Беларусь существуют следующие танцевальные направления: детский сюжетно-игровой танец; современный эстрадный танец; народный танец; современная хореография; данс шоу; стрит шоу; чирлидинг; восточные танцы; бально-спортивный танец; классический танец; импровизация-соло; кей-поп.

Соревнования во всех названных направлениях, кроме кей-поп, проводятся по следующим возрастным группам: дети 7-9 лет; дети 10-11 лет; юниоры 12-14 лет; молодежь 15-17 лет; взрослые 18-24 года; взрослые 25 и старше; смешанные до 12 лет; смешанные от 12 лет.

В кей-поп принято проводить соревнования в соответствии со следующей классификацией: beginners (начинающие); pro (продвинутые); Solo (солисты); 1*1 (один против одного).

Помимо этого, кей-поп подразделяется на категории: соло (1 чел.); дуэт (2 чел.); малая группа (3-7 чел.); формэйшн (8-24 чел.); продакшн (25 человек и более).

Все участники выступают под собственную музыкальную композицию. В кей-поп продолжительность представления в соло и дуэтах – минимум 1 мин 45”, максимум 2 мин 15”; в группах – минимум 2 мин 30”, максимум 3 мин; в формэйшн – минимум 2 мин 30”, максимум 4 мин.

Соревнующиеся исполняют «каверы» танцевальных номеров корейских исполнителей, то есть копируют хореографические композиции корейских «айدолов» (с собственным оригинальным прочтением). Не запрещено включение в композицию акробатических элементов, «лифтов» и других

театральных движений. В представлении могут использоваться «интро» - танцевальные вступления, предваряющие основную композицию [4].

С целью систематизации, оцениваемых параметров выступления, была разработана анкета, включавшая 12 вопросов, распределенных по следующим группам: базовые движения; элементы выступления; критерии оценки.

С помощью анкеты необходимо было выявить:

1. Обязательные базовые движения в кей-поп;
2. Базовые движения для различных групп;
3. Определить понятия техники, композиции, имиджа и зрелищности;
4. Элементы, входящие в систему оценивания выступлений;
5. Общие критерии оценки выступлений.

Анкета была предложена специалистам, имеющим более 8 лет преподавания кей-поп, являющихся организаторами таких популярных мероприятий, как «K-pop Halloween Party», «Pirate Party», «Dragon Battle»; «BE.REAL», «K-pop Battle» и т.д.

Анализ анкетирования показал, что базовые движения в направлении К-роп, как и в любом другом виде танцев, необходимы, но определить перечень конкретных базовых движений не представилось возможным, так как мнения специалистов разошлись. Это можно объяснить тем, что каждый участник, отвечавший на вопросы анкеты, выбирал ту позицию, которая была близка для него, исходя из собственной соревновательной практики. Но, при этом, были определены базовые движения в каждой группе. Базовые движения руками: «круговые вращения», «скрестный сброс», «кик рукой»; базовые движения ногами: «кикит», «кик-н-слэйд», «кросс»; базовые движения туловищем: «удар грудью», «наклоны», «вращение туловища». По вопросу о выборе оцениваемых элементов выступления большинство выбрали технику, композицию, зрелищность, имидж. Важнейшие критерии оценки: в технике – это мышечный контроль, в композиции – рисунок, в имидже – прическа, макияж, костюмы, в зрелищности – акробатические упражнения. На вопрос должны ли быть общие критерии оценки, большинство ответили, что да, нужны. Поэтому была предпринята попытка разработки правил соревнований по кей-поп и общих критериев оценки выступлений спортсменов.

На основе анализа правил соревнований по различным видам танцев, аэробики и гимнастики, были определены основные критерии оценки выступления кей-поп команд.

По каждому разделу судья должен оценить выступление команды в баллах от 1 до 10, где 1 – минимальная, наихудшая оценка, а 10 максимальная, наилучшая. оценка. Каждый судья должен выставлять баллы с учетом имеющихся критериев. Если в составе жюри 3 судьи, то минимальная оценка от каждого судьи – 3 балла, максимальная 30. Процедура оценивания должна заканчиваться подсчетом каждым из судей общего количества набранных участником баллов. Итог подводится по сумме баллов, зафиксированных в протоколах жюри, после чего выявляются победители.

Основные показатели, по которым производится оценка выступления: 1) техника; 2) композиция; 3) имидж (слайд); 4) зрелищность (общее впечатление).

Содержание правил обязательное для всех включает следующие разделы: 1) Общие положения; 2) Участники соревнований; 3) Место проведения соревнований; 4) Порядок проведения соревнований; 5) Судейская коллегия.

Таким образом проведенные теоретические исследования позволили впервые предложить правила соревнований и общие критерии оценки выступлений спортсменов по кей-поп субкультуре правила проведения соревнований, которые будут апробированы в дальнейшей работе.

Библиография:

- [1] Кадосина, А. В. Корейская волна в контексте развития экономики Южной Кореи / А.В. Кадосина. – М.: Казанский вестник молодых учёных, 2019.
- [2] К-поп [Электронный ресурс]: <https://www.baza.dance/life/stati/k-pop>
- [3] Нip-hop хореография [Электронный ресурс]: <http://fitnessclubs.com.ua/Hip-hop-xoreografii-a167>
- [4] К-поп [Электронный ресурс]: <https://pandia.ru/text/77/364/60102.php>

**DEVELOPMENT OF COMPETITION RULES AND CRITERIA FOR
EVALUATING ATHLETES' PERFORMANCES IN K-POP**

Yuspa T.V., Kosterina M. A.

Belarusian State University of Physical Culture (Minsk, Belarus)

mariakosterina29@gmail.com



2-Sho'ba. ADAPTIV JISMONIY TARBIYA VA SPORTNI ILMIY-USLUBIY TA'MINLASH

Секция 2. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ВЛИЯНИЕ АЭРОБНЫХ И АНАЭРОБНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Алиев И.С., Ибрагимова Н.М., Агаев И.З.

Азербайджанская государственная академия физической культуры и спорта (Баку, Азербайджан)

ilgar.aliyev@sport.edu.az

Ключевые слова: баскетболисты, физическая подготовленность, физическая работоспособность, функциональное состояние, физическая нагрузка.

Введение. В естественных условиях человек нередко испытывает влияние необычных, чрезмерных и жестких факторов среды, не адекватных его природе. При этом физическая нагрузка – самый естественный и древний фактор, действующий на человека. Адаптация к физической нагрузке повышает резистентность организма к широкому спектру потенциально повреждающих факторов окружающей среды. Известно, что при действии одних и тех же стрессовых факторов, стресс – реакция организма к физическим нагрузкам у тренированных людей менее выражена, чем у малоподвижных, нетренированных людей, и, следовательно, их устойчивость к стрессовым воздействиям выше [5.с.80-88, 6.с.304, 7.с.54].

Значительное место в жизни определенной части студентов занимает спорт, который является в определенной мере антистрессовым фактором. Физические нагрузки играют важную роль в формировании функциональных резервов организма [2.с.106-107, 3.с.286]. В то же время тренировочная и соревновательная нагрузка, параллельно с учебными в вузе, предъявляет повышенное требование к функциональным возможностям организма, что особенно характерно для спортивных игр. Любое несоответствие объема и интенсивности физической нагрузки адаптивным возможностям организма может вызвать целый ряд изменений в функциональных системах гомеостатического уровня, изменить регуляторно-адаптивный статус организма, предопределяя настоящий и дальнейший ход адаптации [1.с.160, 4.с.142].

В последние годы у баскетболистов отмечается рост спортивного мастерства, в значительной мере это объясняется повышением физической подготовленностью игроков, улучшением их технического и тактического мастерства. В настоящее время ведется широкий поиск средств и методов, способствующих росту эффективности тренировочного процесса. Разрабатываются специальные тренировочные модели. Ценность такого рода информации зависит от того, насколько точно выявлены факторы,

оказывающие влияние на конечный эффект тренировки. Если во многих циклических видах спорта вопрос о выявлении наиболее главных – «ведущих» факторов, определяющих уровень спортивного мастерства, можно считать в какой мере разрешенным, то в игровых видах спорта эта проблема все еще остается мало исследованной.

В современном баскетболе вопросы физической подготовленности приобретают особую значимость. Однако, вопрос о главных факторах и их значении в достижении высокой тренированности баскетболиста, как правило, сводят в основном к акцентированию внимания на роль одного из них, а заключения не подтверждаются экспериментальными данными. Таким образом, вопрос о значении различных факторов и роли отдельных физиологических функций, лежащих в основе достижений высот спортивного мастерства в баскетболе, по существу не решен. Современная система физической подготовки баскетболистов опирается на большой комплекс применяемых средств и методов, которые одновременно способствуют решению задач технической и тактической подготовки. Но отсутствие экспериментально обоснованных методик, фиксирующих не только показатели физической подготовленности, но и изменения функциональных систем организма, сдерживает их широкое внедрение в практику тренировочной работы.

Основной целью настоящей работы было определить влияние физических нагрузок на работоспособность баскетболистов и рационализировать на этой основе методику их подготовки. При этом частными задачами исследования было определение функциональных возможностей баскетболистов, в частности, уровень развития их аэробных и анаэробных способностей.

Методика исследований. Для выполнения поставленных задач в работе были использованы следующие методы: 1) анализ и обобщение литературных источников; 2) педагогические наблюдения; 3) эргометрические методы; 4) методы функциональной диагностики; 5) педагогический эксперимент с проведением контрольных обследований и контрольных испытаний; 6) статистические методы анализа.

В исследовании было обследовано 18 баскетболистов. Их спортивный стаж колебался от одного года до 5 лет. Спортивная квалификация от второго разряда до кандидата мастера спорта. Некоторые испытуемые привлекались для тестирования по отдельным показателям экспериментальной программы обследования. В момент проведения исследований все испытуемые были здоровы, постоянно находились под наблюдением, регулярно тренировались и выступали в соревнованиях с целью достижения максимально высоких спортивных результатов. Экспериментальная часть исследований проводилась в два этапа. На первом этапе изучалась возможность определения физических способностей баскетболистов с помощью эргометрических критериев оценки. На втором этапе исследования проводилась комплексная оценка физической и функциональной подготовленности баскетболистов. Определялась динамика изменения аэробной и анаэробной производительности с ростом определения скорости вертикального подъема в беге по лестнице, заключающейся в регистрации времени пробегания лестницы при помощи секундомера. Выносливость баскетболистов определялась с помощью теста силовой выносливости мышц сгибателей и разгибателей ног в «выпрыгивании»

испытуемого из положения приседа в высоту прогнувшись с определенным ритмом. При оценке результатов статистического анализа в качестве критического уровня значимости использовали вероятность $P=0,05$. Статистическая обработка проведена на персональном компьютере IBM Pentium-S с использованием прикладных пакетов «Statistika 6.0».

Результаты исследований. Углубленное изучение аэробных и анаэробных функций у баскетболистов и выявление характера взаимосвязей между показателями аэробной и анаэробной производительности представляет значительный интерес. Напряженный характер деятельности баскетболиста во время тренировок и в игровых ситуациях требует предельной мобилизации всех функциональных возможностей организма.

Результаты проведенных исследований показали, что систематическая тренировка баскетболистов положительно сказывается как на увеличение аэробной, так и анаэробной производительности. Достоверные различия в показателях этих функций обнаруживаются между баскетболистами I-II разрядов и кандидатами в мастера спорта, имеющими многолетний стаж тренировки. Это также свидетельствует о том, что использованный в исследовании тест со «ступенчато повышающейся нагрузкой» обладает достаточной надежностью, высокой различительной способностью и может быть использован для определения максимальных функциональных возможностей баскетболистов.

Максимум потребления кислорода и других показателей аэробного обмена у баскетболистов существенно улучшается с ростом спортивной квалификации и увеличением стажа специализированной тренировки в баскетболе. Это свидетельствует о том, что систематические занятия баскетболом ведут к значительному расширению функциональных возможностей, связанных с переносом и утилизацией кислорода в организме при напряженной мышечной работе. Средняя величина максимального кислородного потребления у кандидатов в мастера спорта составляет 5,0 л/мин или 57,0 мл/кг. Несколько превышает полученные ранее величины максимальной аэробной производительности. Обнаруженные несоответствия можно объяснить различиями контингентов обследуемых баскетболистов и методов определения указанного показателя.

Результаты измерений максимума анаэробной производительности у баскетболистов разной квалификации, представленные в таблице 2, показывают вполне определенную картину. как максимального кислородного долга, так и другие показатели анаэробной производительности у баскетболистов увеличиваются с ростом их спортивного мастерства. В абсолютных величинах наиболее высокие показатели максимального кислородного долга были обнаружены у мастеров спорта – 10,0 л/мин или 114 мл/кг. Приводимые данные о величинах максимального кислородного долга и составляющих его фракций представляют весьма высокие цифры для показателей анаэробных способностей. У физически подготовленных людей величина максимального кислородного долга составляют 5-6 литров [4.с.142, 8.с.296] Величину максимального кислородного долга порядка 10-15 литров достигают лишь спортсмены, прошедшие специальную подготовку в напряженной анаэробной работе [2.с.106-107]. Оценивая полученные значения величины максимального

кислородного долга у баскетболистов –кандидатов в мастера спорта следует признать, что условия двигательной деятельности у спортсмена требуют проявления значительных анаэробных способностей и во многом стимулируют их развитие.

Результаты обследования баскетболистов свидетельствуют также о том, что существующая система тренировки в баскетболе не оказывает избирательного воздействия на спортсменов, специализирующихся в различных игровых амплуа. Мы не обнаружили существенных изменений в большинстве показателей максимальной аэробной и анаэробной производительности у баскетболистов различной игровой позиции. Ряд более высоких показателей анаэробной и аэробной производительности в абсолютных величинах, полученных при измерениях у центровых по сравнению с защитниками, можно объяснить их большими ростовыми и весовыми данными.

Специфика проявления функциональных возможностей у баскетболистов отражается в характере взаимосвязей, существующих между отдельными компонентами аэробной и анаэробной производительности. Наличие положительной взаимосвязи между показателями максимальной аэробной и анаэробной производительности свидетельствует о том, что развитие функции аэробного обмена будет способствовать повышению анаэробных возможностей организма и наоборот. В то же время в отдельные периоды подготовки необходимо, с целью увеличения эффективности тренировочного процесса, целенаправленное воздействие на отдельные стороны энергетического обмена. При развитии анаэробных возможностей следует учитывать, что они в основном определяются уровнем развития гликолитических энергетических источников. Однако способность эффективного выполнения игровых действий в условиях возникшей значительной кислородной задолженности во многом зависит и от быстроты восстановления нарушенного равновесия энергетических систем. Быстрота восстановления определяется уровнем развития аэробных возможностей организма. Поэтому повышение анаэробной производительности должно осуществляться на основе высокого уровня функционирования аэробных возможностей систем.

В процессе спортивного совершенствования баскетболистов, чтобы выявить наибольшие изменения, мы сопоставили величины относительного прироста важнейших показателей функциональной подготовленности, связанной со стажем занятия. Результаты исследования показали, что самые большие изменения под влиянием специализированной тренировки баскетболистов II разрядов до кандидатов в мастера спорта происходят в показателе алактатной анаэробной производительности (140%), аэробных возможностей организма (116%). Гликолитические анаэробные возможности существенно изменяются с ростом спортивного мастерства (128%). Однако эти изменения происходят неравномерно. Обращает на себя внимание отсутствие изменений в показателе гликолитической анаэробной производительности между баскетболистами -перворазрядниками и кандидатами в мастера спорта. Показатели функциональной подготовленности во многом определяют уровень развития специальных физических качеств. Так, величина алактатного кислородного долга обнаруживает высокую степень связи с показателями прыгучести, прыжковой выносливости, максимальной скорости и взрывной

силы. Величина лактатного кислородного долга высоко коррелирует с показателями: устойчивости техники броска к действию утомления и скоростной выносливости.

Заключение. Результаты проведенного исследования демонстрируют, что показатели аэробной и анаэробной производительности являются объективными и информативными для оценки физической подготовленности, общей физической работоспособности и функционального состояния организма баскетболистов. Анализ полученных данных свидетельствует о том, что обнаружившийся невысокий прирост показателей специальной физической подготовки между баскетболистами-перворазрядниками и кандидатами в мастера спорта, является следствием низкой функциональной подготовленности баскетболистов-кандидатов в мастера спорта. Это прежде всего относится к уровню гликолитической анаэробной производительности. Дальнейшее повышение специальной физической подготовленности баскетболистов во многом будет зависеть от совершенствования их анаэробных возможностей, при условии высокого уровня развития аэробной производительности организма. Необходимо подчеркнуть, что важным условием повышения эффективности управления тренировочным процессом является наличие четкого организованного комплексного медико-биологического контроля. Результаты такого контроля – наличие объективной и существенной информации о состоянии здоровья баскетболиста, функциональном состоянии его организма.

Список литературы:

- [1] Волков Н.И. Биоэнергетика спорта. Монография. М.: «Спорт», 2011-160 с.
- [2] Гурова О.А. Влияние умеренной физической нагрузки на состояние сердечно-сосудистой системы у студентов / О.А. Гурова, С.В. Гуренко, В.Ф. Рыбальская // Здоровье и образование в XXI веке. 2012, №2, с.106-107.
- [3] Гречишкина С.С. Влияние спортивных физических нагрузок на регуляторно-адаптивные возможности кардиореспираторной системы организма студентов. Автореф. Дис.канд. биол.наук. Майкоп, 2012, 28 с.
- [4] Иорданская Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений (этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования): Монография. - М.: «Спорт», 2011. – 142 с.
- [5] Кальная Е.В. Влияние спортивных физических нагрузок на регуляторно-адаптивные возможности студентов с различной двигательной активностью / Вестник АГУ, 2014, № 3(142), с.80-88.
- [6] Караулова Л.К. Физиология физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2014. – 304с.
- [7] Кузнецов О.Б. Перекрестные эффекты адаптации студентов к физическим нагрузкам / Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, №2(31), 2014. – с.54.
- [8] Михайлов С.С. Биохимия двигательной деятельности. Учебник. М.: «Спорт», 2016 – 296 с.

INFLUENCE OF AEROBIC AND ANAEROBIC TRAINING LOADS ON THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF BASKETBALL PLAYERS

Aliyev I.S., Ibragimova N.M., Aghayev I.Z.

Azerbaijan State Academy of physical culture and sports (Baku Azerbaijan)

ilgar.aliyev@sport.edu.az

Key words: *basketball players, physical performance, physical preparedness, functional state, physical loading.*

NOGIRONLAR UCHUN PARALIMPIYA SPORTINI RIVOJLANTIRISHNING DOLZARBLIGI

Ahmedov A.A.

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti (Toshkent, O'zbekiston)

***Kalit so'zlar:** nogironlar uchun sport, faol turmush tarzi, fiziologik tiklanish, sog'lomlashtirish.*

Nogironlarning hayot sifatini yaxshilash uchun ijtimoiy va tibbiy xizmatlarni yaxshilashning o'zi yetarli emas. Ularning ijtimoiy moslashuvi va ijtimoiy-mehnat faoliyatiga, jumladan, sport va turizm orqali integratsiyalashuvi uchun sharoit yaratish zarur. Faol turizm insonning mehnat qobiliyatini va psixofizik resurslarini tiklashga yordam beradi. Faol turizm turlaridan biri sport turi bo'lib, u faol (sport o'ynash) va passiv (sport tadbiriga ishqiboz sifatida tashrif buyurish uchun sayohat) bo'linadi. Imkoniyati cheklangan odamlar uchun sport turizmini rivojlantirish ilmiy tadqiqotning dolzarb yo'nalishi hisoblanadi.

Muammoning jiddiyligi tabiatdagi ekologik muvozanatning buzilishi, mehnat zichligi va stressli vaziyatlarning ko'payishi hayot ritmining oshishiga va sog'lig'ining yomonlashishiga olib kelishi bilan bog'liq. Natijada, dunyoda 1 milliarddan ortiq odam nogironlikning qaysidir shakli bilan yashaydi, ulardan deyarli 200 millioni ishlashda jiddiy qiyinchiliklarni boshdan kechirmoqda. Nogironlarning hayot sifatini yaxshilash uchun ijtimoiy va tibbiy xizmatlarni yaxshilashning o'zi yetarli emas. Ularning ijtimoiy moslashuvi va ijtimoiy-mehnat faoliyatiga, jumladan, sport va turizm orqali integratsiyalashuvi uchun sharoit yaratish zarur.

Jismoniy tarbiya va sport nogironligi bo'lgan shaxsning rehabilitatsiyasi va ijtimoiy moslashuvida muhim omil hisoblanadi. Axir, jismoniy kasallik ko'p yoki kamroq darajada umuman tananing funksiyalarining buzilishiga olib keladi, harakatlarni muvofiqlashtirishni sezilarli darajada buzadi, tashqi dunyo bilan ijtimoiy aloqani qiyinlashtiradi.

Bunday sharoitlarda tashvish hissi paydo bo'ladi, o'ziga ishonch va hatto o'zini o'zi qadrlash yo'qoladi. Faol jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish va sport mashg'ulotlari tanangizni yaxshiroq nazorat qilish, aqliy muvozanatni tiklash, o'ziga ishonch tuyg'usini tiklash, o'z-o'ziga xizmat qilish uchun yangi imkoniyatlar yaratish va natijada sizni faol hayotga qaytarish imkonini beradi.

Faol turizm insonning mehnat qobiliyatini va psixofizik resurslarini tiklashga yordam beradi. Faol turizm turlaridan biri sport turi bo'lib, u faol (sport o'ynash) va passiv (sport tadbiriga ishqiboz sifatida tashrif buyurish uchun sayohat) bo'linadi. Imkoniyati cheklangan insonlar uchun sport turizmiga davlatimiz tomonidan e'tibor tobora kuchayib bormoqda.

Davlat e'tiborining ortishi jismoniy tarbiyani boshqarishning moslashuvchan tizimini rivojlantirishga yordam beradi va sport bilan shug'ullanadiganlar sonining ko'payishiga olib keladi: ularning soni 224 ming kishidan 458 ming kishiga oshdi. Nogiron bolalar sport bilan eng faol shug'ullanadi - nogiron bolalar umumiy sonidan 218 ming kishi (43,6%) va ularning soni doimiy ravishda ortib bormoqda (o'sha erda). Bunga bolalar va o'smirlar sport maktablarida paralimpiya va karlimpiya sport turlari bo'yicha sport zaxiralarini tayyorlash bo'limlari tashkil etilgani ko'maklashmoqda. Eng mashhurlari - yengil atletika, suzish. Imkoniyati cheklangan insonlar uchun

sportdan tashqari turizm ham katta ahamiyatga ega bo'lib, texnologiya va tibbiyotning rivojlanishi tufayli qulayroq bo'ldi. Giyohvand terapiyasi buzilgan tana funksiyalarini optimal darajada ushlab turishga yordam beradi va texnik vositalar va moslashtirilgan transport yordamida nogiron sayohatchi kattalarga qulay tarzda harakatlanishi mumkin. Turizm va sport ushbu toifadagi fuqarolarning hayotga psixologik va jismoniy moslashishiga yordam beradi, ularning ijtimoiy moslashuviga va natijada jamiyat hayotida faol ishtirok etishiga yordam beradi.

Retrospektiv tahlil shuni ko'rsatadiki, ko'rish qobiliyati zaif odamlar uchun birinchi sport klublari 1888 yilda Berlinda paydo bo'lgan. Ikkinchi jahon urushidan keyin nogironlar uchun sport reabilitatsiya dasturiga kiritilgan. Xususan, neyroxirurg L.Gutman Angliyada umurtqa pog'onasi shikastlangan nogironlar uchun markaz ochdi va reabilitatsiya nazariyasi va amaliyotini tubdan o'zgartirib, sportga e'tibor qaratdi. Uning mehnati tufayli nogironlar uchun sport umurtqa pog'onasi shikastlangan odamlarni jismoniy, psixologik va ijtimoiy reabilitatsiya qilish vositasi sifatida e'tirof etildi. Asta-sekin faxriylarni jismoniy reabilitatsiya qilishning yordamchi protseduralari sport harakatiga aylandi va keyinchalik raqobatbardosh sport turiga aylandi.

Birinchi nogironlar aravachasi musobaqasi 1948 yilda Londonda, Olimpiya o'yinlarining ochilish kunida bo'lib o'tdi va Stok Mandevil o'yinlari (Stoke Mandeville Games) deb nomlandi. Unda falaj bo'lgan harbiy xizmatchilar ishtirok etib, kamondan otish bo'yicha bellashishdi. Birinchi Paralimpiya o'yinlari 1960 yilda Rimda 23 davlatdan 400 nafar sportchi ishtirokida bo'lib o'tgan. O'shandan beri ular an'anaviy bo'lib, har to'rt yilda bir marta Olimpiada o'tkaziladigan mamlakatda o'tkaziladi va nogironlar uchun Olimpiya o'yinlari hisoblanadi. Paralimpiya harakatida ishtirok etish tasnifi bo'yicha quyidagi sog'lig'i cheklangan odamlar uchun ochiqdir: mushaklarning noto'g'ri ovqatlanishi; suyaklar yoki bo'g'imlarning to'liq yoki qisman yo'qligi; turli uzunlikdagi oyoqlar; past o'sish; gipertenziya (mushaklar kuchlanishining g'ayritabiiy o'sishi); ataksiya (mushak harakatlarini muvofiqlashtirishning etishmasligidan iborat nevrologik belgi va simptom); atetoz (patologik majburiy harakatlar); ko'rishning buzilishi; intellektual buzilishlar; harakatlanish diapazoni buzilishi.

Shuni ta'kidlash kerakki, texnologik taraqqiyotning rivojlanishi bilan paralimpiya sportining yangi turlari paydo bo'ladi. Hozirda yozgi sportning 22 turi mavjud. Masalan, muzli xokkey, nogironlar aravachasida kyorling, biatlon, chang'i va tog' chang'isi kabi qishki sport turlari mavjud bo'ldi.

Paralimpiya sportining yangi turlarining paydo bo'lishi turli jismoniy nuqsonlari bo'lgan odamlarning faol turmush tarzini olib borishi, musobaqalarda qatnashishi va sayohat qilishiga yordam beradigan texnik vositalarni ixtiro qilish va takomillashtirishga xizmat qilmoqda.

Olingan ma'lumotlarga asoslanib, shunday xulosaga kelish mumkinki, Paralimpiya o'yinlari musobaqalar o'tkaziladigan shahar infratuzilmasini moslashtirish orqali sport turizmini rivojlantirishga, imkoniyati cheklangan shaxslarning jismoniy tarbiya va sportga qiziqishini oshirishga xizmat qiladi.

Davlat va jamiyatning nogironlarga bo'lgan munosabatida sezilarli o'zgarishlar kuzatilmoqda. Sport tadbirlari ko'paydi, sportning yangi yo'nalishlari paydo bo'lmoqda, imkoniyati cheklangan shaxslarning sport musobaqalarida qatnashishi uchun imkoniyatlar kengayib bormoqda. Shunday qilib, Paralimpiya o'yinlari nogironligi bo'lgan fuqarolar o'rtasida sport turizmini rivojlantirishni rag'batlantiradi,

ularning jamiyatga moslashishi va faol hayotga qaytishiga yordam beradi. Muammo nogironligi bo'lgan shaxslar uchun jismoniy tarbiya va sport uchun mahalliy maxsus texnik vositalarni ishlab chiqish va ishlab chiqarish zaruratida namoyon bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

- [1] O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 18.05.2021 yildagi PQ-5114-sonli "Paralimpiya harakatini rivojlantirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida" qarori.
[2] Churganov O.A. Paralimpiya sport turlari bo'yicha sport mashg'ulotlari tizimi. Adaptiv jismoniy madaniyat. - 2013.

АКТУАЛЬНОСТЬ РАЗВИТИЯ ПАРАЛИМПИЙСКОГО СПОРТА ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ

Ахмедов А.А.

Институт переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту (Ташкент, Узбекистан)

Ключевые слова: спорт для лиц с инвалидностью, активный образ жизни, физиологическое восстановление, оздоровление.



УДК: 159.9.078

ПОТЕНЦИАЛ ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИХ СИСТЕМ В НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОМ ОБЕСПЕЧЕНИИ АДАПТИВНОГО СПОРТА

Банаян А.А., Киселева Е.А.

ФГБУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры» (Санкт-Петербург, Россия)

abanayan@spbniifk.ru

Ключевые слова: психологическая подготовка, паралимпийский спорт, цифровизация в спорте

Введение. Реализация психологического сопровождения в паралимпийском спорте требует от специалиста знания ряда необходимых для строгого учета тонкостей: нормативные требования федеральных законов, в том числе регламентирующих построение процесса спортивной подготовки; отличие соревновательных моделей от олимпийских и уже адаптивных дисциплин; разделение по нозологическим особенностям.

Эффективность стратегии планирования психологической подготовки зависит от детализации картины состояния и уровня развития необходимых качеств/процессов у спортсмена. Например, помимо наличия спортивно-функциональной классификации, специалисту приходится учитывать при разработке комплекса психо-коррекционных мероприятий не только особенности периодизации в конкретной адаптивной дисциплине, но и под эгидой какой федерации предстоит ближайший старт: паралимпийский спорт объединяет в соревновательной программе спортивные дисциплины спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, спорта лиц с нарушением интеллекта и спорта незрячих. В свою очередь, данные виды спорта могут иметь отличную соревновательную модель (пример: Специальная олимпиада) и принцип группировки спортсменов (критерии годности в спорте лиц с интеллектуальными нарушениями) в зависимости от положений

международных спортивных федераций, курирующих конкретное спортивное движение.

Спортивная результативность зависит от единства и преемственности задач всех видов спортивной подготовки – общей и специальной физической, технической, психологической, теоретической, интегральной. Так как спортивная деятельность подразумевает управление живым объектом – спортсменом, то на территории Российской Федерации законодательно регулируется риск возникновения негативных последствий посредством нормативных объемов соотношений данных видов и максимального тренировочного объема в зависимости от этапа прохождения спортивной подготовки.

На сегодняшний день спортивная психология для лиц с ограниченными возможностями в состоянии здоровья находится на этапе как зарождения как самостоятельного научного ответвления, что обусловлено относительно малым в сравнении с олимпийскими видами количеством лет существования и развития данного спортивного движения; разницей профессионального опыта у специалистов, осуществляющих психологическое сопровождение (например, смена специализации); малым количеством публикаций, раскрывающих особенности построения процесса психологической подготовки у спортсменов адаптивных видов; своеобразной обособленностью теоретической и нормативной базы, зачастую недоступных для свободного понимания только пришедшими в данную область психологов.

Цель и перспективы исследования. Информационное обеспечение процесса подготовки может осуществляться посредством различных носителей – текстовых, аудио и видео, проведения семинаров и вебинаров. Все большую актуальность приобретает дистанционный формат, осуществляемый с помощью цифровых технологий, где каждый участник процессе (тренер, специалист, спортсмен, родители) имеет свободный доступ к ознакомлению с информацией о прежнем или текущем состоянии.

Информационно-аналитические системы (ИАС) в спорте позволяют:

- структурировать и автоматизировать процессы, необходимые для разработки управленческих стратегий в зависимости от выбранной методологии;

- производить агрегирование и анализ данных;

- предвосхитить потенциальные ожидания специалистов в отношении структуры показателей, информационных источников и критериев валидности;

- на основании данных произвести моделирование логической модели, доступной для понимания специалистов разного уровня компетентности;

- производить задачи повышенной сложности.

Интеграция аналитических приложений в привычный арсенал средств и методов позволит производить оперативный анализ природной расположенности к спортивной дисциплине; сопоставить эффект от тренировочных и иных воздействий с состоянием организма спортсмена.

Логическая структура данных систем подразумевает наличие следующего: базы хранения структурированных данных, справочников и классификаторов; подсистемы индексации и поиска необходимой информации; подсистемы

обработки данных; сервера внешних интерфейсов, включающих службу аутентификации и идентификации.

В лаборатории психологии и психофизиологии спорта ФГБУ СПбНИИФК разрабатывается информационно-аналитическая система, подразумевающая формирование профилей данных 3 типов – спортсмена, тренера, судьи с учетом потенциально важных социально-биологических характеристик. Помимо общих (ФИО, даты рождения, гендерной принадлежности, географических данных, вида спорта) в базе данных учитываются такие частные сведения, как разряд, спортивная специализация, тренеры (и возможность запечатления нескольких), игровое амплуа, стаж, а также социальный статус. Зачастую тренеры, получившие среднее и/или высшее профессиональное образование, по-прежнему продолжают соревновательную деятельность. Также распространенная ситуация, когда один и тот же человек может быть и выступающим спортсменом, и тренером, но, к примеру, спортивным судьей в другой спортивной дисциплине – достаточно часто подобное встречается в паралимпийских видах. Учет социально-биографических характеристик позволяет детализировать профили, то есть сформировать базу, необходимую для разработки типологий и предметных направлений.

Необходимо отметить нюанс, что большинство спортивных психологов на территории РФ имеют лишь общее психологическое образование, также специалист мог сменить специализацию со смежных видов консультирования. Выделение данного момента обусловлено тем, что существует множество диагностических методик для определения одного и того же процесса/состояния. Например, конкретная методика может быть корректна лишь в работе с людьми, не имеющими особенности в состоянии здоровья, или может не учитывать специфику спортивной деятельности (физиологическую составляющую и прочие), что существенно способно исказить картину состояния спортсмена.

Помимо подбора корректных методик, стоит затронуть вопрос формирования научно-методической базы, а именно – литературы. На сегодняшний день, в силу обособления научного института как общества от практической деятельности, основной массив публикаций создается за счет материалов, разработанных специалистами, ведущими исследовательскую и/или преподавательскую деятельность. Это обосновывается тем, что специфические требования к оформлению публикации и необходимость прохождения ряда процедур (рецензирования), скудный опыт по представлению эмпирических данных в соответствии со стандартами осложняют реализацию освещения практического опыта специалисту, не принадлежащему к научной среде.

Таким образом, информационно-аналитическая система обладает следующим потенциалом в работе спортивного психолога:

- сформировать и предоставить доступ для всех обследований;
- реализовать условие непрерывности процесса психологической подготовки, в том числе и при смене специалиста;
- посредством наличия в функционале программы справочников (спортивно-функциональной классификации, требованиям ФССП, результатам научных исследований и т.д.) устранить возможную малую просвещенность в

том или ином пласте специфики сопровождения лиц с ограниченными возможностями состояния здоровья;

- автоматическое построение логической модели позволит оптимизировать процесс работы со спортсменом;

- накопленная информационная база может использоваться в ключе стандартизации психологической помощи спортсменам адаптивных видов и их сопровождения, в том числе и в качестве базы для проекта федерального стандарта.

THE POTENTIAL OF INFORMATION-ANALYTICAL SYSTEMS IN THE SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL SUPPORT OF ADAPTIVE SPORTS

Banayan A.A., Kiseleva E.A

Saint-Petersburg scientific-research institute for physical culture (Saint-Petersburg, Russia)

abanayan@spbniifk.ru

Key words psychological preparation, Paralympic sports, digitalization in sports

УДК 159.99

ОСНОВНЫЕ ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ (BLS UNICEF) – КАК МЕТОД В АДАПТИВНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЕ

Буньятова А.Р.

Университет «Азербайджан» (Баку, Азербайджан)

aynur.bunyadi@au.edu.az

Ключевые слова: адаптивная физкультура, основные жизненные навыки (BLS UNICEF), техники самопомощи, реабилитация, психологическая адаптация, социальная интеграция

Введение. Адаптивная физическая культура – это сфера занятий физической активностью, разработанная специально для людей с ограниченными возможностями, она интегрирует несколько основных областей знания, таких как физическая культура, медицина, психология и коррекционная педагогика, чтобы обеспечить полноценное физическое и психологическое развитие людей с ограниченными возможностями [1].

Актуальность проблемы развития основных жизненных навыков в адаптивной физкультуре проистекает из нескольких факторов. Во-первых, люди с ограниченными возможностями имеют особые потребности и вызовы в области физической активности и социальной интеграции. Развитие основных жизненных навыков в адаптивной физкультуре помогает им преодолевать эти вызовы, повышать свою самооценку и уверенность, развивать навыки сотрудничества и командной работы, а также обретать радость движения и активного образа жизни. Во-вторых, развитие основных жизненных навыков в адаптивной физкультуре способствует интеграции людей с ограниченными возможностями в общество. Это позволяет им активно участвовать в социальной жизни, взаимодействовать с другими людьми, создавать новые связи и отношения, а также вносить свой вклад в различные сферы общественной жизни. В-третьих, развитие основных жизненных навыков в адаптивной физкультуре имеет долгосрочные выгоды для здоровья и

благополучия участников. Оно способствует поддержанию физической формы, улучшению координации и гибкости, снижению риска развития различных заболеваний и повреждений. Наконец, основные жизненные навыки играют важную роль в формировании личностного роста и саморазвития участников адаптивной физкультуры. Они помогают развивать самодисциплину, управление временем, установление целей, а также способствуют развитию эмоционального интеллекта, решению проблем и преодолению трудностей.

Цель и задачи. Для многих людей с инвалидностью адаптивная физическая культура является единственным способом преодолеть ограничения и войти в социум. Она предоставляет им возможность завести новых друзей, общаться, испытывать полноценные эмоции и познавать мир. В рамках адаптивной физической культуры они впервые в жизни могут наслаждаться радостью движения, учиться побеждать и достойно принимать поражения, а также испытывать счастье преодоления себя. Таким образом, целью и задачей адаптивной физической культуры является максимальное формирование набора умений и навыков, которые позволяют людям с ограниченными возможностями эффективно преодолевать физические, психологические и социальные препятствия, успешно адаптироваться к изменяющейся среде и преодолевать жизненные трудности [2].

Методы и организация. Программа "Основные жизненные навыки" была специально разработана UNICEF в рамках их работы в Азербайджане при поддержке Министерства Молодежи и Sports Республики Азербайджан [3].

Эта программа направлена на развитие основных жизненных навыков у детей и молодежи в стране. Она включает в себя серию образовательных и тренинговых мероприятий, которые помогают детям и молодым людям развить навыки, необходимые для успешной адаптации и участия в обществе.

Программа "Основные жизненные навыки" фокусируется на таких ключевых областях как:

- Самопознание: этот раздел охватывает сферы, которые способствуют установлению у учащихся отношений и пониманию самих себя, включая их мысли, чувства и поведение.

- Навыки межличностного общения: этот раздел охватывает сферы, как установить здоровые, уважительные отношения; занятия подчеркивают использование ненасильственного общения, напористости и разрешения споров.

- Навыки мышления: этот раздел включают конкретные способы мышления и выполнения задач, чтобы молодежь принимала эффективные решения, ставила соответствующие цели и была информированным потребителем информации.

Целью программы "Основные жизненные навыки" является подготовка детей и молодежи к независимой и ответственной жизни, обеспечение им инструментов и знаний, необходимых для эффективного функционирования в различных сферах жизни. Она помогает детям и молодым людям развить навыки самоуправления, социального взаимодействия, принятия решений и решения проблем, что способствует их личностному развитию и интеграции в общество. Так, в 2019 и 2021 году в рамках проекта «Девочки могут» для членов женских сборных команд по футболу в различных регионах нашей страны в

рамках деятельности академии в образовательно-реабилитационном центре футбола AFFA в Баку около 560 членов женских сборных команд по футболу девочек-подростков (10-20 лет) приняли участие в 36 тренингах программы BLS UNICEF- Азербайджан «Основные жизненные навыки», проведенных в различных регионах Азербайджана (Мингячевир, Геранбой, Нафталан, Гянджа-Самух, Гах, Балакен, Шеки, Загатала, Исмаиллы, Имишли, Агджабеди, Лянкяран, Гейчай, Гусар, Губа, Хачмаз) [4].

Помимо этого, в 2021 г совместно с UNICEF -Узбекистан и Республиканским диагностическим центром (ТашХис) при МНО были организованы два тренинга «Жизненные навыки / Навыки 21 века» для психологов из пилотных школ по программе BLS UNICEF-Азербайджан «Основные жизненные навыки»

Программа BLS UNICEF-Азербайджан «Основные жизненные навыки» с 2019 года по настоящее время успешно реализуется во всех городских и региональных молодежных клубах Азербайджана, и частично интегрирована в образовательную программу Азербайджанской Республики. Ее основная цель заключается в формировании позитивных взглядов и убеждений у молодежи, чтобы они могли внести свой вклад в общество, принимать продуктивные жизненные решения, управлять своим эмоциональным благополучием и достигать личного успеха во взрослой жизни и на рабочем месте [5].

Результаты и их обсуждение. Результаты программы BLS UNICEF-Азербайджан "Основные жизненные навыки" были обсуждены среди участников и были выделены важные для них навыки:

1. Участники отметили значительное улучшение своей физической подготовки, увеличение выносливости и лучшую координацию движений.

2. Приобретение навыков планирования, управления временем, установления целей и мотивации: участники программы отметили, что они приобрели навыки эффективного планирования своих занятий, управления своим временем и установления реалистичных целей.

3. Развитие навыков сотрудничества, коммуникации и работы в команде: участники отметили, что они смогли улучшить свои навыки сотрудничества, эффективной коммуникации и работы в команде.

4. Повышение самооценки и уверенности: участники программы отметили, что они чувствуют себя более уверенными в своих способностях и достижениях, что влияет на их эмоциональное благополучие и мотивацию для дальнейшего развития в спорте.

5. Приобретение навыков по снятию стресса и улучшение настроения: участники программы отметили, что техники, применяемые в данной программе, помогли им снизить уровень стресса, тревоги.

Заключение. Таким образом, программа BLS UNICEF- Азербайджан "Основные жизненные навыки" может сыграть важную роль в адаптивной физкультуре, предоставляя людям с ограниченными возможностями необходимые навыки и знания для участия в физической активности и спорте:

1. Развитие социальных навыков: эти навыки могут быть применены в контексте адаптивной физкультуры, где взаимодействие с другими участниками и тренерами играет важную роль.

2. Развитие навыков решения проблем: в адаптивной физкультуре, где могут возникать различные вызовы и ограничения, эти навыки могут помочь участникам справиться с трудностями и найти пути к достижению своих целей.

3. Повышение самооффективности: в контексте адаптивной физкультуры, где участники могут сталкиваться с физическими ограничениями или препятствиями, повышение самооффективности может помочь им преодолеть трудности и достичь успеха.

В целом, программа "Основные жизненные навыки" в Азербайджане, разработанная UNICEF, может помочь участникам адаптивной физкультуры предоставить людям с ограниченными возможностями необходимые знания и навыки для достижения лучшего физического состояния, улучшения своих физических возможностей и преодоления ограничений. Благодаря программе "Основные жизненные навыки" участники адаптивной физкультуры могут приобрести навыки, которые помогут им повседневной жизни, развитию личности и достижению своих целей.

Библиография:

- [1] Бегидова Т.П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов / Т.П. Бегидова. – Москва: Юрайт, 2020. – 191 с.
- [2] Евсеева О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев. – Москва: Спорт, 2016. – 384 с.
- [3] <https://www.affa.az/index.php/news/qzlar-bacarr-layihsi-rivsind-xsusi-verili/67727>
- [4] <https://www.unicef.org/azerbaijan/az/%C9%99sas-h%C9%99yat-bacar%C4%B1qlar%C4%B1-%C9%99hb-program%C4%B1>
- [5] <http://shirvan-ih.gov.az/az/news/esas-heyat-bacariqlari-layihesinin-yekunu-ve-mukafatlandirma-merasimi-kecirilib.html>

BASIC LIFE SKILLS (BLS UNICEF)

– AS A METHOD IN ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION

Bunyatova A.R.

“Azerbaijan” University (Baku, Azerbaijan)

aynur.bunyadi@au.edu.az

Keywords: adaptive physical education, basic life skills (BLS UNICEF), self-help techniques, rehabilitation, psychological adaptation, social integration.

УДК: 376.32

ОЦЕНКА ТЕХНИКИ ТОЛКАНИЯ ЯДРА СПОРТСМЕНОВ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Быстрова М.В., Лукманова Н.Б., Красноперова Т.В.

ФГБУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры» (Санкт-Петербург, Россия)

tvkbox@gmail.com

Ключевые слова: легкая атлетика, спорт слепых, толкание ядра, технические ошибки

Введение. Толкание ядра – технический вид легкой атлетики спорта слепых, для достижения максимального результата в котором необходимо сочетание высокого уровня развития физических качеств и оптимальной

технической подготовленности. Результат в данной дисциплине оценивается как абсолютный показатель – расстояние, на которое был выпущен снаряд. Для оценки техники тренер может использовать метод видеосъемки с последующим анализом кинематики движения, однако в рамках тренировки быстрее и эффективнее использовать экспресс-методы, не требующие специального материально-технического обеспечения, максимально простые в выводе конечного результата и его интерпретации.

Цель и задачи. Разработать и апробировать протокол оценки техники толкания ядра для выявления типичных ошибок у лиц с нарушением зрения.

Методы и организация. Исследование проводилось в феврале 2023 года в городе Челябинск на Всероссийских соревнованиях по спорту слепых (легкая атлетика). С помощью двух камер «Sony HDR CX 550 E», установленных стационарно: сбоку, перпендикулярно сектору и сзади, за кругом для толкания ядра, осуществлялась видеосъемка техники толкания ядра в соревновательных условиях с частотой 50 кадров в секунду [1]. Полученные материалы подверглись анализу с помощью программного обеспечения «Kinovea 0.9.5». Определены угол и скорость вылета снаряда. Для визуальной оценки техники толкания ядра в тренировочном процессе и соревновательной деятельности авторами предлагается протокол (таблица 2). Протокол разработан на основе типичных ошибок в технике толкания ядра, способом со скачка на основе анализа видеозаписей спортсменов и типичных ошибок толкателей в разных фазах технического действия. Выборку составили 11 мужчин с нарушением зрения (класс F12) в возрасте 31±2 лет с уровнем квалификации от третьего до первого спортивного разряда. Для описания полученных результатов использовалась дескриптивная статистика.

Результаты исследования и их обсуждение.

По данным Biomechanical report for the IAAF 2018 года, скорость вылета ядра у квалифицированных спортсменов, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, превышает 13 м/с [2]. В финале World Para Athletics European Championships 2021 года среди мужчин класса F12 половина атлетов выполняли толкание ядра способом со скачка, и половина – вращательным.

В исследованной группе скорость вылета ядра у всех спортсменов менее 11 м/с (таблица 1), а толкание ядра выполняется способом со скачка.

Таблица 1.

Результаты кинематического анализа техники толкания ядра спортсменов с нарушением зрения

№ участника	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	$\bar{x} \pm S_x$
Угол вылета ядра, °	50,1	31,3	23,4	29,4	33,2	43,7	27,4	35,1	36,8	21	30,8	32,9±2,5
Скорость вылета ядра, м/с	8,8	9,8	8,2	8,6	10,3	10,6	8,7	10,9	10,2	9,1	10,1	9,5±0,2

Примечание: \bar{x} – среднее значение, S_x – стандартная ошибка среднего значения

Для визуальной оценки техники толкания ядра способом со скачка разработан протокол с типичными ошибками, регистрируемыми в разных фазах технического действия.

Таблица 2.

Протокол оценки техники толкания ядра способом со скачка

Фаза движения	Ошибки
Исходное положение	1. Опущенный локоть руки, удерживающей ядро
	2. Чрезмерный наклон головы в сторону руки, удерживающей ядро
	3. Разворот туловища в противоположную сторону от руки, удерживающей ядро
	4. Общая закрепощенность движений
Предварительное движение	5. Отсутствие группировки
	6. Чрезмерный наклон туловища вперед
	7. Малый наклон туловища вперед или его отсутствие
Разгон ядра	8. Недостаточный разворот туловища в сторону сектора для толкания ядра
	9. Малая скорость разгона
Финальное усилие	10. Отсутствие хлестообразного движения кисти
	11. Финальное выталкивание ядра вверх
	12. Финальное выталкивание ядра вперед
Фаза торможения	13. Потеря равновесия

На рисунке 1 представлена частота встречаемости ошибок в процентах в исследованной группе толкателей ядра с нарушением зрения.



Рис.1. Частота встречаемости ошибок в толкании ядра у спортсменов с нарушением зрения ($n=11$, возраст 31 ± 2)

У большинства легкоатлетов с нарушением зрения в группе выявлены отклонения от ориентировочной основы техники толкания ядра во всех фазах двигательного действия, кроме фазы торможения.

В исходном положении более 50% спортсменов опускают локоть руки, удерживающей ядро и излишне наклоняют голову, что приводит к снижению экономичности последующих движений, направленных на формирование траектории полета снаряда.

Предварительное движение характеризуется отсутствием группировки у 73% спортсменов и малым наклоном туловища вперед – у 55%. Группировка является одним из важных элементов толкания ядра способом «со скачка», так как позволяет выполнить финальное усилие в большей амплитуде при участии рабочих групп мышц, сокращающихся во взрывном (баллистическом) режиме [3].

В фазе разгона ядра 64% легкоатлетов с нарушением зрения не выполняют полный разворот туловища в сторону сектора толкания ядра. Кроме того, движения 55% спортсменов характеризуются скованностью,

закрепощенностью, что проявляется в нарушении ритмо-темповой структуры толкания ядра. Например, у 45% толкателей ядра отмечается невысокая скорость разгона.

Объективная оценка финального усилия по данным кинематического анализа сопоставлена с субъективной оценкой с использованием протокола. Финальное выталкивание ядра вверх по протоколу зарегистрировано у 36% участников с углом вылета ядра в диапазоне от $35,1^\circ$ до $50,1^\circ$, а финальное выталкивание ядра вперед – у 18% - $23,4^\circ$ и 21° при среднем показателе по группе в $32,9 \pm 2,5$. У высококвалифицированных спортсменов, не имеющих отклонений в состоянии здоровья этот показатель колеблется в диапазоне $30-40^\circ$ при среднем значении, равном $35,9 \pm 0,6^\circ$ [2].

Заключение. Проведенные исследования показали специфические особенности в толкании ядра слабовидящих спортсменов по кинематическим параметрам двигательного действия: углу и скорости вылета снаряда. Так, у обследованных спортсменов угол вылета составил $32,9 \pm 2,5^\circ$, а скорость вылета $9,5 \pm 0,2$ м/с, что ниже показателей спортсменов, не имеющих отклонения в состоянии здоровья. В условиях соревновательной деятельности выявлены типичные ошибки в разных фазах толкания ядра: исходном положении, предварительном движении, разгоне ядра, финальном усилии и фазе торможения. Разработанный авторами протокол на основе типичных технических ошибок по видеоанализу движений спортсмена возможно использовать в тренировочном процессе толкателей ядра для визуальной оценки техники и своевременной корректировки типичных ошибок в технике толкания ядра слабовидящих спортсменов.

Библиография.

- [1] Ciacci S., Merni F., Semprini G., Drusiani G., Cortesi M., Bartolomei S. Shot Put: Which Role for Kinematic Analysis? // Applied Sciences. – 2022. – 12(3). – P. 1699.
- [2] Thomas A., Dinsdale A. J., Bissas A., Merlino S. (2019). Biomechanical Report for the IAAF World Indoor Championships 2018: Shot Put Men. Birmingham, UK: International Association of Athletics Federations.
- [3] Дали М. Совершенствование физической и технической подготовки юных спортсменов в толкании ядра посредством тренировочных нагрузок различной интенсивности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2021. – № 3. – С. 67-69.

ASSESSMENT OF THE SHOT PUT TECHNIQUE OF ATHLETES WITH VISUAL IMPAIRMENT

Bystrova M.V., Lukmanova N.B., Krasnoperova T.V.

FSBI «Saint-Petersburg scientific-research institute for physical culture»

(Saint-Petersburg, Russia)

tvkbox@gmail.com

Key words: track and field, sports for the blind, shot put, technical errors

УДК: 159.9.072

ОПЫТ РЕАЛИЗАЦИИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ СОПРОВОЖДЕНИИ СПОРТСМЕНОВ-ПАРАЛИМПИЙЦЕВ

Георгиади В.В., Банаян А.А.

ФГБУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры» (Санкт-Петербург, Россия)

vgeorgiadi@spbniifk.ru

Ключевые слова: паралимпийский спорт, система спортивной подготовки, психологическое сопровождение, метод ГРВ.

Актуальность. Сотрудники ФГБУ СПбНИИФК в составе комплексных научных групп (КНГ) осуществляют научно-методическое обеспечение процесса спортивной подготовки и, в том числе, психологическое сопровождение паралимпийцев на протяжении более десяти лет. За эти годы накоплен обширный научный опыт, проведено множество исследований, как групповых, так и индивидуальных, сформирован психофизиологический подход для оптимизации практической деятельности, полученные результаты отражены в отечественных и зарубежных научных публикациях.

Реализуемый на практике психофизиологический подход заключается в комплексном использовании следующих методов: газоразрядная визуализация (ГРВ) для мониторинга психофизиологического состояния спортсменов [5]; программно-аппаратный комплекс «Прогноз» для определения врожденных психологических особенностей [1]; измерение кожно-гальванической реакции (КГР) для контроля и коррекции психофизиологического состояния [4, 5]; дистанционное анкетирование по методикам, разработанным в ФГБУ СПбНИИФК специально для спортсменов, RX-1 и самооценка соревновательной надежности [2].

В исследовании природных психологических особенностей легкоатлетов-паралимпийцев спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА) были выявлены значимые различия у спортсменов высокой квалификации в зависимости от дисциплин. Полученные данные могут быть использованы как модельные характеристики на этапах отбора, выбора и совершенствования спортивной специализации [1].

В исследовании особенностей произвольной саморегуляции у спортсменов-паралимпийцев с ПОДА различных спортивных классов методом КГР обнаружено, что спортсменам со спинномозговыми травмами и множественными функциональными поражениями туловища и конечностей, соревнующимся в колясках, сложнее произвольно расслабляться и активироваться, что безусловно является важным фактором при разработке программ психологической подготовки для данной категории атлетов [4]. Обобщение результатов коррекционных и обучающих занятий приемам саморегуляции с онлайн регистрацией КГР в процессе психологического сопровождения показали высокую эффективность в снижении риска появления астенического синдрома и повышении энергетического потенциала спортсменов различных видов спорта и дисциплин. Также было выявлено, что спортсмены более высокой квалификации выше оценивают надежность своих

выступлений и способность к мобилизации, чем спортсмены низкой квалификации [2].

Использование современных технологий и проведение масштабного дистанционного анкетирования позволили выявить необходимость разработки программ научно-методического обеспечения с учетом нозологических особенностей, специфики вида спорта и индивидуальных особенностей спортсменов.

Таким образом, система психологического сопровождения спортсменов-паралимпийцев, являясь важным компонентом и предиктором успешного выступления на соревнованиях, должна включать различные научно-обоснованные методы исследования, как аппаратные, так и анкетирование, а также индивидуальный подход к каждому спортсмену для достижения им оптимального уровня психологической готовности к конкретному старту.

Цель исследования представить опыт работы в психофизиологическом подходе с использованием метода ГРВ в рамках научно-методического обеспечения процесса спортивной подготовки членов сборной команды по легкой атлетике лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, находящихся в различных условиях.

Организация и методы исследования: в 2022 году сотрудники ФГБУ СПбНИИФК осуществляли научно-методическое обеспечение спортивной подготовки команды по легкой атлетике с ПОДА одновременно на двух тренировочных мероприятиях: в г. Адлер (на уровне моря) и в г. Кисловодск (в среднегорье). В исследовании приняли участие 51 спортсмен, 35 мужчин, 15 женщин, КМС - 8 человек, МС - 11 человек, МСМК - 11 человек, ЗМС - 21 человек. Для мониторинга психофизиологического состояния спортсменов использовался метод газоразрядной визуализации (ГРВ), который позволяет диагностировать психофизический потенциал спортсменов, включая качество здоровья, уровень адаптации к различным нагрузкам, процессы восстановления, эффективность и надежность спортивной деятельности. Измерения проводились ежедневно утром до тренировок и вечером после. Поскольку значения исходных параметров энергетического потенциала (ЭП) и стрессового фона (СФ) под влиянием тренировочных нагрузок изменяются разнонаправленно, для удобства сравнения состояний спортсменов использовался интегральный показатель (ИП) текущего психофизиологического состояния готовности к спортивной деятельности, рассчитываемый по формуле: $ИП = ЭП - СФ \times 10$ ($Дж \times 10^{-2}$) [5].

Результаты исследования. На рисунке 1 представлены сводные результаты динамики психофизиологического состояния части команды, спортсмены которой тренировались в г. Адлер на уровне моря. График демонстрирует сниженные значения ИП и большие диапазоны различий между утренними и вечерними результатами в начале первой недели. После дня отдыха показатели психофизиологического состояния спортсменов повысились и стабилизировались. Несмотря на спад значений ИП к концу второй недели под влиянием тренировочных нагрузок, наблюдается общая положительная динамика.

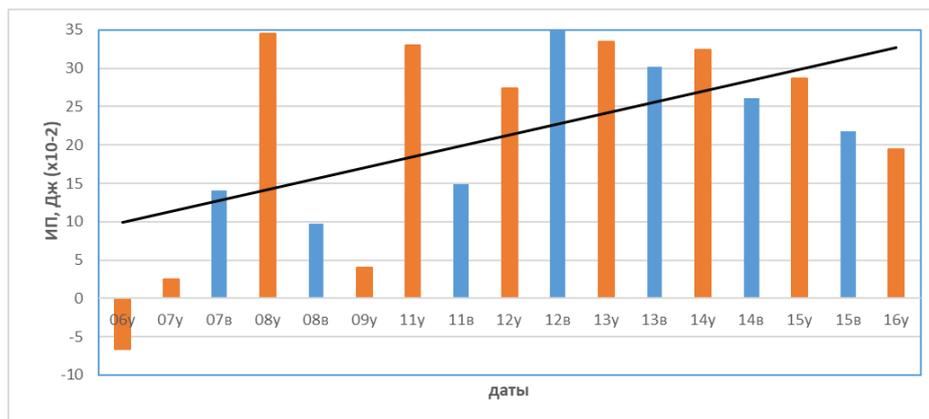


Рисунок 1. Сводные данные мониторинга психофизиологического состояния спортсменов по команде в течение тренировочного мероприятия (утренние и вечерние показатели) г. Адлер 06.04-16.04.2022

На рисунке 2 представлены сводные результаты динамики психофизиологического состояния части команды, спортсмены которой тренировались в г. Кисловодск в условиях среднегорья. Несмотря на общую тенденцию к снижению значений ИП к окончанию второй недели, следует отметить стабильно высокий уровень психофизиологического состояния спортсменов на протяжении всего периода исследования.

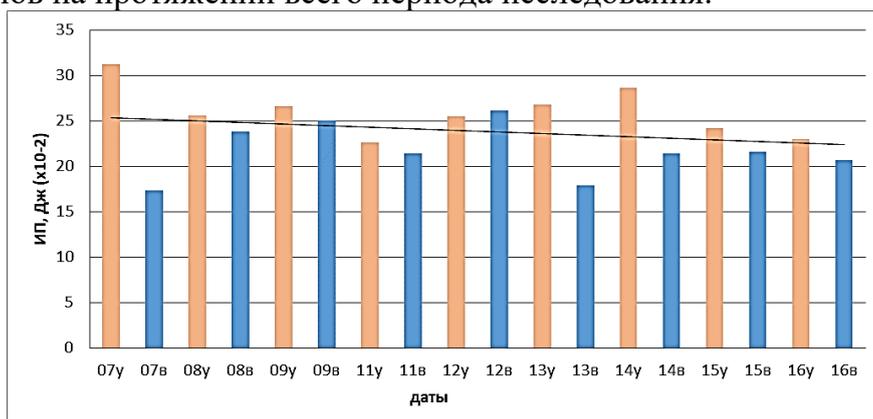


Рис.2 – Сводные данные мониторинга психофизиологического состояния спортсменов по команде в течение тренировочного мероприятия (утренние и вечерние показатели) г. Кисловодск 07.04-16.04. 2022

У спортсменов, которые тренировались в г. Кисловодск в условиях среднегорья, отмечено снижение показателей психофизиологического состояния в первые 7 дней, что обусловлено процессом адаптации к пониженному атмосферному давлению и уровню кислорода. Время адаптации может составлять от 7 до 14 дней, в зависимости от индивидуальных различий, и может оказаться решающим фактором спортивной результативности спортсмена при переезде с одного в другое местоположение проведения соревнований. Экспресс-мониторинг методом ГРВ позволяет определить индивидуальные особенности и время адаптации спортсмена к тем или иным условиям, что может быть использовано в планировании переездов и тренировочного процесса. Тренировки на высоте повышают выносливость и работоспособность спортсменов, в то время как тренировки на уровне моря не дают таких результатов.

Проведение ежедневного мониторинга психофизиологического состояния спортсменов позволяет спортивному психологу не только получать объективные данные, но и осуществлять психологическое наблюдение за спортсменами, поддерживать с ними постоянный контакт, своевременно проводить коррекционные мероприятия. Для спортсменов данная экспресс-оценка является биологической обратной связью, то есть способствует сопоставлять данные аппаратной диагностики с собственными ощущениями, своим самочувствием. Однако, большие объемы данных требуют значительных временных затрат на обработку и анализ, и последующее составление отчетных документов, заключений, рекомендаций для спортсменов и тренеров. В настоящее время эти вопросы могут быть решены путем создания единой компьютерной программы, экспертной информационно-аналитической системы в качестве рабочего пространства практикующих специалистов с различными уровнями доступа [3].

В настоящее время в ФГБУ СПБНИИФК идет разработка экспертной информационно-аналитической системы (ЭИАС) психологического сопровождения спортсменов, включающей возможности по сбору, обработке и анализу данных, полученных посредством аппаратных методов и анкетирования, используемых в рамках психофизиологического подхода лаборатории психологии и психофизиологии спорта. При этом, поскольку сотрудничество между тренером и спортивным психологом имеет решающее значение в эффективной подготовке спортсменов, рабочее пространство в виде ЭИАС будет способствовать оптимизации их совместной деятельности.

Заключение. Представленное исследование демонстрирует объективность и практическую значимость психофизиологического подхода в психологическом сопровождении спортсменов паралимпийцев. И, в то же время, открывает новые, более технологически сложные, междисциплинарные направления развития в области спортивной психологии, такие как компьютеризированные информационно-аналитические системы, которые становятся все более популярными в эффективном решении проблем психического здоровья и качества жизни спортсменов.

Библиография.

- [1] Банаян А. А. Природные психологические особенности спортсменов-паралимпийцев в легкой атлетике с поражением опорно-двигательного аппарата // Адаптивная Физическая Культура. 2017. № 2 (70). С. 16–18.
- [2] Банаян А.А., Барябина В.Ю., Лашкуль А.К. Научно-методическое обеспечение паралимпийского спорта: реализация направления психологической подготовки в дистанционном формате // Адаптивная Физическая Культура. 2021. № 3 (87). С. 22–23.
- [3] Георгиади В. В., Банаян А. А. Чат-боты как компоненты информационно-аналитических систем психологического сопровождения спортсменов // Актуальные Вопросы Спортивной Психологии И Педагогике. 2022. № 3 (2).
- [4] Иванова И.Г. [и др.]. Особенности произвольной саморегуляции у спортсменов-паралимпийцев с поражением опорно-двигательного аппарата различных спортивных классов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. № №6 (184). С. 440–448.
- [5] Короткова А. К., Банаян А. А. Инновационные методы психологического сопровождения спортсменов-паралимпийцев Федеральное государственное бюджетное учреждение «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры», 2016.С. 86–91.

EXPERIENCE IN IMPLEMENTING A PSYCHOPHYSIOLOGICAL APPROACH TO PROVIDE PSYCHOLOGICAL SUPPORT TO PARALYMPIC ATHLETES

Georgiadi V.V., Banayan A.A.

FSBI "Saint-Petersburg Scientific Research Institute for Physical Culture"

(Saint-Petersburg, Russia)

vgeorgiadi@spbniifk.ru

Keywords: paralympic sports, sports training system, psychological support, GDV-method

UDK: 159.9

PSYCHOEMOTIONAL CHANGES IN ATHLETES BEFORE THE COMPETITION AND THEIR MODERN SOLUTION

Ernayeva G.H.

Scientific and practical center of sports medicine (Tashkent, Uzbekistan)

gulasal91eh@mail.ru

Keywords: psychoemotional state, anxiety-depressive disorder, psychodiagnostics, medical and psychological questionnaire, affective category.

In recent years, the results of athletes in competitions are largely determined by the content of pre-competition preparation, and this stage consists of psychological preparation and psychodiagnostics examinations. Among the psycho-emotional disorders in athletes, especially taekwondo players, there are many changes such as anxiety, fear, aggression, increased emotional fatigue, stress, insomnia, rapid fatigue, and tachycardia. Identifying these changes in the early stages and providing psychotherapeutic help is one of the urgent problems of today.

Research objective. To improve psychotherapeutic support in pre-competition psychoemotional disorders in taekwondo athletes.

Materials and methods. For the purpose of conducting research, 45 sportsmen between the ages of 17-24 who are playing in the national team were selected. 29 of them (60%) are men and 16 (40%) are women. The study was conducted during 2022-2023. For the purpose of the research, the athletes were divided into 2 groups: 1) The main group (n=23)-psychotherapeutic practice of rational-emotive psychotherapy and breathing exercises, relaxation exercises were used individually for 10 sessions 3 times a week; 2) In the control group (n=22) 10 sessions of rational psychotherapy were held 3 times a week in the form of group training.

A special questionnaire, Eysenck's "Evaluation of mental state" method and Wayne's questionnaire assessing vegetative state were used to assess the psychoemotional state of athletes. These methods were carried out 2 times before and after psychotherapy.

Research results and analysis. The results of the study showed that the level of anxiety in the main group of athletes before psychotherapy was 12%, frustration was 22%, aggression was 11%, and rigidity was 5% (n=23) according to the "Mental State Assessment" methodology. In the control group, anxiety was found in 18%, frustration in 16%, aggression in 10% and rigidity in 6% (n=22).

According to "Vain's scale of vegetative state evaluation", 21% of the athletes in the main group had a normal state and 29% had a state of vegetative dysfunction; in the control group, 19% returned to normal state and 31% of athletes returned to autonomic dysfunction.

The following results were noted when psychodiagnostics tests were re-evaluated in athletes after psychocorrective practice: In the main group: according to Eysenck's "Evaluation of mental state" methodology, anxiety was 7%, frustration was 10%, aggression was 6% and rigidity was 1%. In the control group, anxiety was 15%, frustration 13%, aggression 8% and rigidity 5%. According to "Vain's Vein Scale", 37% of the athletes of the main group had a normal state and 13% had a state of vegetative dysfunction; in the control group, 22% returned to normal state and 28% of athletes returned to autonomic dysfunction.

Conclusion. According to the above results, the use of psychotherapeutic practice techniques of rational-emotive psychotherapy and breathing exercises, relaxation exercises conducted individually in the main group significantly reduced psychoemotional and psychophysiological disorders in athletes. This has a positive effect not only on their mental health, but also on their sports activities and pre-start condition.

References:

- [1] Ernaeva G.Kh., Sattarov T.F. Methods for Detecting Psycho-Emotional Disorders in Highly Skilled Athletes (Literature Review) // American Journal of Medicine and Medical Sciences 2022, 12(5): 570-572.
- [2] Maxamatjanova N.M., Ibodullayev Z.R. Medical-Psychological correction of Anxiety-Depressive Disorders in Systemic Lupus Erythematosus // International Journal of Psychosocial Rehabilitation ISSN:1475-7192
- [3] Methodological diagnosis of emotional sphere: psychological practicum / sost. O.V. Barkanova [series: Biblioteka aktualnoy psichologii]. - Vyp. 2. – Krasnoyarsk: Litera-print, 2009. – 237 p.
- [4] Use of Erikson's hypnosis in the effective treatment of post-covid-19 anxiety disorders / Z.R. Ibodullaev, N.M. Makhamatzhanova // Journal of neurology and neurosurgery №2 134 p.

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ У СПОРТСМЕНОВ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ И ИХ СОВРЕМЕННОЕ РЕШЕНИЕ.

Ernaeva G.X.

Научно-практический центр спортивной медицины (Ташкент, Узбекистан)

gulasal91eh@mail.ru

***Ключевые слова:** психоэмоциональное состояние, тревожно-депрессивное расстройство, психодиагностика, медико-психологический опросник, аффективная категория.*



СРАВНЕНИЕ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПРИ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С НЕЙРОСЕНСОРНОЙ ТУГОУХОСТЬЮ

Калюжин В.Г., Коновалова А.О.

Белорусский государственный университет физической культуры (Минск, Беларусь)

kvg-med@tut.by

Ключевые слова: нейросенсорная тугоухость; координационные способности; сравнение параметров развития.

Введение. Слух имеет огромное значение для развития человека. У ребенка, лишенного слуха, познание окружающего мира крайне затруднено. Патологический процесс в слуховой системе изменяет функцию вестибулярного аппарата, а вестибулярные нарушения в свою очередь влияют на формирование двигательной сферы. Это приводит к нарушениям координационных способностей, а именно: нарушению ориентации в пространстве, потере статического и динамического равновесия, также нарушается способность усваивать заданный темп движений, снижается двигательная активность ребенка в целом. Все эти нарушения оказывают влияние на качество жизни ребенка с ОПФР: возникают трудности в моментах самообслуживания, самовосприятия и восприятия окружающего мира [2].

Наиболее остро проблема социальной адаптации инвалидов по слуху стоит в детском дошкольном возрасте, когда у ребенка еще не сформированы навыки социально-группового общения, а слабый слух или его отсутствие делают социальную адаптацию крайне затруднительной. Поэтому проблема исследования и компенсации нарушений слухового восприятия детей-инвалидов по слуху весьма актуальна и занимает особое место в сфере их медико-социально-педагогической реабилитации [3].

В связи с трудностями, возникающими при патологии слуха, овладении пространственными представлениями и двигательными действиями, нарушается правильная поза при ходьбе, беге, так же нарушается координация в подвижных играх и естественных движениях. Снижаются все качественные и количественные характеристики параметров ориентации в пространстве, статического и динамического равновесия в сравнении со здоровыми сверстниками. В связи с этим дети с нарушением слуха нуждаются в профилактической и коррекционной работе, направленной на нормализацию двигательных функций. Основное внимание должно быть сосредоточено на раскрытии своеобразия ребенка, на создании для него индивидуальной коррекционно-развивающей программы. Работа должна иметь комплексный характер, то есть оказывать положительное влияние на все ослабленные функции ребенка, обеспечивая оптимальные условия для улучшения его жизнедеятельности и развития [1].

Цель и задачи. Целью исследования является изучение особенностей развития ориентации в пространстве, статического и динамического равновесия у детей с нейросенсорной тугоухостью (НСТ) и сравнение их параметров со здоровыми сверстниками.

Методы и организация. В таблице 1 представлены данные сравнительного анализа параметров развития статического равновесия у исследуемых и здоровых детей до начала проведения исследований.

Таблица 1.

Сравнение показателей статического равновесия у больных и здоровых детей до начала проведения исследования

ТЕСТЫ	Дети с НСТ	Здоровые	t _{факт.}	t _{крит.}	P
«Кот Базилио», с	16,2±0,40	26,2±0,66	13,0	3,59	<0,001
«Фламинго» опорная, с	16,7±0,39	55,0±0,97	36,4	3,59	<0,001
«Фламинго» неопорная, с	13,2±0,53	52,1±1,10	31,8	3,59	<0,001
«Маятник» опорная, 5 раз, с	26,6±0,43	15,5±0,25	22,1	3,59	<0,001
«Маятник» неопорная, 5 раз с	28,6±0,53	17,2±0,27	19,3	3,59	<0,001

Как видно из приведенных данных таблицы 1, между результатами всех контрольных тестов у исследуемых детей и здоровых детей есть статистически достоверные различия. При этом характерно значительное отставание уровня развития показателей статического равновесия у детей с нарушением слуха от тех же результатов у их здоровых сверстников. На основании этого можно сделать вывод, что статическое равновесие у здоровых детей развито лучше, чем у их сверстников с нарушением функций слухового анализатора.

В таблице 2 приведены результаты сравнения параметров развития динамического равновесия у исследуемых детей с нарушением слуха контрольной и экспериментальной групп и здоровых детей того же возраста до начала проведения исследований. Анализируя полученные результаты наглядно видно, что параметры развития динамического равновесия у исследуемых детей с нейросенсорной тугоухостью статистически достоверно хуже развиты, чем у их здоровых сверстников.

Таблица 2.

Сравнение динамического равновесия у здоровых детей и детей с нейросенсорной тугоухостью до начала проведения исследований

ТЕСТЫ	Дети с НСТ	Здоровые	t _{факт.}	t _{крит.}	P
«С кочки на кочку», с	26,1±0,43	19,5±0,60	9,02	3,59	<0,001
«Канатоходец», с	15,1±0,0,27	12,2±0,23	7,99	3,59	<0,001
«Воробушек» опорная, с	14,8±0,28	12,5±0,17	7,19	3,59	<0,001
«Воробушек» неопорная, с	17,4±0,40	13,7±0,25	8,03	3,59	<0,001
«Краб на ветке», с	21,5±0,74	12,6±0,24	11,39	3,59	<0,001
«Вертолет», с	17,1±0,39	13,3±0,17	8,92	3,59	<0,001

Результаты тестирования в таблице 2 однозначно подтверждают, что между результатами тестов динамического равновесия здоровых детей и результатами этих же тестов у детей с нарушением слуха выявлены статистически достоверные различия: из-за плохого уровня развития динамического равновесия у детей с депривацией зрения время выполнения всех тестов было статистически достоверно больше, нежели у здоровых детей того же возраста.

В таблице 3 представлен сравнительный анализ параметров развития ориентации в пространстве у детей с НСТ и их здоровых одногруппников.

Таблица 3.

Сравнение показателей ориентации в пространстве у больных и здоровых детей до начала проведения исследований

ТЕСТЫ	Дети с НСТ	Здоровые	t _{факт.}	t _{крит.}	P
«Стрела», см	46,2±2,59	1,39±0,37	17,1	3,59	<0,001
«Челночный бег», с	17,4±0,21	13,4±0,21	13,9	3,59	<0,001
«Только вперед», с	24,4±0,27	19,8±0,24	12,6	3,59	<0,001

Исходя из данных, представленных в таблице 3 доказывают наличие статистически достоверные выраженных различий между показателями уровня развития ориентации в пространстве у исследуемых и здоровых детей до начала проведения исследований. Причем параметры тестирования здоровых детей 5–6 лет статистически достоверно лучше, чем у их сверстников с нарушением слуха.

Результаты и их обсуждение. Таким образом, представленные в таблицах 1-3 результаты всех контрольных тестов однозначно и статистически достоверно доказывают, что по уровню базового развития ориентации в пространстве, а также статического и динамического равновесия здоровые дети значительно лучше подготовлены, чем их сверстники с патологией слуха.

На рисунке 1 показаны полученные результаты уровня развития ориентации в пространстве, статического и динамического равновесия здоровых детей и у детей с нейросенсорной тугоухостью. При этом результаты здоровых детей приняты за 100%, а результаты детей, имеющих нарушение слуха – в процентах, пропорционально величине здоровых студентов.

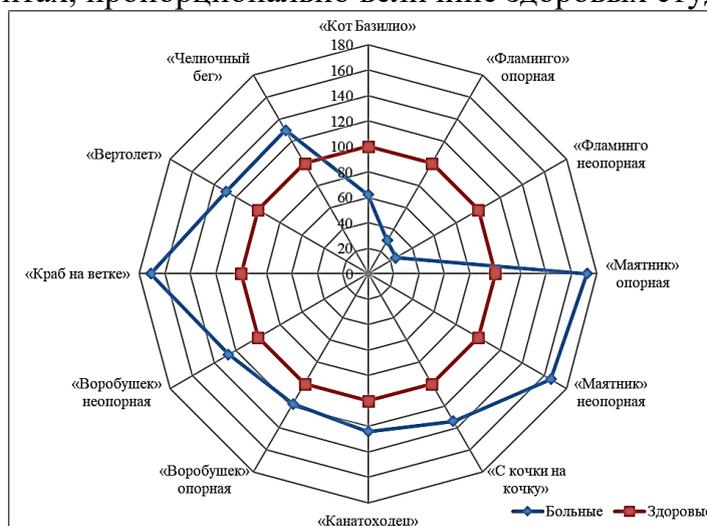


Рис. 1. Показатели (в %) уровня развития координационных способностей здоровых детей и больных детей с нейросенсорной тугоухостью

Заключение. В ходе работы мы сравнили параметры развития координационных способностей у детей с нейросенсорной тугоухостью и здоровых детей. В результатах на графике видно, что на прохождение дистанции, дети с нарушением слуха, затрачивали значительно больше времени, по сравнению со своими здоровыми сверстниками, временные показатели статического равновесия были на 38–70% меньше, чем у студентов основного отделения. Показатели динамического равновесия были ниже на 18–71%, а ориентация в пространстве у детей с нейросенсорной тугоухостью была

на 30–50% хуже, чем у здоровых. На основании полученных данных мы можем сделать вывод, что координационные способности детей, страдающих нейросенсорной тугоухостью, требует коррекции и дополнительного развития.

Библиография.

- [1] Добрынина Л.А. Адаптивное физическое воспитание глухих дошкольников на основе развития координационных способностей: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04; Дальневост. акад. физ. культ. – Хабаровск, 2002. – 180 с.
- [2] Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: учебное пособие. – М.: Спорт-Академ-Пресс, 2002. – 140.
- [3] Шапкина Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учеб. – М.: Советский спорт, 2009. – 608 с.

COMPARISON OF THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES IN THE REHABILITATION OF CHILDREN WITH SENSORINEURAL HEARING LOSS

Kalyuzhin V.G., Konovalova A.O.

Belarusian State University of Physical Culture (Minsk, Belarus)

kvg-med@tut.by

Key words: sensorineural hearing loss; coordination abilities; comparison of development parameters.



ACTUAL PROBLEMS OF DEVELOPMENT OF PARALYMPIC SPORTS

Khonturaev N.A.

Jizzakh state pedagogical university named after A.Kadiri (Jizzakh, Uzbekistan)

nodirkhanturaev4@gmail.com

Keywords: Paralympic sports, development challenges, accessible infrastructure, funding and sponsorship, talent identification, equipment and technology, training and coaching, athlete support services

Introduction. The development of Paralympic sports has made significant strides over the years, promoting inclusivity, empowerment, and opportunities for athletes with disabilities. Paralympic sports are designed specifically for individuals with physical, sensory, or intellectual impairments, providing them with a platform to compete at the highest level of athletic competition. The Paralympic Movement originated in the aftermath of World War II when injured veterans sought ways to participate in sports as part of their rehabilitation. It has since grown into a global phenomenon that showcases the remarkable capabilities and achievements of athletes with disabilities.

One of the key milestones in the development of Paralympic sports was the establishment of the International Paralympic Committee (IPC) in 1989. The IPC acts as the governing body for the Paralympic Movement, overseeing the organization of the Paralympic Games and promoting the development of Paralympic sports worldwide. The Paralympic Games, held every four years, serve as the pinnacle of competition for Paralympic athletes. The event has gained increasing recognition and support, with growing numbers of participants, spectators, and media coverage. The

Games provide a platform for athletes to showcase their skills and inspire others through their remarkable achievements.

Over the years, the range of Paralympic sports has expanded significantly, offering a diverse range of disciplines and events. Paralympic sports include but are not limited to athletics, swimming, wheelchair basketball, wheelchair rugby, para-cycling, para-rowing, para-canoeing, wheelchair tennis, and many others. These sports have specific classifications to ensure fair competition, grouping athletes based on their impairment type and severity. Technological advancements have also played a significant role in the development of Paralympic sports. Adaptive equipment, such as prosthetics, specialized wheelchairs, and assistive devices, has enabled athletes to reach new levels of performance and break barriers. Advances in sports science, training techniques, and coaching methods have further enhanced the development of Paralympic athletes and their overall performance.

Materials and methods. This article adopts a comprehensive literature review approach to identify and analyze the actual problems faced by Paralympic sports. Relevant academic journals, scholarly articles, reports, and official publications were extensively reviewed to gather insights into the identified issues.

Result and discussion.

– *Inclusion* – the first actual problem in the development of Paralympic sports is achieving true inclusion. While significant progress has been made, further efforts are required to ensure equal opportunities, resources, and participation for athletes with disabilities. Ensuring accessibility to sporting facilities, training programs, and competitions for all disability groups is crucial.

– *Accessibility* – the second challenge lies in providing accessible infrastructure and facilities. From designing accessible stadiums to implementing inclusive transportation systems, ensuring equal access for athletes, spectators, and officials with disabilities is essential. Enhancing accessibility will encourage more people with disabilities to participate and engage with Paralympic sports.

– *Funding* – insufficient funding poses a significant hurdle in the development of Paralympic sports. Adequate financial support is required to enhance coaching programs, athlete development, training facilities, and equipment. Collaborative efforts between governments, private sponsors, and sports organizations are crucial in securing sustainable funding for Paralympic sports.

– *Classification* – the classification system in Paralympic sports needs continuous improvement to maintain fairness and transparency. Athletes are classified based on their impairments, ensuring fair competition within specific categories. However, ongoing research and development are necessary to address challenges such as intentional misrepresentation and classification controversies.

– *Media Coverage* – the fifth problem revolves around media coverage and public awareness. Enhancing the visibility of Paralympic sports through comprehensive media coverage, storytelling, and highlighting athletes' achievements can increase public interest and engagement. Increased media attention can attract sponsors, drive funding, and break down societal barriers.

Addressing these actual problems requires a multi-faceted approach. Collaboration between Paralympic committees, governments, sports organizations, disability rights advocates, and the media is crucial. Initiatives to enhance inclusion,

improve accessibility, secure sustainable funding, refine classification systems, and promote extensive media coverage should be prioritized.

Conclusion. The development of Paralympic sports has come a long way, transforming the landscape of adaptive sports and providing athletes with disabilities a platform to excel. The development of Paralympic sports faces several actual problems, including inadequate infrastructure, limited funding, social attitudes, classification systems, and athlete support. By addressing these challenges, we can create a more inclusive and equitable environment for Paralympic athletes to excel. Collaboration among governments, sporting organizations, corporate sponsors, and the community is vital in overcoming these barriers and promoting the growth of Paralympic sports. Through ongoing efforts to promote inclusivity, advance technology, and expand opportunities, Paralympic sports continue to evolve and inspire millions of people around the world.

References:

- [1] International Paralympic Committee (IPC). (2023). About the IPC. Retrieved from <https://www.paralympic.org/about-us>
- [2] International Paralympic Committee (IPC). (2023). The History of the Paralympic Movement. Retrieved from <https://www.paralympic.org/the-ipc/history>
- [3] International Paralympic Committee (IPC). (2023). Classification. Retrieved from <https://www.paralympic.org/the-ipc/history>

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ПАРАЛИМПИЙСКОГО СПОРТА Хонтураев Н.А.

Джизакский государственный педагогический университет имени А.Кадыри
(Джизак, Узбекистан)

nodirkhanturaev4@gmail.com

Ключевые слова: Паралимпийский спорт, проблемы развития, доступная инфраструктура, финансирование и спонсорство, идентификация таланта, оборудование и технология, обучение и тренировка, служба поддержки спортсмена

УДК: 376.016:796-053.5+616.89

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Серафимова Е.В., Калюжин В.Г.

Белорусский государственный университет физической культуры (Минск, Беларусь)
kvg-med@tut.by

Ключевые слова: нарушение зрения, статическое равновесие, динамическое равновесие, ориентация в пространстве.

Введение. Были изучены источники отечественных авторов: учебно-методические пособия, периодическая литература и другие материалы. Анализ источников способствовал обоснованию значимости исследования, определению основных цели и задач исследования [3]. Взятые источники позволили обобщить данные научно-методической литературы в области физического воспитания слабовидящих детей 5–6 лет и содействовали разработке коррекционно-развивающей программы слабовидящих детей в возрасте 5-6 лет [2].

Цель и задачи. Изучить особенности развития координационных способностей у слабовидящих дошкольников 5-6 лет и здоровых дошкольников того же возраста. Представить сравнения показателей статического и динамического равновесия, а также ориентации в пространстве у детей с нарушением зрения и их здоровых сверстников.

Методы и организация. Использовались следующие методы: теоретико-методический анализ литературных источников; педагогическое тестирование; вариационная статистика [1].

Чтобы удостовериться, что исследуемые слабовидящие дети отличаются по своим физическим возможностям и уровню развитию координационных способностей от своих здоровых сверстников, были проведены контрольные тесты.

Результаты и их обсуждение. В таблице 1 представлены данные сравнительного анализа параметров развития динамического равновесия у исследуемых и здоровых детей до начала проведения исследований.

Таблица 1.

Сравнение динамического равновесия у исследуемых и здоровых дошкольников до начала проведения исследований

ТЕСТЫ	Исследуемые	Здоровые	t _{факт.}	t _{крит.}	P
«WOW», с.	38,0±2,7	30,9±1,87	6,38	3,59	<0,001
«Тропинка», с.	6,1±1,52	2,6±0,48	6,50	3,59	<0,001
«Перешагивание», с.	10,7±1,13	8,8±1,58	2,94	2,72	<0,01
«Юла», кол.	15,3±4,76	27,8±3,99	6,02	3,59	<0,001

Как видно из данных таблицы 1, между результатами всех контрольных тестов у исследуемых и здоровых детей есть статистически достоверные различия. При этом характерно значительное отставание уровня развития показателей динамического равновесия у слабовидящих детей от тех же результатов здоровых сверстников. На основании этого можно сделать вывод, что динамическое равновесие у здоровых детей развито лучше.

В таблице 2 представлены данные сравнительного анализа параметров развития статического равновесия у исследуемых и здоровых детей до начала проведения исследований.

Таблица 2.

Сравнение статического равновесия у исследуемых и здоровых дошкольников до начала проведения исследований

ТЕСТЫ	Испытуемые	Здоровые	t _{факт.}	t _{крит.}	P
«Суслик», с.	30,7±11,47	44,0±14,41	2,17	2,72	<0,05
«Вагоны», с.	32,5±10,13	44,5±10,78	2,43	2,72	<0,05
«Фламинго», с.	12,5±2,37	32,9±9,86	6,03	3,59	<0,001
«Стриж», с.	3,2±1,51	25,7±9,56	6,99	3,59	<0,001

Результаты тестирования в таблице 2 однозначно подтверждают, что между результатами тестов статического равновесия здоровых дошкольников и результатами этих же тестов у слабовидящих дошкольников выявлены статистически достоверные различия: из-за плохого уровня развития статического равновесия у слабовидящих детей время выполнения всех тестов

было статистически достоверно больше, нежели у здоровых детей того же возраста.

В таблице 3 представлен сравнительный анализ параметров развития ориентации в пространстве у исследуемых и здоровых дошкольников.

Таблица 3.

Сравнение показателей развития ориентации в пространстве у слабовидящих детей 5-6 лет и здоровых дошкольников

ТЕСТЫ	Исследуемые	Здоровые	t _{факт.}	t _{крит.}	P
«Снайпер», с.	3,1±1,73	5,1±1,19	2,83	3,59	<0,001
«Веселая юла», с.	16,7±2,27	14,9±0,74	2,31	2,72	<0,05
«Боулинг», с.	2,8±1,98	4,4±1,06	2,16	2,72	<0,05
«Не заблудись», с.	11,5±7,15	3,4±1,80	3,30	3,59	<0,001

Приведенные сведения таблицы 3 доказывают наличие статистически достоверных весьма выраженных различий между показателями уровня развития ориентации в пространстве у исследуемых и здоровых дошкольников до начала проведения исследований. Причем параметры тестирования здоровых дошкольников статистически достоверно лучше, чем у их слабовидящих сверстников.

Таким образом, представленные в таблицах 1-3 данные результатов всех контрольных тестов однозначно и статистически достоверно доказывают, что по уровню базового развития равновесия и ориентации в пространстве здоровые дошкольники в возрасте 5-6 лет значительно лучше подготовлены, чем их слабовидящие сверстники.

На рисунке 1 показаны полученные результаты уровня развития координационных способностей у здоровых детей 5-6 лет и детей контрольной и экспериментальной групп. При этом результаты здоровых детей приняты за 100%, а результаты детей КГ и ЭГ – в процентах, пропорционально величине здоровых детей. Все показатели временных тестов слабовидящие дети выполняли медленнее здоровых. А количественные показатели тестов и статистического равновесия были значительно хуже, чем у здоровых детей.

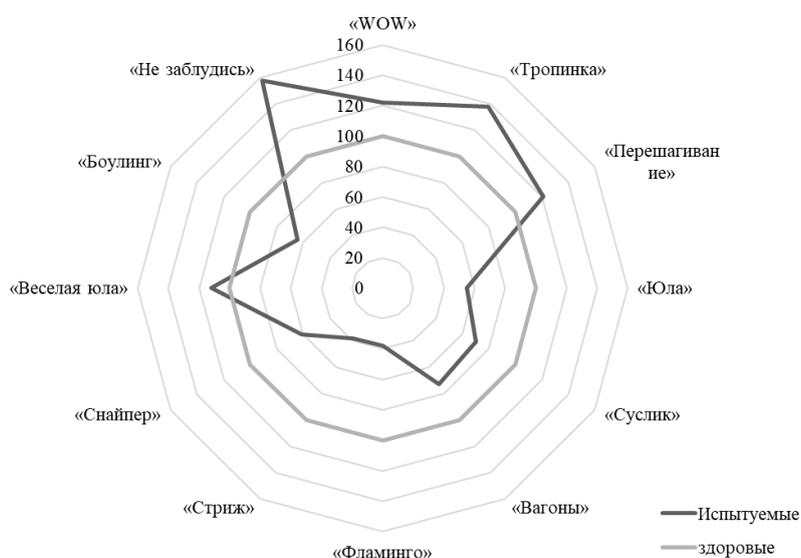


Рис.1. Показатели (в %) уровня развития координационных способностей у здоровых и слабовидящих дошкольников

Это позволяет сделать вывод, что координационные способности слабовидящих детей требуют коррекции и дополнительного развития.

Выводы. 1. Слабовидящие дети имеют значительные отличия в уровне развития координационных способностей, по сравнению с их здоровыми сверстниками и при этом отмечается снижение всех количественных показателей тестирования, увеличение времени выполнения данных тестов, замедление скорости и темпов движений. Координационные способности у слабовидящих детей требуют коррекции и дополнительного развития.

2. Это позволяет сделать вывод, что координационные способности слабовидящих детей требуют коррекции и дополнительного развития. Данные, полученные после проведенных тестов, являются основой в разработке коррекционно-развивающей программы по развитию координационных способностей у слабовидящих детей 5-6 лет.

Библиография.

- [1] Бегидова Т.П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов. – Москва: Юрайт, 2023. – 191 с.
- [2] Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. – Москва: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с
- [3] Толмачев Р.А. Адаптивная физическая культура и реабилитация слепых и слабовидящих. – Москва: Советский спорт, 2004. – 106 с.

COMPARATIVE ANALYSIS OF THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF CHILDREN WITH VISUAL IMPAIRMENT

Serafimova E.V., Kalyuzhin V.G.

Belarusian State University of Physical Culture (Minsk, Belarus)

kvg-med@tut.by

Keywords: *visual impairment, static balance, dynamic balance, orientation in space.*

УДК: 796.42.093.61: 376.2: 612.15

УЧЕТ ОСОБЕННОСТЕЙ ПЕРИФЕРИЧЕСКОЙ ГЕМОДИНАМИКИ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ

Стоцкая Е.С.¹, Бикмухаметова Р.С.²

¹ Сибирский государственный университет физической культуры и спорта (Омск, Россия)

² Клиника ранней реабилитации «Три сестры» (Москва, Россия)

Elst1985@mail.ru

Ключевые слова: *адаптивный спорт, легкая атлетика, церебральный паралич, периферическая гемодинамика, система кровообращения.*

Введение. По данным Федеральной службы государственной статистики России, количество детей, имеющих церебральный паралич, за последние 10 лет возросло более чем на 30% [2]. Основным проявлением данного заболевания являются двигательные нарушения. Чаще всего их коррекция осуществляется на занятиях лечебной физической культурой. Однако такие курсы

кратковременны, имеют небольшую протяженность и повторяются лишь несколько раз в год. В большинстве случаев этого недостаточно для полноценной реабилитации, таких детей [5]. В связи с этим адаптивный спорт является важной составляющей частью реабилитационного процесса для детей с церебральным параличом. Одним из его видов, в котором развиваются естественные локомоции, является легкая атлетика [1].

Сердечно-сосудистая система первая адаптируется под изменяющиеся условия, первая дает ответную реакцию на физическую нагрузку. Кровоснабжение в работающих мышцах может увеличиваться до 86%. В свою очередь фактором адаптации системы кровообращения к физической нагрузке является изменение тонуса и кровотока сосудов. Все это вызывает перестройки в системе кровообращения, которая является основным лимитирующим фактором работоспособности спортсмена [4]. В связи с этим, для оценки влияния стандартных тренировочных средств необходимо дополнительное изучение показателей периферической гемодинамики юных легкоатлетов с церебральным параличом.

Цель – изучение особенности периферической гемодинамики и обоснование методики коррекции ее функциональных нарушений юных легкоатлетов с церебральным параличом.

Методы и организация исследования. Исследование проходило на базах Омского областного специализированного спортивного центра Паралимпийской и Сурдлимпийской подготовки и легкоатлетического манежа при Сибирском государственном университете физической культуры и спорта. В исследование приняли участие шесть детей, с церебральным параличом. По три ребенка имели диагноз G.80.1 «Спастическая диплегия», и G.80.2 «Детская гемиплегия (левосторонняя)». Все дети занимались легкой атлетикой не менее 1 года и имели T/F36 и T/F37 функциональные классы соответственно. Критерием включения в исследование являлось добровольное информированное согласие детей и их родителей, критерием исключения – отказ от участия, наличие острых заболеваний или обострение хронических, отсутствие регулярных тренировочных нагрузок. Исследование проводилось в соответствии с этическими стандартами, соответствующими Хельсинской декларации Всемирной медицинской ассоциации «Этические принципы проведения научных медицинских исследований с участием человека». Всем участникам была предоставлена полная и достоверная информация о проводимых мероприятиях.

Исследование периферической гемодинамики проводилось на основе реовазографии (РВГ) в помещении с комфортной температурой, в состоянии физического покоя. Техника наложения РВГ – электродов была продольная по принципу «общего» электрода. Использовались ленточные электроды. Реограммы снимались с верхних и нижних конечностей по двум режимам записи: «плечо- предплечье», «бедро - голень») в положении лежа, с помощью программно-компьютерного комплекса «РЕО-СПЕКТР» (фирма «ООО Нейро-Софт», г. Иваново, Россия).

Статистическая обработка данных проводилась с помощью программы Statistica-6. Методами вариационной статистики рассчитывалось среднее значение и ошибка средней. В качестве критерия оценки достоверности

различий изучаемых показателей для не связанных выборок использовался U-критерий Манна-Уитни, для связанных выборок T-критерий Вилкоксона, при 5% уровне значимости ($p \leq 0,05$). Также использовалась формула Бруды для подсчета темпов прироста.

Исследование включало в себя два этапа. На первом поисково-экспериментальном этапе проводилась оценка функционального состояния периферической гемодинамики юных легкоатлетов с церебральным параличом, а также выявление особенностей влияния на них стандартных тренировочных средств. На втором констатирующем этапе разрабатывалась и апробировалась методика коррекции ее функциональных нарушений юных легкоатлетов с церебральным параличом. Всего исследование длилось 1 календарный год, было проведено 4 комплексных исследования функционального состояния детей.

Результаты исследования и их обсуждение. Для изучения особенностей периферической гемодинамики и влияния основных тренировочных средств на ее функциональное состояние юных легкоатлетов с церебральным параличом, было взято типовое занятие по легкой атлетике. Занятие проходило в соответствии с программой, разработанной на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» (Приказ Министерства спорта РФ № 32 от 27.01.2014 г.). Оно состояло из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Подготовительная часть включала в себя циклические, общеразвивающие и специальные беговые упражнения. Длительность данной части составляла 15-20 минут. В основную часть входило обучение и совершенствование техники легкоатлетических упражнений в соответствии с программой тренировочных занятий, так же применялись упражнения на развитие физических качеств. Основная часть длилась 45-50 минут. В заключительной - применялись упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Длительность данной части составляла 15-20 минут. Все упражнения подбирались в зависимости от двигательных возможностей ребенка.

При первичном исследовании показателей реовазографии верхних конечностей нами получены данные об повышенном периферическом сосудистом сопротивлении и сосудистом тонусе на уровне пре- и посткапилляров, а также затруднении оттока крови из артерий в вены.

Изучение данных показателей нижних конечностей выявило снижение интенсивности кровотока в области правого и левого бедра, голени. Средние значения максимальной и медленной скорости кровонаполнения были резко снижены во всех исследуемых сегментах нижних конечностей. Данное явление рассматривается Н.Л. Кузнецовой и О.Д. Давыдовым (2012) как патологическая реакция, наблюдающаяся у детей и подростков со спастическими формами ДЦП [3]. Изучение влияния стандартных тренировочных занятий на периферическую гемодинамику юных легкоатлетов с церебральным параличом также не выявило достоверных различий в показателях реовазографии на первом этапе исследования.

На втором этапе исследования нами была усовершенствована методика тренировочных занятий с помощью включения упражнений, направленных на

улучшение регионального кровообращения. Для этого применялись циклические упражнения, которые подбирались в зависимости от двигательных возможностей и состояния периферической гемодинамики ребенка. Если в показателях кровообращения скорость кровенаполнения была понижена, а базовое сопротивление повышено мы увеличивали долю циклических упражнений на занятии. Так же дифференцированно использовались изометрические упражнения. Они подбирались в зависимости от показателей тонуса сосудов: если тонус был повышен, то применялись изометрические упражнения с фазой расслабления, если понижен - то изометрические упражнения с фазой напряжения.

При исследовании реовазографии выявлены достоверные ($p \leq 0,05$) снижения показателей дикротического индекса областях левого плеча (с $108,7 \pm 72,9$ мс до $57,7 \pm 28,9$ мс) и предплечья (с $95,3 \pm 43,9$ мс до $57,7 \pm 28,9$ мс), бедра (с $113,7 \pm 22,9$ мс до $63,7 \pm 22,9$ мс) и голени (с $178,3 \pm 72,9$ мс до $53,7 \pm 28,9$ мс), что свидетельствовало об улучшении тонуса и эластичности сосудов.

При исследовании приростов показателей периферической гемодинамики на первом и втором этапах исследований нами выявлены достоверно ($p \leq 0,05$) высокие значения в показателях дикротического индекса, что свидетельствовало об улучшении периферического кровообращения на втором этапе исследования (рис.).

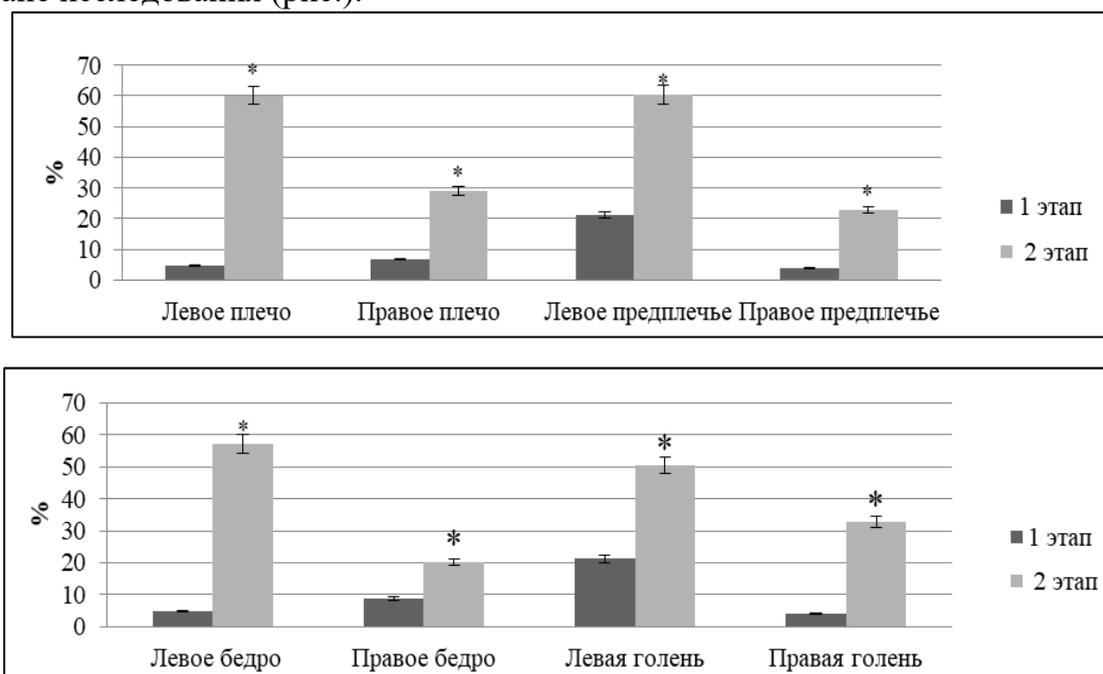


Рис. Темпы прироста показателей дикротического индекса юных

Условные обозначения: А- верхние конечности, Б- нижние конечности

*-Достоверность результатов по U-критерию Манна-Уитни при уровне значимости $p \leq 0,05$.

Таким образом, изучение темпов приростов показателей доказало большую эффективность усовершенствованной методики тренировочных занятий с включением упражнений, направленных на улучшение периферической гемодинамики по сравнению с применением стандартных тренировочных средств.

Заключение. Анализ научно-методической литературы, нормативных документов и практическая деятельность тренеров позволили выявить

потребность в коррекции функционального состояния периферической гемодинамики у юных легкоатлетов с церебральным параличом на тренировочных занятиях.

Включение данных упражнений на тренировочных занятиях позволило улучшить состояние периферического кровообращения в паретичных конечностях у данной категории спортсменов.

Библиография

- [1] Абдиев, Ш.А. Планирование тренировочной нагрузки легкоатлетов с поражением опорно-двигательного аппарата / Ш.А. Абдиев // Современное образование. – 2021. – С.76-79.
- [2] Добрынина, Е.А. Физическая реабилитация детей с ДЦП / Е.А.Добрынина // Клиническая медицина. – 2018. – №1. – С.1-3.
- [3] Кузнецова, Н.Л. Коррекция нарушений регионального кровообращения у больных с детским параличом с помощью криогенных технологий / Н.Л. Кузнецова, О.Д. Давыдов // Гений ортопедии. – 2016. – № 3. – С.186-198.
- [4] Налобина, А.Н. Особенности периферической гемодинамики юных спортсменов с детским церебральным параличом в зависимости от характера мышечной деятельности / А.Н. Налобина, Е.С. Стоцкая, И.Г. Таламова, А.О. Стоцкий // Человек. Спорт. Медицина. – 2018. – №2. – С.109-118.
- [5] Ташенова, А.К Реабилитация детей со спастико-гиперкинетической формой ДЦП / А.К. Ташенова // Научно-практический медицинский журнал. – 2012. – С.117-119.

ACCOUNT OF FEATURES OF PERIPHERAL HEMODYNAMICS OF YOUNG ATHLETES IN TRAINING LESSONS

Stotskaya E.S.¹, Bikmukhametova R.S.²

¹ Siberian State University of Physical Education and Sports (Omsk, Russia)

² Early Rehabilitation Clinic «Three Sisters» (Moscow, Russia)

Elst1985@mail.ru

Keywords: adaptive sports, athletics, cerebral palsy, peripheral hemodynamics, circulatory system.



УДК: 367.016:796-053.5+616.28

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТЕСТИРОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С НЕЙРОСЕНСОРНОЙ ТУГОУХОСТЬЮ

Стульба С.Р., Коновалова А.О.

Белорусский государственный университет физической культуры (Минск, Беларусь)

kvg-med@tut.by

Ключевые слова: дошкольный возраст; нейросенсорная тугоухость; тестирование уровня развития.

Введение. Адаптивная физическая культура (АФК) – это не просто комплекс физических упражнений, это целая система мероприятий, направленных на коррекцию физических и психофизических нарушений у детей. АФК обеспечивает общеукрепляющий, профилактический и реабилитационный эффект, а также является одним из средств улучшения состояния здоровья и социальной активности детей с различными отклонениями в развитии, включая детей с нарушением слуха [2].

Патологические изменения в слуховой системе нарушают функцию вестибулярного аппарата, что влияет на формирование двигательной сферы. Это приводит к потере статического и динамического равновесия, нарушению ориентации в пространстве и способности усваивать заданный темп движений, в целом снижению двигательной активности ребенка, а, следовательно, оказывает влияние на качество жизни: возникают трудности в моментах самообслуживания, самовосприятия и восприятия окружающего мира [3].

Для успешного обучения детей с нарушениями слуха в детском саду важную роль играет их двигательная активность в течение дня. Положительным образовательно-коррекционным элементом в условиях общеобразовательных учреждений являются дополнительные занятия по АФК, которые направлены на развитие отстающих от возрастной нормы показателей ориентации и равновесия у детей с задержкой психофизического развития. Чтобы проследить положительный эффект от дополнительных занятий по АФК и в случае необходимости внести корректировки в коррекционно-развивающую программу, рекомендуется периодически проводить тестирование, направленное на оценку развиваемых качеств [1].

Цель и задачи. Целью исследования является разработка тестов для оценки уровня развития статического и динамического равновесия, ориентации в пространстве у детей 5–6 лет с нейросенсорной тугоухостью.

Методы и организация. Уровень развития координационных способностей у детей с нейросенсорной тугоухостью определяется по следующим тестам.

Тесты для оценки уровня развития *динамического равновесия*.

Тест «С кочки на кочку». Оборудование: 5 гимнастических обручей диаметром 55 см. Методика: 5 гимнастических обручей предварительно раскладываются по кругу. Ребенок должен пройти 2 круга, при этом наступая в обручи правой ногой, затем развернуться и сделать то же самое левой ногой. Оценка: оценивается время, за которое ребенок пройдет 2 круга правой ногой и 2 круга левой ногой в секундах.

Тест «Канатоходец». Оборудование: гимнастическая скамья длиной 4 м, высотой 30 см, шириной 24 см. Методика: И.П. – стойка на скамье, руки в стороны. По команде ребенок должен дойти до конца гимнастической скамьи и вернуться обратно спиной вперед. Оценка: оценивается время, за которое ребенок пройдет вперед и вернется обратно в секундах.

Тест «Краб на ветке». Оборудование: гимнастическая скамья длиной 4 м, высотой 30 см, шириной 24 см. Методика: И.П. – стойка на скамье правым боком, руки в стороны. По команде ребенок должен дойти до конца гимнастической скамьи приставным шагом правым боком, а вернуться приставным шагом левым боком. Всего ребенок выполняет 2 таких подхода. Оценка: оценивается время, за которое ребенок пройдет 2 раза по скамье вперед, назад в секундах.

Тест «Вертолет». Оборудование: детский ковер длиной 4 метра. Методика: И.П. – стойка на ковре, руки в стороны. По команде ребенок начинает идти вперед, при этом выполняя повороты головы вправо, делая шаг левой ногой и влево, делая шаг правой ногой на 90 градусов. Оценка: оценивается время, за которое ребенок преодолет дистанцию в секундах.

Тест «Воробушек опорный». Методика: И.П. – стойка на опорной ноге, неопорная согнута в колене и поджата под себя, руки на поясе. По команде ребенок наклоняет корпус вперед и выполняет прыжки с продвижением по прямой линии 5 метров. Оценка: оценивается время, за которое ребенок пропрыгает 5 метров на опорной ноге в секундах.

Тест «Воробушек неопорный». Методика: И.П. – стойка на неопорной ноге, неопорная согнута в колене и поджата под себя, руки на поясе. По команде ребенок наклоняет корпус вперед и выполняет прыжки с продвижением по прямой линии 5 метров. Оценка: оценивается время, за которое ребенок пропрыгает на неопорной ноге 5 метров в секундах.

Тесты для оценки уровня развития *ориентации в пространстве*.

Тест «Стрела». Оборудование: 4 метра бумажного скотча шириной 4,5 см, повязка из плотной ткани. Методика: ограничиваем дистанцию двумя полосками бумажного скотча длиной 4 м. Сначала ребенок должен посмотреть на направление линии, затем ребенку закрываются глаза повязкой, после чего ребенок должен пройти по прямой линии. В конце дистанции подаем сигнал «стоп» и замеряем результат. Оценка: оценивается степень отклонения вправо или влево от линии в сантиметрах.

Тест «Челночный бег». Оборудование: 4 детских деревянных кубика длиной 4 см, шириной 4 см, высотой 4 см. Методика: кубики раскладываются на противоположной от ребенка стороне дистанции, длина дистанции составляет 4 м. По команде ребенок должен как можно быстрее добежать до кубика, взять его и так же быстро перенести на линию старта, таким образом ребенок должен перенести все 4 кубика, брать можно не больше 1 кубика за раз. Оценка: оценивается время, за которое ребенок преодолет дистанцию и перенесет все кубики на линию старта в секундах.

Тест «Только вперед». Оборудование: теннисный мячик диаметром 6,7 см. Методика: по команде ребенок должен как можно быстрее добежать до мячика, коснуться его и вернуться обратно спиной вперед, следя за дистанцией через левое плечо. Оценка: оценивается время, за которое ребенок пробежит по дистанции туда, обратно 4 раза в секундах.

Тесты для определения уровня развития *статического равновесия*.

Тест «Кот Базилио». Методика: исходное положение – узкая стойка, руки вдоль туловища. По команде ребенок закрывает глаза, поднимается на носки, руки перед собой ладонями вниз. Оценка: оценивается время устойчивости в этом положении в секундах.

Тест «Фламинго опорная». Методика: по команде ребенок принимает стойку на опорной ноге, неопорную согнув сзади держит одноименной рукой, правая рука вверх. Оценка: оценивается время устойчивости в этой позе в секундах.

Тест «Фламинго неопорная». Методика: по команде ребенок принимает стойку на неопорной ноге, опорную ногу согнув сзади держит одноименной рукой, левая рука вверх. Оценка: оценивается время устойчивости в этой позе в секундах.

Тест «Маятник опорный». Методика: И.П. – о.с., руки на поясе. По команде ребенок переносит вес на опорную ногу, наклоняет корпус вперед, отводит таз и прямую неопорную ногу назад на 90 градусов, затем выносит ее

вперед на 90 градусов. Всего ребенок должен выполнить 5 маятников за минимальное время, стараясь удержать равновесие. Оценка: оценивается время, за которое ребенок выполнит 5 маятников в секундах.

Тест «Маятник неопорный». Методика: И.П. – о.с., руки на поясе. По команде ребенок переносит вес на неопорную ногу, наклоняет корпус вперед, отводит таз и прямую опорную ногу назад на 90 градусов, затем выносит ее вперед на 90 градусов. Всего ребенок должен выполнить 5 маятников за минимальное время, стараясь удержать равновесие. Оценка: оценивается время, за которое ребенок выполнит 5 маятников в секундах.

Результаты и их обсуждение. Был проведен сравнительный анализ уровня развития динамического и статического равновесия, а также показателей ориентации в пространстве у дошкольников 5-6 лет с нейросенсорной тугоухостью и у здоровых детей того же возраста. У детей со снижением слуха отмечаются значительные отличия в уровне развития координационных способностей, по сравнению с их сверстниками без данной патологии. Также наблюдается снижение всех количественных показателей тестирования, увеличение времени выполнения тестов и замедление скорости движений у дошкольников с нейросенсорной тугоухостью.

Полученные после проведения тестирования данные являются основополагающим элементом для составления коррекционно-развивающей программы по развитию координационных способностей у детей со снижением слуха дошкольного возраста.

Выводы. 1) Специально подобранные для оценки уровня развития координационных способностей у детей с патологией слуха тесты позволяют оценить эффективность занятий по АФК. 2). Тесты для оценки уровня развития координационных способностей необходимо выполнять регулярно для того, чтобы определить их влияние на развитие ориентации в пространстве, статического и динамического равновесия у занимающихся дошкольников с нейросенсорной тугоухостью.

Библиография.

- [1] Бегидова Т.П. Основы адаптивной физической культуры: учеб. пособие для вузов. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 191 с.
- [2] Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: учеб. пособие. – Москва: Советский спорт, 2000. – 240 с.
- [3] Курдыбайло С.Ф. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: учеб. пособие. – Москва: «Советский спорт», 2004. – 184 с.

METHODOLOGICAL FEATURES OF TESTING COORDINATION ABILITIES IN CHILDREN WITH SENSORINEURAL HEARING LOSS

Stulba S.R., Konovalova A.O.

Belarusian State University of Physical Culture, Republic of Belarus, Minsk

kvg-med@tut.by

Key words: preschool age; sensorineural hearing loss; testing the level of development.

ИССЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ РЕЗЕРВОВ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Хасанов Ж.Х.

Институт подготовки специалистов по паралимпийским видам спорта
(Ташкент, Узбекистан)

jambel1985@gmail.com

Ключевые слова: Спортсмены-инвалиды, паралимпийский спорт, адаптивный спорт, легкая атлетика, функциональные резервы, дыхательная система.

В последнее десятилетие лица с ограниченными возможностями здоровья тренируются и выступают в разных видах спорта, среди которых для лиц с последствиями детского церебрального паралича (ДЦП) одно из ведущих мест в нашей стране занимает легкая атлетика [1]. Адаптационно-оздоровительная направленность и ориентирование на формирование межличностных коммуникаций являются одной из отличительных особенностей легкой атлетики. Эти факторы, кроме прочего, оказывают выраженное положительное влияние на психофизическое развитие инвалидов [2].

Многие исследователи подчеркивают, что занятия легкой атлетикой положительно влияют на функциональное состояние респираторной системы здоровых людей. Систематические тренировочные нагрузки в этом виде спорта вызывают определенные адаптационные изменения в дыхательной системе, в частности, выявлено увеличение числа и объема активных альвеол в легких, повышение тонуса дыхательной мускулатуры и способности организма усваивать кислород.

Наряду с этим, до настоящего времени недостаточно изученным остается вопрос о влиянии спортивных нагрузок на дыхательную систему спортсменов-инвалидов. Особенность данного контингента спортсменов заключается в том, что у них постоянно и, как правило, максимально задействованы механизмы, обеспечивающие компенсацию утраченной функции, что является неизбежным фактором напряжения системы адаптации. Кроме того, физические и психические нагрузки «сверх нормы» при занятиях спортом могут быть дополнительным фактором стресса, который отрицательно влияет на состояние нервной системы спортсмена с ограниченными возможностями здоровья и, как прямое следствие этого, на регуляцию функций кардиореспираторной системы [3].

При изучении анамнеза и амбулаторных карт обследуемых легкоатлетов было установлено, что у 8 спортсменов с ограниченными возможностями здоровья отмечался гемипарез (у 5 – правосторонняя и у 3 – левосторонняя форма), в 4 случаях выявлен тетрапарез и у 5 спортсменов – нижний парапарез.

Согласно спортивной классификации по легкой атлетике международного паралимпийского комитета (IPC Athletics Classification Rules and Regulations), спортсменам присвоены следующие спортивные классы (по типам поражения): Т35 – у 2 спортсменов, Т36 – у 5 спортсменов, Т37 – у 6 спортсменов и Т38 – у 4 спортсменов.

Заболеваний органов дыхания выявлено не было. Жалоб на какие-либо нарушения функции дыхания спортсмены-инвалиды не предъявляли. При клиническом исследовании респираторной системы патологических изменений

не наблюдалось, однако у 6 легкоатлетов при аускультации лёгких регистрировалось ослабленное везикулярное дыхание.

Для изучения резервов мощности аппарата внешнего дыхания использовались показатели: жизненная емкость легких, исследуемая на вдохе (ЖЕЛ), резервный объем вдоха (РОВд) и индекс силы дыхательной мускулатуры (ИСДМ = ЖЕЛвд / ЖЕЛвыд).

Согласно полученным результатам (табл.1), средний показатель фактической ЖЕЛвд у спортсменов-инвалидов оказался достоверно ниже должной величины, а процентное соотношение фактической и должной величин соответствовало нижней границе нормы для здоровых людей. Вероятно, это является следствием общего функционального перенапряжения организма при ДЦП. Чем более выраженной была степень поражения при ДЦП, тем величина фактической ЖЕЛвд была ниже. В том числе у 4 спортсменов-инвалидов фактическая ЖЕЛвд была в 1,8 раза ниже должных величин. Статистически подтверждалась сильная отрицательная корреляция этих показателей ($r=-0,80$).

Полученные показатели РОВд можно объяснить адаптационными изменениями системы дыхания, связанными с систематическими тренировочными нагрузками.

Значение зарегистрированного у спортсменов-инвалидов ИСДМ приближалось к 1,0. Это является свидетельством равной силы мускулатуры вдоха и мускулатуры выдоха. Такой же результат характерен для здоровых, но нетренированных лиц. У обследованных лиц наблюдалась умеренная отрицательная корреляция между степенью тяжести ДЦП и ИСДМ ($r=-0,47$). Это также говорит о том, что чем лучше состояние здоровья спортсмена-инвалида, тем больше сила мускулатуры вдоха.

В целом результаты исследования данных показателей позволили оценить резервы мощности спортсменов-инвалидов как «Ниже среднего». При этом, чем тяжелее было течение основного заболевания, тем ниже были резервы мощности дыхательной системы, что подтверждалось средней отрицательной корреляцией этих показателей ($r=-0,66$).

Таблица 1

Оценка уровня резервов мощности аппарата внешнего дыхания легкоатлетов с ДЦП ($X \pm m$), достоверность отличий при $P < 0,05$

Показатели	Значения		
	Должные	Фактические	Соотношение фактич. и должн. величин (%)
ЖЕЛвд, л	5,18±0,08	4,12±0,28	79,4±5,02
РОВд, л	2,46±0,04	2,37±0,38	99,8±14,63
ИСДМ	1,04±0,06		
Уровень резервов мощности	Ниже среднего		

Оценка резервов мобилизации аппарата внешнего дыхания спортсменов-инвалидов проводилась по показателю максимальной вентиляции легких (МВЛ), который характеризует потенциальную физическую работоспособность дыхательной системы.

Таким образом, наши исследования показывают, что систематические профессиональные занятия легкой атлетикой улучшают функциональное

состояние дыхательной системы, делая ее работу более экономичной в состоянии покоя. Тем не менее, в связи с основным заболеванием и постоянным напряжением компенсаторных механизмов организма спортсмена с ДЦП общие резервы аппарата внешнего дыхания, особенно резервы мощности и мобилизации, остаются сниженными. Поэтому к данному контингенту спортсменов необходимо подходить индивидуально, с осторожностью относительно использования в тренировочном процессе чрезмерных физических нагрузок, осуществлять постоянный контроль функций кардиореспираторной системы, а также широко применять комплекс восстанавливающих процедур при выявлении состояний перенапряжения и переутомления.

Выводы. 1) Для объективной оценки функционального состояния аппарата внешнего дыхания легкоатлетов с ДЦП весьма информативен метод спирографии, результаты которой анализировать с применением критериев резервных возможностей респираторной системы. 2) Установлено, что уровень резервов мощности, мобилизации аппарата внешнего дыхания и общий уровень резервных возможностей дыхательной системы спортсменов-инвалидов с ДЦП ниже среднего, а уровень резервов экономичности – средний. 3) Полученные в исследовании результаты необходимо учитывать при врачебно-педагогическом наблюдении врачам по спортивной медицине и тренерам при построении тренировочного процесса легкоатлетов с ДЦП.

Список литературы:

- [1] Парастаев С.А., Поляев Б.А., Чоговадзе А.В. Некоторые проблемы медицинского обеспечения паралимпийского спорта // Спортивная медицина. – 2005. – №1. – с.20-25.
- [2] Спортивная медицина: национальное руководство // Под. ред. акад. Миронова С.П., проф. Поляева Б.А., проф. Макаровой Г.А. – М.: ГЭОТАР-Медиа. – 2012. – С.160-174, 404-418.
- [3] Caroll K.L., Leiser J., Paisley T.S. Cerebral palsy: physical activity and sport // Curr Sports Med Rep. – 2006. – 5(6) - P. 1534-322.
- [4] Palisano R.J., Copeland W.P. Performance of physical activities by adolescents with cerebral palsy // Phys Ther. – 2007. – 87(1).

RESEARCH OF FUNCTIONAL RESERVES RESPIRATORY SYSTEM OF ATHLETES

Xasanov J.X.

Institute for Training Specialists in Paralympic Sports Uzbekistan, Tashkent

jambel1985@gmail.com

Keywords: *Athletes with disabilities, Paralympic sports, adaptive sports, athletics, functional reserves, respiratory system.*

SPORTCHILARDA O'Z-O'ZINI BOSHQARISH QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK STRATEGIYALARI

Quvvatova Z.R.

Respublika sport tibbiyoti ilmiy amaliy markazi (Toshkent, O'zbekiston)

Quvvatova1993qz@mail.ru

Kalit so'zlar: o'z-o'zini nazorat qilish, motivatsiya, o'ziga ishonch, kuch modeli, o'z-o'zini boshqarish, iroda.

O'z-o'zini boshqarishning aqliy o'lchovi mashqlar majburiyatiga katta ijobiy ta'sir ko'rsatdi va mashqlar o'ziga ishonchi va qoniqishiga o'rtacha ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Ya'ni, o'zlarining salbiy fikrlari, stresslari va tashvishlarini to'g'ridan-to'g'ri boshqarishga qodir bo'lgan jang san'ati amaliyotchilari o'rtacha darajada qoniqish va o'ziga ishonchga ega bo'lsalar, jismoniy mashqlar majburiyatlarining sezilarli darajada yuqori bo'ladi. O'z-o'zini nazorat qilish - nazoratning asosiy jihati bo'lib ijro etuvchi funktsiyaning kognitiv sohasining muhim tarkibiy qismidir [5]. O'z-o'zini nazorat qilish optimal sport ko'rsatkichlari uchun juda muhimdir, buning natijasida sportchilar kognitiv, hissiy va motor jarayonlarini tartibga solishlari kerak[2]. Masalan, yuqori intensivlikda uzoq davom etadigan fiziologik harakatlar bilan shug'ullanadigan sportchilar noqulaylik va kuchsizlanish kabi chalg'ituvchilarga qarshi turishlari va buning o'rniga optimal ko'rsatkichlarni yaratish uchun doimiy kuch sarflashlari kerak.

Birlamchi o'z-o'zini nazorat qilish harakatidan keyin o'z-o'zini nazorat qilishdagi muvaffaqiyatsizliklarni tushuntirish uchun foydalanilgan asosiy nazariy model o'z-o'zini nazorat qilishning "Kuch" modelidir. Bu o'z-o'zini nazorat qilishni talab qiladigan vazifalarni bajarish ichki manbadan energiya olishini anglatadi [1, 4]. Bu resurs cheklangan va foydalanish orqali iste'mol qilinadi, shuning uchun u vaqt o'tishi bilan tugaydi. O'z-o'zini boshqarish resurslarining tugashi holati "Ego tugashi" deb ataladi. O'z-o'zini nazorat qilishdan so'ng, shaxsning o'zini o'zi boshqarish qobiliyati pasayadi, bu o'z-o'zini nazorat qilishning keyingi harakatlarida ishlashning pasayishiga olib keladi [7, 3]. Biroq, bu model biroz tanqidga uchradi, so'nggi takrorlash tadqiqotlari va sharhlar kuch modelining yetarliligiga shubha tug'dirdi. Keyinroq, tadqiqotlar rag'batlantirish, meditatsiya kabi o'z-o'zini nazorat qilish usullarini qo'shishdi.

Muqobil istiqbol - bu o'z-o'zini boshqarishning o'zgaruvchan ustuvorlik modeli motivatsion va diqqat jarayonlariga asoslangan model [8]. Ushbu o'zgaruvchan ustuvorliklar modeli o'z-o'zini nazorat qilish distal va proksimal maqsadlarni tanlash qayta-qayta baholanadigan sub'ektiv baholash jarayoni tufayli pasayishini taklif qiladi. O'z-o'zini nazorat qilish harakatlaridan so'ng diqqat va motivatsion markazlar o'zgaradi, buning natijasida distal maqsadga erishish uchun qo'shimcha o'z-o'zini nazorat qilish qiymati pasayadi, shu bilan birga chalg'itadigan proksimal maqsadga erishish qiymati ortadi [6]. Oxir oqibat, o'z-o'zini nazorat qilish distal maqsad foydasiga chalg'itadigan proksimal maqsadga qarshilik ko'rsatish uchun harakat qilish tanlovini ko'rsatadi.

Xulosa. Tadqiqotchilarning tajribalaridan xulosa qilib biz o'z-o'zini boshqarish strategiya tuzishda quyidagilarga e'tibor qaratmoqchimiz: temperament, diqqat, o'ziga bo'lgan ishonch, motivatsiya, xavotirlanish darajasi hamda o'z-o'zini

boshqarish qobiliyatining darajalari. Yakka kurash sport turlarida korreksion dastur har bir sportchi uchun alohida tuziladi. Shu bilan birga jamoada psixologik muhitni yaxshilash uchun relaksion treninglarni qo'llash maqsadga muvofiq bo'ladi.

Adabiyotlar:

- [1] Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), (1998). p.1252–1265.
- [2] C. Englert et al. I want to keep on exercising but I don't: The negative impact of momentary lacks of self-control on exercise adherenc. *Psychology of Sport and Exercise* (2016).
- [3] Milyavskaya, M., Inzlicht, M. Attentional and motivational mechanisms of self-control. In D. de Ridder, M. Adriaanse, & K. Fujita (Eds.), *The Routledge international handbook of self-control in health and well-being* 2018. pp. 11–23.
- [4] Muraven, M., Slessareva, E. (2003). Mechanism of self-control failure: Motivation and limited resources. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(7), 894–906.
- [5] R. Boat et al. Self-control exertion and glucose supplementation prior to endurance performance. *Psychology of Sport and Exercise* (2017).
- [6] <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/cogs.12126#>
- [7] https://www.researchgate.net/publication/318542031_Self-Control_as_Value-Based_Choice
- [8] https://www.researchgate.net/publication/346417778_Self-Control_in_Sports

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТИ
САМОУПРАВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ**

Кувватова З.Р.

Республиканский научно-практический центр спортивной медицины
(Ташкент, Узбекистан)

Ключевые слова: Самоконтроль, мотивация, уверенность в себе, силовая модель, самоконтроль, воля.



3-Sho'ba. TA'LIM TIZIMIDA ADAPTIV JISMONIY TARBIYA

Секция 3. АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

УДК: 376.016:796-053.5+616.89

ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ У ДЕТЕЙ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ II СТЕПЕНИ

Аниськова О.Е., Банчевская А.А.

Белорусский государственный университет физической культуры (Минск, Беларусь)
kvg-med@tut.by

Ключевые слова: умственная отсталость II степени; статическое равновесие; динамическое равновесие; мелкая моторика рук.

Введение. Умственная отсталость – нарушение познавательной деятельности в результате органического поражения головного мозга. Из общего количества детей с отклонениями в развитии 60% составляют дети с умственной отсталостью [1].

Основным нарушением у детей с интеллектуальной недостаточностью является расстройство координации движений. Это обусловлено тяжестью интеллектуального дефекта, сопутствующим заболеваниям, вторичными нарушениями и особенностью психической и эмоционально-волевой сферами детей. Известно, что программа физического воспитания здоровых детей не позволяет обеспечить достаточный уровень развития координационных способностей у их сверстников с умственной отсталостью II степени. Молодой развивающийся организм более пластичен к воздействию физических упражнений и коррекции двигательных действий [3].

Под координационными способностями мы понимаем умения точно, четко, ритмично, экономно и целесообразно решать двигательные задачи. Воспитание статического и динамического равновесия, а также схватывающей способности кистей рук и точной дифференцировки движений пальцев рук зависит от правильно подобранных упражнений. Упражнения необходимо выполнять последовательно от простых к сложным, от сложных к более сложным, и затем, к дифференцированным [2].

Цели и задачи. Разработать коррекционно-развивающую программу по воспитанию координационных способностей у детей с умственной отсталостью II степени (УО-II).

Методы и организация. Коррекционно-развивающая программа состоит из 3 этапов воспитания координационных способностей. Каждый этап продолжительностью 1 месяц, который содержит упражнения различного уровня сложности, а также подвижные игры. Продолжительность одного занятия составляет 20 минут.

В каждом этапе по 4 вида упражнений: упражнения для развития статического и динамического равновесия, упражнения для развития мелкой

моторики рук, подвижные игры (на каждую неделю выбирается одна игра), упражнения для домашнего задания.

Для первого этапа (1-й месяц занятий) были подобраны следующие специальные упражнения:

1. Упражнения для развития статического и динамического равновесия (5 мин.):

1. И.п. – стойка на носках, выполнить по 8 наклонов головы влево и вправо. Повторить 2 раза.

2. И.п. – стойка носки и пятки вместе, руки на поясе, глаза закрыты. Выполнять 20 сек.

3. И.п. – стопы на одной линии, пятка одной ступни касается другой, руки в стороны. Выполнять 20 сек.

4. Пройти 5 метров по прямой линии, руки на пояс и обратно, руки в стороны. Повторить 2 раза.

5. Пройти 5 метров змейкой между 12 кеглями размером 14,5×5,5 см, не задевая их, руки на пояс. Повторить 2 раза.

2. Упражнения для развития мелкой моторики рук (10 мин.):

• *«Что внутри»*. Материал: листы бумаги А4, гайки М12 Ø 12 мм. Ход выполнения: дети разворачивают двумя руками бумагу с гайкой внутри, после чего заворачивают её обратно. Продолжительность упражнения 5 минут.

• *«Закрути-открути»*. Материал: пустые бутылки 0,5 л, крышки Ø 23 мм. Ход выполнения: дети откручивают и затем закручивают ведущей рукой пробку на бутылке. Продолжительность упражнения 5 минут.

3. Подвижные игры (5 мин.):

• *«По тропинке»*. Инвентарь: скакалки 2,5 м. Ход выполнения: на полу на расстоянии 30 см друг от друга извилистыми линиями лежат 8 скакалок. Дети медленно друг за другом идут 5 м по тропинке туда и обратно.

• *«Морская фигура»*. Инвентарь: свисток. Ход выполнения: дети разбегаются в пределах спортивного зала. По сигналу свистка останавливаются и не двигаются. В это время инструктор уводит на скамейку тех детей, кто шевелится.

4. Показ домашнего задания (1 мин.):

И.п. – стойка на двух ногах, глаза закрыты, руки перед собой. Упражнение выполнять 5 раз за вечер, стараться как можно дольше удержаться в данном положении.

На втором этапе (2-й месяц занятий) детям было предложено выполнять следующие упражнения:

1. Упражнения для развития статического и динамического равновесия (5 мин.):

1. И.п. – стойка на правой ноге, руки на поясе. Выполнить маховые движения прямой левой ногой вперед и назад. Выполнять 30 сек.

2. И.п. – стойка на левой ноге, руки на поясе. Выполнить маховые движения прямой правой ногой вперед и назад. Выполнять 30 сек.

3. И.п. – стойка ноги врозь. Круговые вращения рук вперед и назад, работать по 15 секунд в каждом направлении.

4. Ходьба по периметру зала (10×7 м), руки в стороны. Пройти 2 круга.

5. Ходьба на носках по периметру зала (10×7 м), руки поднять вверх над головой. Пройти 2 круга.

2. Упражнения для развития мелкой моторики рук (10 мин.):

• *«Покатай»*. Материал: простые карандаши НВ. Ход выполнения: дети катают карандаш по столу поочередно левой и правой рукой. Затем катают карандаш между выпрямленными ладонями. Продолжительность упражнения 5 минут.

• *«Конструктор»*. Материал: кубики конструктора «Lego®» с 4-мя коннекторами. Ход выполнения: дети складывают по одному кубику конструктора «Lego®» вертикально, затем разбирают их обратно. Упражнение выполняется ведущей рукой, при разборке можно помогать второй рукой. Продолжительность упражнения 5 минут.

3. Подвижные игры (5 мин.):

• *«Вперед – назад»*. Инвентарь: свисток. Ход выполнения: дети бегут в колонне друг за другом по периметру зала (10×7 м). По сигналу свистка быстро разворачиваются и бегут в противоположную сторону.

• *«Не наступи»*. Инвентарь: 10 мягких модулей «Цилиндр» из поролона, обшитого винилискожей высотой 10 см, Ø 20 см. Ход выполнения: дети идут прямо 3 м переступая «пеньки», расстояние между «пеньками» 20 см.

4. Показ домашнего задания (1 мин.):

И.п. – стойка на опорной ноге. Круговые вращения рук вперед и назад. Упражнение выполнять 5 раз за вечер, стараться как можно дольше удержаться в данном положении.

На заключительном третьем этапе (3-й месяц занятий) дети выполняли следующие упражнения:

1. Упражнения для развития статического и динамического равновесия (5 мин.):

1. И.п. – стойка на носках. Выполнить по 8 быстрых наклонов головы влево и вправо. Повторить 3 раза.

2. И.п. – подняться на носке правой ноги, левую согнуть, оторвав от пола. Выполнять 30 сек.

3. И.п. – подняться на носке левой ноги, левую согнуть, оторвав от пола. Выполнять 30 сек.

4. Ходьба 5 м по наклеенной на полу малярной ленте шириной 5 см, с резиновым мячом Ø 22 см в вытянутых вперёд руках. Повторить 2 раза.

5. Ходьба на носках по наклеенной на полу малярной ленте шириной 5 см с резиновым мячом Ø 22 см в вытянутых вверх над головой руках. Повтор 2 раза.

2. Упражнения для развития мелкой моторики рук (10 мин.):

• *«Разомни»*. Материал: детский пластилин 7×1×1,5 см. Ход выполнения: дети достают из коробочки пластилин и разминают его в предварительно смоченных водой руках. Продолжительность упражнения 5 минут.

• *«Сортировка»*. Материал: 2 пластиковых контейнера объемом 0,6 л размером 160×120×60 мм, 8 пластиковых стаканчиков объемом 200 мл, высотой 90 мм, с верхним Ø 70 мм, с нижним Ø 42 мм, сухой горох 200 гр, белая фасоль 200 гр. Ход выполнения: дети работают попарно. Перед ними в контейнерах

впережку насыпан горох и фасоль. Они сортируют их по двум стаканчикам. Продолжительность упражнения 5 минут.

3. Подвижные игры (5 мин.):

• «Донеси». Инвентарь: малярная лента шириной 5 см, мешочки с наполнителем размером 11×6×1,5 см и весом 150 г. Ход выполнения: к полу приклеено несколько полос малярной ленты. Каждый ребенок встает на свою полосу, мешочек с наполнителем кладет на голову, руки в стороны. Детям необходимо пройти 5 м по линии туда-обратно и не уронить мешочек.

• «Пары». Инвентарь: свисток. Ход выполнения: дети становятся в пары и берутся за руки. По первому сигналу свистка кружатся в одну сторону. По второму сигналу свистка начинают кружиться в обратную сторону;

• «Болото». Инвентарь: 10 мягких модулей «Цилиндр» из поролона, обшитого винилискожей высотой 10 см, Ø 20 см. Ход выполнения: дети идут прямо 3 м друг за другом по «кочкам», расстояние между «кочками» 20 см.

4. Показ домашнего задания (1 мин.): И.п. – стойка на носках. Выполнить по 8 быстрых наклонов головы вперед-назад, глаза закрыты. Упражнение выполнять 5 раз за вечер, стараться как можно дольше удержаться в положении.

Результаты и их обсуждение. В течение 3 месяцев в дополнение к программе специального образования по образовательной области «Адаптивная физическая культура» проводились занятия по 20 минут дважды в неделю по разработанной нами коррекционно-развивающей программе воспитания координационных способностей у детей с УО-II.

Заключение. Дети с умственной отсталостью II степени отличаются по уровню воспитания координационных способностей от своих здоровых сверстников и нуждаются в дополнительном занятии по адаптивной физической культуре с использованием разработанной нами коррекционно-развивающей программы. Коррекционно-развивающая программа воспитания координационных способностей способствует формированию и повышению качества жизни детей с интеллектуальной недостаточностью.

Библиография.

- [1] Бегидова Т.П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов. – Москва: Юрайт, 2020. – 191 с.
- [2] Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: учебное пособие. – Москва: Советский спорт, 2004. – 240 с.
- [3] Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением в развитии: учебное пособие. – Москва: СпортАкадемПресс, 2002. – 140 с.

**EDUCATION OF COORDINATION ABILITIES IN THE EDUCATION SYSTEM
IN CHILDREN WITH INTELLECTUAL DISABILITY OF THE II DEGREE**

Aniskova O.E., Banchevskaya A.A.

Belarusian State University of Physical Culture, Republic of Belarus, Minsk

kvg-med@tut.by

Keywords: *intellectual disability of II degree; static balance; dynamic balance; fine motor skills of the hands.*

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

Банчевская А.А., Аниськова О.Е.

Белорусский государственный университет физической культуры (Минск, Беларусь)
kvg-med@tut.by

Ключевые слова: умственная отсталость II степени; статическое равновесие; динамическое равновесие; мелкая моторика рук.

Введение. Были изучены источники отечественных авторов: учебные материалы, периодическая литература и другие материалы. Анализ источников помог обосновать важность исследования, определив основные цели и задачи исследования [2]. Взятые источники позволили обобщить данные научно-методической литературы в области физического воспитания детей с умственной отсталостью II степени (УО-II) и способствовали разработке коррекционно-развивающей программы для этих детей [1].

Цель и задачи. Изучить особенности развития координационных навыков у детей с умственной отсталостью II степени (УО-II) и их здоровых сверстников. Представить сравнения показателей статического и динамического равновесия, а также способности рук к захвату и точной дифференциации движений пальцев у детей с ограниченными интеллектуальными возможностями и их здоровых сверстников.

Методы и организация. Для решения задач использовались следующие методы: педагогическое тестирование, теоретический и методологический анализ литературных источников; вариационная статистика. Чтобы убедиться, что изучаемые дети с умственными недостатками отличались по своим физическим способностям и уровню развития координационных навыков от своих здоровых сверстников, были проведены контрольные тесты.

Результаты и их обсуждение. В таблице 1 представлены данные сравнительного анализа параметров развития статического равновесия у детей с умственной отсталостью II степени и здоровых сверстников до начала исследования.

Как видно из данных таблицы 1, существуют статистически значимые различия между результатами всех контрольных тестов у детей с умственной отсталостью II степени и их здоровых сверстников. В то же время наблюдается значительное отставание уровня развития показателей статического равновесия у детей с УО-II от таких же результатов у их здоровых сверстников. Исходя из этого, можно сделать вывод, что статическое равновесие у здоровых детей развито лучше, чем у их сверстников с интеллектуальной недостаточностью.

Таблица 1.

Сравнение показателей статического равновесия у детей с УО-II и их здоровых сверстников до начала исследования

ТЕСТЫ	Дети с УО-II	Здоровые	t _{факт.}	t _{крит.}	P
«Эквилибрист», с	6,0±3,93	44,8±14,51	10,0	3,63	<0,001
«Балерина», с	2,6±1,55	36,7±12,82	10,3	3,63	<0,001
«Не балерина», с	1,7±0,87	32,0±12,37	9,5	3,63	<0,001
«Береговушка», с	1,6±1,20	17,3±7,07	8,5	3,63	<0,001
«Солнце», с	4,4±1,93	34,5±13,92	8,3	3,63	<0,001

В таблице 2 приведены результаты сравнения параметров развития динамического равновесия у детей, обследованных с контрольной и экспериментальной группами УО-II, и здоровых детей того же возраста до начала исследований.

При анализе полученных результатов становится ясно, что параметры развития динамического равновесия у обследованных детей с умеренной умственной отсталостью II степени статистически значимо менее развиты, чем у их здоровых сверстников.

Результаты анализов в таблице 2 однозначно подтверждают, что были выявлены статистически значимые различия между результатами анализов динамического равновесия у здоровых детей и результатами тех же анализов у детей с УО-II: из-за низкого уровня развития динамического равновесия у детей с интеллектуальной недостаточностью уровень развития у здоровых детей с умственной отсталостью II степени был снижен. время выполнения всех тестов было статистически значимо больше, чем у здоровых детей того же возраста.

Таблица 2.

Сравнение динамического равновесия у детей с УО-II и здоровых сверстников до начала исследований

ТЕСТЫ	Дети с УО-II	Здоровые	t _{факт.}	t _{крит.}	P
«Туннель», с	116±39,6	35,2±6,10	7,8	3,63	<0,001
«Меткий стрелок», с	44,5±8,29	19,5±5,78	9,6	3,63	<0,001
«Меткий стрелок», раз	1,3±1,35	3,2±1,53	3,7	3,63	<0,001
«Стрелок», с	47,9±9,41	23,8±5,80	8,5	3,63	<0,001
«Стрелок», раз	0,3±0,48	1,4±1,36	3,0	2,74	<0,01
«Канатоходец»	38,1±7,09	27,9±5,72	4,3	3,63	<0,001

В таблице 3 представлен сравнительный анализ параметров развития способности к ручному захвату у детей с умеренной умственной отсталостью II степени и их здоровых сверстников.

Информация, представленная в таблице 3, демонстрирует наличие статистически значимых выраженных различий между показателями уровня развития схватывающей способности кистей рук у детей с УО-II и здоровых сверстников до начала исследования. Кроме того, параметры теста здоровых детей статистически значительно лучше, чем у их сверстников с интеллектуальной недостаточностью.

Таблица 3.

Сравнение показателей схватывающей способности кистей рук у детей с УО-II и здоровых сверстников до начала исследований

ТЕСТЫ	Дети с УО-II	Здоровые	t _{факт.}	t _{крит.}	P
«Отвинти гайку», с	117±53,2	56,8±5,66	4,4	3,63	<0,001
«Завинти гайку», с	182±82,7	66,6±24,58	5,2	3,63	<0,001
«Золушка», с	121±57,0	58,6±16,44	4,1	3,63	<0,001
«Орехи», с	66,7±25,96	27,5±4,94	5,7	3,63	<0,001

В таблице 4 представлен сравнительный анализ параметров развития точной дифференцировки движений пальцев у детей с умеренной умственной отсталостью II степени и их здоровых сверстников.

Таблица 4.

Сравнение показателей точной дифференцировки движений пальцев рук у детей с УО-II и здоровых сверстников до начала исследований

ТЕСТЫ	Дети с УО-II	Здоровые	t _{факт.}	t _{крит.}	P
«Птенец», с	71,3±20,41	36,5±5,10	6,4	3,63	<0,001

«Пирамида», с	144±27,24	55,1±16,14	10,9	3,63	<0,001
«Крокодил», с	203±71,24	61,1±27,37	7,2	3,63	<0,001

Информация, представленная в таблице 4, демонстрирует наличие статистически значимых выраженных различий между показателями уровня развития точной дифференциации движений пальцев у исследуемых и здоровых детей до начала исследований. Кроме того, параметры теста здоровых детей статистически значительно лучше, чем у их сверстников с интеллектуальной недостаточностью.

Таким образом, данные, представленные в таблицах 1–4 по результатам всех контрольных тестов, однозначно и статистически достоверно демонстрируют, что здоровые дети значительно лучше подготовлены, чем дети с УО-II, с точки зрения базового развития координационных навыков.



Рисунок 1 – Показатели (в %) уровня развития координационных способностей у здоровых детей и у детей с УО-II

На рисунке 1 показаны результаты, полученные по уровню развития координационных навыков здоровых детей и детей контрольной и экспериментальной групп. При этом результаты здоровых детей принимаются за 100%, а результаты детей с умеренной умственной отсталостью II степени принимаются в процентах, пропорциональных росту здоровых детей.

Данные графика показывают, что временные показатели тестирования детей с умеренной умственной отсталостью II степени выполняются медленнее на 60-80%, чем у здоровых сверстников, а процентное увеличение составляет более 240-250% от уровня здоровых детей. Количественные показатели тестов, а также тестов для оценки статического равновесия, напротив, были в 4 раза меньше по сравнению с данными здоровых детей.

Это позволяет нам сделать вывод, что координационные навыки детей с УО-II требуют коррекции и дальнейшего развития.

Выводы. 1) Тесты для определения уровня развития координационных навыков должны проводиться регулярно, чтобы определить их влияние на развитие способности к захвату рук, точную дифференциацию движений пальцев, а также статическое и динамическое равновесие детей, занимающихся с умственной отсталостью II степени. 2) Проведен сравнительный анализ уровня развития статического и динамического равновесия, а также показателей точной дифференциации движений пальцев и способности к захвату рук у детей с УО-II и их здоровых сверстников. 3) Дети с ограниченными интеллектуальными возможностями имеют значительные различия в уровне развития координационных навыков по сравнению со своими здоровыми сверстниками, и в то же время наблюдается снижение всех количественных показателей скрининга, увеличение времени этих тестов, замедление скорости и темпа. из передвижений школьников с УО-II.

Библиография:

- [1] Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / под общей ред. проф. Л.В. Шапковой. – Москва: Сов. спорт, 2002. – 212 с.
- [2] Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. – Санкт-Петербург: Лань, 2004. – 160 с.
- [3] Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учеб. пособие. – Москва: Сов. спорт, 2009. – 608 с.

**COMPARATIVE ANALYSIS OF DEVELOPMENT COORDINATION ABILITIES
OF CHILDREN WITH MENTAL RETARDATION**

Banchevskaya A.A., Aniskova O.E.

Belarusian State University of Physical Culture (Minsk, Belarus)

kvg-med@tut.by

Keywords: intellectual disability of II degree; static balance; dynamic balance; fine motor skills of the hands.



**JISMONIY IMKONIYATI CHEKLANGAN TALABALARNI YUQORI
NATIJALARGA ERISHISHDA MOTIVATSIYANI O'RNI**

Baxtiyorov D.B., Muhammadiyeva T.H., Toshboyuva Sh.A.

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti (Chirchiq, O'zbekiston)

Kalit so'zlar: Optimal, klub, ob'ektiv, individual, mobil, fitness.

Dolzarlighi. Yurtimizda jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan axslarga sport bilan shug'ullanish uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ularning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash va davlat tomonidan qo'llab-quvvatlash maqsadida, 2021 yil 18-may, PQ-5114-son "Paralimpiya harakatini rivojlantirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida" Prezident Qarorida belgilangan:

Paralimpiya sport turlarini ommalashtirish, iqtidorli sportchilarni aniqlash, tanlash va saralash (seleksiya) hamda ularni professional sportchilar sifatida tayyorlashning yangi tizimini yo'lga qo'yish;

Paralimpiya sport turlari bo'yicha musobaqalar va chempionatlar, forumlar, konferensiyalar, seminarlar va yuklatilgan vazifalardan kelib chiqib boshqa tadbirlarni o'tkazish, shuningdek, ular orqali tinchlik, do'stlik va o'zaro tushunish g'oyalarni targ'ib-tashviq qilish;

Paralimpiya sport turlarini rivojlantirish bo'yicha klublar faoliyatini tashkillashtirish va samarali boshqarish, milliy va xalqaro sport tashkilotlari bilan yaqindan hamkorlik qilish va tajriba almashish.

Maqsad. Nozologiya bo'yicha saralab olingan mashqlar va motivatsiya orqali yuqori natijalarga erishish.

Sportdagi motivatsiya va xulq-atvor motivlari muammosi sport psixologiyasini o'rganishda asosiy muammolardan biridir. Motivatsion jarayonga ta'sir qilmaydigan psixologiyaning bunday sohasi bo'lishi dargumon. Motivatsiya sportchi hayotidagi eng muhim rollardan birini o'ynaydi. Har qanday faoliyat doimo rag'batlantiruvchi motivga ega, ya'ni qilinayotganining sababi. Motivatsiyani organizmning faoliyatini keltirib chiqaradigan va uning yo'nalishini belgilovchi impulslar deb hisoblash kerak. Jismoniy mashqlar va sportga faol qiziqish ichki motivatsiya natijasida shakllanadi, bu qachon sodir bo'ladi tashqi motiv va maqsadlar talaba imkoniyatlariga mos kelganda sport bilan shug'ullanuvchilarning ehtiyojlarini qondirish ularning sportga bo'lgan qiziqishini shakllantirish va mustahkamlashga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Muvaffaqiyatli faoliyat uchun zaruriy shart ekanligi ko'rsatilgan sportchilar muvaffaqiyatga erishish istagi va muvaffaqiyatsizlikdan qochish istagining optimal nisbati. Jismoniy tarbiya va sport faoliyati motivlarini shakllantirish ostida nogiron sportchilar, biz mashg'ulotlar va raqobat jarayonlarida ularning vaziyat va shaxsiy rivojlanish jarayonini tushunamiz. Motivatsiyani shakllantirish bir nechta bloklarni o'z ichiga oladi-motivlar, maqsadlar, hissiyotlar bilan ishlash, nogiron sportchilarning mashg'ulotlari va sport faoliyati. Ish bloklarning har birida amalga oshiriladi eski motivlarni yangilash va tuzatish, yangi motivlarni rag'batlantirish uchun va yangi sifatlarning paydo bo'lishi. Moslashuvchan sportda motivatsiyani o'rganish uning haqiqiy darajasini va mumkin bo'lgan istiqbollarni, har bir kishi uchun bevosita rivojlanish sohasini aniqlashdir. Nogiron sportchi va umuman sport jamoasi. Tadqiqot natijalari motivatsiyani shakllantirish jarayonini rejalashtirish uchun asos bo'ladi. Jismoniy tarbiya motivlarini shakllantirish, nogironlar uchun mashqlar va sport-bu sport jamoasida (jamoasi, klub, jismoniy tarbiya jamoasi va boshqalar) mashg'ulot jarayoni yoki raqobat faoliyati uchun ichki motivlar (motivlar, maqsadlar, his-tuyg'ular) paydo bo'lishi uchun shart-sharoitlarni yaratish, xabardorlik. ularning band odamlari haqida. Jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullanish motivlarini o'rganish va shakllantirish, bir tomondan, ob'ektiv bo'lishi kerak, ikkinchi tomondan, nogiron sportchining shaxsiga nisbatan insonparvar, hurmatli muhitda amalga oshirilishi kerak. Har bir nogiron sportchi, birinchi navbatda, tayanishi kerak bo'lgan ijobiy motivatsiya darajasiga ega uni rivojlantirish istiqbollari, zaxiralari va resurslari.

Nogironligi bo'lgan sportchining shaxsiyati individual va ma'lum darajada o'ziga xosdir. Birida motivatsiya darajasi past va jismoniy ma'lumotlar yaxshi; ikkinchisi o'rtacha qobiliyatga ega, ammo natijalarga erishishda katta harakatlantiruvchi kuchlar. Ko'pincha yaxshi jismoniy ma'lumotlarga ega bo'lgan sportchi o'rtacha ko'rsatkichdan past natijani ko'rsatadi va aksincha, muvaffaqiyatga ma'lum startlarga tayyorgarligi etarli bo'lmagan sportchi erishadi. Nogiron sportchining sport mashg'ulotlaridagi g'alabasi yoki muvaffaqiyatsizligini uning shaxsiy fazilatlarini bilan izohlab bo'lmaydi.

Aksincha, bu fazilatlarni yaqin munosabatlarda tahlil qilish orqaligina haqiqatni tushunish mumkin muayyan sportchining muvaffaqiyati yoki muvaffaqiyatsizligining aniq sabablari.

Shu munosabat bilan, ularni hal qilishni talab qiladigan bir nechta amaliy savollar tug'iladi: nogiron sportchilarda sport motivatsiyasini qanday shakllantirish kerak? Uni qanday saqlash kerak? Buning uchun qanday vositalar va usullardan foydalanish kerak?

Nogiron sportchilarni jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullanishga rag'batlantirishni shakllantirish vositalari mukofotlar, diplomlar, moddiy mukofotlar va og'zaki minnatdorchilik ko'rinishidagi rag'batlantirish va rag'batlantirishdir. Mashg'ulot jarayonida turli xil mobil va sport o'yinlari, fitnes texnologiyalari, raqs mashqlaridan foydalanish ham vosita bo'lib xizmat qilishi mumkin. Mukofot tizimi ko'pincha samarali bo'lishi mumkin, chunki Nogironligi bo'lgan sportchilar murabbiyning bunday tizimni ishlab chiqish va qo'llab-quvvatlash uchun sarflagan vaqt va kuchini har qanday mukofotning moddiy qiymati tufayli emas, balki qadrlashadi. Mukofot tizimini ishlab chiqishda uni sportchilarga to'g'ri tushuntirish va ta'sir ko'rsatadigan mukofotlarni qo'llash muhimdir. Ular uchun qimmatli, sportchilarning darajasi va yoshiga mos kelmaydiganlar bundan mustasno. Mukofotlar adolatli taqsimlanishi va mukofotlar va sovrinlar sportchilarning yutuqlari darajasiga mos kelishi uchun ushbu tizimdan juda ehtiyotkorlik bilan foydalanish kerak. Ko'pincha yangi voqealar, odamlar va yangi hayotiy tajribalar, nogiron sportchilarning har qanday musobaqada ishtirok etishi yoki aksincha, qatnashmasligi, uning jamoaga, murabbiyga va sportga bo'lgan munosabatiga ta'sir qilishi mumkin. Xulq-atvorning o'zgarishiga sabr-toqat va ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo'lish, ob'ektiv bo'lishga harakat qilish kerak. Bunday munosabat sportchiga yangi hayot munosabatlariga mos keladigan sport bilan shug'ullanishni davom ettirish uchun motivlarni topishga yordam beradi. Bunday hollarda mashhur Paralimpiya sportchisi bilan uchrashuv tashkil etish motivatsiyani shakllantirish vositasiga aylanishi mumkin. Moslashuvchan sport murabbiylari, shuningdek, nogironligi bo'lgan odamlarda jismoniy mashqlar va sport uchun ishlash va motivatsiyani yaxshilash yo'llarini doimiy ravishda ko'rib chiqishlari kerak. Anchagina bu erda ba'zan shunchaki ko'rgazmali musobaqalar barchaning e'tiborini tortayotgani, sportchilarni keyingi sport mashg'ulotlariga undashi muhim ro'l o'ynaydi.

Xulosa. Hamma odamlar o'zlarining motivatsiyasi va irodasi o'zgarishini sezadilar. Ba'zida sizni ishdan bo'shatib yuborgan va maqsadlaringizga erishish uchun yuqori turtki paydo bo'lishi mumkin, boshqa paytlarda siz o'zingizni xohlamasligingiz yoki nimani xohlayotganingizni yoki unga qanday erishishingizni bilmay qolishingiz mumkin.

Agar sizda motivatsiya kamligini sezsangiz ham, sizni oldinga siljitadigan qadamlar bor. Siz qila oladigan ba'zi narsalar:

- O'zingiz uchun muhim bo'lgan narsalarga e'tiboringizni qaratish uchun maqsadlaringizni sozlang
- Agar siz juda katta yoki juda katta bo'lgan narsaga duch kelsangiz, uni kichikroq bosqichlarga ajratib oling va taraqqiyot sari birinchi qadamni qo'yishga intiling.
- O'zingizga bo'lgan ishonchni oshiring

- O'tmishda erishgan yutuqlaringiz va kuchli tomonlaringiz qayerda ekanligi haqida o'zingizga eslatib qo'ying
- Agar o'zingizga nisbatan xavfli bo'lgan narsalar bo'lsa, o'zingizni yanada mahoratli va qobiliyatli his qilishingiz uchun ushbu sohalarni yaxshilashga harakat qiling.

Foydanilgan adabiyotlar.

- [1] Baxtiyorov D.B. Ampuntant futbolchilarni jismoniy tarbiya vositalari va uslubiyati // Scientific progress. 2022. №2, pp. 1246-1251.
- [2] G'ofurov Sh.H., Baxtiyorov D.B., Saidov U.A. Maktabgacha yoshdagi bolalarni yengil atletika mashqlari orqali mashg'ulotlarini tashkil etish // Scientific progress. 2022. №1, pp. 227-562.
- [3] Mirjamolov M.X., Odilov R.F., Valiyeva N.Y., Baxtiyorov D.B. Ko'rish qobiliyatida nuqsoni bo'lgan talabalarda harakat koordinatsiyasini rivojlantirish uslubiyati // Academic research in educational sciences. 2021. №12, pp.375-382.
- [4] Миржамолов М.Х., Одилов Р.Ф., Валиева Н.Ю., Бахтиёрв Д.Б. Методика развития координации движений у студентов с нарушениями зрения // Scientific progress. 2022. №1, pp. 549-556.
- [5] Mirjamolov M.Kh., Svetlichnaya N.K. Abdiev Sh.A., Davlatova L.T., Sobirova L.B. Improving Pedagogical Mechanisms to Increase Special Physical Preparation of Students with Disabilities in Uzbekistan // Psychology and education. – 2021. – Т. 58. – №. 2. – P. 1379-1389.

РОЛЬ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ В ДОСТИЖЕНИИ ВЫСОКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Бахтияров Д.Б., Мухамадиева Т.Х., Тошбоева Ш.А.

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
(Чирчик, Узбекистан)

Ключевые слова: Оптимальный, клуб, объект, индивидуальный, мобильный, фитнес.

IMKONIYATI CHEKLANGAN ZAIF ESHITUVCHI O'QUVCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI MAXSUS MASHQLAR YORDAMIDA RIVOJLANTIRISH

Bekmirzayeva H.P.

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti (Chirchiq, O'zbekiston)

bekmirzayevahikoyat@gmail.com

Kalit so'zlar: kompleks, maxsus mashqlar, to'ldirma to'p, umumiy-maxsus, amplituda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Nogironligi bo'lgan shaxslarni davlat tomonidan qo'llab quvvatlash tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" 2017-yil 1-dekabrda PF-5270-son Farmoniga muvofiq Vazirlar Mahkamasining 2018-yil 2-iyuldagi 417-son qarori asosida "Oliy ta'lim muassasalariga nogironligi bo'lgan shaxslarni qo'shimcha davlat granti kvotalari asosida o'qishga qabul qilish tartibi to'g'risida" gi Nizomga asosan 2018-2019 o'quv yilidan boshlab barcha oliy o'quv yurtlarida nogironligi bo'lgan shaxslar uchun 2% kvota asosida 1-2 guruh nogironligi bo'lgan shaxslar o'qishga qabul qilinib kelinmoqda.

Mavzuning dolzarbligi va uning o'rganilganligi. Ko'pgina mualliflar tomonidan olib borilgan tadqiqotlar kar bolalarning motor fazilatlarini rivojlantirishda sog'lom tengdoshlaridan sezilarli darajada orqada qolishini aniqladi. Kechikish

harakatlarni etarli darajada aniq muvofiqlashtirishda, fazoviy yo‘nalishning past darajada rivojlanishida va muvozanatni saqlashda namoyon bo‘ladi. Bir qator olimlarning so‘zlariga ko‘ra, kar bolalarda sog'lomlarga nisbatan vestibulyar funksiyalarda sezilarli darajada yomonlashuv mavjud. Shuning uchun jismoniy tarbiya va sport nafaqat ta'lim, sog'liqni saqlash, balki ijtimoiy moslashuvni rivojlantirishga hissa qo‘shadigan eng kuchli vositadir, bu alohida ehtiyojli, xususan, eshitish qobiliyati zaif odamlar uchun juda muhimdir.

Hozirgi bosqichda jismoniy faollikning ahamiyati ortib borayotganligi munosabati bilan eshitish qobiliyati zaif sportchilarning Surrolimpiya o‘yinlarida ishtirok etishi, ta'lim mazmuni, uslub va vositalarining o‘zgarishi, ushbu toifadagi sportchilarni jalb etish. Mustaqil tizimli tayyorgarlikka, faol va mustaqil foydali mehnat faoliyatiga tayyorlashga, ushbu toifadagi sportchilar bilan sport tayyorgarligi tizimini takomillashtirish muammosining dolzarbligi sezilarli darajada oshdi. Bundan tashqari, so‘nggi bir necha yil ichida eshitish qobiliyatiga ega bo‘lgan dunyodagi eng kuchli sportchilar orasida natijalar zichligi sezilarli darajada oshdi hamda raqobat kuchaydi. Natijada, sport mashg‘ulotlarini tizimlashtirish va eshitish qobiliyati zaif odamlar uchun samarali bo‘lgan texnologiya modellarini yaratishni hisobga olgan holda sportchilarning natijalarini yaxshilash yo‘llarini topishga qaratilgan tadqiqotlar bilan dolzarbdir.

Tadqiqotning maqsadi: Imkoniyati cheklangan kar-saqov o‘quvchilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun maxsus mashqlar kompleksini ishlab chiqish va tajribada asoslash.

Tadqiqotning vazifasi :

- Imkoniyati cheklangan kar-soqov o‘quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish bo‘yicha ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o‘rganish va tahlil qilish;

- Imkoniyati cheklangan kar-saqov o‘quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlanganlik darajasini tekshirish va maxsus mashqlar kompleksini ishlab chiqish.

Tadqiqotni tashkil etish uslublari. Imkoniyati cheklangan o‘quvchilarning jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasini belgilovchi tadqiqot nazorat mashqlaridan - turgan joydan uzunlikka sakrash, 30 metrga yugurish, yugurib kelib balandlikdan hatlab o‘tish, to‘ldirma to‘p uloqtirish, 4x10 metr moksimon yugurish mashqlari orqali tajriba va nazorat guruhi sinaluvchilarining jismoniy tayyorgarligi aniqlandi.

Imkoniyati cheklanganlarning sport mashg‘ulotlarida oyoq mushaklarini portlash kuch sifati va texnik mahorati – turgan joydan uzunlikka sakrash, qo‘l mushakining mutloq kuchini to‘ldirma to‘p uloqtirish mashqlari orqali aniqlandi.

Tezkorlik sifatleri esa 30 metrga va 4x10 metrga moksimon yugurish mashqlarida qayd etildi. Murakkab shuningdek o‘zgaruvchan harakatlarda namoyon bo‘ladigan chaqqonlik, tayanch harakat apparatidagi yuqori amplitudani namoyon qiladigan egiluvchanlik sifatleri yugurib kelib balandlikdan hatlab o‘tish mashqlarida aniqlandi.

1-jadval

Tadqiqotdan oldin tajriba guruhi sinaluvchilarining umumiy-maxsus jismoniy tayyorgarlik natijalari (n=12)

T/r	F.I.Sh	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	To‘ldirma to‘p uloqtirish (m)	30 metrga yugurish	Yugurib kelib balandlikdan hatlab o‘tish (sm)	4x10 moksimon yugurish (s)
1	X-A	162	7,02	3,8	55	11,00
2	S-A	170	6,35	4,2	62	10,3

3	M-A	168	7,40	4,00	59	10,9
4	D-A	165	7,0	3,7	67	11,2
5	Sh-A	170	6,45	4,1	56	10,7
6	A-A	164	6,32	3,9	69	11,3
7	D-K	169	6,30	3,9	54	11,5
8	A-B	166	6,38	4,5	53	11,2
9	S-N	170	6,42	3,9	63	10,5
10	L-Y	165	6,38	4,4	52	11,6
11	A-H	162	6,37	4,0	50	11,1
12	N-T	168	7,0	4,2	55	10,9
	X̄	167	6,36	4,05	58	11,1

Tajriba guruhi imkoniyati cheklanganlarning sport mashg'ulotlarida o'rtacha joydan turib uzunlikka sakrash natijasi 166.4smni, 1kg li to'ldirma to'pni uloqtirish 6.75smni, 30 metr ga yugurish 3.9 sekundni, yugurib kelib balandlikdan hatlab o'tish 61.3smni, 4x10 moksimon yugurish natijasi esa 10.9 sekundni tashkil etdi.

2-jadval

Tadqiqotdan oldin nazorat guruhi sinaluvchilarining umumiy-maxsus jismoniy tayyorgarlik natijalari (n=12)

T/r	F.I.Sh	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	To'ldirma to'p uloqtirish (m)	30 metr ga yugurish	Yugurib kelib balandlikdan hatlab o'tish (sm)	4x10 moksimon yugurish (s)
1	O-A	164	7,32	3,8	55	11,2
2	G-A	172	7,40	4,5	62	10,5
3	S-A	170	7,62	4,1	70	10,7
4	A-A	162	6,30	3,9	59	11,00
5	L-A	165	7,00	4,2	63	10,6
6	B-A	170	6,44	3,8	69	10,3
7	R-U	166	6,50	4,5	50	10,4
8	N-B	159	6,35	4,3	53	10,7
9	J-K	162	7,00	3,9	65	10,9
10	O-E	169	6,80	4,1	70	11,0
11	S-F	170	6,75	3,8	66	10,8
12	M-D	158	7,00	3,5	67	10,9
	X̄	166	6,87	4,03	62	10,7

Nazorat guruhi imkoniyati cheklanganlarning sport mashg'ulotlarida o'rtacha joydan turib uzunlikka sakrash natijasi 167.1smni, 1kg li to'ldirma to'pni uloqtirish 7.01smni, 30 metr ga yugurish 4.05 sekundni, yugurib kelib balandlikdan hatlab o'tish 63smni, 4x10 moksimon yugurish natijasi esa 10.7 sekundni tashkil etdi. Tadqiqotdan olingan natijalar tahlili bo'yicha nazorat guruhi sinaluvchilarining sezilarli darajada farqlar yuqori ekanligi aniqlandi.

Tadqiqot natijalari tahlili. Biz tomonimizdan olib borilgan 1 oylik tajribadan so'ng quyidagi natijalar qayd etildi:

3-jadval

Tadqiqotdan keyin tajriba guruhi sinaluvchilarining umumiy-maxsus jismoniy tayyorgarlik natijalari (n=12)

T/r	F.I.Sh	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	To'ldirma to'p uloqtirish (m)	30 metr ga yugurish	Yugurib kelib balandlikdan hatlab o'tish (sm)	4x10 moksimon yugurish (s)
1	X-A	165	7,10	3,7	60	10,8
2	S-A	172	7,00	4,00	65	10,1

3	M-A	175	7,46	3,9	65	10,6
4	D-A	170	7,35	3,7	68	11,01
5	Sh-A	175	7,04	4,00	62	10,5
6	A-A	168	6,55	3,8	69	11,00
7	D-K	172	7,00	4,0	55	11,01
8	A-B	168	6,45	4,2	57	11,1
9	S-N	171	7,45	3,9	68	10,9
10	L-Y	169	6,43	4,2	59	10,5
11	A-H	165	7,41	3,8	65	10,2
12	N-T	173	7,43	4,00	68	11,00
	\bar{X}	170	7,05	3,93	63	10,72

Umumiy jismoniy tayyorgarlik. Maxsus jismoniy tayyorgarlik, harakatli o'yinlar asosida o'tkazilgan mashg'ulotlardan so'ng tajriba guruhi sinaluvchilarining natijalarida o'sish kuzatildi. Turgan joyda uzunlikka sakrash mashqining o'rtacha qiymati tadqiqotdan oldin 167 sm tashkil etgan bo'lsa, tadqiqotdan keyin 170 sm, to'ldirma to'p uloqtirish tadqiqotdan oldin 6,36 sm bo'lsa, tadqiqotdan keyin 7.05 sm, 30 metrga yugurish tadqiqotdan oldin 4,05 sekund, tadqiqotdan keyin 3,93 sekund, yugurib kelib balandlikdan sakrab o'tish tadqiqotdan oldin 58 sm tadqiqotdan keyin 63 sm, 4x10 moksimon yugurish tadqiqotdan oldin 11,1 sekund, tadqiqotdan keyin 10,72 sekundni tashkil etdi.

4-jadval

Tadqiqotdan keyin nazorat guruhi sinaluvchilarining umumiy-maxsus jismoniy tayyorgarlik natijalari (n=12)

T/r	F.I.Sh	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	To'ldirma to'p uloqtirish (m)	30 metrga yugurish	Yugurib kelib balandlikdan hatlab o'tish (sm)	4x10 moksimon yugurish (s)
1	O-A	165	7,32	3,7	55	11,00
2	G-A	172	7,45	4,3	64	10,4
3	S-A	174	7,63	4,1	71	10,7
4	A-A	173	6,33	3,8	61	10,9
5	L-A	164	7,10	4,00	65	10,5
6	B-A	176	6,44	3,7	72	10,2
7	R-U	167	7,00	4,6	55	10,4
8	N-B	161	6,40	3,6	59	10,5
9	J-K	164	7,00	3,9	65	10,7
10	O-E	170	6,90	4,0	70	10,5
11	S-F	172	7,01	3,7	65	10,6
12	M-D	161	7,05	3,5	68	10,8
	\bar{X}	168	6,96	3,9	64	10,6

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Nazorat guruhi sinaluvchilarida turgan joyda uzunlikka sakrash mashqining o'rtacha qiymati tadqiqotdan oldin 166 sm tashkil etgan bo'lsa, tadqiqotdan keyin 168 sm, to'ldirma to'p uloqtirish tadqiqotdan oldin 6,87 sm bo'lsa, tadqiqotdan keyin 6,96 sm, 30 metrga yugurish tadqiqotdan oldin 4.03 sekund, tadqiqotdan keyin 3,9 sekund, yugurib kelib balandlikdan sakrab o'tish tadqiqotdan oldin 62 sm tadqiqotdan keyin 64 sm, 4x10 moksimon yugurish tadqiqotdan oldin 10.7 sekund, tadqiqotdan keyin 10,6 sekundni tashkil etdi.

Xulosa. Tajriba davomida 32 ta mashg'ulot vositalari (umumtayyorgarlik 20 ta, 8 ta harakatli o'yinlar, 4 ta tiklanish vositalari) tanlab olindi. Ushbu vositalar imkoniyati cheklangan o'quvchilarning harakat ko'nikmalarini, jismoniy sifatlarini

rivojlantirishga, ularda sport turiga qiziqish uyg'otishga va sport natijalarining o'sishiga yordam berdi. Sportga kirib kelganiga ko'p bo'lmagan kar soqov sportchilarni tayyorlashda mashg'ulotlarning boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi qo'llaniladigan vosita va yuklamalari sportchi tayyorgarligining dastlabki muhim bosqichi hisoblanadi. Bu bosqichda to'g'ri tashkil qilingan mashg'ulot yangi shug'illanuvchilarni umumiy-maxsus tayyorgarlik, jismoniy rivojlanish, jismoniy sifatlarni tarbiyalashga, sportga qiziqish uyg'otishga va eng muhimi keyingi tayyorgarlik bosqichiga o'tish davrida hech qanday salbiy og'ishlarsiz o'rin bo'shatishiga asos bo'ladi.

Bibliografiya.

- [1] Yunusov S.A., Svetlichnaya N.K. Adaptiv jismoniy tarbiya va sport asoslari: o'quv-uslubiy qo'llanma. – Chirchiq, 2018
- [2] Salomov R.S. Jismoniy arbiya nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent, 2014.
- [3] Goncharova O.V., Achilov A.M., Akramov J.A. Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash: o'quv qo'llanma. – Toshkent, 2009.
- [4] Shakirjanova K.T. Yengil atletika aholini sog'lomlashtirish vositasi sifatida: uslubiy qo'llanma. – Toshkent, 2011.

DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF HEARING-IMPAIRED STUDENTS WITH SPECIAL EXERCISES

Bekmirzaeva H.P.

Uzbek State University of Physical Culture and Sport (Chirchiq, Uzbekistan)

bekmirzayevahikoyat@gmail.com

Key words: complex, special exercises, supplementary ball, general-specific, amplitude.

UNIVERSITET TALABALARNI PAUERLIFTING SPORT TURIGA TAYYORLASH USULLARI

G'ofurov Sh.X., Qobilov B.A., Raximjonov A.M.

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti (Chirchiq, O'zbekiston)

sherali.gofurov@mail.ru

Kalit so'zlar: musobaqada hakamlik, talabalar, pauerlifting, shtangani og'irligi, murabbiy-o'qituvchisi faoliyati.

Kirish Samarali sport faoliyatining asosiy sharti - bu to'g'ri malakaga ega bo'lish va jalb qilinganlarni tayyorlashning etarli texnikasi. Ushbu komponentlar aniq sport turlari ehtiyojlariga qarab sezilarli darajada farq qilishi mumkin. Pauerlifting kuchli sport turlaridan biri sifatida hozirgi kunda yosh talabalar orasida tobora ommalashib bormoqda

Shu bilan birga, sport yo'nalishiga o'qishga kirish uchun talabani xohishi etarli emas - oldindan tayyorgarlik ko'rish yoki sportning tanlangan turiga iqtidor bo'lish muhim. Boshqacha qilib aytganda, bu holda nafaqat "siz tanlaysiz, balki sizni ham tanlaydilar". Pauerlifting sport turida sinov tizimi mushak kuchini baholash uchun ikkita eng samarali testlarni taklif qiladi - karpal dinamometriyasi va tanadagi dinamometriya. Murabbiylar an'anaviy ravishda "vertikal sakrash" dan foydalanadilar tezlik va kuch sifatlarini taxmin qilishadi. Yurtimiz olimlaridan R.Matkarimovning fikricha mashg'ulot jarayonini takomillashtirish maqsadida mushaklarning qisqarish rejimlarini tartibga solish asosida sportchilarning

harakatlanish biomexanik tuzilishini o'rganishni taklif qiladi. S.Yunusov va A.Xodjayevning fikriga ko'ra, yosh sportchilarni mashg'ulotning dastlabki yillarida yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan bo'lmasligi kerak. U katta yoshdagi sportchilar guruhiga o'tgandan keyin davom etadigan sport sohasida uzoq muddatli o'sish istiqbollari bilan amalga oshirilishi kerak deb xisoblaydilar.

Tadqiqotning maqsadi: pauerlifting tajribasiga ega bo'lmagan talabalar uchun malaka va sport mashg'ulotlarining sinov modelini ishlab chiqish edi. Tadqiqotning vazifasi pauerlifting mashg'ulotlarida malaka qoidalarini, mashg'ulot yuklamalarini taqsimlashning o'ziga xos xususiyatlarini taqsimlash.

Sportchilar malakasining eksperimental modeli va o'quv yuklamasini taqsimlash rejasi yordamida 10 yillik o'quv tadqiqotlari pauerlifting tajribasi ega bo'lgan O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya vasport universiteti "Adaptiv jismoniy tarbiya va sport" kafedrasida talabalari o'rtasida o'tkazildi. Bizning tadqiqotimiz natijasida beshta malaka qoidalarini ajratildi:

1) yangi boshlovchilar pauerlifting bilan shug'ullanish istagida bo'lishi va musobaqalarda g'olib chiqish uchun katta niyatlari bo'lishi kerak;

2) yetarlicha kuchga ega bo'lishi kerak, chunki dastlabki malaka vazn og'irligi musobaqalarda aniqlanadi;

3) sportchiga yuqori darajadagi chidamlilik yoki uning rivojlanishi uchun potentsial kerak, chunki asosiy vazifa uchta raqobatlashadigan mashqlarning har birida progressiv og'irlik bilan ustunni uch marta ko'tarishdir;

4) boshlang'ich tayyorgarlikka ega bo'lishi kerak,

5) quvvat ko'taruvchisi yaxshi vosita koordinatsiyasiga ega bo'lishi kerak, masalan, cho'ktirish paytida tayoqni yuqoriga va pastga ko'tarish, tanani muvozanatini kichik qo'llab-quvvatlash joyida ushlab turish. Bunday holda pauerlifter uchun harakatni muvofiqlashtirish qiyinlashmoqda, chunki musobaqa qoidalariga ko'ra sportchi har bir mashqda barning og'irligini uch marta o'zgartirishi kerak, bu esa mushaklarning kuchlanish holatini o'zgartiradi va bu umuman mashq qilish texnikasini buzish mumkin.

Pauerlifting bu nafaqat uchta mashqda maksimal og'irlikni ko'tarish, balki vosita tizimi sifatida aniq kuch harakatlarini talab qiladigan sport turidir va bu harakatlarning to'g'ri bajarilishi musobaqa hakamlari tomonidan baholanadi. urinish paytida griftni yuqoriga va pastga ko'tarish, tana muvozanatini kichik qo'llab-quvvatlash joyida ushlab turishdir. Bunday holda pauerlifter uchun harakatni muvofiqlashtirish qiyinlashmoqda, chunki musobaqa qoidalariga ko'ra sportchi har bir mashqda vazn og'irligini uch marta o'zgartirishi kerak, bu esa mushaklarning kuchlanish holatini o'zgartiradi va bu umuman mashq qilish texnikasini buzish mumkin.

Amaliyot shuni ko'rsatdiki, sportchi shtangani ko'tarishda turli xil kuchlarga erishadi va ularni yengib chiqadi:

a) shtangani og'irligi (tortish kuchi);

b) shtangani og'irligi va tezligiga bog'liq bo'lgan bar inersial kuchi;

v) o'z tanasining tortishish kuchi va inersiya kuchi. Ushbu omillar saralash paytida sportchining texnikasi va kuchini baholashning hal qiluvchi mezonidir.

Tavsiya etilgan metodologiya har bir musobaqalashtirilgan mashqda bajariladigan mexanik ishlarni hisoblash mexanizmini o'z ichiga oladi. Shtangani ko'tarishda mexanik ish (A) og'irlik - P (shtangani og'irligi) ko'tarish balandligiga

(h) ko'paytirilishi bilan o'lchanadi ($A = P \cdot xh$). Olingan ma'lumotlar yangi boshlovchilarni o'qitish paytida o'quv yuklamasini aniqlash uchun ishlatiladi. Tananing yuklamaga ta'sirini baholash yurak urish tezligiga qarab amalga oshiriladi. Texnik ko'nikmalar darajasi malaka protokolida miqdoriy natijalarga qo'shimcha ravishda ko'rsatilgan, shuningdek har safar shtanga bilan irodali kurash borligi ko'rsatilgan. Shunday qilib, har uchala mashqda har bir sportchining joylari aniqlanib, har bir vazn toifasida eng zo'rlari tanlanmoqda.

Universitet murabbiy-o'qituvchisi faoliyati bir qator o'ziga xos xususiyatlarga ega, shu jumladan o'quv jarayonini rejalashtirish. U ikki siklga bo'linadi: har biri to'rt oydan iborat bo'lgan kuz-qish va qish-bahor. Yozgi vaqtlarda (mashg'ulotlar, ta'til) talabalarning hammasi ham mashg'ulotlarga muntazam ravishda qatnashishi va intensiv ravishda mashq bajarishi mumkin emas. Shunday ekan, o'tish davri o'sha vaqtga mo'ljallangan (mustaqil ish), sportchining kerakli jismoniy va texnik mahoratini qo'llab-quvvatlash uchun. Umumiy mavsum oldidan birinchi o'quv sikli sentyabrda boshlanadi, ikkinchisi - fevralda; bu oylar umumiy psixofizik tayyorgarlik davrini tashkil qiladi; mashg'ulotlar miqdori va intensivligi maksimal darajaga nisbatan 30-40 dan 70-80% gacha bosqichma-bosqich o'sib boradi. Mavsumgacha oktyabr-noyabr va mart-aprel, tavsiya etilgan yuklama miqdori 100% gacha va intensivlikning to'lqinga o'xshash o'zgarishi sikl oxirida 90% ga yetadi. Dekabr va may oylari sportchilar turli musobaqalarda faol ishtirok etadigan mavsumni tashkil qiladi, yuklama miqdori 40-50% gacha kamayadi va intensivlik 100% gacha ko'tariladi. Biz haftasiga uch marta mashg'ulot o'tkazamiz, dam olish kuni bilan. Jismoniy mashqlar kirish qismidan boshlanadi, so'ngra maxsus meodlardan foydalangan holda maxsus mashqlar va og'irlik bilan, yakuniy qismda esa cho'zilish mashqlarini o'z ichiga oladi.

Pauerlifting bilan shug'ullanmaganlar uchun birinchi yil davomida yangi boshlovchilar uchun malaka oshirish, mashg'ulot va mashg'ulot yuklamasini taqsimlashning eksperimental modelini amalga oshirish O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya vasport universiteti "Adaptiv jismoniy tarbiya va sport" kafedrasining pauerlifting jamoalarini sezilarli darajada kuchaytirishi mumkin.

Universitetning pauerlifting jamoasi besh yil davomida Paralimpiya o'yinlari sovrindori va ishtirokchilari, O'zbekiston chempionatlarida g'oliblari va sovrindorlari bo'lib kelmoqda. Universitet jamoasining ko'plab sportchilari O'zbekiston sport ustalari va sport ustalariga nomzodlar uchun malakalarni to'ldirdilar va ushbu uslub bo'yicha mashg'ulotlar davomida turli darajadagi chempionlar va g'oliblar bo'lishdi.

Xulosa. Loyihalashtirilgan model pauerlifting mashg'ulotlari uchun yangi boshlovchilar uchun vaqtni tejashda, malaka oshirish jarayoni bir necha oy davom etadigan umumiy metodologiyaga nisbatan ustunlikka ega. Tavsiya etilgan metoddan foydalanib, o'quv yilining boshida pauerlifting mashg'ulotlariga eng iqtidorli nomzodlarni ajratish mumkin.

Pauerlifterlar malakasi va tayyorgarligining predmetli modeli yangi boshlanuvchilar bilan o'z vazn toifalari bo'yicha sport harakatlarini aniq maqsad bilan tanlashni, ish intensivligini baholashni, har bir sportchi uchun yuklama intensivligini individualizatsiyalashni va birinchi bosqichda allaqachon samarali raqobatbardoshlikni ta'minlashni ta'minlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

- [1] Xodjayev A.Z. Yuqori malakali para pauerliftyorchilarning jismoniy tayyorgarlik jarayonida maxsus-yordamchi mashqlardagi mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish uslubiyati // Talabalarning sog'lom turmush tarzini shakillantirishda jismoniy madaniyatning nazariy asoslari. Respublika ilmiy-nazariy konferensiyasi. – Nukus, 2019. – B.168-172.
- [2] Юнусов С.А. Роль и значимость психологической подготовки паралимпийцев пауэрлифтеров высокой квалификации // Fan-Sportga. 2020. №3. С.22-24.
- [3] G'ofurov Sh.H. Malakali sprinterchilarning sport mashg'ulotlarini rivojlantirishning usullari // Academic research in educational sciences. 2021. №4, pp. 309-313. doi:10.24411/2181-1385-2021-00595.
- [4] G'ofurov Sh.H., Baxtiyorov D.B., Saidov U.A. Maktabgacha yoshdagi bolalarni yengil atletika mashqlari orqali mashg'ulotlarini tashkil etish // Scientific progress. 2022. №1, pp. 227-562.

МЕТОДЫ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВУЗА К ПАУЭРЛИФТИНГУ

Гофуров Ш.Х., Кобилов Б.А., Рахимжонов А.М.

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
(Чирчик, Узбекистан)

sherali.gofurov@mail.ru

Ключевые слова: судья соревнований, студенты, пауэрлифтинг, вес штанги, деятельность тренера-преподавателя.

УДК 615.8:616.711-053.6:613.71

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Дворянинова Е.В., Кедышко В.В.

Белорусский государственный университет физической культуры (Минск, Беларусь)
kvg-med@tut.by

Ключевые слова: студенты, специальное учебное отделение, параметры развития, координационные способности.

Введение. Яркой особенностью современного образа жизни является снижение двигательной активности, уменьшение мышечных затрат и физических нагрузок, при этом нервно-психические перегрузки только увеличиваются вместе с ритмом нашей жизни [4]. На данный момент очень актуально звучит утверждение, что в настоящее время не известно более физиологического метода стимуляции различных систем человеческого организма, чем мышечная деятельность [1].

В государственных программах мероприятий по укреплению здоровья населения Республики Беларусь особое место отводится охране здоровья. Лечебная физкультура эффективно применяется в физическом воспитании студентов высших учебных заведений [2]. Ведущую роль в определении координационных способностей отводят координационным функциям центральной нервной системы. При этом под воздействием регулярных занятий физической культурой, физическое развитие существенно укрепляется, активизируются функции всех систем организма, улучшается работа организма к мобилизации функциональных возможностей и координационные способности [3].

Цель и задачи. Целью научного исследования является сравнение параметров развития координационных способностей у студентов специального учебного отделения и здоровых студентов.

Задачи исследования: проанализировать научные исследования в сфере физической культуры, современных тенденций её развития; на основании выявленных результатов, разработать рекомендации по развитию координационных способностей у студентов 1-2 курсов по состоянию здоровья относящихся к специальному учебному отделению.

Методы и организация. Анализ научно-методической литературы – является основным методом исследования, так как позволяет создать представления об изучаемой проблеме, поставить цель и задачи работы, определить предмет и объект исследования, выбрать методы исследования. Полученный материал способствовал разработке коррекционно-развивающей программы.

Особое внимание при изучении литературы уделялось ознакомлению с основными понятиями и терминами по избранной теме, а также анализу крупных публикаций по изучаемой проблеме. Педагогический эксперимент представляет собой часть научно-исследовательской деятельности, связанную с диагностикой, подтверждением проблемы в области образования, психологии и разработкой эффективного метода решения, его проверки.

Исследование в течение трех месяцев проводилось на базе Белорусского государственного университета. Принявшие участие в эксперименте 24 студента 1-2 курса были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную по 12 человек в каждой. Контрольная группа занималась физической культурой два раза в неделю по 1 часу 30 минут по стандартной программе БГУ. Экспериментальная группа занималась физической культурой два раза в неделю по 1 часу 30 минут по стандартной программе БГУ с включением элементов разработанной нами программы в основную часть занятия. Наша программа по развитию координационных способностей состояла из 3 этапов, по 2 недели каждый. На третьем этапе сделаны обобщающие выводы, на основании проведенного исследования.

Результаты и их обсуждение. Чтобы удостовериться, что исследуемые студенты специального учебного отделения (СУО) отличаются по своим физическим возможностям и уровню развитию координационных способностей от своих здоровых сверстников, были проведены контрольные тесты.

В таблице 1 представлены данные сравнительного анализа параметров развития динамического равновесия у студентов СУО и здоровых студентов до начала проведения исследований.

Таблица 1.

**Сравнение показателей динамического равновесия у студентов СУО
и здоровых студентов до начала проведения исследований**

Тесты	СУО	Здоровые	t _{факт.}	t _{крит.}	P
Ходьба спиной вперед, с	8,85±1,70	6,86±1,29	4,03	3,65	<0,001
Ходьба по прямой, с	7,9±1,50	6,71±0,69	3,40	3,65	<0,01
Ходьба по букве «Иже», с	16,9±2,47	11,4±2,05	7,80	3,65	<0,001
Ходьба по скамейке пятясь, с	8,69±1,43	6,97±0,69	5,10	3,65	<0,001
Ходьба по узкой области, с	9,22±2,66	6,15±0,76	5,28	3,65	<0,001
Ходьба приставными шагами, с	12,5±2,71	7,93±1,60	6,80	3,65	<0,001

Как видно из данных таблицы 1, между результатами всех контрольных тестов у исследуемых и здоровых студентов есть статистически достоверные различия. При этом характерно значительное отставание уровня развития показателей динамического равновесия у студентов СУО от тех же результатов здоровых сверстников. На основании этого можно сделать вывод, что динамическое равновесие у здоровых студентов развито лучше.

В таблице 2 представлены данные сравнительного анализа параметров развития статического равновесия у студентов СУО и здоровых студентов до начала проведения исследований.

Анализируя полученные результаты наглядно видно, что параметры развития статического равновесия отстают у исследуемых студентов СУО от тех же результатов здоровых сверстников.

Таблица 2.

**Сравнение статического равновесия у студентов СУО и здоровых студентов до начала
проведения исследований**

Тесты	СУО	Здоровые	t _{факт.}	t _{крит.}	P
«Ласточка», с	23,9±14,12	53,8±13,70	6,95	3,65	<0,001
Стойка на носках, с	38,7±18,66	50,5±13,48	2,37	2,04	<0,05
Стойка на опорной ноге, с	47,4±19,35	62,5±15,53	2,80	2,75	<0,01
Проба Ромберга – «аист», с	45,0±37,34	56,5±7,19	2,09	2,04	<0,05
Ходьба на месте, к-во	91,6±5,37	119±14,47	7,75	3,65	<0,001
Отведение правой ноги, кол	21,1±2,17	35,6±6,84	7,64	3,65	<0,001
Вращение корпусом, к-во	19,5±3,99	32,5±6,41	7,46	3,65	<0,001
Отведение левой ноги, к-во	23,1±2,70	37,6±7,15	8,28	3,65	<0,001

Результаты тестирования в таблице 2 однозначно подтверждают, что между результатами тестов статического равновесия здоровых студентов и результатами этих же тестов у студентов СУО выявлены статистически достоверные различия: из-за плохого уровня развития статического равновесия у студентов СУО время выполнения всех тестов было статистически достоверно больше, нежели у здоровых студентов того же возраста.

В таблице 3 представлены данные сравнительного анализа параметров развития ориентации в пространстве у студентов СУО и здоровых студентов до начала проведения исследований.

Таблица 3.

**Сравнение показателей ориентации в пространстве у студентов СУО и здоровых
студентов до начала проведения исследований**

Тесты	СУО	Здоровые	t _{факт.}	t _{крит.}	P
Ходьба между препятствиями, с	26,6±4,56	17,6±3,30	6,98	3,65	<0,001
Челночная ходьба, с	20,5±3,18	16,6±1,36	4,89	3,65	<0,001

«Гусиный шаг», с	10,1±1,23	7,82±1,09	6,03	3,65	<0,001
Ходьба с поворотами на 180°, с	25,2±3,33	18,8±1,91	7,22	3,65	<0,001

Приведенные сведения таблицы 3 доказывают наличие статистически достоверных выраженных различий между показателями уровня развития ориентации в пространстве у студентов СУО и здоровых студентов до начала проведения исследований. Параметры тестирования здоровых студентов статистически достоверно лучше, чем у их сверстников, относящихся к СУО.

Представленные в таблицах 1-3 данные результатов всех контрольных тестов однозначно и статистически достоверно доказывают, что по уровню базового развития координационных способностей здоровые студенты значительно лучше подготовлены, чем студенты, относящиеся к СУО. Это позволяет сделать вывод, что координационные способности студентов СУО требуют коррекции и дополнительного развития.

Разработанная нами программа эффективна для развития координационных способностей у студентов специального учебного отделения, что позволяет рекомендовать её использование на занятиях физической культурой в специальном учебном отделении.

Заключение. В ходе работы мы сравнили параметры развития координационных способностей у студентов специального учебного отделения и здоровых студентов. В результатах на графике видно, что на прохождение дистанции, занимающиеся специальным учебным отделением, затрачивали значительно больше времени, по сравнению со своими здоровыми сверстниками, временные показатели статического равновесия были на 10-55% меньше, чем у студентов основного отделения. Показатели статического равновесия были ниже на 40–50%, а ориентация в пространстве у студентов специального учебного отделения была на 50-100% хуже, чем у здоровых.

Библиография:

- [1] Ашмарин Б.А. Психомоторика. – Санкт-Петербург, 2006. – 186 с.
- [2] Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебник. – Москва: Просвещение, 1990. – 287 с.
- [3] Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. – Москва: Медицина, 2006. – 146 с.
- [4] Камаев О.И. Роль личностного и компетентностного подходов в здоровье формирующих технологиях в условиях ВУЗа // Физическое воспитание студентов. – Выпуск 3, 2012. – С. 115-121.

ACTUAL PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION OF COORDINATION ABILITIES AMONG STUDENTS OF THE SPECIAL EDUCATIONAL DEPARTMENT

Dvoryaninova E.V., Kedyshko V.V.

Belarusian State University of Physical Culture (Minsk, Belarus)

kvg-med@tut.by

Key words: students, special education department, development parameters, coordination abilities.



АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С АМБЛИОПИЕЙ

Калюжин В.Г., Серафимова Е.В.

Белорусский государственный университет физической культуры (Минск, Беларусь)

kvg-med@tut.by

Ключевые слова: коррекционно-развивающая программа, дошкольный возраст, амблиопия, статическое равновесие, динамическое равновесие, ориентация в пространстве.

Введение. Амблиопия – это патология, характеризующаяся стойким снижением зрения, не поддающимся лечению с помощью оптических средств [3]. Нарушение зрения затрудняет пространственную ориентировку, задерживает формирование двигательных навыков, ведет к снижению двигательной и познавательной активности [2]. В связи с трудностями, возникающими при зрительном подражании, овладении пространственными представлениями и двигательными действиями, нарушается правильная поза при ходьбе, беге, в естественных движениях, в подвижных играх, нарушается координация и точность движений [4].

Цель и задачи. Разработка коррекционно-развивающей программы, воспитания координационных способностей у детей 5–6 лет с амблиопией.

Методика и организация. Программа состоит из 3 этапов развития координационных способностей. Каждый этап длится месяц и включает упражнения различного уровня сложности. На каждом из этапов было 6 видов упражнений, из каждого вида выбираем по 2–3 упражнения.

Занятия по коррекционно-развивающей программе проводятся с 10 детьми экспериментальной группы 2 раза в неделю по 20 мин. в зале для занятий по физической культуре, общая площадь спортивного зала 80 м², периметр 32 м.

Для первого этапа (1-й месяц занятий) были подобраны следующие специальные упражнения:

1. Упражнения для развития динамического и статического равновесия (4 мин.): ходьба обычная, на носках, на пяточках, спиной вперед; ходьба правым боком приставным шагом, руки на поясе; ходьба левым боком приставным шагом, руки на поясе; ходьба обычная с остановкой на месте по сигналу «стоп»: дети идут обычной ходьбой 2 круга по периметру зала и когда слышат команду «стоп» должны остановиться.

Все упражнения дети выполняют в шеренге друг за другом и идут по периметру зала (32 м).

2. Упражнения с резиновым мячом Ø 23 см (4 мин.): ребенок, стоя на месте с мячом в руках подбрасывает мяч вверх, затем ловит его обеими руками; набивание мяча об пол двумя руками стоя на месте; набивание мяча об пол правой рукой стоя на месте; набивание мячика об пол левой рукой стоя на месте.

3. Мини-эстафеты (5 мин.):

«Разгрузи машину». Описание: перед двумя командами стоит простая задача – разгрузить машину с кирпичами. Для этого с одной стороны площадки ставятся две коробки в каждой по 5 пластиковых кубиков (1,6 см на 1,6 см)

(«машины с кирпичами»), а с другой стороны располагаются игроки. Задача участников – добежать до «машины», взять «кирпич», вернуться к линии старта, положить ношу в обозначенное место и передать эстафету другому участнику. Побеждает та команда, которая быстрее перенесет все «кирпичи» [1].

«Перекасти поле». Описание: перед командами, квадратом выкладываются 4 обруча (Ø 65 см каждый), ребенок должен обежать все обручи с мячом в руках, встать в первый обруч и бросить мяч следующему игроку. Следующих также обегает все обручи, но встает в следующий свободный обруч, 5-й игрок просто обегает обручи и возвращается назад с мячом (используются мячи Ø 23 см).

4. Игра для развития ориентации в пространстве (5 мин.) «Цыплята». Описание: игроки делятся на две части по 5 человек. Первая часть детей стоят в одном конце зала, вторая часть во втором конце зала. Ведущий располагает 2 обруча (Ø 65 см) на полу в любом месте, во внутрь обруча кладется по 5 пластиковых кубика. Дети по команде ведущего должны на одной ноге допрыгать до одного обруча и, не касаясь пола второй ногой, взять кубик, затем допрыгать до второго обруча и также взять кубик. Побеждает ребенок, который первый допрыгает на одной ноге с двумя кубиками к месту старта.

5. Упражнение для релаксации (1,5 мин.) «Задувай свечу». Описание: глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дую на свечу, при этом длительно произносить звук «у».

6. Показ домашнего задания (30 с.): ребенку нужно устроить соревнование с родителем, кто дольше простоит на одной ноге.

На втором этапе (2-й месяц занятий) был подобран следующий комплекс специальных упражнений:

1. Упражнения для развития статического и динамического равновесия (4 мин.): ребенок стоит на месте, ноги вместе в стойке на носках, руки на поясе. Поочередно на выдохе ребенок под счет 1–2 опускается на пятки и затем на 3–4 возвращается в и.п.; и.п. – ребенок стоит на месте ноги вместе на носках возле обруча (Ø 65 см), руки на поясе: дети обходят обруч по кругу на носках по часовой стрелке, против часовой стрелки; дети обходят обруч по часовой стрелке 3 круга и под счет 1–2 поднимают плечи вверх, затем на 3–4 опускают вниз; дети обходят обруч против часовой стрелки 3 круга и на счет 1 поднимают правое плечо, на счет 2 опускают, на счет 3 поднимают левое плечо, на 4 – опускают;

2. Упражнения с резиновым мячом Ø 23 см (4 мин): дети стоя на месте набивают мяч об пол чередуя правую и левую руку; дети разбиваются на пары, становятся лицом к лицу на расстоянии 3 м и выполняют бросок друг другу обеими руками и ловлю мяча обеими руками дети стоят в паре друг на против друга на расстоянии 3 м и выполняют бросок мяча и ловля обеими руками с отскоком от пола;

3. Мини-эстафеты (5 мин.).

«Перенеси арбузы». Описание: для этой эстафеты понадобится шесть мячей разных размеров, по три мяча для каждой команды (теннисный мяч, резиновый мяч Ø 23 см и волейбольный мяч) Перед каждым участником ставится задача: донести три «арбуза» до поворотной стойки (конуса) и

вернуться назад. Тот, кто уронил «арбузы», собирает их и продолжает движение к линии старта.

«Переправа» (с двумя обручами Ø 65 см). Описание: каждый участник передвигается до конуса (расстояние до конуса 6 м) с помощью двух обручей (Ø 65 см). Нужно положить обруч на пол, стать в него двумя ногами, а второй обруч положить рядом с первым и переступить в него, взять снова первый обруч и положить рядом со вторым. И так до конуса, обратно возвращаться бегом с обручами в руке.

«Переправа» (с тремя обручами Ø 65 см). Описание: каждый участник передвигается до конуса (расстояние до конуса 6 м) с помощью трех обручей (Ø 65 см). Нужно положить обруч на пол, встать в него двумя ногами, а остальные 2 обруча положить рядом с первым и переступить по одной ноге в каждый обруч, взять снова один свободный обруч и положить рядом, переступить в него обеими ногами. И так до конуса, обратно возвращаться бегом с обручами в руке.

4. Игра для развития ориентации в пространстве (5 мин.) «Удочка». Описание: ведущий, располагается в центре игрового поля. Остальные игроки встают вокруг него на расстоянии, соответствующем длине веревки. Ведущий в процессе игры вращает веревку по кругу над самым полом, а игроки подпрыгивают вверх, поджимая ноги, так, чтобы веревка не задела их. Тот игрок, который не успел подпрыгнуть и которого задела веревка выходит из игры.

5. Упражнение для релаксации (1,5 мин.) «Слон». Описание: поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и опустить на пол. Стоя на месте, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе «Ух!».

6. Показ домашнего задания (30 с.): ребенок должен дома на одной ноге от входной двери и до своей кровати допрыгать на одной ноге, а назад на другой ноге обратно до входной двери.

На третьем этапе (3-й месяц занятий) был подобран следующий комплекс специальных упражнений:

1. Упражнения для развития статического и динамического равновесия (4 мин.): ходьба с высоким подниманием колен; правым боком скрестным шагом; левом боком скрестным шагом; в колонне один за одним с разворотом на 180° на сигнал «стоп», после разворота дети продолжают движение; с остановкой на одной ноге (стойка на одной ноге с высокоподнятым коленом) по сигналу «стоп».

2. Упражнения с резиновым мячом Ø 23 см (4 мин.) – дети разбиваются на пары и становятся друг на против друга на расстоянии 3 м: стоя на месте дети выполняют бросок и ловля мяча друг другу обеими руками; дети стоя на месте выполняют бросок и ловля мяча с хлопком обеими руками (после выполнения броска ребенок должен громко хлопнуть руками над головой); дети стоя на месте выполняют бросок мяча обеими руками и ловлю с поворотом (после выполнения броска ребенок выполняет поворот на 360°).

3. Мини-эстафеты (5 мин.).

«Змейка». Описание: выстраиваем 4 конуса перед каждой командой в одну линию на расстоянии 2 м друг от друга. Ребенок берет две гимнастические

палки длиной 70 см в руки и должен змейкой обежать все конусы с палками в руках перед собой, назад возвращается также, передает гимнастические палки следующему.

«Снайпер». Описание: ребенок должен добежать 5 м. до конуса, взять теннисный мяч и бросить в корзину, которая находится на расстоянии 1 м от конуса, назад возвращается бегом.

4. Игра для развития ориентации в пространстве (5 мин.) «Замороженный танец». Описание: дети должны танцевать пока играет музыка, когда музыка останавливается, им нужно застыть – «заморозиться» в танцевальной позе.

5. Упражнение для релаксации (1,5 мин.) «Озорные щечки». Описание: дети делают вдох и набирая воздух, сильно надуют щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу.

6. Показ домашнего задания (30 с.): ребенок должен научиться надуть воздушный шарик, среднего размера (Ø 44 см)

Результаты и их обсуждение. В течении 3 месяцев в дополнение к стандартной программе детского сада проводились занятия 20 мин. 2 раза в неделю по разработанной нами коррекционно-развивающей программе воспитания координационных способностей у детей 5–6 лет с амблиопией. В результате применения предложенной нами коррекционно-развивающей программы в экспериментальной группе статистически достоверно улучшились показатели развития равновесия и ориентации в пространстве в отличие от контрольной группы.

Выводы. Слабовидящие дети нуждаются в дополнительном развитии координационных способностей по разработанной коррекционно-развивающей программе. Коррекционно-развивающая программа развития координационных способностей способствует формированию и повышению качества жизни слабовидящих детей.

Библиография.

- [1] Гусева М.Р., Дмитриев В.Г., Плаксина Л.И. Обучение и воспитание дошкольников с нарушениями зрения. – Москва: Просвещение, 2016. – 290 с.
- [2] Толмачев Р.А. Адаптивная физическая культура и реабилитация слепых и слабовидящих. – Москва: Сов.спорт, 2004. – 105 с.
- [3] Шапкова Л.В. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии. – Москва: Сов.спорт, 2002. – 212 с.
- [4] Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учеб. пособие. – Москва: Сов.спорт, 2009. – 608 с.

ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION IN THE FORMATION OF COORDINATION ABILITIES IN CHILDREN WITH AMBLYOPIA

Kalyuzhin V.G., Serafimova E.V.

Belarusian State University of Physical Culture (Minsk, Belarus)

kvg-med@tut.by

Keywords: *corrective-developing program, preschool age, amblyopia, static balance, dynamic balance, orientation in space.*

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Кедышко В.В., Дворянинова Е.В.

Белорусский государственный университет физической культуры (Минск, Беларусь)

kvg-med@tut.by

Ключевые слова: студенты, координационные способности, коррекционно-развивающая программа, специальное учебное отделение.

Введение. Каждый год в ВУЗы страны поступает студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья. В Белорусском государственном университете к специальному учебному отделению (СУО) относятся около 30% студентов, и их число каждый год достоверно статистически повышается на 3–8% [2]. Несмотря на разнообразие внедряемых в образовательные учреждения программ, вопрос совершенствования физического воспитания студентов остается актуальным. Специалисты указывают, что система функционирует недостаточно эффективно, и отмечают необходимость ее совершенствования и дополнения новыми средствами, формами и методами для занятий физическими упражнениями [1].

Организация и методика учебного процесса по физическому воспитанию студентов специального учебного отделения имеет свои особенности и заслуживает большого внимания. При правильном построении занятий у студентов увеличивается умственная и физическая работоспособность, улучшается состояние опорно-двигательного аппарата, нормализуется артериальное давление, повышается работоспособность и выносливость. Упражнения в положительном ключе влияют на психоэмоциональное состояние человека, понижают риск развития атеросклероза [3].

Цель и задачи. Целью научного исследования является изучить влияние разработанной коррекционно-развивающей программы, направленной на развитие координационных способностей у студентов специального учебного отделения.

Задачи исследования: проанализировать научные исследования в сфере физической культуры, современных тенденций её развития; на основании выявленных результатов, разработать рекомендации по развитию координационных способностей у студентов 1-2 курсов по состоянию здоровья относящихся к специальному учебному отделению.

Методы и организация. Анализ научно-методической литературы – является основным методом исследования, так как позволяет создать представления об изучаемой проблеме, поставить цель и задачи работы, определить предмет и объект исследования, выбрать методы исследования. Полученный материал способствовал разработке коррекционно-развивающей программы.

Особое внимание при изучении литературы уделялось ознакомлению с основными понятиями и терминами по избранной теме, а также анализу крупных публикаций по изучаемой проблеме. Педагогический эксперимент представляет собой часть научно-исследовательской деятельности, связанную с

диагностикой, подтверждением проблемы в области образования, психологии и разработкой эффективного метода решения, его проверки.

Исследование в течение трех месяцев проводилось на базе Белорусского государственного университета. Принявшие участие в эксперименте 24 студента 1-2 курса были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную по 12 человек в каждой. Контрольная группа занималась физической культурой два раза в неделю по 1 часу 30 минут по стандартной программе БГУ. Экспериментальная группа занималась физической культурой два раза в неделю по 1 часу 30 минут по стандартной программе БГУ с включением элементов разработанной нами программы в основную часть занятия. Наша программа по развитию координационных способностей состояла из 3 этапов, по 2 недели каждый. На третьем этапе сделаны обобщающие выводы, на основании проведенного исследования.

Результаты и их обсуждение. В таблицах 1-3 мы проводим сравнительную характеристику студентов специального учебного отделения до и после начала проведения занятий по стандартной программе Белорусского государственного университета с включением элементов разработанной нами коррекционно-развивающей программы (КРП) в основную часть занятия.

Таблица 1.

Динамика развития динамического равновесия у студентов СУО при проведении занятий по разработанной коррекционно-развивающей программе

Тесты	До начала	После	t _{факт.}	t _{крит.}	P
Ходьба спиной вперед, с	8,6±0,84	7,5±1,36	2,20	2,04	<0,05
Ходьба по прямой, с	7,7±0,77	6,9±0,99	2,09	2,04	<0,05
Ходьба по букве «Иже», с	15,8±2,61	12,7±2,63	2,65	2,75	<0,01
Ходьба по скамейке пятью, с	8,4±0,63	7,5±1,00	2,62	2,75	<0,01
Ходьба по узкой области, с	8,1±2,28	6,2±1,02	2,27	2,04	<0,05
Ходьба приставными шагами, с	11,9±2,31	8,9±1,51	3,25	2,75	<0,01

По данным из таблицы 1 наблюдается положительная динамика развития динамического равновесия у студентов при проведении занятий по разработанной коррекционно-развивающей программе.

Таблица 2.

Динамика развития статического равновесия у студентов СУО при проведении занятий по разработанной коррекционно-развивающей программе

Тесты	До начала	После	t _{факт.}	t _{крит.}	P
«Ласточка», с	18,1±9,11	32,3±17,85	2,29	2,04	<0,05
Стойка на носках, с	30,2±12,5	47,1±19,91	2,31	2,04	<0,05
Стойка на опорной ноге, с	39,5±19,5	59,9±24,65	2,07	2,04	<0,05
Проба Ромберга – «аист», с	30,8±17,82	51,1±24,15	2,15	2,04	<0,05
Ходьба на месте, к-во	88,8±3,71	99,2±6,87	4,28	3,65	<0,001
Отведение правой ноги, к-во	20,3±2,56	24,9±2,57	4,26	3,65	<0,001
Вращение корпусом, к-во	18,9±4,68	25,2±2,98	3,48	2,75	<0,01
Отведение левой ноги, к-во	23,4±1,93	27,0±4,16	2,54	2,04	<0,05

Полученные данные в таблице 2 показывают статистически достоверное улучшение показателей статического равновесия у студентов после проведения цикла занятий по разработанной нами коррекционно-развивающей программе.

Таблица 3.

Сравнение параметров ориентации в пространстве у студентов после проведения занятий по разработанной коррекционно-развивающей программе

Тесты	До начала	После	t _{факт.}	t _{крит.}	P
Ходьба между препятствиями, с	27,9±4,41	22,3±4,80	2,70	3,65	<0,001
Челночная ходьба, с	22,6±2,23	19,9±2,21	2,75	2,75	<0,01
«Гусиный шаг», с	9,6±1,33	8,4±0,87	2,19	2,04	<0,05
Ходьба с поворотами на 180°, с	26,2±3,61	21,4±3,51	3,00	2,75	<0,01

Полученные данные в таблице 3 показывают статистически достоверное улучшение показателей параметров ориентации в пространстве у студентов экспериментальной группы после проведения цикла занятий по разработанной нами коррекционно-развивающей программе.

По результатам, показанным в таблицах 1-3, можно сказать, что координационные способности у студентов, относящимся к специальному учебному отделению после проведения цикла занятий по разработанной нами коррекционно-развивающей программе значительно улучшились.

Заключение. Студенты специального учебного отделения нуждаются в дополнительном развитии и совершенствовании координационных способностей по разработанной коррекционно-развивающей программе.

Коррекционно-развивающая программа развития координационных способностей способствует формированию и улучшению качества жизни студентов специального учебного отделения.

Библиография:

- [1] Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник для студентов вузов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. – 381 с.
- [2] Карасева В.В. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств. – Москва: Лептос, 2004. – 368 с.
- [3] Попов С.Н. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов. – Москва: Академия, 2017. – 412 с.

**SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL SUPPORT OF STUDENTS
OF A SPECIAL EDUCATIONAL DEPARTMENT
FOR THE EDUCATION OF COORDINATION ABILITIES**

Kedyshko V.V., Dvoryaninova E.V.

Belarusian State University of Physical Culture (Minsk, Belarus)

kvg-med@tut.by

Key words: *students, coordination abilities, correctional and developmental program, special educational department.*

МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ПО АДАПТИВНОМУ ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Коновалова А.О., Стульба С.Р.

Белорусский государственный университет физической культуры (Минск, Беларусь)
kvg-med@tut.by

Ключевые слова: нейросенсорная тугоухость; статическое равновесие; динамическое равновесие; ориентация в пространстве.

Введение. В настоящее время адаптивная физическая культура (АФК) рассматривается не просто как комплекс физических упражнений, а как целая система мероприятий, направленных на коррекцию физических у детей с особенностями психофизического развития (ОПФР). АФК является одним из средств улучшения состояния здоровья и социальной активности детей с различными отклонениями в развитии, включая детей с нарушением слуха [1].

Патологический процесс в слуховой системе изменяет функцию вестибулярного аппарата, а вестибулярные нарушения в свою очередь влияют на формирование двигательной сферы. Это приводит к нарушениям координационных способностей, снижению двигательной активности ребенка, а, следовательно, оказывает влияние на качество жизни: возникают трудности в моментах самообслуживания, самовосприятия и восприятия окружающего мира [3].

Для успешного обучения детей с нарушениями слуха в детском саду важную роль играет их двигательная активность в течение дня. Положительным образовательно-коррекционным элементом в условиях общеобразовательных учреждений является АФК, направленная на максимально возможное психоэмоциональное и физическое развитие детей с задержкой психофизического развития (ЗПФР) [2].

Цель и задачи. Целью работы явилась разработка коррекционно-развивающей программы (КРП) для развития ориентации в пространстве, статического и динамического равновесия у детей дошкольного возраста с нейросенсорной тугоухостью.

Методы и организация. Представленная КРП состоит из 3 этапов развития физических качеств (статического, динамического равновесия и ориентации в пространстве). Каждый этап продолжительностью в 1 месяц содержит упражнения различного уровня сложности: от простых до сложных, а также эстафету или подвижную игру, дыхательные упражнения.

Для первого этапа (1-й месяц занятий) были подобраны следующие специальные упражнения:

1. Упражнение для развития статического равновесия «Борцы». Выполняется детьми в парах. И.П.: стойка ноги врозь, руки вытянуты вперед, согнуты в локтях на 90°, ладони упираются в ладони партнера. По отмашке методиста дети толкают ладони партнера 6 раз, чередуя правую и левую руку.

2. Упражнение для развития динамического равновесия «Толкунчики». Выполняется детьми в парах. И.П.: стойка ноги врозь, руки впереди согнуты в локтях на 90 градусов, ладони упираются в ладони партнера. По отмашке

методиста дети толкают ладони партнера, чередуя правую и левую руку, параллельно делают шаг одноимённой ногой вперед. Партнер выполняет то же самое, делая шаг одноименной ногой назад. Всего выполняют 6 шагов (3 шага вперед и 3 шага назад).

3. Упражнение для развития ориентации в пространстве «Собачка». И.П.: упор на коленях на полу. Дети выполняют отведение согнутой на 90° ноги в сторону. Дети повторяют упражнение по 5 раз каждой ногой.

4. Подвижная игра «Горячая картошка». Необходимые материалы: детский мяч Ø 23 сантиметра. Ход игры: дети строятся в круг. По отмашке методиста дети начинают передавать мяч по часовой стрелке, разворачиваясь к партнеру только за счет корпуса, ноги остаются на месте. Всего дети передают мяч 2 круга.

5. Дыхательное упражнение на расслабление «Потягушки». И.П.: узкая стойка, руки вниз; 1) дети выполняют вдох, поднимаются на носки, руки поднимают вверх; 2) дети выполняют выдох, опускаются на пятки, руки опускают вниз. Дети повторяют упражнение 10 раз.

На втором этапе (2-й месяц занятий) детям было предложено выполнять следующие упражнения:

1. Упражнение для развития статического равновесия «Аист». И.П.: стойка на левой ноге, руки в стороны; 1) дети выносят вперед правую ногу; 2) дети возвращаются в И.П.; 3) дети выносят правую ногу в сторону; 4) дети возвращаются в И.П.; 5) дети выносят назад правую ногу; 6) дети возвращаются в И.П.; 7) дети опускают ногу вниз; 8) дети возвращаются в И.П. Повторить то же самое левой ногой. Дети повторяют упражнение по 3 раза каждой ногой.

2. Упражнение для развития динамического равновесия «Рыцарь». Необходимые материалы: гимнастическая скамья длиной 4 метра. И.П.: стоя на одном колене, руки на поясе. По отмашке методиста дети встают на впереди стоящую ногу, сзади стоящую ногу выносят вперед и ставят на скамью, возвращаются в И.П., затем то же самое с другой ноги. Дети повторяют упражнение 3 раза каждой ногой.

3. Упражнение для развития ориентации в пространстве «Хромая собачка». И.П.: упор на коленях на полу. По отмашке методиста дети отводят правую руку и левую ногу в сторону, то же самое левой ногой и правой рукой. Повторить по 3 раза на каждую сторону.

4. Подвижная игра «Горячая картошка усложненная». Необходимые материалы: детский мяч диаметром 23 сантиметра. Ход игры: дети строятся в круг, расстояние между игроками – ширина вытянутых рук. По отмашке рукой дети начинают передавать мяч по часовой стрелке, бросая его партнеру. После того, как мяч дойдет до ведущего, дети меняют направление передачи (против часовой стрелки). Как только мяч проходит 2 круга происходит смена ведущего.

5. Эстафета «Веселые муравьи». Необходимые материалы: детский мяч Ø 23 сантиметра. Игроки делятся на 2 команды поровну и становятся в 2 колонны. Капитан команды берет мяч и поднимает вверх. По команде начинаем передавать мяч сзади стоящим игрокам. Последний в колонне взяв мяч перебегает вперед. Передаем мяч до тех пор, пока капитан не вернется в начало колонны. Побеждает команда, которая быстрее закончит задание.

6. Дыхательное упражнение на расслабление «Мастера Кунг-Фу». Необходимые материалы: гимнастическая палка длиной 70 сантиметров. И.П.: стойка ноги на ширине плеч, палка лежит у ног; 1) ребенок выполняет вдох, наклоняется вперед, берет палку и поднимает ее вверх; 2) ребенок делает выдох, опускает палку к бедрам; 3) ребенок выполняет вдох, палку поднимает вперед до уровня плеч; 4) ребенок делает выдох, поворачивает корпуса вправо; 5) ребенок возвращается в предыдущее положение; 6) ребенок выполняет поворот корпуса влево; 7) ребенок возвращается в предыдущее положение; 8) И.П. Ребенок должен повторить упражнение 5 раз.

На заключительном третьем этапе (3-й месяц занятий) дети выполняли следующие упражнения:

1. Упражнение для развития статического равновесия «Перевернутая черепашка». И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища. По отмашке методиста дети обхватывают и подтягивают к себе правое колено, возвращаются в И.П., затем подтягивают к себе левое колено. Дети повторяют упражнение по 3 раза каждой ногой поочередно.

2. Упражнение для развития динамического равновесия «Цирковой медвежонок». И.П.: упор на коленях на полу. По отмашке методиста дети отводят прямые правую руку и левую ногу в сторону, то же самое выполняют левой рукой и правой ногой, затем поднимают правую руку и левую ногу вперед, то же самое выполняют левой рукой и правой ногой. Дети должны повторить упражнение 10 раз.

3. Упражнение для развития ориентации в пространстве «Водоворот». И.П.: стойка ноги врозь, руки на пояс. По отмашке методиста дети крутятся по часовой стрелке 3 раза, затем останавливаются и становятся на левую ногу. Затем дети выполняют то же самое против часовой стрелки и становятся на правую ногу. Дети повторяют упражнение по 3 раза на каждую ногу.

4. Эстафета «Колобок». Необходимые материалы: детский мяч диаметром 23 сантиметра. Игроки делятся на 2 команды поровну и становятся в 2 колонны, ноги на ширине плеч. По отмашке методиста первый в колонне игрок начинает катить мяч назад через ноги сокомандников, которые подталкивают руками мяч к концу колонны. Последний в колонне игрок, получив мяч переходит вперед. Побеждает команда, которая быстрее пройдет круг.

5. Подвижная игра «Вышибалы». Необходимое оборудование: 2 детских мяча Ø 23 сантиметра. Ход игры: Игровое поле ограничивается фишками. Выбираются двое «вышибал», остальные игроки собираются в центре поля. «Вышибалы» встают за границы поля и кидают мяч в сторону друг друга, стараясь при этом попасть в игроков. Мяч, пролетевший мимо игроков, ловит второй «вышибала», а игроки разворачиваются и спешно отбегают назад. Наступает очередь второго «вышибалы» бросать. Задача «вышибал» – попасть в игроков мячом. Задача игроков – уворачиваться. Тот, в кого попал мяч, считается выбывшим и покидает игровое поле.

6. Дыхательное упражнение на расслабление «Медитация». И.П.: сидя скрестив ноги (по-турецки), руки на пояс; 1) дети выполняют глубокий вдох, руки поднимают вверх; 2) дети выполняют выдох, опускают руки вниз. Дети повторяют упражнение 10-15 раз.

Результаты и их обсуждение. У детей дошкольного возраста с нейросенсорной тугоухостью выявлено существенное отставание в уровне развития показателей координационных способностей. Это однозначно диктует необходимость проведения с такими слабослышащими детьми дополнительных занятий по АФК с целью развития у них ориентации в пространстве, динамического и статического равновесия. Нами была разработана адаптированная для возраста 5–6 лет коррекционно-развивающая программа по воспитанию координационных способностей на дополнительных занятиях по АФК у детей дошкольного возраста с нарушениями слуха. Регулярное применение на занятиях разработанной нами адаптированной для данного возраста коррекционно-развивающей программы позволяет в достаточно коротком периоде времени развить отстающие от возрастной нормы показатели ориентации и равновесия.

Выводы. 1) У дошкольников с нейросенсорной тугоухостью для развития ориентации в пространстве, динамического и статического равновесия необходимо проводить дополнительные занятия по АФК с использованием разработанной нами коррекционно-развивающей программы.

2) В разработанной нами коррекционно-развивающей программе все упражнения были подобраны с учетом дошкольного возраста детей и степени проявления у них нейросенсорной тугоухости.

3) В разработанной нами коррекционно-развивающей программе каждый этап характеризовался постепенным усложнением упражнений, подвижных игр и эстафет.

Библиография.

- [1] Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. – Москва: Спорт, 2016. – 616 с.
- [2] Серкульская Е.И. Организация адаптивного физического воспитания в условиях инклюзивного образования: учебно-метод. пособие. – Минск: БГУФК, 2021. – 80 с.
- [3] Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учеб. пособие. – Москва: Сов.спорт, 2009. – 608 с.

METHODS OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION CLASSES FOR CHILDREN WITH HEARING IMPAIRMENT IN PRESCHOOL INSTITUTIONS

Konovalova A.O., Stulba S.R.

Belarusian State University of Physical Culture (Minsk, Belarus)

kvg-med@tut.by

Key words: *sensorineural hearing loss; static equilibrium; dynamic equilibrium; orientation in space.*



MIYA FALAJ TASHHISI QO‘YILGAN BOLALAR BILAN ISHLASHDA ADAPTIV JISMONIY MADANIYAT VOSITALARIDAN FOYDALANISH

Muratova G.R.

Qo‘qon davlat pedagogika instituti (Qo‘qon, O‘zbekiston)

gulnoramuratova4@gmail.com

Kalit so‘zlar: aqliy zaiflik, muvofiqlashtirish qobiliyatlari, bo‘shliq hissi, moslashuvchan jismoniy madaniyat, kompensatsiya, individual yondashuv

Hozirgi vaqtda butun dunyoda bolalar o‘rtasida nogironlik muammosi juda keskin. Bolalik nogironligining eng keng tarqalgan shakllaridan biri miya yarim palsi (keyingi o‘rinlarda miya yarim falaj deb ataladi).

Bu muammoni hal qilish uchun dunyoning ko‘plab mamlakatlarida, jumladan, O‘zbekistonda ham miya falajiga chalingan bolalarning hayot kechirishi uchun maqbul shart-sharoitlarni yaratish ustida ish olib borilmoqda. Xullas, mamlakatimizda ana shunday mazmundagi muammolarni hal etishga qaratilgan normativ-huquqiy hujjatlar qabul qilinmoqda. Bunday asosiy qonunlardan biri O‘zbekiston respublikasi 15.10.2020 O‘RQ-641-son “Nogironlarning huquqlari to‘g‘risida” [1]. Bundan tashqari, nogiron bolalarning ijtimoiy muhitga integratsiyalashuviga bevosita yordam beradigan maxsus dasturlar yaratilib, tadbirlar o‘tkazilmoqda.

Tadqiqotimizning maqsadi shundan ibotaki, adaptiv jismoniy madaniyat bo‘yicha mashg‘ulotlar metodologiyasini tahlil qilish va uning asosida miya yarim falajli bolalar uchun mashqlar to‘plamini tuzish edi. Miya falajining tashxisining mohiyatini tushunish uchun uning muhim xususiyatini ko‘rib chiqing: bu miya tuzilishiga ta‘sir qiluvchi asab tizimining kasalligi. U turli xil shakllarga ega bo‘lishi mumkin, ammo har bir shaklni birlashtiradi, ularning barchasi refleks xarakterdagi vosita buzilishlari bilan birga keladi, boshqacha qilib aytganda, bunday tashxisga ega bo‘lgan bolalarda muvofiqlashtirishning buzilishi, mushaklarning ohangini oshirishi va harakat.

Tadqiqot mazmuni. Adaptiv jismoniy madaniyat – bu umumiy jismoniy madaniyat sohasi. Bizning fikrimizcha, adaptiv jismoniy madaniyatning asosiy maqsadi tabiat va uning tanasi-harakati tomonidan berilgan optimal ishlash rejimini tashkil etish orqali sog‘lig‘ida barqaror xarakterdagi og‘ishlarga ega bo‘lgan bolaning hayotiy qobiliyatini maksimal darajada rivojlantirishdir. mavjud xususiyatlar va ma‘naviy kuchlar, ularni ijtimoiy va individual ahamiyatga ega bo‘lgan sub'ekt sifatida maksimal darajada o‘zini o‘zi anglash uchun uyg‘unlashtirish. Bu vazifalarga serebral falajli bolalarni maishiy ko‘nikmalarga o‘rgatish, mehnat jarayonlarining tarkibiy qismlari, hech qanday tashqi yordam ishtirokisiz o‘z-o‘ziga xizmat ko‘rsatishga o‘rgatish kiradi. Jismoniy tarbiya tufayli bola yangi ko‘nikmalar, qobiliyatlar va to‘g‘ri harakatlarni, muvofiqlashtirishni egallash imkoniyatiga ega.

Miya falajiga chalingan bolalar bilan mashg‘ulotlar o‘tkazish metodologiyasi mashg‘ulotlarning muntazamligi, tizimliliigi va uzluksizligi, sog‘lig‘ining umumiy holati va kasallangan bolaning kasallik darajasini, shu jumladan uning yoshini hisobga oladigan individual jismoniy mashqlar, umumiy aqliy rivojlanish, uning vosita qobiliyatlari. Shuningdek, miya yarim palsi bo‘lgan bolalar uchun mashg‘ulotlar o‘tkazishda jismoniy faollikni bosqichma-bosqich oshirish muhim mezon hisoblanadi.

Adaptiv jismoniy madaniyatning asosiy vositalari jismoniy mashqlar, tabiiy va gigiyenik omillar shaklida taqdim etiladi, ularning tarkibiy qismlari artikulyatsiya, nafas olish mashqlari, logopediya massaji va boshqalar. Jismoniy mashqlar nogironligi bo'lgan shaxsning tanasiga, yoshidan qat'i nazar, asosan, har qanday rivojlanish nuqsonlari bo'lgan bolaning o'sib borayotgan tanasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Trening usuli sifatida biz miya yarim palsi tashxisi qo'yilgan bolalar bilan amaliy mashg'ulotlarda sinab ko'rgan umumiy rivojlanish mashqlarining taxminiy to'plamini bermoqchimiz. Biz darhol aniqlik kiritmoqchimizki, jismoniy mashqlar majmuasi soddalashtirilgan umumiy rivojlanish mashqlari, nafas olish mashqlari, shuningdek, o'yin shaklida bajarilishi kerak bo'lgan muvofiqlashtirish, cho'zish mashqlaridan iborat bo'lishi kerak. Ya'ni biz mashqlarni takrorlashni kamaytirishni va dam olish vaqtini ko'paytirishni tavsiya qilamiz. Mashqlar o'rtasida, oraliqlarda massajni tavsiya qilamiz (bu yo'gurma, silkitish, spazmodik mushaklarni silashdan iborat). Miya falajli bolalar uchun tavsiya etilgan umumiy rivojlanish mashqlari to'plami uch bosqichdan iborat bo'lishi kerak:

I bosqich. Tayyorgarlik qismi - dam olish mashqlari va nafas olish mashqlari.

II bosqich. Asosiy qism;

- qo'llarning o'ngga, chapga dumaloq harakatlari;
- bilak sohasidagi qo'llarning egilishi va kengayishi;
- Tirsak bo'g'imlarida bolaning qo'llarini bir vaqtning o'zida egish va kengaytirish.

- to'g'ri qo'llarni yuqoriga va pastga, yon tomonlarga bir vaqtda va navbatma-navbat harakatlantirish;

- yelka bo'g'imlarida qo'llarning bir vaqtning o'zida va navbatma-navbat dumaloq harakatlari soat yo'nalishi bo'yicha va soat sohasi farqli o'laroq;

- to'g'ri qo'llarni yon tomonlarga qisqartirish va ko'paytirish;

- bolaning o'ng va chap oyog'ining dumaloq harakatlari soat miliga teskari yo'nalishda;

- tizza va son bo'g'imlarida bolaning oyoqlarini bir vaqtning o'zida va muqobil fleksiya va kengaytirish.

- mashq: "Qurbaqa". Kalça bo'g'imlarida oyoqlarning bir vaqtning o'zida va muqobil dumaloq harakatlari;

- bolaning tekis oyoqlarini silliq ko'paytirish va qisqartirish;

- bir vaqtning o'zida o'ng tirsakni chap tizzaga tortish. Chap tirsak va o'ng tizza bilan ham xuddi shunday qiling;

- tizza bo'g'imida o'ng oyoqning egilishi va kengayishi. Oyoqni bukishda oyoq pastki oyoqqa bosiladi;

- D.h. - o'tirish. Oyoqlari tekis va bir-biriga yoyilgan. O'qituvchi (ota-ona) bolaning orqasida o'tiradi, tizzalarini oyoqlari bilan ushlab turadi. Bolaning qo'llarini ushlab, oldinga, so'ngra o'ngga va chapga egiladi.

- D.h. - turish. O'qituvchi (ota-ona) orqada o'tiradi, bolani tizza bo'g'imlaridan ushlab turadi. Bola oldinga egiladi, qo'llar erga tegadi. Boshlang'ich pozitsiyasiga qayting. Har bir mashq 7-10 marta takrorlanishi kerak.

III bosqich. Yakuniy qism. Dam olish va dam olishga qaratilgan mashqlar.

Mashqlarni yoqimli va sokin musiqa bilan bajarish tavsiya etiladi. Ushbu protsedura davomida ko'zlarni yopish tavsiya etiladi. Miya falajiga chalingan bolalar

tomonidan muntazam ravishda jismoniy mashqlar bilan etarlicha yaxshi natijalarga erishish mumkin

Xulosa. Muntazam jismoniy mashqlar miya yarim palsi bo'lgan bolalarning motor-motor faoliyatining ayrim turlarini o'zlashtirishga, ularning mushak-skelet tizimini mustahkamlashga, nutq buzilishlarini tuzatishga yordam beradi, shuningdek koordinatsion ko'nikmalarini shakllantirishga, ma'naviy rivojlanishga (qo'shimcha didaktik materiallar, musiqa va boshqalar yordamida) qaratilgan.

Shuni ta'kidlash kerakki, miya yarim palsi tashxisi qo'yilgan bolalar moslashuvchan jismoniy madaniyatga juda muhtoj va davolashda kompleks yondashuvni to'g'ri va muntazam ravishda qo'llash bilan katta yutuqlarga erishmoqdalar. Miya falajiga chalingan bolalar bilan ishlash, moslashuvchan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etish bir qator o'ziga xos qiyinchiliklar bilan birga kelishini hisobga olish muhimdir.

Avvalo, bu sohada ishlaydigan mutaxassislarining etishmasligi va ushbu faoliyatni moliyalashtirish. Bugungi kunda adaptiv jismoniy madaniyat miya yarim palsi bo'lgan bolalarni davolashda eng muhim rol o'ynaydi, chunki u zamonaviy dunyoda ularning sog'lig'i va moslashuvini yaxshilashga qaratilgan eng samarali vosita sifatida tan olingan.

Adabiyotlar:

- [1] "Nogironlarning huquqlari to'g'risida"gi O'zbekiston respublikasi 15.10.2020 641-sonli O'RQ
- [2] O'zbekiston Respublikasining 2022-yil 17-maydagi RQ-770-sonli "O'zbekiston Respublikasida tibbiy-ijtimoiy xizmatlar tizimi takomillashtirilishi munosabati bilan O'zbekiston Respublikasining ayrim qonun hujjatlariga o'zgartishlar kiritish to'g'risida"gi qonuni
- [3] Jismoniy reabilitatsiya. Darslik. / ed. S.N. Popov. – Rostov-Don: Feniks, 2005. - 603 p.
- [4] Shapkova L.V. Adaptiv jismoniy madaniyat: oliy kasbiy ta'lim sohasida metodologiya va rivojlanish: t.f.n. dis. ... Doktor ped. Fanlar. -SPb., 2003 yil.
- [5] Muratova G.R., Komilova M. Paralimpiya sporti imkoniyatlari cheklangan shahslarni ijtimoiylashtirish usuli sifatida // *Oriental Art and Culture*. 3.2 (2022): 697-701.
- [6] Муратова Г.Р. О некоторых аспектах развития координационных способностей учащихся // *Образование. Наука. Карьера*. 2018.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С ДИАГНОЗОМ ДЕТСКИЙ ЦЕРЕБРАЛЬНЫЙ ПАРАЛИЧ

Муратова Г.Р.

Кокандский государственный педагогический институт (Коканд, Узбекистан)

gulnoramuratova4@gmail.com

Ключевые слова: координационные способности, компенсация, индивидуальный подход, адаптивная физическая культура.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Сейдов К.И., Нурмырадов Х.Б., Акмаммедов Х.Д.

Туркменский государственный институт физической культуры и спорта

(Ашхабад, Туркменистан)

tdbsi@sanly.tm

Ключевые слова: дети школьного возраста, физическое развитие, педагогика, психология, физкультура.

Введение. Младший школьный возраст характеризуется сбалансированным развитием опорно-двигательного аппарата. Но длина тела в этот период растет быстрее, чем вес. Детские суставы отличаются подвижными движениями, соединительным аппаратом, строением, большим количеством швов. До 8-9 лет позвоночник ребенка сохраняет большую гибкость. Детские мышцы состоят из тонких волокон и содержат лишь небольшое количество белков и жиров.

В эру Возрождения новой эпохи могущественного государства в стране под руководством уважаемого Президента Сердара Бердымухамедова создаются все условия для того, чтобы дети росли здоровыми, получали современное образование, осваивали профессии, занимались спортом, любили природу, и проводили свое время с пользой и радостно. Установление и развитие дружеских и братских отношений посредством спортивных состязаний неизменно выступает одним из основных направлений доброжелательной политики Туркменистана [1]. Расширяется размах физкультурно-олимпийского движения, увеличивается количество юных спортсменов, защищающих спортивный имидж Туркменистана на международных спортивных соревнованиях. За годы независимости построены и сданы в эксплуатацию новые стадионы и спортивно-оздоровительные комплексы, и эти важные работы продолжаются неослабевающими темпами. Безусловно, это свидетельствует об эффективности усилий по развитию физической культуры и спорта [2].

Цель и задачи. В основе образовательной деятельности лежат учения педагогики и психологии. Для организации учебно-воспитательной работы на научной основе одной из важных задач является сочетание достижений педагогической и психологической наук с воспитательной работой. Педагог должен заботиться о здоровье детей, независимо от того, какой предмет он преподаёт. Например, когда на занятиях по труду преподается какая-либо новая тема, в первую очередь необходимо соблюдать осторожность. Детей следует обучать правилам безопасности при пользовании орудиями труда (работа с ножницами, иглками, лопатами, серпами, токарными станками). Учитель физкультуры должен предварительно пройти на уроке меры предосторожности и проводить занятие в соответствии с физическим развитием учащихся. Эта применимо и к другим предметам, и задания, данные учителем, должны быть осиливаемыми в зависимости от пройденной темы.

В педагогике принято делить возрастной диапазон от 7 до 18 лет на три периода: младший (7-11 лет), средний или подростковый (12-15 лет) и старший школьный или молодой возраст. Младший школьный возраст характеризуется

сбалансированным развитием опорно-двигательного аппарата. Но рост тела в этот период растет быстрее, чем вес. Детские суставы отличаются подвижностью движений, соединительным аппаратом, строением, большим количеством швов. До 8-9 лет у ребенка сохраняется большая подвижность позвоночника. Детские мышцы состоят из тонких волокон и содержат лишь небольшое количество белков и жиров. Тогда крупные мышцы конечностей более развиты, чем мелкие.

В раннем школьном возрасте завершается морфологическое развитие нервной системы, завершается развитие и дифференцировка нервных клеток. Деятельность нервной системы характеризуется освоением моментов пробуждения. В 10-11 лет объем легких вдвое меньше, чем у взрослого человека. Минутный объем дыхания увеличивается до 3,5 л/мин - у 7-летних школьников, до 4,4 л/мин - у 11-летних детей. Жизненный объем легких увеличивается до 12 см у 7-летних и до 20 см у 10-летних детей.

Для младших школьников естественно стремление к высокой активности движений. В это время такое стремление у девочек появляется в меньшей степени, чем у мальчиков. Девочки проявляют меньшую самостоятельность. Вот почему им рекомендуется участвовать в организованных формах физической культуры.

В целом младший школьный возраст больше подходит для развития физических качеств - быстроты и координации, а также умения выполнять высокоэффективные длительные поэтапные движения. В этом возрасте у детей начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам двигательной активности, своеобразные личностные моторные проявления, участие в том или ином виде спорта.

Занятия с младшими школьниками, посещающими младшую футбольную секцию, организуются с учетом показателей активности детского организма, так как при выборе нагрузок на организм, структуры двигательной активности, способов воздействия на организм учитываются передовые критерии физического воспитания.

В содержание этих занятий рекомендуется включать подвижные игры, элементы различных спортивных игр и другие доступные физические упражнения. Безусловно, основным методом таких занятий должен быть игровой метод, поддерживающий стремление детей к двигательной активности и помогающий им выполнять указания педагога [3]. При этом не рекомендуется проводить занятия одного и того же формата с детьми этого возраста с большими физическими и психическими нагрузками, так как это может нанести серьезный вред учащимся.

Методы. Средний школьный возраст характеризуется эффективным ростом и расширением размеров тела. Ежегодный прирост длины тела составляет 4-7 см за счет удлинения ног. Масса тела ежегодно увеличивается на 3-6 кг. Наиболее эффективный темп роста у мальчиков происходит в 13-14 лет, а у девочек в 11-12 лет. В подростковом возрасте быстро растут трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост позвоночника. Для позвоночника характерны большие двигательные движения. Чрезмерная мышечная нагрузка в этом возрасте не рекомендуется, так как это может привести к замедлению продольного роста трубчатых костей. В этот период

происходит быстрое развитие мышечной системы. С 13 лет отмечается резкое увеличение общей массы мышечных волокон. У мальчиков мышечная масса более эффективно развивается в 13-14 лет, а у девочек в 11-12 лет. При морфофункциональном недоразвитии сердечно-сосудистой системы, а также продолжении развития центральной нервной системы подростков в этот период ощущается незавершенность механизмов - она регулирует и координирует различные функции сердца и суставов. Поэтому у подростков 12-15 лет адаптационные возможности системы кровообращения при мышечных движениях значительно ниже, чем в молодом возрасте. Полная морфологическая и функциональная зрелость сердца достигается только к 20 годам.

Половое созревание у мальчиков обычно начинается на 1-2 года позже, чем у девочек. В этот период у подростков наблюдается более высокий темп развития дыхательной системы. Объем легких удваивается, а объем дыхания в минуту сильно возрастает. В соревнованиях со взрослыми эффективность схемы дыхания подростков низкая. Подросток потребляет 14 мл кислорода за цикл дыхания, а взрослый человек потребляет 20 мл кислорода. Они менее способны задерживать дыхание и чаще, чем взрослые, функционируют в условиях гипоксии, оксигенация крови снижается.

В подростковом возрасте завершается формирование практически всех функциональных систем. В этом возрасте постоянное совершенствование моторики совпадает с большими возможностями развития движений.

Ловкость, сила и скоростно-силовые навыки быстро улучшаются. В этот период нормально развиваются скоростные навыки и выносливость. Развитие физических качеств, таких как гибкость, имеет низкие темпы развития. Все это необходимо учитывать при работе со школьниками в младшей футбольной секции. Для молодых футболистов среднего школьного возраста обучение и тренировки носят более персонализированный характер, а используемые на уроках ресурсы по форме и содержанию ближе к игровым действиям.

С повышением уровня общей и специальной физической подготовки ставится задача определить сложные технические приемы занимающихся, тактические действия основных групп и команд, амплитуду игры.

Старший школьный возраст характеризуется продолжительными периодами роста и развития. Этот период проходит очень плавно и равномерно в отдельных органах и системах [4]. Половая незрелость завершена у мальчиков и девочек, отчетливо выражены половые и индивидуальные различия в строении и активности тела, замедлен рост в длину и ширину тела, снижен прирост массы тела. По этим показателям мальчики значительно опережают девочек. Мальчики в среднем на 10-12 см выше девочек, весят на 5-8 кг больше, их мышечная масса составляет 13% от массы тела, а подкожного жира на 10% меньше. У мальчиков немного короче туловище и более длинные руки и ноги, чем у девочек.

В этот период завершается момент окисления крупных частей костей. Рост трубчатых костей увеличивается в ширину и замедляется в длину. Особенно у мальчиков эффективно развивается грудное ребро, их кости уже способны выдерживать большие нагрузки.

Развитие опорно-двигательного аппарата сопровождается формированием

мышц, вен и суставов. Мышцы растут равномерно и быстро. По мере увеличения мышечной массы возникают благоприятные возможности для последующего улучшения физических качеств, таких как сила и выносливость. В этом возрасте отмечается асимметрия в увеличении силы мышц туловища.

Результаты и их обсуждение. У девочек прирост мышечной массы намного больше, чем у мальчиков. Также наблюдается задержка развития поясничной области. Её нижняя часть эффективно растёт. Грудная клетка, как и сердце и легкие, менее развита, поэтому органы кровообращения и дыхания менее активны, чем у мальчиков. Так, по сравнению с девочками у мальчиков объем сердца больше на 10-15%, пульс реже на 6-8 ударов в минуту, сердечные сокращения сильнее, суставы обусловлены большими кровотоками и более высоким артериальным давлением. Девочки дышат чаще и менее глубоко, чем мальчики. Жизненный объем легких у них небольшой.

Старший школьный возраст характеризуется завершенностью познавательной способности. Большие изменения ощущаются в мыслительных процессах. У мальчиков и девочек повышается способность к пониманию структуры движения, они точно выполняют отдельные движения (силовые и связанные, временные, пространственные), в целом выполняют сложные двигательные действия.

Школьники способны демонстрировать достаточно высокий уровень волевой активности. Например, они имеют явную устойчивость к решимости, что, безусловно, отрицательно сказывается на их спортивной подготовке. В целом этот возраст соответствует благоприятному периоду для заметного развития спортивных способностей школьников.

Современному школьнику, который большую часть дня проводит в школе на занятиях и подготовке домашних заданий, приходится выполнять большую часть учебной работы. Такая ситуация, которая уже несколько лет беспокоит педагогов, врачей и ученых, опасна прежде всего тем, что порождает отсутствие активности. Безусловно, в условиях повышенных учебных нагрузок и недостаточной двигательной активности учащихся важную роль играют эффективные физкультурно-оздоровительные школьные мероприятия, в том числе и внеклассные. Это связано с тем, что систематические занятия физическими упражнениями влияют на физическое и физиологическое развитие развивающегося организма школьников, формируя у них разные виды двигательных способностей и навыков [5].

Заключение. Вот почему одной из первоочередных задач педагогов, родителей и общественности сегодня является создание правильных условий школьникам разного возраста для регулярного занятия физической культурой вне учебы. Такие условия повышают двигательную активность школьников, укрепляют их здоровье, повышают физическую подготовку. При этом, с учетом личностных особенностей, занимающихся с повышением уровня общей и специальной физической подготовки, предусматривается повышение уровня технико-тактического мастерства, увеличение объемов индивидуальной подготовки и совершенствование соревновательного опыта.

Библиография:

[1] Гурбангулы Бердымухамедов. Гордиться независимостью, любить Родину, народ – счастье. – Ашхабад, 2007. – с. 30.

- [2] Гурбангулы Бердымухамедов. Туркменистан – страна здоровья и высокого духа. – Ашхабад, 2007. - с. 27.
- [3] Филин В.П., Фомин Н.А. Основа юношеского спорта. – Москва, 1980. – с. 39.
- [4] Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – Москва, 1985. – с. 112.
- [5] Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – Москва, 1988. – с. 98.

FEATURES OF THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN OF SCHOOL AGE

Seydov K.I., Nurmyradov H.B., Akmammedov H.D.

Turkmen State Institute of Physical Education and Sports (Ashgabat, Turkmenistan)

tdbsi@sanly.tm

Key words: school-age children, physical development, pedagogy, psychology, physical education.



БОЧЧА – СПОРТИВНАЯ ИГРА ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Ташев М.Р.

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
(Чирчик, Узбекистан)

Ключевые слова: *Джек Болл, человек с ограниченными возможностями, физическая грамотность, бросок, подача мяча, физическая подготовка.*

Бочча – спортивная игра для людей с ограниченными возможностями здоровья. На сегодняшний день это один из самых быстро развивающихся видов спорта. Это не травмоопасный вид спорта, в него могут играть с тяжелейшими формами поражения центральной нервной системы и травмами позвоночника. Впервые Бочча была включена в программу VII Параолимпийских летних игр 1984 года.

В боччу могут играть по одиночке, парами или командами из трех человек. Все соревнования проводятся для мужчин и женщин. Цель игры состоит в том, чтобы бросать мячи красного или синего цвета как можно ближе к мишени. Игра с виду кажется простой, но требует точности, концентрации, нужны какие-то математические навыки, развивает ловкость, координацию движений.

В нашей стране это спортивная игра начала развиваться в начале 2000-х годов. Одна из первых тренеров по бочча в Узбекистане является Джанашвили Наталья Викентьевна. По ее словам, поездка в Грецию в 2011 году по программе Специальной Олимпиады помогла ей до конца понять этот вид спорта и служила импульсом для дальнейшей тренерской деятельности.

Занятия свои она начинает с ознакомления с комплектами мячей, особое внимание уделяет развитию рук, отработке бросков, учит как правильно держать мяч. У каждого спортсмена свой подход к игре. Тренер легко работает с детьми. Своих подопечных она знает очень хорошо, понимает и любит. Наталья Викентьевна усердно и тщательно тренирует своих спортсменов, готовит их к различным соревнованиям, развивая в них выносливость, собранность, а также тактическое мышление. Для развития Бочча она считает

необходимо достаточное количество инвентаря, подготовка тренеров, привлечение спортсменов в регионах.

У нас Бочча пока еще не получила широкого развития. Это можно заметить и по результатам последнего чемпионата страны, который проходил в конце ноября прошлого года. В нем принимали участие всего лишь команды из Ташкента, Бухары и Джизака.

Параолимпийский комитет Узбекистана стал уделять особое внимание развитию этого вида спорта. Для дальнейшего развития игры Бочча в этом году в Узбекском Государственном Университете физической культуры и спорта рассматривается прием по этому виду спорта, в регионах создаются команды, организуется переподготовка специалистов.

Итак, что такое Бочча?

В боччу играют из положения сидя. Отдельные игроки, пары или команды играют, используя красные или синие шары, и стремятся подвести свои шары ближе к белому мячу, чем к мячу соперника.

Красная команда всегда начинает каждый матч. Сначала бросается Джек белый шар, а затем первый цветной шар разыгрывается человеком, который бросил Джек Болл.

После чего сторона, наиболее удаленная от Джека Болла, играет в попытке приблизиться к Джеку Боллу, и это продолжается таким образом.

Каждый конец продолжается до тех пор, пока одна сторона не разыграет все свои шары. Проигравшая сторона разыграет свои оставшиеся мячи, стремясь набрать как можно больше очков. Все шары должны быть разыграны для завершения энда.

В эту игру можно играть:

Индивидуально: *1-на-1, по 6 мячей в каждом, 4 энда*

В парах: *2-на-2, по 3 мяча каждому, 4 энда*

Команда: *3-на-3, по 2 мяча каждому, 6 энда*

Счет

1. Все мячи должны быть использованы обоими игроками до начисления очков.

2. Мяч, ближайший к Джеку, наберет одно очко, а каждый шар того же цвета, который продолжает находиться ближе к Джеку, наберет еще одно очко.

3. После завершения каждого энда одному игроку/команде будут начислены очки, как описано в правилах.

2. Очки переносятся, и победителем матча становится игрок/команда, набравшая наибольшее количество очков.

4. При равенстве очков может быть использован тай-брейк.

Точки для наблюдения

Работая с человеком с ограниченными возможностями, наблюдайте за тем, как каждый спортсмен бросает/подает мяч. Например,

- Какой рукой они пользуются?
- Бросают ли они сверху или исподтишка?
- Насколько плавно их движение при броске?
- Мешает ли их джойстик их броску?
- Сколько движений есть у рамп-игрока?

– Как игрок на рампе общается со своим помощником?

Вам нужно будет поработать один на один с игроками, чтобы придумать наилучший стиль подачи мяча для их нужд. Игрокам на рампе, возможно, придется поэкспериментировать с несколькими рампами и дополнительным оборудованием, чтобы определить, что подходит им лучше всего.

Бочча способствует развитию физической грамотности благодаря дальности бросков, выполняемых в рамках игры. Среди многих важных навыков. Бочча развивает индивидуальные способности в метании, прицеливании, перекате, метании ногами, координации, силе и скорости. Бочча – отличное занятие, побуждающее людей практиковать и совершенствовать эти навыки из-за повторяющегося характера этого вида спорта. Бочча также является отличным способом набраться сил и уверенности в себе для детей и взрослых с ограниченными возможностями.

Важно, чтобы вы подумали о том, как вы можете привлекать людей с ограниченными возможностями к своим занятиям, чтобы у них были одинаковые возможности развивать свои навыки физической грамотности.

Ниже приведены примеры того, что следует учитывать, что человек с ограниченными возможностями может найти более сложные и предлагаемые решения:

Установленное количество времени. Установите минимальное и максимальное время - делая это, вы позволяете людям работать в их собственном темпе.

Поднимание или извлечение мяча. Система приятелей - используйте трудоспособного участника для поддержки. Это помогает развивать дружеские отношения, общение и уверенность в себе.

Задача. Сделайте задачу сложной, но достижимой.

Пространство. Обеспечьте достаточное пространство для пользователей инвалидных колясок, участников с сенсорными расстройствами, а также место для личного пространства и движений до или после выстрела, которые могут быть связаны с их состоянием.

Общение с лидером. Важно обеспечить, чтобы люди с ограниченными возможностями не были изолированы. Убедитесь, что все могут видеть и слышать вас и, что немаловажно, видеть ваши демонстрации. Системы приятелей также могут быть полезным инструментом. Проверьте на понимание.

Общение участников. Поощряйте всех участников общаться друг с другом и следите за позитивным общением.

Важно, чтобы вы использовали практику игры таким образом, чтобы в них могли участвовать все. С помощью дифференцированных практик вы можете гарантировать, что все участники вовлечены, им бросают вызов, они учатся, достигают результатов и получают удовольствие. Вы можете эффективно сделать это, предоставив участникам разные правила в рамках одной и той же практики. Такой подход гарантирует, что все участники будут вовлечены, им не будет скучно и что все участники будут учиться.

Важно бросать вызов отдельным людям, предоставлять возможности для продвижения и позволять людям испытать успех. Приняв эти принципы, вы повысите вовлеченность участников и вероятность того, что они останутся вовлеченными в спорт в долгосрочной перспективе.

Список литературы:

- [1] Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта / авт.сост. А.В.Царик; под общ. ред. П.А. Рожкова. 2011.
- [2] Башкирова М.М., Емлина З.В. Международная ассоциация спорта и физической культуры для лиц с церебральным параличом (СП ИСРА).
- [3] Правила игры в бочча. – М., 2010.
- [4] Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. – М., 2007.
- [5] Функциональная классификация в паралимпийском спорте / авт.- сост. Н.А. Сладкова, 2011.
- [6] Respublikasi Prezidentining 2017-yil 1-dekabrdaqi “Nogironligi bo’lgan shaxslarni davlat tomonidan qo’llab – quvvatlash tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to’g’risida” PF – 5270 son farmoni 3-b.
- [7] Mirjamolov M.X., Berdiyeva Ch.A. Sog’lomlashtirish texnologiyasi: o’quv uslubiy qo’llanma. – T.: “Ilmiy texnika axboroti-press” nashriyoti, 2021. – 92 b.

BOCCIA – SPORTS GAME FOR PEOPLE WITH DISABILITIES

Tashev M.R.

Uzbek State University of Physical Culture and Sports (Chirchik, Uzbekistan)

Keywords: *Jack Ball, person with limited possibilities, physical literacy, throwing, ball delivery, physical training.*



УДК 616-053.2

ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ СЛАБОВИДЯЩИХ ДЕТЕЙ 10-12 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Элипханов С.Б.¹, Магомедов М.-С.И.¹, Висаитова Х.А.², Исакова М.А.²

¹ Чеченский государственный педагогический университет

² Грозненский государственный нефтяной технический университет им. акад. М.Д.

Миллионщикова

(Грозный, Россия)

sbelphnv@mail.ru

Ключевые слова: *слабовидящие, тесты, исследование, показатели, средства, коррекция, физическое воспитание.*

Введение. Роль зрительного анализатора в психическом развитии ребенка велика и уникальна. Нарушение его деятельности вызывает у детей затруднения в познании окружающего мира, ограничивает общественные контакты и возможности для занятий многими видами деятельности. У лиц с нарушениями зрения возникают специфические особенности деятельности, общения и психофизического развития. Эти особенности проявляются в отставании, нарушении развития двигательной сферы, пространственной ориентации, формировании представлений и понятий, в способах практической деятельности, в особенностях эмоционально-волевой сферы, социальной коммуникации, интеграции в общество, адаптации к труду [1, 3].

Очень большую роль в профилактике слабовидения и в приостановке его прогрессирования призваны сыграть средства физической культуры, особенно специальные упражнения для глазных мышц и другие оздоровительные технологии [2, 4, 5].

Цель исследования: разработка методики физического воспитания направленное на коррекцию недостатков физического развития, на их предупреждение и устранение.

Задачи исследования:

1. Изучить проблематику физического воспитания детей с нарушением зрения.

2. Разработать методику адаптивной физической культуры для детей с нарушением зрения.

3. Экспериментальная проверка разработанной методики коррекция и профилактика физических качеств и остаточного зрения.

4. Обобщение и анализ результатов эксперимента, составление выводов, практических рекомендаций, заключения.

Методы и организация исследований. Педагогический эксперимент проводился нами с целью определения эффективности использования коррекционно-профилактических методов, как средство профилактики слабовидения и остановки прогрессирования болезни.

Эксперимент проводился в ГБОУ «Специальная коррекционная общеобразовательная школа-интернат для слепых и слабовидящих детей» г. Грозный. Было обследовано 15 детей 10-12 лет с врожденными и приобретенными заболеваниями глаз.

Исследование проводилось во время уроков физкультуры. Где к каждому ученику был индивидуальный подход. В каждом классе от 10 до 12 учеников. В основном это дети слабовидящие.

На основе анализа медицинских карт была составлена характеристика участников эксперимента. В таблице 1 представлены данные физического развития слабовидящих детей школы-интерната (табл. 2).

Таблица 1.

Сравнительные данные антропометрических показателей слабовидящих детей

№	Фамилия, имя	Рост		Вес	
		до	после	до	после
1	А.Л.	131,4	132,5	27,3	28,5
2	А.В.	132,3	133,5	25,6	27,4
3	В.Д.	134,5	135,2	27,6	28,7
4	Г.Р.	132,3	133,3	25,6	27,4
5	Д.Н.	134,5	135,5	27,6	28,7
6	З.А.	128,4	129,2	27,4	28,3
7	И.П.	134,5	135,2	27,6	28,7
8	Л.Д.	131,4	132,7	27,3	28,5
9	М.В.	130,2	131,7	27,7	28,9
10	М.Л.	132,3	133,5	25,6	27,4
11	П.В.	134,2	135,5	26,3	27,7
12	С.Р.	135,3	136,5	29,4	30,5
13	Т.Л.	133,6	134,4	27,6	28,2
14	Х.А.	136,2	137,3	29,5	30,4
15	Ш.В.	134,5	135,2	27,6	28,7
	М ср.	133,0	134,5	27,3	28,5

Таблица 2.

Сравнительные данные средних показателей роста и веса

Показатели	Пол	n	М		σ		M±m	
			до	посл	до	посл	до	после
Масса тела (кг)	М	15	27,3	28,5	4,3	5,5	27,3±2,4	28,5±2,4
Длина тела (см)	М	15	133,0	134,5	2,7	3,6	133,0±1,1	134,5±1,1

Результаты исследования и их обсуждение. Из таблицы видно (табл. 2), что средний показатель массы тела слабовидящих детей школы-интерната, до исследования составлял- 27,3±2,4 кг., а после исследования 28,5±2,4 кг. Средний показатель роста до исследования был 133,0±1,1 см., а после исследования 133,3±1,1см. Исследования сердечно сосудистой системы, проба Штанге и проба Генче (табл. 3).

Таблица 3.

Сравнительные данные сердечно-сосудистой системы слабовидящих детей

№	Фамилия, имя	Возраст	Проба Штанге		Проба Генче	
			до	после	до	после
1	А.Л.	10	41	47	18	23
2	А.В.	10	42	48	19	22
3	В.Д.	10	45	49	22	23
4	Г.Р.	10	46	50	23	24
5	Д.Н.	10	41	47	18	23
6	З.А.	10	42	48	19	22
7	И.П.	10	45	49	22	23
8	Л.Д.	10	46	50	23	24
9	М.В.	10	39	43	18	21
10	М.Л.	11	44	49	21	23
11	П.В.	11	42	47	21	23
12	С.Р.	11	43	49	20	25
13	Т.Л.	11	44	50	21	23
14	Х.А.	12	45	49	22	23
15	Ш.В.	12	46	50	23	24
	М. ср.		43,4	48,3	20,6	23,0

Показатели: по результатам таблицы видно, что улучшение результатов наблюдается практически у всех детей. Ухудшения или без изменений не отмечено. Показатели: улучшение – 15 чел.; без изменения – 0 чел.; ухудшение – 0 чел. Затем нами было проведено исследование жизненной емкости легких (табл. 4).

Таблица 4.

Сравнительные данные ЖЕЛ слабовидящих детей

№	Фамилия, имя	Возраст	ЖЕЛ	
			до	после
1	А.Л.	10	2.4	2.6
2	А.В.	10	2.7	3.0
3	В.Д.	10	2.0	2.3
4	Г.Р.	10	2.9	3.0
5	Д.Н.	10	3.6	3.8
6	З.А.	10	3,5	3,7
7	И.П.	10	3,6	3,8
8	Л.Д.	10	3,6	3,8
9	М.В.	10	2.9	3.0

10	М.Л.	11	3,6	3,8
11	П.В.	11	3,5	3,7
12	С.Р.	11	3,6	3,8
13	Т.Л.	11	3,5	3,7
14	Х.А.	12	3,6	3,8
15	Ш.В.	12	3,6	3,8
	М ср.		3,24	3,44

По результатам проведенного исследования жизненной емкости легких мы получили улучшение результатов у всех детей.

В связи с задачами, поставленными в работе, участники эксперимента были протестированы в начале и конце исследования. Они выполняли физические упражнения (тесты), рекомендованные школьной программой по физическому воспитанию для школьников специальной медицинской группы (табл. 5).

Таблица 5.

Сравнительные показатели физической подготовленности детей

№	Фамилия, имя	Возраст	Бег 30 м.(сек.)		Челночный бег		Прыжок в дл. с/м.	
			до	после	до	после	до	после
1	А.Л.	10	6,8	6,5	9,8	9,4	123	129
2	А.В.	10	6,9	6,7	9,9	9,6	126	128
3	В.Д.	10	6,7	6,5	10,1	9,9	128	132
4	Г.Р.	10	7,0	6,7	10,2	9,7	127	131
5	Д.Н.	10	6,6	6,5	9,7	9,5	130	136
6	З.А.	10	6,7	6,5	9,8	9,4	129	135
7	И.П.	10	7,4	7,0	10,4	10,0	117	122
8	Л.Д.	10	7,2	6,9	10,5	9,8	115	120
9	М.В.	10	7,0	6,5	10,3	9,9	110	118
10	М.Л.	11	6,8	6,5	9,8	9,4	123	129
11	П.В.	11	6,9	6,7	9,9	9,6	126	128
12	С.Р.	11	6,7	6,5	10,1	9,9	128	132
13	Т.Л.	11	7,0	6,7	10,2	9,7	127	131
14	Х.А.	12	6,6	6,5	9,7	9,5	130	136
15	Ш.В.	12	6,7	6,5	10,0	9,4	129	135
	М ср.		6,8	6,6	10,0	9,6	124,5	129,4

Таблица 6.

Сравнительные средние показатели физической подготовленности участников эксперимента

Тесты	Пол	n	М		σ		M±m	
			до	после	до	после	до	после
Прыжок в длину с/м. (см.)	м	15	124,5	129,4	6,4	7,2	124,5±3,2	129,4±3,2
Бег 30 м. (сек.)	м	15	6,8	6,6	0,7	0,5	6,8±0,1	6,6±0,1
Челночный бег 3x10 м. (с)	м	15	10,0	9,6	0,1	0,09	10,0±0,04	9,6 ±0,04

Из таблицы видно (табл. 6), что средний показатель по прыжкам в длину с места составил – 124,5±3,2 см. до исследования и 129,4 см. – после исследования.

Удовлетворительные показатели были получены при выполнении челночного бега 3x10м: – 10,0±0,04 с. до исследования и 9,6±0,04 с. – после исследования. Показатели по бегу на 30 метров, также достаточно удовлетворительные – 6,8±0,1 с. и 6,6±0,1 сек. – после исследования.

Физическое воспитание детей с нарушениями зрения является важной составной частью воспитания. Оно направлено на всестороннее развитие детей, подготовку их к жизни и труду, формирование двигательных умений и навыков, достижение высокого уровня физической подготовленности, повышение работоспособности.

Под влиянием направленного физического воспитания и применения системы коррекционных занятий происходит перестройка в двигательном анализаторе, улучшается мышечная работоспособность, нормализуется деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем и что не менее важно, улучшается функциональное состояние зрения у детей.

В связи с задачами, поставленными в работе, участники эксперимента были протестированы в начале и в конце исследования. Они выполняли физические упражнения (тесты), рекомендованные школьной программой по физическому воспитанию для школьников специальной медицинской группы. В результате тестирования у всех детей наблюдалось улучшение результатов по всем тестам.

Выводы. 1) Выявлено, что содержание занятий по физической культуре определяет характер формирования двигательных функций, дифференцированный подход упражнений, что способствует улучшению, а также выравниванию показателей физического развития детей с нарушением зрения в сопоставлении с показателями физического развития нормально видящих сверстников.

2) Выявлено, что важную роль в профилактике слабовидения и в приостановке его прогрессирования призваны сыграть средства физической культуры, особенно специальные упражнения для глазных мышц (глазотренинг) и ОРУ.

3) Результаты исследования детей школы-интерната для слабовидящих детей и сравнение их с результатами других исследователей показывают отличие их от средних показателей региональных стандартов оценки физического развития.

Библиография:

- [1] Евсеев С.П., Шапкина Л.В. Адаптивная физическая культура: учебное пособие. – М.: Сов.спорт, 2018. – 240 с.
- [2] Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого- педагогическая характеристика детей с нарушением в развитии: учебное пособие – М.: СпортАкадем Пресс, 2017. – 140 с.
- [3] Ростомашвили Л.Н. Коррекция двигательных нарушений детей с депривацией зрения средствами адаптивного физического воспитания // Автореф. дис. ... канд. пнд. наук. – СПб., 1999. – 62 с.
- [4] Сладкова Н.А. Опыт работы детско-юношеских спортивных школ и физкультурно-спортивных клубов инвалидов и лиц с отклонениями в развитии: Сб. материалов. – М.: Спорт, 2017. – 184 с.
- [5] Толмачев Р.А. Адаптивная физическая культура и реабилитация слепых и слабовидящих. – М.: Сов.спорт, 2004. – 108 с.

MOTOR REHABILITATION OF VISUALLY IMPAIRED CHILDREN AGED 10-12 YEARS BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE

Elipkhanov S.B.¹, Magomedov M.-S.I.¹, Visaitova H.A.², Isakova M.A.²

¹ Chechen State Pedagogical University,

² Grozny State Petroleum Technical University named after acad. M.D. Millionshchikova (Grozny, Russia)

sbelphnv@mail.ru

Keywords: *visually impaired, tests, research, indicators, means, correction, physical education.*



УДК 615.825

ФОРМИРОВАНИЕ ИНТЕРЕСА К ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫМ МЕРОПРИЯТИЯМ ГЛУХИХ И СЛАБОСЛЫШАЩИХ ДЕТЕЙ

Элипханов С.Б.¹, Омархаджиева Ф.С.¹, Ичаев И.М.¹, Мамадиев А.Х.²

¹ Чеченский государственный педагогический университет,

² Грозненский государственный нефтяной технический университет им. акад. М.Д. Миллионщикова

(Грозный, Россия)

sbelphnv@mail.ru

Ключевые слова: *мотивация, исследование, выявление, программа, средства, методы, физическая культура.*

Введение Актуальность исследования обусловлена тем, что для детей с нарушением слуха, физическое воспитание является не только средством укрепления здоровья, повышения двигательной активности, но и мощным фактором коррекции и компенсации нарушенных функций [3, 5].

Адаптивная физическая культура приводит организм ребенка с нарушениями слуха к телесной гармонии, воспитывает эстетическое чувство от ощущения здоровья, без которого немислим творческий процесс оздоровления организма, содействует развитию мышления, воображения, речи, закрепляет потребность детей регулярными занятиями физическими упражнениями и избранным видом спорта, формирует у них адекватную самооценку, а также стимулирует их к индивидуальному совершенствованию [1, 2, 4].

Цель исследования: изучение и экспериментальное обоснование программы по формированию у детей с нарушением слуха интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой.

Задачи исследования:

- анализ и обобщение литературных источников;
- изучить особенности психофизического развития детей с нарушением слуха;
- экспериментальное обоснование программы по формированию у детей с нарушением слуха интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой.

Методы и организация исследований. Исследование проводилось на базе ГБОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-

интернат для глухих и слабослышащих», г. Грозный. В исследовании приняли участие учащиеся младших классов в количестве 18 человек. Исследование проводилось в несколько этапов.

Для определения мотивов, влияющих на развитие интереса к занятиям физической культурой, мы проводили анкетирование, посредством которого выявили следующее: мотивы занятий физической культурой у учащихся; значимость урока физической культуры для учащихся, наряду с другими предметами учебного плана; причины заинтересованности детей в занятиях физической культурой.

Результаты анкетирования для определения мотивов, влияющих на развитие интереса к занятиям физической культурой глухих и слабослышащих детей представлены в таблице 1.

По результатам анкетирования было выявлено, что дети разделились на 2, 3 и 4 уровни (рис. 1).

Формирование положительного отношения младших школьников к физической культуре, как одному из ведущих видов деятельности учащихся - одна из важнейших задач воспитания детей.

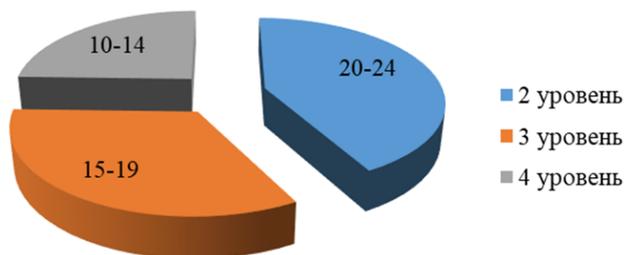


Рис.1. Уровень школьной мотивации (начало исследования)

То есть у них обнаружен:

2-й уровень - хорошая школьная мотивация и отношение к физкультурно-спортивным мероприятиям;

3-й уровень – положительное отношение к школе и отношение к физкультурно-спортивным мероприятиям;

4-й уровень – низкая школьная мотивация и отношение к физкультурно-спортивным мероприятиям.

Второй уровень. 20-24 балла – хорошая школьная мотивация. Подобные показатели имеют большинство учащихся начальных классов, успешно справляющихся с учебной деятельностью. В рисунках на школьную тему они также изображают учебные ситуации, а при ответах на вопросы проявляют меньшую зависимость от жестких требований и норм. Подобный уровень мотивации является средней нормой.

Третий уровень. 15-19 баллов – положительное отношение к школе, но школа привлекает таких детей внеучебной деятельностью. Такие дети достаточно благополучно чувствуют себя в школе, однако чаще ходят в школу, чтобы общаться с друзьями, с учителем. Им нравится ощущать себя учениками, иметь красивый портфель, ручки, тетради. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени, и учебный процесс их мало привлекает. В рисунках на школьную тему такие ученики изображают, как правило, школьные, но не учебные ситуации.

Четвертый уровень. 10-14 баллов – низкая школьная мотивация. Эти дети посещают школу неохотно, предпочитают пропускать занятия. На уроках часто занимаются посторонними делами, играми. Испытывают серьезные затруднения в учебной деятельности. Находятся в состоянии неустойчивой адаптации к школе. В рисунках на школьную тему такие дети изображают игровые сюжеты, хотя косвенно они связаны со школой.

Анализируя полученные данные, можно выделить следующие стороны проявления интереса глухих и слабослышащих учащихся к занятиям физической культуры. Учащиеся понимают, что в первую очередь, занимаясь физической культурой, можно укрепить здоровье, стать сильными и умелыми.

С помощью анкетирования, нами также были определены показатели интереса учащихся к учебным предметам.

В результате анкетирования мы получили следующие показатели интереса учащихся к учебным занятиям (табл. 1).

Таблица 1.

Показатели интереса учащихся к учебным предметам (начало исследования)

п/п	Название предмета	Показатели интереса
1.	Чтение	12%
2.	Математика	35%
3.	Иностранный язык	10%
4.	ИЗО	25%
5.	Физическая культура	22% %
6.	Русский язык	14%
7.	Труд	20%
8.	Природоведение	9%

Анализ средних значений свидетельствует о наиболее высоком интересе у учащихся младшего школьного возраста по значимости к учебным предметам: математика – 35%; физическая культура – 22%; чтение – 12% и т.д.

Целью педагогического исследования было повышение интереса глухих и слабослышащих детей к урокам физической культуры и к спортивным соревнованиям. Для реализации данной цели нами были разработаны практические рекомендации по повышению интереса глухих и слабослышащих детей к физической культуре и спортивным соревнованиям.

В процессе эксперимента нами была разработана программа педагогических воздействий, для повышения уровня интереса младших школьников к занятиям физической культурой и спортом. В эту программу входили: спортивные мероприятия, направленные для повышения интересов к физической культуре младших школьников, подвижные игры на уроках, занимательные конкурсы, викторины. Были проведены беседы как лекционного, так и семинарского занятий на тему: «Физическая культура и спорт в Чеченской Республике», «Спорт и здоровье» и т.д., в общей сложности, проведено более 10 бесед.

Активно-положительное отношение к физической культуре со всеми составляющими его компонентами личности, мотивацией, самооценкой, уверенностью, активно формировались при включении младших школьников в различные виды общей и полезной деятельности. Именно в коллективной

деятельности раскрывается индивидуальность человека, формируется личность.

Результаты исследования и их обсуждение. По окончании педагогического эксперимента, для определения мотивов, влияющих на развитие интереса к занятиям физической культурой глухих и слабослышащих детей, мы провели повторное анкетирование. Результаты повторного анкетирования представлены в таблице 2.

По результатам повторного анкетирования было выявлено, что на этот раз дети разделились на 1 и 2 уровни.

То есть, дети показали высокий и хороший уровень школьной мотивации и отношение к физкультурно-спортивным мероприятиям.

Первый уровень. 25-30 баллов — высокий уровень школьной мотивации, учебной активности. У таких детей есть познавательный мотив, стремление наиболее успешно выполнять все предъявляемые школой требования. Ученики четко следуют всем указаниям учителя, добросовестны и ответственны, сильно переживают, если получают неудовлетворительные оценки. В рисунках на школьную тему они изображают учителя у доски, процесс урока, учебный материал и т.п.

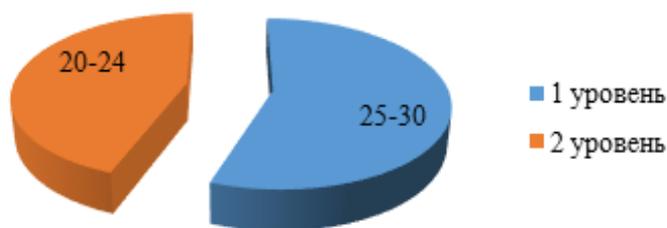


Рис.2. Уровень школьной мотивации (конец исследования)

Второй уровень. 20-24 балла — хорошая школьная мотивация (рис. 2). Подобные показатели имеют большинство учащихся начальных классов, успешно справляющихся с учебной деятельностью. В рисунках на школьную тему они также изображают учебные ситуации, а при ответах на вопросы проявляют меньшую зависимость от жестких требований и норм. Подобный уровень мотивации является средней нормой.

В результате повторного анкетирования мы получили следующие показатели интереса учащихся к учебным занятиям (табл. 2).

Анализ средних значений свидетельствует о наиболее высоком интересе у учащихся младшего школьного возраста по значимости к учебным предметам: математика – 55%; физическая культура – 65%; чтение – 25% и т.д.

Таблица 2.

Сравнительные показатели интереса учащихся к учебным предметам

п/п	Название предмета	Показатели интереса	
		До эксперимента	После эксперимента
1.	Чтение	12%	25%
2.	Математика	35%	55%
3.	Иностранный язык	10%	20%
4.	ИЗО	25%	35%
5.	Физическая культура	22%	65%

6.	Русский язык	14%	25%
7.	Труд	20%	30%
8.	Природоведение	9%	20%

Поведенное нами исследование показало, что применение различных подвижных игр и эстафет на уроке физической культуры повлияло на интерес и улучшило эмоциональный фон на уроке. Также у этих детей повысился показатель к учебным занятиям.

Анализируя полученные результаты, можно сказать, что физическая культура занимает одно из лидирующих мест по значимости в учебном плане (при сравнении первого и повторного анкетирования самые высокие показатели интереса к физической культуре был значительно выше: с 22% увеличен до 65%, а по математике с 35% до 55%, также относительно высокие показатели и по всем остальным предметам.

Выводы. 1) Анализ литературы показал влияние мотивов и интересов к урокам физической культуры учащихся младших классов.

2) При проведении мероприятий по физическому воспитанию глухих детей необходимо иметь в виду те или иные заболевания, в результате чего имеют глухоту. Очень важно знать, когда ребенок оглох: до появления у него речи или после того, как овладел ею.

3) Наиболее заметны у глухих детей нарушения моторики: при ходьбе шаркающая походка, бег на полусогнутых, движения лишены пластичности, действия не точные, отставания развития двигательной памяти и уменьшения сохранять равновесие.

4) В дыхательной системе у глухих появляются следующие отклонения: диспропорция в объеме и экскурсии грудной клетки, недостаточность жизненной емкости легких.

5) Основной формой физического воспитания является урок, необходимо постепенно наполнять структуру урока различной новизной, использовать нетрадиционные формы занятий, укреплять межпредметные связи и не забывать о реализации личностного подхода. Но помимо уроков физкультуры необходимо использование физических упражнений в режиме дня школы, самостоятельные, внеклассные, внешкольные оздоровительные мероприятия.

Библиография:

- [1] Гилева, Н.С. Создание предметно-развивающей среды для детей с ограниченными возможностями здоровья [Текст] /Н.С. Гилева // Молодой ученый. – 2015. – №10. – С. 1128-1139.
- [2] Давыдов, С.Ю. Морфофункциональные показатели и развитие моторику детей 3-6-летнего возраста различных типов конституций [Текст] / С.Ю. Давыдов // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 11. – С. 39-43.
- [3] Дмитриев, А.А. Адаптивная физическая культура [Текст] / А.А. Дмитриев, С.Н. Евсеев. – Санкт-Петербург: Советский спорт, 2017. – 218 с.
- [4] Соловьева, Н.В. Применение дыхательных практик на занятиях оздоровительной физической культуры. – Педагогические науки // Петрозаводский государственный университет. – 2021. – С. 186.
- [5] Омельченко, А.С. Рабочая программа по лечебной физкультуре для обучающихся младших классов с ограниченными возможностями здоровья [Текст] / А.С. Омельченко. – Тамбов: ИГНУ «Средневожский научный центр», 2018. – 255 с.

FORMATION OF INTEREST IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITIES OF DEAF AND HARD OF HEARING CHILDREN

Elipkhanov S.B., Omarkhadzhieva F.S., Ichaev I.M., Mamadiev A.X.

Chechen State Pedagogical University,

Grozny State Petroleum Technical University named after acad.M.D.Millionshchikova
(Grozny, Russia)

sbelphnv@mail.ru

Keywords: motivation, research, definition, program, means, methods, physical culture.

УДК 616.7-053.2-084

МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ 8-10 ЛЕТ

Элипханов С.Б.¹, Омархаджиева Ф.С.¹, Ойсаев Х.И.¹, Байсултанова С.И.²

¹ Чеченский государственный педагогический университет,

² Грозненский государственный нефтяной технический университет им. акад. М.Д.

Миллионщикова

(Грозный, Россия)

sbelphnv@mail.ru

Ключевые слова: инвалиды, анализ, исследование, эксперимент, занятия, средства, методы, физическая культура.

Введение. Заболевания опорно-двигательного аппарата занимают одно из первых мест, как по частоте, так и по сложности патологических изменений. Процесс реабилитации детей с церебральным параличом является одной из актуальных проблем медицины и педагогики. Церебральный паралич - сложное заболевание, не только приводящее к моторным нарушениям, но и вызывает задержку или патологию устойчивого внимания и умственного развития, дефицит речи и т.п. [5, 4]. Социальная значимость их реабилитации и увеличение числа детей с церебральным параличом привлекают внимание многих ученых к изучению этой проблемы. В то же время, регулярные занятия по физическому воспитанию, которые неизменно повышают уровень физической подготовки, являются ведущим элементом в сохранении и улучшении здоровья человека, развитии его функциональных возможностей и улучшении функционирования нервной системы [2, 3].

Цель исследования: изучить, провести анализ экспериментально обосновать эффективность применения физических упражнений для коррекции нарушения функций опорно-двигательного аппарата.

Задачи исследования:

1. Исследовать показатели функционального состояния организма детей с нарушением функции опорно-двигательного аппарата до коррекции.

2. Провести анализ изменений показателей функционального состояния организма детей с нарушением функции опорно-двигательного аппарата.

3. Экспериментально обосновать эффективность применения физических упражнений для коррекции нарушения функций опорно-двигательного аппарата.

Методы и организация исследования. Эксперимент проводился на базе ГБУ РРЦ ДПОВ им. Тарамова г. Грозный. В эксперименте участвовало 14 детей от 9 до 11 лет (7-девочек; 7-мальчиков), со средней тяжестью ДЦП. Занятия проводились через день.

Первичное тестирование было проведено в начале эксперимента. Тестирование проводилось в комфортной обстановке во время проведения занятия на положительном эмоциональном фоне за 1-2 посещения в зависимости от двигательных, психологических и функциональных возможностей детей. Затем дети занимались по «Программе развития двигательной активности», после чего было проведено повторное тестирование. Занятия проводились в первой половине через день, продолжительность одного занятия составляла 60 минут. Характер и величина физической нагрузки подбирались индивидуально с учетом двигательных и функциональных возможностей ребенка и четкого выполнения структуры движения.

В процессе тренировок для развития двигательных способностей использовались тренажеры, которые позволяли в спортивном зале выполнять физические нагрузки, которые не могли быть доступны ребенку в домашних условиях. Эти приборы помогли скорректировать технику выполнения упражнения, изменить характер усилия, выполнить целостное движение, как самим ребенком, так и с помощью методиста. Такими устройствами были: «Тренажер Гросса», электрическая беговая дорожка с начальной скоростью 0,3 км./час, МОТОмед, тренажер для ходьбы «Грилло», тренажер «Totaltrainer».

Программа занятий включала общеразвивающие упражнения, Упражнения на координацию с предметами (гимнастическая палка, мячи и др.), обучение велоспорту, а также занятия по развитию мелкой моторики и навыков самообслуживания.

Контроль функционального состояния детей во время занятий осуществлялся путем измерения частоты сердечных сокращений (ЧСС) и артериального давления (АД) в начале и в конце занятий (табл.1).

Особенностью метода явилось приоритетное использование физических упражнений как формы двигательной активности, что позволило наилучшим образом сформировать у ребенка жизненно важные двигательные навыки, обеспечить нормальное функционирование систем организма и активизировать его умственные способности.

В работе руководствовались следующими принципами:

1. Противопоказаний для движения нет. Двигаться можно и нужно любому ребенку. Задача специалиста – подобрать нагрузку и упражнения в зависимости от возраста, состояния здоровья и других факторов.

2. Контроль функционального состояния ребенка посредством измерения ЧСС и АД до и после занятия.

3. Своевременная активная вертикализация каждого ребенка. Выполнение упражнений из разных исходных положений всеми детьми.

4. Положительный эмоциональный фон на занятии. Если ребенок занимается с удовольствием, то и результат обязательно будет.

5. Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье.

6. Полная информированность родителей о том, «Что? Почему и зачем?» используют специалисты.

Для контроля функционального состояния детей, были проведены измерения ЧСС и АД до занятий и после.

Таблица 1.

Функциональное состояние детей до и после эксперимента

n/n	Ф.И.	АД (сист.)		АД (диаст)		ЧСС	
		до	после	до	после	до	после
мальчики							
1.	А.М.	108	120	62	66	110	130
2.	В.А.	100	120	60	66	100	128
3.	Д.А.	115	130	65	70	116	132
4.	Г.Д.	110	130	64	70	110	132
5.	З.Л.	112	128	65	70	110	130
6.	И.Н.	108	125	60	65	108	128
7.	И.Д.	115	130	65	70	112	132
девочки							
8.	К.Б.	100	120	60	66	100	120
9.	Н.В.	106	120	65	70	110	125
10.	П.Р.	100	118	62	65	102	120
11.	Р.Г.	110	125	65	70	110	130
12.	С.Р.	112	128	66	70	115	130
13.	У.А.	110	128	65	72	110	130
14.	Ц.Д.	100	115	63	68	106	125

Увеличение функциональных показателей ССС предельно допустимо на 17-20%. Для здоровых детей это можно расценить как низкий уровень нагрузки, не приводящий к тренировочному эффекту. Но, учитывая функциональное состояние детей-инвалидов, их гиподинамию в повседневной жизни, это предельные цифры нагрузки, не приводящие к отрицательным последствиям и оказывающие тренировочный эффект [1].

Результаты исследования и их обсуждение. Также было проведено тестирование двигательных возможностей детей до выполнения упражнений (табл. 2). В таблицах 2-4 приведены результаты исходного и повторного тестирований.

Таблица 2.

Результаты тестирования двигательных возможностей в начале эксперимента

№	Тесты	Лежа на животе, 10 упр.	Лежа на спине, 19 упр.	Сидя на полу, упражн. 5 упр.	Сидя на стуле, 4 упр.	Передви ж на полу, 4 упр.	Стоя, 6 упр.	Ходьба, бег, 9 упр.
мальчики								
1	А.М.	15,2	24,2	5,2	4,5	2,9	2,1	3,8
2	В.А.	15,5	24,5	5,5	4,7	3,0	2,0	3,4
3	Д.А.	15,5	24,5	5,5	4,8	2,9	2,2	3,5
4	Г.Д.	15,8	24,8	5,8	4,8	2,7	2,3	3,6
5	З.Л.	15,6	24,6	5,6	4,6	2,8	2,4	3,4
6	И.Н.	15,3	24,3	5,3	4,7	3,0	2,0	3,8
7	И.Д.	15,0	24,7	5,0	4,7	2,7	2,1	3,4
девочки								
8	К.Б.	15,4	24,5	5,4	4,7	2,9	2,2	3,6
9	Н.В.	12,5	21,2	4,9	4,2	2,9	2,4	3,2

10	П.Р.	12,5	21,5	4,8	4,7	3,0	2,8	3,3
11	Р.Г.	12,5	21,5	4,9	4,2	2,4	2,7	3,1
12	С.Р.	12,8	21,8	5,1	4,4	2,7	2,2	3,0
13	У.А.	12,6	21,6	5,0	4,6	2,8	2,7	3,3
14	Ц.Д.	12,5	21,3	5,3	4,7	3,0	2,7	3,3
М ср		12,6	21,5	5,0	4,5	2,8	2,6	3,2

Таблица 3.

Динамика результатов тестирования (баллы, средние значения) двигательных возможностей детей в конце эксперимента

	Лежа на животе, 10 упр.	Лежа на спине, 19 упр.	Сидя на полу, упражн. 5 упр.	Сидя на стуле, 4 упр.	Передвижение на полу, 4 упр.	Стоя, 6 упр.	Ходьба, бег, 9 упр.
Макс. балл	20	38	10	8	8	12	18
Общая группировка	14.0	23.0	5.3	4.6	2.8	2.4	3.4
% от макс. балла	70.0	60.5	53.0	57.5	35.0	20.0	18.9
Увеличение, %	-	-	-	-	-	-	-
Девочки	12.6	21.5	5.0	4.5	2.8	2.6	3.2
% от макс. балла	63	56.6	50	56.3	35,0	21.7	17,8
Увеличение, %	-	-	-	-	-	-	-
Мальчики	15.4	24.5	5.4	4.7	2.9	2.2	3.6
% от макс. балла	77.0	64.5	54.0	58.8	36.3	18.3	20.0
Увеличение, %	-	-	-	-	-	-	-

Результаты первого теста (средние данные общей группы из 14 детей) показали, что в исходном состоянии наибольший процент (70%) максимально возможного балла был показан при выполнении упражнений блока «лежа на животе». Это означало, что в этом положении дети могли лучше двигаться, чем в других.

Далее, при снижении значений, распределенные блоки упражнений выполнялись "лежа на спине" - 60,5%, "сидя на стуле" - 57,5%, "сидя на полу" - 53,0%, "движение на полу" - 35,0%, "стоя" - 20% и "ходьба и бег" - 18,9%.

В конце эксперимента мы получили следующие результаты (таблица 3).

Таблица 4.

Результатов тестирования двигательных возможностей детей после выполнения упражнений

№	Тесты	Лежа на животе, 10 упр.	Лежа на спине, 19 упр.	Сидя на полу, упражн. 5 упр.	Сидя на стуле, 4 упр.	Передвижение на полу, 4 упр.	Стоя, 6 упр.	Ходьба, бег, 9 упр.
	Максим. балл		20	38	10	8	8	12
мальчики								
1.	А.М.	16,8	26,5	6,7	6,0	4,1	5,0	6,6
2.	В.А.	16,9	26,7	6,8	6,2	4,0	4,9	6,8
3.	Д.А.	16,4	26,7	6,9	6,0	4,0	5,0	6,8
4.	Г.Д.	16,3	28,1	6,7	6,2	4,2	4,8	6,6
5.	З.Л.	16,1	28,2	6,6	5,9	4,1	4,8	6,8

6.	И.Н.	16,1	28,4	6,5	5,9	4,3	4,8	6,4
7.	И.Д.	16,2	28,7	6,8	5,8	4,1	4,8	6,8
М ср.		16,4	27,6	6,7	6,0	4,1	4,9	6,7
девочки								
8.	К.Б.	15,0	27,7	6,4	5,9	4,2	4,9	5,4
9.	Н.В.	15,2	27,8	6,1	5,2	4,0	5,0	5,4
10.	П.Р.	15,0	27,2	6,3	5,9	4,2	4,8	5,4
11.	Р.Г.	15,3	27,6	6,8	5,8	3,8	4,4	5,5
12.	С.Р.	14,9	27,8	6,2	5,8	2,8	4,2	5,8
13.	У.А.	14,8	27,5	6,8	5,9	4,5	4,8	5,7
14.	Ц.Д.	15,1	28,5	6,4	5,8	4,3	4,8	5,8
М ср.		15,0	27,7	6,4	5,8	4,0	4,7	5,6

Результаты второго теста показали, что после регулярных занятий у всех детей наблюдались значительные положительные изменения. Дети освоили не только большое количество движений, но, самое главное, увеличение произошло при выполнении упражнений в положении сидя и стоя. Наибольшее значение (20%) прироста отмечается в упражнениях, выполняемых стоя, за которыми следуют упражнения, выполняемые сидя на стуле и двигаясь на полу (16,3%), затем – упражнения на ходьбу (15,5%). Меньшие значения роста отмечены в остальных трех блоках упражнений – от 8,5% до 13,0%. Вариативность результатов, безусловно, обусловлена начальными двигательными возможностями ребенка и эффективностью регулярных занятий.

Учитывая активную вертикализацию всех детей в процессе обучения за счет использования «Тренажера Гросса», а также выполнения большого количества упражнений с его помощью на других тренажерах, находящихся в вертикальном положении, эффективность обучения была значительно повышена. Поэтому самые высокие результаты были достигнуты в начальной позиции "стоя", в навыках передвижения – "ползание" и "ходьба". Менее яркие результаты в двигательных навыках с начальной позиции "лежа" обусловлены тем, что их начальный уровень был самым высоким, т. к. традиционная система физиотерапевтических занятий обращает внимание на эту исходную позицию, особенно при общении с детьми с тяжелой спастической диплегией.

При сравнении результатов обследования в группе девочек и мальчиков, очевидно, что в исходном состоянии средние абсолютные и относительные значения показателей у мальчиков, за исключением упражнений, выполняемых стоя, были несколько выше, чем у девочек, и превысили средние значения в целом. Это свидетельствовало о том, что двигательная активность мальчиков на момент начала занятий по совокупности всех упражнений была несколько выше. Девочки в исходном состоянии превосходили мальчиков только в упражнениях, выполняемых стоя. Их средние абсолютные и относительные значения в оценках также были выше значений группы.

После 4-х месячных занятий у всех детей наблюдалась положительная динамика по всем показателям. Однако девочки улучшили двигательные возможности из исходных положений «Лежа на животе», «Лежа на спине» и «Сидя на полу» в большей степени, чем мальчики. Увеличение относительно исходного состояния составило 12%, 16,3% и 14% у девочек и 5%, 8,1%, и 13%

у мальчиков. Данный факт объясняется, прежде всего, более высокими исходными данными у мальчиков в этих упражнениях (табл. 4).

В упражнениях из исходных положений «Сидя на стуле» и «Передвижения на полу» результаты у мальчиков и девочек возросли одинаково на – 16,2% и 15,0%. Наибольший прирост величин у мальчиков и девочек произошел в упражнениях из исходного положения «Стоя» - на 17,5% у девочек и 22,5% у мальчиков. У мальчиков отмечался также большой процент прироста в «Ходьбе» (17,2%), превышающий общегрупповой (15,5%).

Таким образом, положительная динамика, отмеченная у 100% детей после регулярных занятий, характеризовалась как ростом средних значений набранных баллов, так и их относительных значений.

Все это выразилось в увеличении объема движений, расширении двигательных возможностей, повышении общего уровня двигательной активности, улучшении координации движений. Кроме этого, значительно улучшились функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, подтверждением чему служили данные частоты сердечных сокращений и артериального давления, определявшиеся до и после занятия.

Улучшение адаптации организма к физическим нагрузкам, лучшая их переносимость, наблюдались не только по показателям ЧСС и АД, но и по результатам педагогических наблюдений за эмоциональным состоянием ребенка, по которому можно было судить о снижении степени утомления на физическую нагрузку к концу экспериментального периода. Как следствие проведенных занятий, дети стали меньше болеть простудными заболеваниями, что позволяло не делать перерывов в занятиях. У троих детей купировались эпилептические приступы, которые ранее не поддавались медикаментозной коррекции.

Одним из главных достижений можно считать повышение интереса детей к занятиям и возросшее желание двигаться.

Вышеуказанные обстоятельства предложили возможность повысить устойчивость внимания у детей с церебральным параличом в случае повышения их физической и функциональной готовности, освоения новых двигательных навыков.

Родители подтвердили появление новых двигательных навыков у детей и улучшение их физической активности. Факт увеличения двигательных возможностей детей после занятий физическими упражнениями повышенной активности свидетельствует о наличии у них больших потенциальных возможностей, которые необходимо использовать для обучения их жизненно важным двигательным навыкам, пока они поддаются развитию.

Выводы. У больных с церебральным параличом отмечается недостаток силы восприятия, и его можно устранить в какой-то степени посредством реализации программы упражнений. Дефекты восприятия в основном восполняются программой упражнений для развития зрительных и тактильных ощущений. Программа коррекционной работы направлена на снижение примитивных рефлексов, повышение двигательной силы, развитие способности удерживать равновесие тела, выполнение ритмических движений. Общими и обязательными принципами для всех методик ЛФК являются: регулярность, систематичность и непрерывность применения лечебной гимнастики, строгая

индивидуализация упражнений ЛФК в соответствии со стадией заболевания, его тяжестью, возрастом ребенка, его психическим развитием, постепенное, строго дозированное увеличение физической нагрузки. Физические упражнения увеличивают активность метаболических процессов, обучают и поддерживают на высоком уровне механизмы, которые осуществляют метаболизм и энергию организма, что положительно влияет на умственные и физические характеристики человека.

В то же время, регулярные занятия по физическому воспитанию, которые неизменно повышают уровень физической подготовки, являются ведущим элементом в сохранении и улучшении здоровья человека, развитии его функциональных возможностей и улучшении функционирования нервной системы. Полученные в этой работе данные позволяют говорить о более высокой концентрации и переключении внимания у людей с более высоким уровнем физической и функциональной готовности.

Библиография:

- [1] Бутин, И.М. Развитие физических способностей [Текст] / И.М. Бутин, А.Д. Викулов. – М., 2017. – 250 с.
- [2] Давыдов, С.Ю. Морфофункциональные показатели и развитие моторики детей 3-6-летнего возраста различных типов конституций [Текст] / С.Ю. Давыдов // Теория и практика физической культуры, 2017. – № 11. – С.39-43.
- [3] Двигательные качества и моторика их развития у младших школьников [Текст] / Сост. Н.А. Ноткина. – СПб: Образование, 2018. – 164 с.
- [4] Дмитриев, А.А. Адаптивная физическая культура [Текст] / А.А. Дмитриев, С.Н. Евсеев. – Санкт-Петербург: Спорт, 2017. – 218 с.
- [5] Семёнова Е.В., Клочкова Е.В. Реабилитация детей с ДЦП: обзор современных подходов в помощь реабилитационным центрам. – М.: Лепта Книга, 2018. – 584 с.

METHODS OF PHYSICAL REHABILITATION IN DISEASES OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM OF CHILDREN WITH DISABILITIES 8-10 YEARS OLD

Elipkhanov S.B., Omarkhadzhieva F.S., Oisaev H.I., Baysultanova S.I.

Chechen State Pedagogical University,

Grozny State Petroleum Technical University named after acad. M.D. Millionshchikova

(Grozny, Russia)

sbelphnv@mail.ru

Keywords: *disabled people, analysis, research, experiment, classes, means, methods, physical culture.*



4-Sho'ba. ADAPTIV XARAKAT REKREATSIYASI VA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH

Секция 4. АДАПТИВНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕКРЕАЦИЯ И ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

УДК 796.01

ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКИ LOMI-LOMI NUI НА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Аношина С.В., Короткова А.К., Барябина В.Ю.

«KIAORA – International Center of Polynesian Bodywork Practice»,

ФГБУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры», (Санкт-Петербург, Россия)

vbaryabina@spbniifk.ru

Ключевые слова: оздоровительная практика, телесно-ориентированные практики, психофизиология.

Введение. Телесно-ориентированные практики применяются для лечения психических и психосоматических заболеваний, как у детей, так и у взрослых [2, 3]. Основа телесно-ориентированной терапии — это снятие мышечных зажимов, блоков, которые возникают в теле человека из-за страхов, комплексов, нерешенных психологических проблем. Основными техниками являются: различные виды массажа; мануальная терапия; дыхательные гимнастики; йога; обычные комплексы упражнений из спортивных программ; танцы; гимнастики для лица; актёрское мастерство.

Оздоровительная практика Lomi-Lomi Nui представляет собой вариант телесно-ориентированной терапии, основанной на гавайской массажной технике, тайском стретчинге, акупунктуре и энергетических практиках, непосредственно влияет на мысли, чувства и эмоции человека через контакт с его телом. В основе данной техники заложена мудрость древнейшей гавайской философии – Хуна в сочетании с оздоровительным воздействием танца Хула.

«Ломи» в переводе с гавайского – это прикосновение с любовью. Если в ваших руках нежность и любовь, то человек которого вы касаетесь, почувствует искренность вашего сердца. Его душа прикоснется к вашей, и Божественная исцеляющая сила будет струиться сквозь вас обоих.

Философия Хуна помогает понять себя, свою уникальность, красоту, чистоту, полюбить свой мир и жить счастливо. Приятно осознать безграничность собственных возможностей, обрести целостность, устойчивость, равновесие, чувство реальности, радости и уверенности в себе.

Оздоровительное воздействие танца Хула основано на том, что танец Хула дает не только удовольствие и релаксацию, но и восстанавливает организм, благотворно влияя на позвоночник, исправляя осанку и восстанавливая движение в суставах. Расслабление мышц бёдер движет энергию от ног к туловищу, аккумулируя жизненную силу, «заземляя» нас и восстанавливая эмоциональное равновесие. Важной особенностью танца Хула является ритм, гармонизирующий психику. Хула – полиритмичный танец. Его исполнение

приводит к восстановлению взаимодействия между верхней и нижней, а также правой и левой частями тела.

Другим характерным аспектом танца Хула является гавайская музыка, песни и символичное значение легенд. Они оказывают на людей успокаивающее воздействие. Даже простое прослушивание уже является формой музыкальной терапии.

Гавайский стретчинг – это очень медленное потягивание, растягивание мышц, освобождение и укрепление собственного тела. Иногда эту практику называют спонтанной гавайской йогой. Ранее эта практика была доступна только особам королевских кровей и кахунам (целителям).

Гавайский массаж Lomi-Lomi Nui является формой гавайской «работы с телом», происходящей из древних храмов на Гавайских островах. Он служил для очищения, укрепления и исцеления. Гавайцы занимались разными стилями массажа. Знали, что тело должно быть «чистым», поэтому, когда приближалось важное событие в жизни (например, вступление в важную должность), обращались к кахуне-эксперту, чтобы через массаж устранить страх нового пути. Эта храмовая форма массажа называлась Lomi-Lomi Nui – единственный в своем роде, больше чем массаж.

В сегодняшнее время много людей находят благодаря этому массажу не только физический и психический комфорт, возможность расслабиться и избавиться от стресса, но также возможность трансформации, состоящей в переменах к лучшему в своей личной жизни и в состоянии здоровья.

В процессе массажа применяются разнообразные техники, заключающиеся, прежде всего в плавных и длинных движениях предплечьями по телу с большим количеством масла. Во время процедуры используется специально подобранная гавайская музыка. Массаж обычно продолжается 1,5-2 часа. Требуется от массажиста сосредоточения, впечатлительности, внимания и опыта.

Приведем основные причины, приводящие сегодня людей к специалисту оздоровительной практики Lomi-Lomi Nui в зависимости от частоты визитов:

- недомогания на психосоматическом уровне (постоянные проблемы со здоровьем, возвращающиеся боли от разных причин, невралгические боли, мигрени, ощущение аномалий в функционировании организма, функциональное расстройство нервной системы, проблемы с позвоночником, суставами, недостаточность кровеносной системы, расстройство пищеварительной системы и другие);

- медицинское лечение каких-либо заболеваний, в период выздоровления;

- стресс, вызванный профессиональной деятельностью, или чрезмерной работой, и человек сознательно хочет избавиться от стресса;

- эмоциональные и психические проблемы;

- проблемы, касающиеся потребности внесения существенных изменений в свою жизнь (брак, семья, изменение места работы, потребность в стабилизации, исполнение заветной мечты и т. п.);

- необходимость в притоке жизненных сил (физическое или психическое истощение организма после тяжёлых жизненных испытаний или перед значительными событиями);

- люди в «пути» собственного и душевного развития;

- люди, ищущие творческого вдохновения (т.е. те, которые ставят себе вопросы и ищут ответа на них не только путем познания разумом).

Цель работы: изучение влияния оздоровительной практики Lomi-Lomi Nui на психофизиологическое состояние человека.

Методы и организация исследования. Исследование было организовано совместно с сотрудниками ФГБУ СПбНИИФК. Для оценки психофизиологического состояния до и после проведения оздоровительной практики Lomi-Lomi Nui нами был выбран метод газоразрядной визуализации (метод ГРВ). Метод ГРВ основан на регистрации эмиссии электронов и фотонов с кожного покрова под действием импульсов напряжения высокой напряженности. При анализе психофизиологического состояния человека свечение регистрируется с пальцев рук человека, анализ основан на принципах Традиционной Китайской Медицины (ТКМ), позволяющих установить связь между пальцами рук и отдельными органами, и системами человека [1]. Основными параметрами метода ГРВ являются уровень энергии, уровень стресса, площадь свечения. Нами была также использована подпрограмма Чакры, т.к. чакральная система является основным элементом энергетической структуры человека.

Результаты исследования и их обсуждение. С октября 2022 года по январь 2023 года в исследовании приняли участие 25 человек разного пола и возраста. Исследование психофизиологического состояния методом ГРВ проводилось непосредственно перед воздействием, сразу по окончании и через 30 минут. На рисунках 1-3 представлены данные параметров метода ГРВ.

Как видно из рисунка 1 изменение параметра уровень стресса говорит о психоэмоциональной работе во время телесно-ориентированной практики. Резкий подъем данного параметра после процедуры говорит о том, что пациент проработал серьезно свои проблемы во время сеанса. В большинстве случаев через 30 минут после занятия уровень стресса нормализуется. Норма данного параметра до 4 усл.ед. Когда значения этого параметра достигают 8-10 усл.ед., то это говорит о наличии глубокого внутреннего стресса. Изначально, таких пациентов было двое, и как мы можем видеть 1 сеанса оздоровительной практики Lomi-Lomi Nui им недостаточно для снятия имеющихся у них блоков, но результат воздействия имеется.



Рис.1. Изменение параметра Уровень стресса

На рисунке 2 представлен график изменения параметра Площадь, характеризующий степень свечения. Как видно из рисунка у 15 испытуемых происходит увеличение в различной степени значений данного параметра после оздоровительной практики. У пяти испытуемых значения параметра Площадь снижаются с последующим увеличением через 30 минут, что можно охарактеризовать как активную работу с затрачиванием своих энергетических ресурсов на свое оздоровление, но с быстрым восстановлением.



Рис.2. Изменение параметра Площадь

На рисунке 3 представлен пример для одного испытуемого до и после оздоровительной практики Lomi-Lomi Nui. Как видно из рисунка у испытуемого произошла энергетическая гармонизация, которая привела к тому, что элементы энергетической структуры (чакры) выровнялись относительно центра.

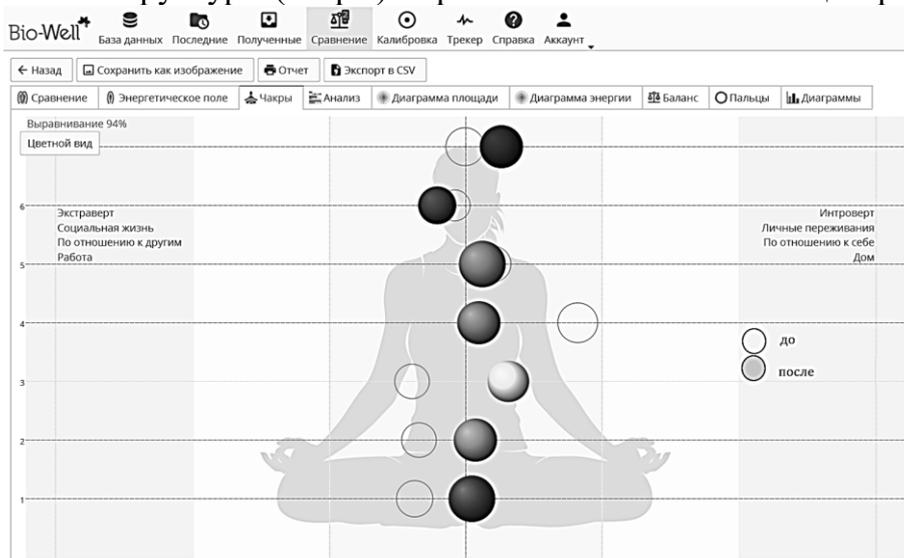


Рис.3. Изменение параметра Энергия чакр на примере 1 испытуемого, до и после оздоровительной практики Lomi-Lomi Nui

Заключение. Во время проведения Ломи-Ломи Нуи, гавайского стретчинга, во время танца Хула вибрации мозга начинают меняться. В этом весь секрет гавайских практик. Не имеет значения, сами вы делаете стретчинг, танцуете или с вами работает мастер во время массажа или ухода за лицом. Результат все равно будет в десятки раз сильнее, чем после обычного массажа

или любой другой процедуры. Это мы смогли подтвердить при помощи метода газоразрядной визуализации (ГРВ).

Мы планируем продолжить наши исследования и добавить другие методики контроля психофизиологического состояния.

Список литературы:

- [1] Коротков К.Г., Воробьев С.А., Короткова А.К. Психофизиологические основы анализа спортивной деятельности методом газоразрядной визуализации (ГРВ). – М.: Спорт, 2018. – 144 с.
- [2] Креативные телесно-ориентированные практики: Учебное пособие / Авт.-сост.: И.Н. Маслова, С.А. Пушкин. – Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2019. – 208 с
- [3] Юдина И.И. Телесно-ориентированная психотерапия как метод психотерапевтической коррекции в работе с пациентами, страдающими депрессией // СТПН, 2013. – №3-4. – С.47-55.

**INFLUENCE OF THE HEALTH PRACTICE LOMI-LOMI NUI ON THE
PSYCHO-PHYSIOLOGICAL STATE OF A HUMAN**

Anoshina SV, Korotkova AK, Baryabina VY.

«KIAORA – International Center of Polynesian Bodywork Practice»,

FSBI "St. Petersburg Research Institute of Physical Culture"

(St. Petersburg, Russia)

vbaryabina@spbniifk.ru

Key words: *health-improving practice, body-oriented practices, psychophysiology.*



**IMKONIYATI CHEKLANGAN TALABA QIZLARINING
PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARINI TAHLIL QILISH**

Berdiyeva Ch.A.

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti (Chirchiq, O‘zbekiston)

Ch.berdiyevaalisherovna@mail.ru

Kalit so‘zlar: *Imkoniyati cheklangan, diagnostika, psixodiagnostik, MUN*

Jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, imkoniyati cheklangan shaxslarning jismoniy reabilitatsiyasi uchun zarur shart – sharoitlar yaratish hamda mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta‘minlash maqsadida turli chora – tadbirlar amalga oshirib kelinmoqda. Biz imkoniyati cheklangan talaba qizlarning psixologik xususiyatlarini tahlil qilish maqsadida psixodiagnostik usullardan foydalandik. Ushbu usul faoliyatdagi imkoniyati cheklangan talaba qizlarining ommaviy psixologik tadqiqotlari. Bunday tadqiqotlarning maqsadi imkoniyati cheklangan talaba qizlarga turli sport turlari yoki sport mashg‘ulotlari tomonidan qo‘yiladigan mahsus talablarni izohlovchi qiyosiy ma‘lumotlarni olishdan iboratdir. Diagnostika xarakteriga ega tadqiqotlar. Ushbu tadqiqotlar o‘z oldiga sport natijalarini prognozlashtirish maqsadida sportchining u yoki bu funksiyalarini rivojlanish darajasini aniqlashni vazifa qilib qo‘yadi.

Sport trenerlari faoliyatida, ayniqsa, yuqori natijali sportda, diagnostika xarakteriga ega tadqiqotlar nihoyatda katta etiborga molikdir.

Psixologik diagnostika deyilganda tadqiqotchiga ma'lum bo'lgan hamda biror bir individ, ya'ni alohida shaxs yoki guruhni tavsiflovchi psixologik komponentlarni baholash uchun zarur bo'ladigan tajribaviy usullarning maxsus yo'naltirilishi tushuniladi. Diagnostikaning eng muhim jihati, unda tadqiqotchi ma'lum psixik voqea - hodisalarni tadqiq etadi. Bunda mazkur psixik jarayonlarning oldindan belgilangan omillar ta'siri ostida variatsiyalarga uchrashi, ya'ni o'zgarishi aniqlanadi: individual farqlari, qiyinchiliklarga moslashuvchanligi, musobaqaviy shart-sharoitlar va hokazolar.

Imkoniyati cheklangan talaba qizlarning psixodiagnostikani shaxsiga xos xususiyatlarni, psixik jarayonlar darajasini, mashg'ulotlarning va musobaqalarning psixik holatini, shaxslar o'rtasidagi munosabatlarni baholashga yo'naltirish orqali diagnostika natijasida xulosalar beriladi. Psixodiagnostikaning oldiga qo'yilgan maqsadlar uchun nafaqat individual shaxsiy hamda guruhga oid ma'lumotlarni aniqlash zarur, balki ayni payit oralig'ida individual ma'lumotlar qaror topgan chegaralarni ham aniqlash kerak bo'ladi.

Imkoniyati cheklangan talaba qizlarda dars jarayonlariga bo'lgan qiziqishini aniqlashda mashhur Rossiyalik psixolog Rean Artur Aleksandrovichning muvaffaqiyatga erishish va mag'lubiyatdan qochish motivatsiyasi aniqlashda MUN testidan foydalandik. Ushbu test 20 ta savoldan iborat bo'lib quyida ifodalangan.

F.I.Sh.	Tug'ilgan yili	
Sport turi	Razryad, Staj	
MUN		
1	Odatda ishni boshlaganimda men ishning natijasiga optemistik qarayman va har vaqt muvaffaqiyatga umid qilaman	Ha, Yo'q
2	Odatda men faol harakat qilaman	Ha, Yo'q
3	Menda tashabbuskorlikni namoyon qilishga moyillik bor	Ha, Yo'q
4	Men ma'suliyatli vazifalar bajarishda ularni bajarmaslik uchun har-hil bahonalar topishga kuchim yetganча intilaman	Ha, Yo'q
5	Men doim haddan tashqari yengib yoki bajarib bo'lmaydigan vazifalarni tanlayman	Ha, Yo'q
6	To'siqlarga duch kelganda men qoidalarga ko'ra chekinmasdan ularni yengish uchun yo'llarni izlayman	Ha, Yo'q
7	Muvaffaqiyat va muvaffaqiyatsizliklarni almashib turishganda men o'z muvaffaqiyatlarimni ortiqcha baholashga moyilman	Ha, Yo'q
8	Faoliyatimni samaradorligi kimnidir nazoratidan emas asosan o'zimga bog'liq bo'ladi	Ha, Yo'q
9	Agar men qiyin vazifa qilsam, lekin vaqtim kam bo'lsa ancha sekin va yomonroq ishlayman	Ha, Yo'q
10	Men odatda maqsadga erishishda qat'iyatliman	Ha, Yo'q
11	Men odatda o'z kelajagimni faqat bir necha kunga oyga emas, bir yilga rejalashtiraman	Ha, Yo'q
12	Men tavakkal qilishdan oldin doim o'ylayman	Ha, Yo'q
13	Men odatda maqsadga erishishda qat'iyatli emasman, ayniqsa agar meni hech kim nazorat qilmasa	Ha, Yo'q
14	Men o'z oldimga qiyinchiliklarni o'rta va ozgina qiyinroq, lekin bajara oladigan maqsadlar qo'yishni avzal ko'raman	Ha, Yo'q
15	Agar men muvaffaqiyatsizlikka uchragan bo'lsam, odatda unga bo'lgan qiziqishimni darhol yo'qotaman	Ha, Yo'q
16	Muvaffaqiyat va muvaffaqiyatsizliklarimni almashib turishganda men o'z muvaffaqiyatsizliklarimni ortiqcha baholashga moyilman	Ha, Yo'q

17	Men o'z kelajagimni faqat yaqin vaqtga rejalashtirishni afzal ko'raman	Ha, Yo'q
18	Vaqt cheklangan ish faoliyatida ham mening natijalarim samarali bo'ladi, garchi berilgan vazifa qiyin bo'lsa ham	Ha, Yo'q
19	Odatda men mag'lubiyatga uchragan bo'lsam, qo'yilgan maqsadga erishish yo'lidan bosh tortmayman	Ha, Yo'q
20	Agar men o'zim vazifamni tanlab olsam va unda mag'lubiyatga uchragan holimda ham maqsadga intilish menda kuchayadi	Ha, Yo'q
<p>Test kaliti. “Ha”: 1, 2, 3, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 20; “Yo'q”: 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17. Mezon. Kalitdagi har bir javob bilan tekshiriluvchining javobi mos kelgani uchun 1 ball. Yig'ilgan hamma ballar hisoblanadi. Agar to'plangan ballar 1 dan 7 gacha bo'lsa, muvaffaqiyatsizlikdan qochish motivatsiyasi tashxis qilinadi Agar to'plangan ballar 14 dan 20 gacha bo'lsa, muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasi tashxis qilinadi Agar to'plangan ballar 8 dan 13 gacha bo'lsa, motivatsiyasi yorqin ifodalanmagan hisoblanadi bunda: Ballar 8 dan 9 gacha bo'lsa, muvaffaqiyatsizlikdan qochish motivatsiyasi yaqinligi tashxis qilinadi, bundan kelib chiqadiki 12-13 ballar muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasiga yaqinligi tashxis qilinadi</p>		

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

- [1] Respublikasi Prezidentining 2017-yil 1-dekabrda "Nogironligi bo'lgan shaxslarni davlat tomonidan qo'llab - quvvatlash tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" PF - 5270 son farmoni 3-b.
- [2] Mirjamolov M.X., Berdiyeva Ch.A. Sog'lomlashtirish texnologiyasi: o'quv uslubiy qo'llanma. - T.: "Ilmiy texnika axboroti-press" nashriyoti, 2021. - 92 b.
- [3] Ishtayev J.M. (2020). Развитие взрывной способности у юных тяжелоатлетов. II International Book Edition of the countries of the Commonwealth of Independent States "Best Young Scientist - 2020" г. Нур-Султан, Казахстан, 28.
- [4] Бердиева Ч.А. Жисмоний имконияти чекланган талабалар организмининг функционал ҳолатини баҳолаш усули //Academic research in educational sciences. - 2021. - Т. 2. - №. Special Issue 1. - С. 94-100.
- [5] Berdiyeva Ch. A program to improve the physical qualities of female students with disabilities based on their ability to move // Mental enlightenment scientific-methodological journal - 2023. P. 153-161

АНАЛИЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СТУДЕНТОК С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Бердиева Ч.А.

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
(Чирчик, Узбекистан)

Ключевые слова: ограниченные возможности, диагностика, психодиагностика, МУН

АНАЛИЗ МОДЕЛИ ФАКТОРОВ ПОВЫШЕНИЯ ВОВЛЕЧЕННОСТИ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА В ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Пухов Д.Н., Гребенников А.И., Малинин А.В.

ФГБУ Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры (Санкт-Петербург, Россия)

agrebenn@yandex.ru

Ключевые слова: физическая активность, мотивационные предпочтения, лица пожилого возраста, уровень вовлеченности, занятия физической культурой.

Мониторинг физической активности лиц пожилого возраста выявил, что наиболее значимым фактором, оказывающим влияние на характер физкультурной активности пенсионеров, являются их мотивационные предпочтения к занятиям физической культурой [1, 2]. В связи с этим особую актуальность имеют исследования мотивационной сферы лиц пожилого возраста, анализ которой необходим для совершенствования комплекса мероприятий, направленных на вовлечение людей этого возраста в систематические занятия физическими упражнениями.

Цель исследования - выявить мотивационные предпочтения лиц пожилого возраста к занятиям физической культурой.

Методика и организация исследования. Используемый в исследовании метод анкетирования предполагал самооценку отношения лиц пожилого возраста к занятиям физической культурой и их мотивационных предпочтений к занятиям физическими упражнениями. В качестве анкеты использовался модифицированный вариант опросника, разработанный в ФГБУ СПбНИИФК. В анкетировании приняли участие мужчины и женщины, проживающие в г. Санкт-Петербург в возрасте от 60 до 74 лет. Все респонденты были разделены на две группы: лица, с физической активностью 30 мин/день – 2 дня в неделю и менее (n=40, 24 женщины, 16 мужчин), и лица с физической активностью 30 мин/день – 5 дней в неделю и более». (n=38, 26 женщин, 12 мужчин).

Для проведения анализа мотивационных предпочтений респондентам было предложено выбрать наиболее значимые с их точки зрения причины для выбора занятий физическими упражнениями. Анкетируемые ответили на вопрос о том, насколько важны (оценка по 3-балльной шкале: «очень важно», «достаточно важно», «не важно»), по их мнению, предложенные причины, которые стимулируют их заниматься физически активной деятельностью. Данный перечень включал 3 причины для занятий физическими упражнениями (чтобы быть успешным в спорте, чтобы улучшить свое здоровье, чтобы хорошо выглядеть).

Результаты исследования и их обсуждение. При ответе на вопрос «Перед Вами список причин, которые побуждают заниматься физической активностью в свое свободное время. Отметьте, насколько это важно для Вас: Чтобы быть успешным в спорте» в группах «Мужчины, ФА 30 мин/день – 2 дня в неделю и менее» наиболее часто встречающийся вариант ответа «Не важно» – 64,4% и «Мужчины, ФА 30 мин/день – 5 дней в неделю и более» «Очень важно» 38,3% соответственно. В группах «Женщины, ФА 30 мин/день – 2 дня в

неделю и менее» и «Женщины, ФА 30 мин/день – 5 дней в неделю и более» наиболее часто встречающийся вариант ответа «Не важно» – 90,6% и 81,6% соответственно.

На рисунке 1 представлено сравнение ответов респондентов групп «Мужчины, ФА 30 мин/день – 2 дня в неделю и менее», «Мужчины, ФА 30 мин/день – 5 дней в неделю и более», «Женщины, ФА 30 мин/день – 2 дня в неделю и менее», «Женщины, ФА 30 мин/день – 5 дней в неделю и более» на вопрос «Перед Вами список причин, которые побуждают заниматься физической активностью в свое свободное время. Отметьте, насколько это важно для Вас: Чтобы улучшить свое здоровье».

В 28,8% случаев в группе «Мужчины, ФА 30 мин/день – 2 дня в неделю и менее» респонденты выбрали вариант ответа «Очень важно», а в группе «Мужчины, ФА 30 мин/день – 5 дней в неделю и более» такой ответ был выбран в 45,0% случаев ($p < 0.05$). В 45,0% случаев в группе «Мужчины, ФА 30 мин/день – 2 дня в неделю и менее» респонденты выбрали вариант ответа «Достаточно важно», а в группе «Мужчины, ФА 30 мин/день – 5 дней в неделю и более» такой ответ был выбран в 43,3,% случаев ($p > 0.05$). В 26,2% случаев в группе «Мужчины, ФА 30 мин/день – 2 дня в неделю и менее» респонденты выбрали вариант ответа «Не важно», а в группе «Мужчины, ФА 30 мин/день – 5 дней в неделю и более» такой ответ был выбран 11,7% респондентов ($p < 0.05$).

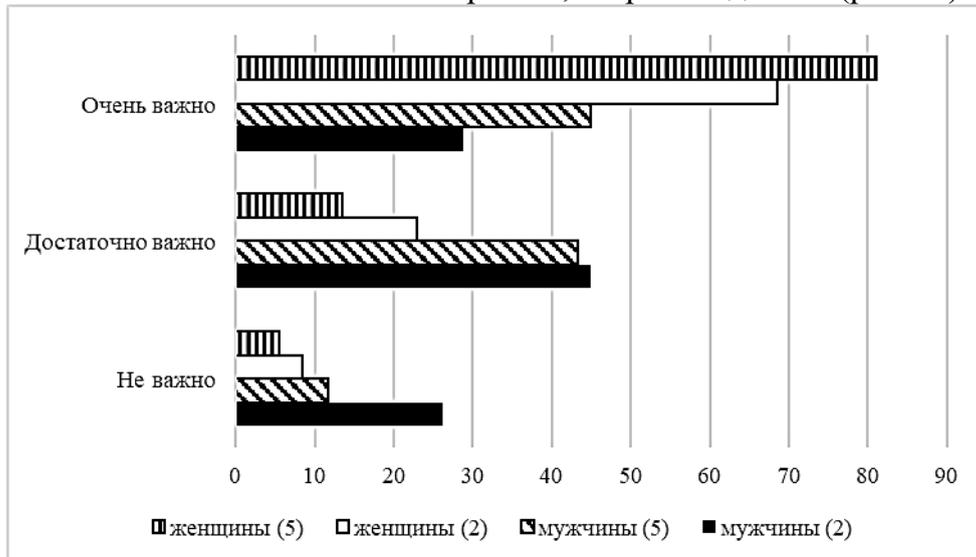


Рис.1. Результаты ответов респондентов на вопрос «Перед Вами список причин, которые побуждают заниматься физической активностью в свое свободное время. Отметьте, насколько это важно для Вас: Чтобы улучшить свое здоровье»

В группе «Женщины, ФА 30 мин/день – 2 дня в неделю и менее» 68,6% респондентов выбрали вариант ответа «Очень важно». А в группе «Женщины, ФА 30 мин/день - 5 дней в неделю и более» такой ответ был выбран в 81,0% случаев ($p > 0.05$). В 23,0% случаев в группе «Женщины, ФА 30 мин/день – 2 дня в неделю и менее» респонденты выбрали вариант ответа «Достаточно важно», а в группе «Женщины, ФА 30 мин/день – 5 дней в неделю и более» такой ответ был выбран в 13,5% случаев ($p > 0.05$). В 8,4% случаев в группе «Женщины, ФА 30 мин/день – 2 дня в неделю и менее» респонденты выбрали вариант ответа «Не важно», а в группе «Женщины, ФА 30 мин/день - 5 дней в неделю и более»

такой ответ был выбран в 5,5% случаев ($p > 0.05$).

При ответе на вопрос «Перед Вами список причин, которые побуждают заниматься физической активностью в свое свободное время. Отметьте, насколько это важно для Вас: Чтобы хорошо выглядеть» в группах «Мужчины, ФА 30 мин/день – 2 дня в неделю и менее» наиболее часто встречающийся вариант ответа «Не важно» 48,5% случаев и в группе «Мужчины, ФА 30 мин/день – 5 дней в неделю и более» наиболее часто встречающийся вариант ответа «Достаточно важно» – 43,3% случаев. В группах «Женщины, ФА 30 мин/день – 2 дня в неделю и менее» и «Женщины, ФА 30 мин/день – 5 дней в неделю и более» наиболее часто встречающийся вариант ответа «Очень важно» – 50,0 и 79,2% соответственно.

Анализ позволил интегрировать социально-психологические факторы мотивационных предпочтений лиц пожилого возраста мужского и женского пола в занятиях физической культурой на три блока. Эти блоки (самосовершенствования, здоровья, самоутверждения) полностью отражают специфику мотивационной сферы респондентов.

Для лиц, которые вошли в блок самосовершенствования, наиболее важным является улучшение внешней привлекательности, возможность держать себя в хорошей форме. Лица с выраженным блоком самоутверждения имеют установку на успешность в спортивной деятельности. Лица с выраженным блоком здоровья имеют установку на сохранение и укрепление здоровья, имеют в структуре мотивации потребности в коррекции физического состояния.

Анализ результатов мотивационных предпочтений мужчин и женщин пожилого возраста показал, что укрепление здоровья является наиболее значимым мотивом физкультурной деятельности для 45,0% в группе «Мужчины, ФА 30 мин/день – 5 дней в неделю и более». У женщин 50,0% респондентов групп «Женщины, ФА 30 мин/день – 2 дня в неделю и менее» и 79,2% респондентов групп «Женщины, ФА 30 мин/день – 5 дней в неделю и более» также выделили мотив укрепления здоровья самым значимым.

Достаточно выраженными среди респондентов групп «Мужчины, ФА 30 мин/день – 5 дней в неделю и более» является показатель: чтобы быть успешным в спорте (38,3%). У женщин групп «Женщины, ФА 30 мин/день – 5 дней в неделю и более» явно выражен мотив блока самосовершенствования «чтобы хорошо выглядеть» – 79,2%.

Таким образом установлено, что большинство лиц пожилого возраста всех групп считают укрепление здоровья наиболее значимым мотивом физкультурной деятельности. Гендерные различия проявляются в том, что значительное число мужчин выделяет также мотивы самоутверждения: побеждать. А для женщин важны показатели блока самосовершенствования: хорошо выглядеть.

Выводы. Полученные результаты показывают выраженную направленность мотивационных предпочтений лиц пожилого возраста на укрепление здоровья. У мужчин и женщин групп, занимающихся физическими упражнениями 5 дней в неделю и более, мотивационные предпочтения, связанные с блоком самоутверждения и блоком самосовершенствования также имеют большие значения. Двигательная активность лиц пожилого возраста групп «Мужчины, ФА 30 мин/день – 2 дня в неделю и менее», «Женщины, ФА

30 мин/день – 2 дня в неделю и менее» явно недостаточна. Необходимо проведение дополнительных мероприятий по вовлечению лиц пожилого возраста к занятиям физической культуры.

Литература:

- [1] Борисов, В. А. Физическая активность у лиц старших возрастных групп / В.А. Борисов, М.В. Силютина, О.Н. Таранина – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2015. – № 20 (100). – С. 113-115.
- [2] Хоркина, Н.А. Физическая активность пожилых людей как объект управляющего воздействия государства / Н.А.Хоркина, А.В.Филиппова // Вопросы государственного и муниципального управления. – 2015. – № 2. – С.197.

ANALYSIS OF THE MODEL OF FACTORS FOR INCREASING THE INVOLVEMENT OF ELDERLY PEOPLE IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Pukhov D.N., Grebennikov A.I., Malinin A.V.

FSBI «St. Petersburg Scientific-Research Institute for Physical Culture»

(Saint-Petersburg, Russia)

agrebenn@yandex.ru

Keywords: physical activity, motivational preferences, elderly people, level of involvement, physical education.



УПРАЖНЕНИЯ АЭРОБНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ЖЕНСКОМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ТРЕНИНГЕ

Мирджамалова Н.З.

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

(Чирчик, Узбекистан)

Ключевые слова: аква-аэробика, аэробика, оздоровительной тренировки, физическая работоспособность, организм, мышечной масса, выносливость, оздоровительный фитнес, механизм, женщин, активность.

Актуальность исследования. В настоящее время особую социальную значимость имеет сохранение здоровья населения, профилактика различного рода заболеваний, повышение двигательной активности, улучшение физического состояния, совершенствование физкультурной оздоровительной работы, что подчеркивается в «О мерах по организации деятельности государственных спортивно-образовательных учреждений на основе совершенно новой системы» 6 июня 2022 г, № ПП-268, «О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта» 30 октября 2020г., № УП-6099

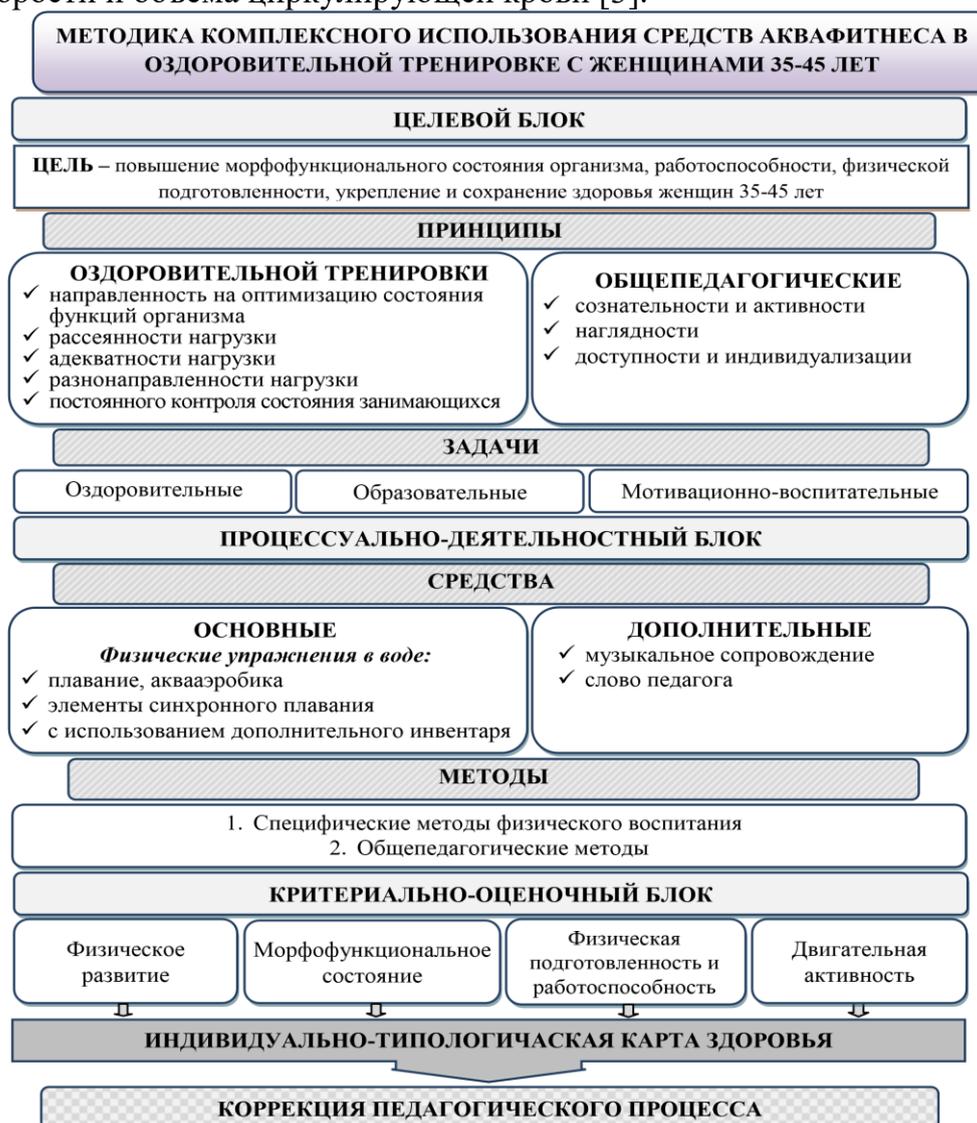
Физические упражнения являются мощным средством сохранения на высоком уровне всех функциональных параметров организма. Движения – это наиболее физиологичный атрибут жизни. Мышечная деятельность вызывает напряжение всех функциональных систем, сопровождается гипоксией, что тренирует механизмы регуляции, улучшает 37 восстановительные процессы, совершенствует адаптацию к неблагоприятным условиям среды [1]. Влияние мышечной активности настолько велико, что под ее длительным воздействием

изменяются активность генетического аппарата и биосинтез белка, замедляется старение, и предупреждаются многие заболевания; организм делается менее восприимчивым к вредным факторам. Занятия физическими упражнениями, в том числе оздоровительным фитнесом, и связанные с этим изменения функций, и эмоциональные реакции, благоприятно влияют на организм женщины зрелого возраста. Наиболее ярко положительное влияние проявляется тогда, когда характер, объем, ритм, интенсивность и другие качества упражнений устанавливаются с учетом тренированности, личностных особенностей и функционального состояния занимающихся. В тоже время физические нагрузки должны обеспечивать коррекцию возрастных нарушений и профилактику патологических изменений в организме [2]. Влияние средств оздоровительного фитнеса на опорно-двигательный аппарат и вегетативные системы. Под влиянием регулярных нагрузок кости становятся крепче и толще, деформация позвонков и межпозвонковых дисков замедляется, повышается эластичность связок, укрепляются скелетные мышцы, поэтому влияние мышечной активности настолько велико, что под её длительным воздействием предупреждается возникновение артрозов, артритов, разрыв связок; а также такие заболевания как остеопороз, остеохондроз, радикулит и др.

У женщин, регулярно занимающихся оздоровительным фитнесом, увеличивается плотность митохондрий и капилляров, концентрация миоглобина, запас гликогена, происходит незначительная гипертрофия 38 мышечных волокон, увеличивается выносливость мышц при выполнении работы аэробного характера. Применение аэробных упражнений способствует улучшению кровоснабжения различных тканей, особенно скелетных мышц, что снижает гипоксические явления, немного увеличивается общий объем циркулирующей крови, гемоглобина и эритроцитов, улучшается кислородтранспортная функция крови [2]. Под влиянием умеренных регулярных физических нагрузок совершенствуются механизмы регуляции различных органов и систем, а функции организма носят более экономный характер. Последнее проявляется в снижении частоты сердечных сокращений и уровня артериального давления, увеличении диастолы миокарда, повышении коэффициента использования кислорода и уменьшении кислородной стоимости работы. У женщин 25-35 лет, регулярно занимающихся оздоровительным фитнесом, отмечается более экономная деятельность сердечно-сосудистой системы, и длительное время сохраняются на оптимальном уровне ее основные функциональные константы. Регулярные умеренные нагрузки повышают уровень метаболизма и существенно снижают показатели холестерина и липопротеидов, уменьшая возможность развития атеросклероза. В тоже время физические нагрузки, даже умеренной мощности, но проводимые эпизодически, сопровождаются избыточным накоплением молочной кислоты и снижением уровня глюкозы в крови, сдвигом рН в сторону ацидоза, повышением недоокисленных продуктов в крови и моче (креатинин, мочевины, мочевая кислота и другое).

Роль и значение оздоровительного фитнеса в сохранении здоровья женщин, профилактики преждевременного старения и продления активного долголетия, определяются рядом физиологических изменений у занимающихся, регулярно выполняющих рекомендуемые физические нагрузки. У таких

женщин улучшается оксигенация крови, органов и тканей, предупреждается регионарная гипоксия, повышается уровень метаболизма и выведение из организма конечных продуктов обмена веществ. У этих женщин остаются на высоком уровне биосинтез белка, ферментов и гормонов, что существенно замедляет процесс старения организма. В частности, у них более стабильные показатели частоты сердечных сокращений, не наблюдается значительного повышения артериального давления, сохраняются сократительная сила миокарда, его метаболизм, возбудимость и проводимость. У женщин не отмечается существенного снижения ударного и минутного объемов кровотока, его скорости и объема циркулирующей крови [3].



Показатели функций внешнего дыхания при регулярных занятиях остаются достаточно высокими у женщин зрелого возраста. Это проявляется сохранением у них должной глубины дыхания и легочной вентиляцией, ЖЕЛ, МОД и максимальной вентиляцией легких. Некоторые исследования [39] связывают возрастание объема лёгких с более высокой продолжительностью жизни. Функции пищеварительной и выделительной систем у женщин, ведущих активный образ жизни, остаются достаточно стабильными. В частности, у них длительное время сохраняются секреторная и моторная функции желудочно-

кишечного тракта, достаточно стабильны фильтрация и абсорбция в почках, отсутствуют выраженные отеки, которые чаще всего являются следствием сердечно-сосудистой и почечной недостаточности [4].

Профилактика ишемической болезни сердца, атеросклероза и ожирения обусловлены снижением уровня холестерина и липопротеидов при достаточных мышечных нагрузках. Сохраняются и совершенствуются 40 регуляторные и адаптивные механизмы, активность иммунной системы, а в конечном итоге повышается устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов среды, снижается возможность возникновения ряда заболеваний, сохраняются умственная и физическая работоспособность. Занятия оздоровительной аэробикой благотворно влияют на развитие выносливости женщин 25-30 лет. В основном на занятиях развивается общая выносливость, поскольку многие упражнения оздоровительной аэробики относятся к аэробным. Общая выносливость развивается при длительном выполнении упражнений в умеренном темпе. На занятиях оздоровительной аэробикой необходимо поддерживать частоту сердечных сокращений, соотносимую со спецификой выполнения аэробных упражнений (не выше 170 уд/мин.). Также при занятиях оздоровительной аэробикой можно развивать координационную выносливость, поскольку большинство упражнений в оздоровительной аэробике – танцевальные, с выполнением координационных упражнений (со сменой направлений, танцевальных упражнений и удержанием баланса).

При занятиях оздоровительной аэробикой можно развивать силовую динамическую выносливость. На занятиях, помимо координационных упражнений, включены упражнения силового динамического характера. Упражнения выполняются в умеренном темпе и с небольшим весом, поэтому занятия оздоровительной аэробикой направлены и на развитие динамической силовой выносливости [5].

Список литературы:

- [1] Авербух, М.М. Двигайся больше, живи дольше: Уникальные фитнес-программы продления молодости. – Москва: Гранд Фаир, 2004. – 269 с.
- [2] Антипенкова, И.В. Результаты длительных занятий в женских группах оздоровительной направленности // Проблемы повышения эффективности системы подготовки спортсменов и развития массовой физической культуры: межвуз. сб. науч. тр. – Смоленск, 2003.
- [3] Арефьев, В.Г. Современные фитнес-технологии повышения уровня физического состояния женщин первого зрелого возраста. – Харьков: ХХПИ, 2005. № 1. – С. 73-78.
- [4] Аронов, Г.З. Система управления предприятием сферы физкультурно-оздоровительных услуг // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – Москва, 2007. – №12(34). – С. 10- 13.

AEROBIC EXERCISES IN WOMEN'S HEALTH TRAINING

Mirdzhamalova N.Z.

Uzbek State University of Physical Culture and Sports (Chirchik, Uzbekistan)

Key words: *aqua aerobia, aerobics, health training, physical performance, organism, muscle mass, endurance, health fitness, mechanism, women, activity.*

XOTIN-QIZLAR O‘RTASIDA SOG‘LOMLASHTIRUVCHI JISMONIY TARBIYA VA ETNO SPORT TURLARINING AXAMIYATI

Mirdjamalova N.Z.

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya sport universiteti (Chirchiq, O‘zbekiston)

Kalit so‘zlar: sport, jismoniy tarbiya, xotin-qizlar, sportga ayollar munosabati, mashg‘ulot, jismoniy madaniyat, ayol organizmi.

Sog‘lom turmush tarzi subyektiv omildir. Ammo bunga obyektiv sabablar ta‘sir qiladi: aholining turmush darajasi (moliyaviy ahvol, uy-joy bilan ta‘minlash va boshqalar), sifatli ovqatlanishning mavjudligi, atrof-muhitning tozaligi va boshqalar.

Mutaxassislarning fikriga ko‘ra, ma‘lum bir mamlakatda aholi salomatligi holati 15-20% irsiy omillarga, 50-55% ijtimoiy sharoit va turmush tarziga ya‘ni yashash muhiti, 20-25% atrof-muhitning ifloslanish darajasiga va 10-15% - mamlakatda sog‘liqni saqlash holati va darajasiga bog‘liq. Ko‘rinib turibdiki, salomatlik shartliligi deb ataladigan bu darajalar orasida ijtimoiy sharoitlar va sog‘lom turmush tarzi katta o‘rin tutadi.

Dunyoning ko‘plab mamlakatlari hukumatlari o‘z mamlakatlarida aholining sog‘lom turmush tarziga hissa qo‘shadigan maqbul ijtimoiy sharoitlar hali yaratilmaganligini tushunishadi. Shu bois ular ham, rivojlangan davlatlar hukumatlari ham o‘z fuqarolarining, ayniqsa, ayollarning sog‘lom turmush tarzini ta‘minlash uchun barcha imkoniyat va vositalardan foydalanishga harakat qilmoqda. Va bu vositalar orasida jismoniy faollik, jismoniy tarbiya va ko‘ngil ochar sport turlarini ajratib ko‘rsatish kerak.

Ta‘kidlash joizki, jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanuvchilarning umumiy soni aholi sonining 30 foizi va undan ko‘prog‘ini tashkil etuvchi rivojlangan mamlakatlarda bu faoliyat bilan shug‘ullanuvchi ayollar soni 10-15 foiz oralig‘ida o‘zgarib turadi. Birinchi ko‘rsatkich 3-10% bo‘lgan mamlakatlarda jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanadigan ayollar soni 1-3% ni tashkil qiladi.

Nega ayollarning jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanish foizi past. Keling, ba‘zi bizning fikrimizcha, eng muhim sabablarni sanab o‘taylik.

Birinchidan, ko‘plab mamlakatlarda, ayniqsa sharqda mavjud bo‘lgan an‘analarni hisobga olish kerak. —Tarix shuni ko‘rsatadiki, ayollar tarbiyasi doimo e‘tibordan chetda bo‘lib, asosan erkaklar tarbiyasiga e‘tibor qaratgan. Ayollar ko‘proq sezgir va zaif hisoblangan. Ayollik va sport, jismoniy faollik shunchaki mos kelmaydi degan fikr bor va bu ko‘pchilikni ushbu faoliyatdan to‘xtatadil- ta‘kidlaydi E.I. Degtyarev.

Ikkinchidan, sog‘lom turmush tarzida jismoniy tarbiya va sportning o‘rni va roliga davlatning munosabati muhim o‘rin tutadi. Afsuski, XX asrning ikkinchi yarmida aksariyat davlatlar dam olish sportiga emas, balki elita sportini rivojlantirishga ko‘proq e‘tibor qaratdilar. Va faqat ayrim rivojlangan davlatlar (AQSh, Kanada, Avstriya, Buyuk Britaniya, Germaniya, Skandinaviya mamlakatlari, Fransiya, Shveytsariya, Yaponiya va boshqalar) aholining turmush darajasi yuqori bo‘lganligi sababli sportning dam olish turlarini rivojlantirishga e‘tibor qaratishlari mumkin edi. Qolaversa, davlatning xotin-qizlarning jismoniy tarbiyasi va sportiga bo‘lgan munosabatiga yuqorida qayd etilgan tarixiy, diniy omillar va an‘analar ham katta ta‘sir ko‘rsatdi.

Uchinchidan, ko‘plab tadqiqotchilarning fikriga ko‘ra, maktabda ko‘plab ayollar jismoniy tarbiya va ayniqsa sportga salbiy munosabatda bo‘lishadi. Bu ayniqsa, dunyoning ko‘plab mamlakatlarida maktab jismoniy tarbiya dasturlariga kiritilgan raqobat tamoyiliga taalluqlidir.

To‘rtinchidan, ko‘pgina tadqiqotchilar ayollarning jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishdan bosh tortishining sabablaridan biri ularning —jismoniy tarbiya va sport tushunchasini noto‘g‘ri tushunishlari bilan bog‘liq deb hisoblaydilar. Ko‘pgina ayollarning sportni yoqtirmasliklari, ularning fikriga ko‘ra, asosan sportning tajovuzkor yoki erkak faoliyati sifatida tasvirlanganligi, bu mashg‘ulotlar ularni yoqimsiz qiladi degan qo‘rquv bilan bog‘liq. Biz ayollarning tana mushaklarining rivojlanishiga noaniq munosabatda bo‘lishlarini ta‘kidlaymiz, bu ayniqsa jismoniy tayyorgarlik kuch-quvvat mashqlariga asoslangan bo‘lsa, kuchayadi. Hattoki — mashg‘ulot yoki — jismoniy tarbiya kabi so‘zlar ham ba‘zida ayollarni faoliyatdan uzoqlashtiradi, sportda mavjud bo‘lgan haddan tashqari tashkilotchilik haqida gapirmasa ham bo‘ladi. Germaniyaning Lancaster universiteti professori R.Dim ta‘kidlaydiki, — sport tushunchasini kengroq va erkinroq talqin qilsak, uning doirasi ko‘proq ayollarni qamrab oladi.

Yuqorida aytib o‘tilgan sabablarga qo‘shimcha ravishda, biz ijtimoiy va moliyaviy ahvol, yoshlik, onalik, bola parvarishi, kasallik, vaqt yetishmasligi, uy yoki ish yaqinida sport inshootlarining yo‘qligi, sog‘lig‘ining yomonligi, mushaklarining erkaksimon darajada rivojlanishi qo‘rquvini, oilada yaqinlarining xohish-istagi, ko‘chada ishonchsizlik, ayniqsa kechqurun, munosib baholi sport kiyimlari, poyabzal va qiziqarli sport va dam olish dasturlari yo‘qligi, sport to‘garak mashg‘ulotlarining tashkil etishning kamligi yoki murabbiylarning tajribasizligi va oddiygina hech qanday motivlarning yo‘qligi, dangasalik va boshqa sabablarni keltirish mumkin.

Bizning fikrimizcha, XXI asr boshlarida xotin-qizlarni jismoniy tarbiya va sportga jalb etish muammosini hal etish. Agar biz, birinchi navbatda, maktab yoshidagi qizlar va qizlarning sog‘lig‘iga bo‘lgan munosabatini, sog‘lom turmush tarzida jismoniy tarbiya va sportning rolini o‘zgartirmasak, murakkab vazifaga aylanishi mumkin, bu esa shubhasiz, ularning muntazam mashg‘ulotlarga keng jalb etilishiga xizmat qiladi.

Mutaxassislarning fikricha, oxirgi yillarda sport va sog‘liqni saqlash sohasida katta o‘zgarishlar ro‘y berdi ushbu sohani rivojlantirish yuzasidan ko‘plab ishlar amalga oshirilmoqda, bu esa kelajakda ayollar o‘rtasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga jiddiy ta‘sir ko‘rsatadi:

- sog‘lom turmush tarzi ko‘pchilik uchun ayollarning bo‘sh vaqtini o‘tkazishning ajralmas qismiga aylanib bormoqda;

- yangi texnologiyalar, simulyatorlar va kompyuterlar jismoniy tarbiya va sport va sog‘liqni saqlash sohasiga tobora ko‘proq kirib bormoqda;

- guruh darslari mustaqil, individual dasturlar bilan almashtiriladi; - oilaviy sport deb ataladigan sport turiga ko‘proq e‘tibor qaratildi;

- ayollarning ehtiyojlarini to‘liq qondiradigan va ayollar orasida mashhur bo‘lgan ko‘plab yangi jismoniy faoliyat turlari paydo bo‘ldi. Shu munosabat bilan shuni ta‘kidlash kerakki, ayollarga ular uchun zarur bo‘lgan sport va sog‘lomlashtirish xizmatlari taklif qilinishi kerak va ilgari bo‘lgani kabi, ularning sog‘ligiga yomon ta‘sir ko‘rsatuvchi ortiqcha xizmatlarni yuklamaslik kerak.

Xorijiy mamlakatlarda xotin-qizlar o'rtasida sport-sog'lomlashtirish ishlarining holatini tahlil qilar ekanmiz, salomatlik va jismoniy tarbiya bo'yicha olib borilayotgan ko'plab tadqiqotlar, so'rovlar, nashr etilgan ilmiy jurnallar, kitob va qo'llanmalarni alohida ta'kidlash lozim. Bunday qo'llanmalar nafaqat professional sportchilar uchun bag'ishlangan, balki umumiy aholi, shu jumladan ayollar uchun ham nashr etiladi. Televideniya orqali berib boriladigon salomatlik haqidagi bir nechta ko'rsatuvlarda ham jismoniy tarbiya va sportning ko'plab kasalliklarga qarshi profilaktika chorasi sifatidagi ahamiyati deyarli ochib berilmaydi. Bu esa xotin-qizlarni jismoniy tarbiya va sportga tizimli jalb etish borasidagi ishlarni takomillashtirishning muhim jihatlaridan biridir.

Jismoniy tarbiya va sport ayollarning sog'lom turmush tarzida munosib o'rin egallashi uchun ularning sog'lig'ining oldini olish va saqlashda, hukumat tomonidan jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlar uchun normal ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlar mavjudligi muhimligini tushunish kerak.

Xulosa o'rnida yana bir bor ta'kidlaymizki, asosiysi ayollarning o'zlarining jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan munosabati. Bu munosabat, agar ayollar bu mashg'ulotlar ularning sog'lig'i, mashg'ulotlardan zavq va quvonch olishi, organizmning harakat faoliyatiga bo'lgab ehtiyojini qondirishi va o'ziga bo'lgan ishonchni ortishi, ortiqcha vaznlardan xalos bo'lib ko'rkam qaddi-qomat sohibasiga aylanishi uchun kerakligini tushunsagina ijobiy tomonga o'zgaradi. Hayot darajasi shunchalik yuqori bo'lsa, ular sog'lig'iga ijtimoiy qadriyat sifatida munosabatda bo'lishadi va ular bu haqda o'ylashni boshlaydilar. Buning uchun soha mutaxassislari ushbu sohaga imkon qadar ko'proq e'tibor qaratishlar, tadqiqot ishlari va so'rovlar o'tkazilishi darkor.

Adabiyotlar:

- [1] Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.Мирзиёевнинг 2018 йил 2 февралдаги “Хотин-кизларни қўллаб-қувватлаш ва оила институтини мустаҳкамлаш соҳасидаги фаолиятни тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги ПФ-5325-сонли Фармони lex.uz
- [2] Абдуллаев А., Ханкельдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. – Т.: Илмий-техника ахбороти-пресс нашриёти, 2018. – 232 б.
- [3] Умаров Д.Х. Теория спорта. – Ташкент, 2021.
- [4] Arziqulov R.U. Sog'lom turmush tarzi asoslari. – Toshkent, 2005.
- [5] Ибадуллаева Х., Абдурахмонова Д.Т. Валеология асослари: Ўқув қўлланма. – Тошкент, 2009.
- [6] Gaziyeva Z.Sh., Xodjayev G., Nurmammedov K.va b. Davolash jismoniy tarbiyasi: Darslik. – Toshkent, 2015.
- [7] Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. – М.: Советский спорт, 1996.

АКТУАЛЬНОСТЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЭТНОСПОРТА СРЕДИ ЖЕНЩИН

Мирджамалова Н.З.

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
(Чирчик, Узбекистан)

Ключевые советы: спорт, физическая культура, женщины, женское отношение к спорту, тренировки, физическая культура, женский организм.

МЕТОДИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА НА ЗАНЯТИЯХ С ЖЕНЩИНАМИ 40-50 ЛЕТ

Смурыгина Л.В.

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
(Чирчик, Узбекистан)

larisa.sm@inbox.ru

Ключевые слова: женщины 40-50 лет, оздоровительный бег, методика, упражнения, результаты

Оздоровительный бег имеет огромное значение для оздоровления женщин. Женщины являются одной из крупнейших социально-демографических групп населения, определяющих в значительной мере трудовой потенциал страны.

Движение – один из неотъемлемых атрибутов нашей жизни вне зависимости от возраста. Действенным фактором оздоровления женщин являются массовые физкультурно-оздоровительные работы по месту жительства. Малоподвижный образ жизни, который присущ большинству женщин зрелого возраста, зачастую ведет большинство женщин к ряду заболеваний, в результате чего нарушается обмен веществ, ослабевают функции сердечно – сосудистой, дыхательной и других жизненно важных систем организма.

Оздоровительный бег привлекает внимание людей разного возраста благодаря ряду своих особенностей: бег легко и точно дозируется; показан лицам разного возраста и пола; доступен в любое время года; не требует специальных условий и приспособлений для занятий; увеличивает функциональные возможности организма; способствует одновременно и закаливанию организма.

У людей, регулярно занимающихся оздоровительным бегом или ходьбой улучшается работа сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, что подчеркивает важность изучения влияния оздоровительного бега и ходьбы на организм женщин 40-50 лет. Чтобы с пользой заниматься оздоровительным бегом, необходимо знать методики проведения занятий и уметь их грамотно применять, учитывая возраст, состояние здоровья и способности занимающихся. При этом отмечается, что значительная часть женщин этого возраста имеет те или иные нарушения в состоянии здоровья, страдает различными заболеваниями.

Для правильной организации занятий оздоровительным бегом важно учитывать индивидуальные особенности женского организма при выборе упражнений и методов тренировок.

Авторами анализируются проблемы, связанные с физической активностью женщин зрелого возраста и влияние комплексных занятий с беговой направленностью на состояние здоровья и физической подготовленности женщин. Таким образом, вопрос о состоянии и перспективах исследования актуальных проблем на занятиях оздоровительным бегом остается открытым и в настоящее время.

Цели исследования: Обосновать методику оздоровительного бега с женщинами 40-50 лет, имеющих низкий уровень физической подготовленности и здоровья.

Задачи исследования: 1) На основе научно-методической литературы изучить влияние оздоровительного бега на организм занимающихся женщин 40-50 лет. 2) Определить исходный уровень и динамику физического развития и физической подготовленности женщин, занимающихся в различных группах здоровья. 3) На основе полученных данных определить эффективность методики оздоровительного бега.

Результаты исследования. Исследования проводились в 2021 году в группе здоровья «Тумарис» на территории школы №6 города Чирчик, и в группе здоровья спортивный клуб «Кентавр» в городе Ташкенте. Обследования по запланированным методикам проводилась в соответствии с планом в начале и в конце исследования.

Методику проведения занятий оздоровительным бегом среди женщин можно разделить на три этапа.

1 этап – оздоровительная ходьба. Она отличается от пассивной прогулочной ходьбы активным отталкиванием стопы от опоры и большей скоростью передвижения. Начинать необходимо с обычной прогулочной ходьбы в привычном темпе и постепенно в после адаптации к нагрузке увеличивать скорость, в начале для женщин скорость должна быть от 3 до 5 км/ч в зависимости от состояния здоровья, а затем увеличивать до 6-7 км/ч. Темп ходьбы должен быть таким, чтоб не вызывал особых затруднений и выраженной отдышки. Начинать можно с 10-15 минут и постепенно увеличивать время до 30-40 минут и заниматься 3 раза в неделю. Пульс должен быть 110-120 уд/мин.

2 этап – бег – ходьба. При отсутствии противопоказаний можно переходить ко второму этапу с чередованием ходьба и бег на отрезках. Например, 100 м ходьба и 10-30 м бег. Пульс не должен превышать 120-130 уд/мин. Продолжительность занятия следует увеличить до 30 минут. Со временем бег надо увеличивать, а ходьбу уменьшать до тех пор, пока бег не станет непрерывным.

3 этап – непрерывный бег. После того, как занимающиеся научились бегать легко и непринужденно в течении 30 минут, можно увеличить продолжительность бега от 40 до 60 мин. Частота сердечных сокращений не должна превышать 130-150 уд/мин.

Женщинам этого возраста можно выйти на тот уровень нагрузки, который способен обеспечить повышение функционального состояния сердечно-сосудистой системы, а беговая тренировка с пониженным темпом дает необходимый оздоровительный эффект женщинам всех возрастов.

Таблица 1.

Распределение физической нагрузки в недельном микроцикле на занятиях с женщинами 40-50 лет в группе здоровья

Дни недели	Преимущественная направленность средств	Средства	Время, Мин.
Понедельник	Скоростно-силовая	Бег Упражнения на гибкость	5-10 15

		Специально беговые упражнения Ускорения на отрезках (прыжковые упражнения) Бег	10 25 5-10
Вторник	ОФП с акцентом на коррекцию отстающих показателей физического развития	Бег Упражнения на гибкость Круговая тренировка Игры Бег	5-10 15 40 20 5-10
Пятница	На развитие выносливости	Бег Упражнения на гибкость Игры Бег	30 15 20 5-10

Освоение техники бега легко происходит на относительно ровной трассе. При этом обращается внимание на постановку туловища, головы, положение рук, движения ногами, сочетание движений с дыханием. Голова и туловище должны быть наклонены таким образом, чтобы бегун мог смотреть вперед на 10-15 метров. Руки следует согнуть под углом 90°, кисти — слегка сжать в кулак, руки расслаблены.

Бежать необходимо за счет активных движений бедер, перенося голень расслабленной. Ногу ставят на грунт движением сверху вниз на всю ступню. Длина шага от 1,5 до 3 ступней. При беге по пересеченной местности соблюдаются следующие правила: по мягкому, песчаному и скользкому грунту следует бежать мягкими и частыми шагами, в гору — небольшими, но не частыми шагами с сильным наклоном туловища вперед. С горы бежать удобнее, слегка отклонив корпус назад, ставя ногу с пятки, удлиненными шагами.

Разновидностью бега является бег трусцой, т.е. с полным расслаблением, семенящими (ступня, полторы), но довольно быстрыми (150-180 в мин) шагами. В оздоровительной тренировке бег трусцой используется лишь на начальном этапе занятий у лиц с низкими физическими возможностями, а также в пожилом возрасте.

Чтобы аэробная нагрузка оказывала полезное воздействие, она должна длиться не менее 20-25 минут. Нужно создать такие условия, чтобы во время нагрузки частота сердечных сокращений (ЧСС) должна укладываться в так называемую целевую зону. Ее границы легко вычислить по формуле: от 220 отнимите ваш возраст, умножьте на 0,6 (нижний предел), а потом на 0,8 (верхний предел). Скажем, если вам 40 лет, вашей целевой зоной станет частота пульса в минуту в пределах 108-144 уд/мин ($220-40=180$; $180 \times 0,6=108$; $180 \times 0,8=144$). Именно тогда ваша аэробная нагрузка будет полезной.

Таблица 2.

Динамика показателей физической подготовленности женщин 40-50 лет

Тесты по физической подготовленности	Группа «Кентавр»				Группа «Гумарис»			
	исходные	Заключит	прирост	Прирост	исходные	Заключит	прирост	прирост
	М	М	Ед.изм	%	М	М	Ед.изм	%
Бег 2000 м (мин/сек)	16,06	14,22	1,04	10	17,09	16,20	0,49	6

Поднимание туловища лежа на спине (раз)	8,7	24	15,3	170	7,1	19	11,9	160
Бег-ходьба в течении 6 минут	706	1300	594	84	700	1230	530	75
Прыжки в длину с места	85,8	105	14,7	17	81	100	14	10

Данные полученные после одного года занятий, характеризовались улучшением показателей контрольных нормативов и улучшилось самочувствие женщин. После занятий эти показатели в среднем соответственно составили у группы «Кентавр» бег 2000 м 14,22,0 м/сек, а прирост составил 1,04 м/сек, у группы «Тумарис» улучшилось среднее время пробега на 16,20,0 м/сек., прирост составил 0,49 м/сек. Также улучшилось подъем туловища лежа на спине. Как видно по таблице у группы «Кентавр» намного улучшилось подъем туловища лежа на спине на 24 раз это в среднем, прирост составил 15,3 раз, а у группы «Тумарис» улучшилось на 11,9 раз. Прыжки в длину с места тоже улучшились у двух групп в конце исследования. В группе «Кентавр» больше внимание уделяли медленному бегу и упражнениям общей направленности и поэтому у этой группы показатели физической подготовленности были лучше, чем у другой группы.

Выводы. 1) Влияние занятий оздоровительным бегом на организм занимающегося человека – это вопрос, которым занималось не одно поколение ученых и занимается до наших дней. Было проведено множество исследований, на основе которых мы можем сделать выводы, что влияние занятий бегом на организм человека будет только положительным.

2) Выбор оптимальной величины тренировочной нагрузки, а также продолжительности, интенсивности и частоты занятий определяется уровнем физического состояния занимающегося. Индивидуализация тренировочных нагрузок в оздоровительной физической культуре является важнейшим условием их эффективности; в противном случае тренировка может принести вред.

3) В своей работе мы рассмотрели и выявили несколько различных методик проведения занятий оздоровительным бегом среди женщин. Определено, что занятия оздоровительным бегом рекомендованы для всех возрастов, и наблюдается лишь небольшая разница в методике проведения занятий, т.к. необходимо учитывать возрастные и физиологические возможности занимающихся.

Литература:

- [1] Soliev I.R., Smurygina L.V. Technologies for preparing runners average distances to competition //Emergent: Journal of educational discoveries and lifelong learning (EJEDL). 2776-0995 Volume 2, Issue 10, Oct, 2021. Indonesian Journal Publisher, Yogyakarta 55253, Indonesia
- [2] Солиев И.Р., Смурыгина Л.В., Олимов М.С., Расулова, Т. Р., Иванова-Тюрина В.В., Каримов Ф.М. Ўрта масофага югурувчиларни мусобақаларга тайёрлаш технологияси // Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 2021, 1(2), 100-109
- [3] Смурыгина Л.В. Теория и методика легкой атлетики (1 часть – теоретические основы): Учебное пособие. – Т.: “O”ZKITOBSAVDONASHRIYOTI” NMIU, 2022. – 414 с.
- [4] Смурыгина Л.В. Теория и методика легкой атлетики (2 часть – Беговые виды): Учебное пособие. – Т.: “O”ZKITOBSAVDONASHRIYOTI” NMIU», 2022. – 256 с.

[5] Смурьгина Л.В., Сиводедов И.Л., Иванова-Тюрина В.В., Хомидова О.К. Теория и методика легкой атлетики (Обучение видам легкой атлетики): Учебное пособие. – Т.: “O”ZKITOBSAVDONASHRIYOTI” NMIU», 2022. – 128 с.

METHOD OF HEALTH RUNNING IN CLASSES WITH WOMEN 40-50 YEARS OLD

Smurygina L.V.

Uzbek State University of Physical Culture and Sports (Chirchik, Uzbekistan)

larisa.sm@inbox.ru

Keywords: women 40-50 years old, wellness running, methodology, exercises, results



УДК: 364

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ИНВАЛИДОВ

Тураева Н.М., Жураев Д.Р.

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
(Чирчик, Узбекистан)

Dostonceek5@gmail.com

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, инвалид, качество жизни, адаптивный спорт, люди с ограниченными возможностями здоровья

Введение. Во всём мире, рост инвалидности среди населения, связан с ухудшением экологии, увеличением транспортных потоков, усложнением производственных процессов и другими причинами. Инвалидность представляет собой социальный феномен и поэтому каждое государство формирует социальную и экономическую политику в отношении инвалидов. Адаптивная физическая культура помогает компенсировать, а иногда и восстановить физические и интеллектуальные способности, способствует повышению функционального состояния организма, улучшению физических качеств, психоэмоциональной устойчивости и адаптационных резервов организма человека. Главное, - адаптивная физкультура позволяет решать задачу интеграции инвалида в общество.

Цель и задачи: Данная статья посвящена проблеме повышения качества жизни людей с ограниченными возможностями посредством адаптивной физической культуры. В работе рассмотрены основные принципы и виды адаптивной физической культуры. Как следует из исследования, физическая культура и спорт являются важнейшим фактором социализации человека с ограниченными возможностями, способствуя социальной мобильности, достижению социального успеха и качества жизни в целом.

Результаты и их обсуждение. Адаптивная физическая культура является многогранным видом реабилитации, который включает в себя несколько аспектов. На сегодняшний день, в научной литературе выделяют четыре основных вида адаптивной физической культуры: адаптивное физическое воспитание, двигательная рекреация, физическая реабилитация и адаптивный спорт.

Адаптивное физическое воспитание – это вид адаптивной физической культуры, направленный на формирование правильного и положительного отношения инвалида к занятию спортом. Как отмечает А.А. Литвинов, главным средством адаптивного физического воспитания являются физические упражнения. Это основа коррекционной и реабилитационной работы, которая влияет на все физиологические функции и физическое развитие организма. В процессе занятий адаптивным физическим воспитанием у людей с отклонениями в состоянии здоровья формируются жизненно – необходимые навыки и умения; развиваются физические и психические качества; повышаются функциональные возможности организма. Адекватное формирование у клиента отношения к себе, к своим собственным силам, уверенность в них и потребность в систематичном занятии спортом для укрепления здоровья – все это является основной целью адаптивного физического воспитания. В адаптивном физическом воспитании людей с ограниченными возможностями здоровья выделяют две группы упражнений: обще подготовительные, которые включают в себя зарядку, гимнастику, игры и специальные, которые направлены на развитие определенных физических качеств и восстановление утраченных функций организма (плавание, бег, ходьба) [2]. Использование в коррекционных целях тренажеров комплексного воздействия является одним из эффективнейших средств физического воспитания. Данный вид адаптивной физической культуры немало важен, так как в процессе занятий физическими упражнениями происходит умственное, нравственное, эстетическое, трудовое и другие виды воспитания.

Двигательная рекреация – это компонент адаптивной физической культуры, направленный на удовлетворение потребностей инвалида в отдыхе, развлечениях, в общении и смене вида деятельности. Как отмечает Д.И. Шадрин, адаптивная двигательная рекреация направлена на активизацию, поддержание или восстановление физических сил, затраченных инвалидом во время спортивной, учебной или трудовой деятельности, укрепление мировоззренческих взглядов и прививание эстетического вкуса к физическим нагрузкам. Адаптивная физическая рекреация является эффективным способом преодоления психических барьеров для людей с ограниченными возможностями [1]. Преодолев собственные страхи, человек приобретает уверенность, тем самым сделав большой шаг на пути к повышению качества жизни.

Адаптивная физическая реабилитация это включает систему мероприятий по восстановлению или компенсации физических возможностей и интеллектуальных способностей, повышению функционального состояния организма, улучшению физических качеств, эмоциональной устойчивости и адаптационных резервов организма средствами и методами физической культуры, элементов спорта и спортивной подготовки, массажа, физиотерапии и природных факторов. Адаптивный спорт – это вид адаптивной физической культуры, который удовлетворяет потребности личности в самореализации. При многих заболеваниях и видах инвалидности адаптивный спорт является практически единственной возможностью удовлетворения высших потребностей человека, прежде всего потребности в самоактуализации,

поскольку профессионально-трудовая, общественно-политическая и другие виды деятельности не всегда оказываются доступными [3].

Адаптивный спорт направлен на достижение инвалидами высоких спортивных достижений на соревнованиях различного масштаба, развитие и совершенствование физических качеств, повышение самооценки инвалида и социального статуса в обществе за счёт собственных спортивных достижений. Нацеленность на максимальный результат, личный рекорд является главным отличием адаптивного спорта от всех остальных видов адаптивной физической культуры [4].

Выводы. Таким образом, можно сделать следующие выводы. Адаптивная физическая культура включает в себе достоинства, которые влияют на качество жизни инвалидов. Игровая форма и соревновательный характер физкультурной деятельности помогают решить важнейшую мировоззренческую проблему, как повышение самоутверждения человека с ограниченными возможностями в обществе. Занятия адаптивной физической культурой и спортом способствуют решению не только проблем со здоровьем, но и способствуют повышению самооценки и социальной вовлеченности инвалида. Преимуществом адаптивной физической культуры, как субъективного фактора, является повышение внутренней открытости инвалида в отношении развития собственной личности и своего физического состояния, что способствует повышению адаптационного потенциала и качества жизни в целом.

Список литературы:

- [1] Аксенова О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре / О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев. – М.: Сов.спорт, 2007. – 295 с.
- [2] Белл Д. Грядущее постиндустриальное общество. Опыт социального прогнозирования / пер. с англ. – М.: Academia, 1999. – 640 с.
- [3] Бушенева И.С. Физическая культура и спорт как средство повышения уровня и качества жизни / И.С. Бушенева, И.В. Еремин, В.В. Савченко // *Фундаментальные исследования*. – 2016. – № 8. – С. 107-111.
- [4] Ворожбитова А.Л. Адаптивная физическая культура и физическая реабилитация как виды физической культуры в интерпретации ученых и будущих специалистов / А.Л. Ворожбитова // *Известия Сочинского государственного университета*, 2013. – № 3 (26). – С. 117 -120.
- [5] Евсеев С.П., Попов В.И. Непрерывное физкультурное образование как средство социальной адаптации людей с ограниченными возможностями // *Адаптивная физическая культура*. – 2000. – №. 1-2. – С. 8-10.
- [6] Иванова Л.А. Инновационные средства психофизического развития и восстановления здоровья студентов специального учебного отделения вуза / Л.А. Иванова, С.Ф. Лучков, О.А. Казакова // *Здоровье нации: современные ориентиры в физическом воспитании учащейся молодежи: материалы Всерос.научно-практической конференции*. – Самара. – 2013. – С. 38-41.

ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION AS A FACTOR OF IMPROVING THE QUALITY OF LIFE OF DISABLED PEOPLE

Turaeva N.M., Zhuraev D.R.

Uzbek State University of Physical Education and Sports (Chirchik, Uzbekistan)

Dostonceek5@gmail.com

Keywords: *adaptive physical education, disabled, quality of life, adaptive sports, people with disabilities.*

JISMONIY MASHQLARNING YURAK VA QON TOMIR TIZIMINING ME'YORIY FAOLIYATIDAGI AHAMIYATI

Xasanova S.I.

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti (Chirchiq, O'zbekiston)

Kalit so'zlar: Jismoniy mashq, yurak va qon tomirlar tizimi, sog'lom turmush tarzi, sport.

Kirish. Hozirgi kunda dunyo mamlakatlari orasida yuzaga kelayotgan muammolardan biri kishilar salomatligida yuzaga kelayotgan bir qator salbiy o'zgarishlar va ularning oqibati tufayli yuzaga kelayotgan kasalliklarni oldini olish va davolashdir. Ma'lumki, sog'lom turmush tarzini tashkil qilishda, organizmni chiniqtirishda jismoniy mashg'ulotlar bilan muntazam shug'ullanish ijobiy ahamiyatga ega. Ta'kidlash joizki, Prezidentimiz tomonidan yurtimizda amalga oshirilayotgan islohotlarning negizida xalqimizning farovon va sog'lom hayot kechirishlarini ta'minlash ko'zda tutilgan. Jumladan, pedagog va olimlar tomonidan Davlatimiz rahnamoligi ostida jismoniy tarbiya tizimi va sportni rivojlantirish, salomatlik va jismoniy tayyorgarlikni yanada yaxshilash borasida doimiy ravishda izlanishlar va samarali ishlar olib borilmoqda. Hozirga kelib, yoshlar orasida sport turlarining ommalashib borayotganligi ijobiy ahamiyatga ega. Xususan, inson organizmining jismoniy mehnat qilish qobiliyati ichki a'zolar va ayniqsa yurak va qon tomir tizimining funksional holatiga bog'liqdir. Kishilarning jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullanishi jamiyatimizda nafaqat katta ijtimoiy, balki gigiyenik sog'lomlashtiruvchi ahamiyatga ega. Muntazam ravishda amalga oshirib boriladigan jismoniy faollik organizmda parasimpatik tizim tonusini yaxshilaydi. Bunga bog'liq holda tinch holatda gemodinamika darajasi pasayadi, miokardning oziqlanish sharoiti yaxshilanadi, yuklamalarda to'laroq mobilizatsiyalanish va tiklanish ta'minlanadi. Shunga ko'ra, muntazam jismoniy faollik yurak va qon tomir tizimi kasalliklarini oldini olish va shunday kasalliklar yuzaga kelganda ularni kompensatsiyalash uchun muhim shart bo'lib hizmat qiladi.

Tadqiqodning maqsadi va vazifalari. O'smir yoshlarning jismoniy ish faolligini baholash orqali ularning yurak qon-tomir tizimi va nafas olish tizimining faoliyati qay darajada ekanligini aniqlash. Jismoniy yuklamalarning organizmga ta'sirini o'rganish.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Tadqiqotlarimizda o'smir yoshlarning jismoniy ish faolligini baholash orqali ularning yurak qon-tomir tizimi va nafas olish tizimining faoliyati qay darajada ekanligini Garvard step-testi orqali aniqlandi. Insonning hayot tarzi bilan bevosita bog'liq bo'lgan bir qator omillar uning yurak va qon tomir tizimi holatiga ta'sir ko'rsatadi. Bu omillar ichida jismoniy faollik darajasi ko'p vaqtlar ichida olimlar e'tiborini tortib kelgan. Bu borada qator ilmiy tekshirishlar o'tkazilgan bo'lib, aholi orasida yurak va qon tomir kasalliklari tarqalganligining jismoniy faollik darajasi bilan bog'liqligi hamda jismoniy faol odamlarda bu kasalliklar yengilroq o'tib, o'lim va nogironlik foizi ancha past bo'ishi aniqlangan. Masalan, statistik ma'lumotlarga ko'ra jismoniy mehnat bilan shug'ullanadigan kishilar orasida ishemik kasalligining tarqalganligi 7,02% tashkil qilsa, kam harakatli ish bilan shug'ullanadiganlarda bu ko'rsatkich 10,07% ga yetadi. Jismoniy yuklamalar organizm uchun rag'batlantiruvchi ta'sirlarning muhim va eng katta manbasi bo'lib hizmat qilib, moddalar almashinuvi va boshqa muhim funksional tizimlar meyoriy rivojlanishi va faoliyat ko'rsatishi uchun katta ahamiyatga ega. Jismoniy

mashqlarning a'zo va tizimlarga rag'batlantiruvchi ta'siri organizmning involyutsiyasi va vaqtdan oldin qarishga qarshi kurashish, yosh organizm yaxshi o'sib aqliy va jismoniy rivojlanishi meyorda bo'lishi, uzoq umr ko'rish va umuman inson sog'ligini saqlash uchun samarali foydalanilishi mumkin. Yosh bilan bog'liq moddalar almashinuvidagi o'zgarishlardan biri bu organizmdagi kalsiyning qayta taqsimlanishi bo'lib, bunda sklerotik jarayonlar yuzaga keladi va natijada bug'implarning funksional imkoniyatlari va ularning qon bilan ta'minlanishida salbiy o'zgarishlar tobora ko'proq o'rin oladi.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Garvard step-testi yordamida tekshiriluvchilarda o'tkazilgan tajriba natijalariga ko'ra, o'g'il bolalarning 33,3%ida yurak qon-tomir tizimi va nafas olish tizimining faoliyati yuqori, 55,5% o'rtacha, 11,2%ida past, qiz bolalarning esa 46,1%ida o'rtacha, 53,9%ida past ekanligi aniqlandi.

14 yoshli o'g'il va qiz bolalarda olingan Garvard step-test natijalari

Tekshiriluvchilar	Min-max	y	M±m
O'g'il bolalar	68-104	10,9	82±2,64
Qiz bolalar	72-104	11,0	87,5±2,19

Aytib o'tish kerakki, turli sport bilan (karate, qo'l jangi, voleybol, kurash, badiiy gimnastika, stol tennisi) shug'ullanadigan respondentlarda olingan natijaga ko'ra ularning yurak qon-tomir tizimi va nafas olish tizimining faoliyati jismoniy mashg'ulotlar bilan muntazam shug'ullanmaydigan bolalarga nisbatan yaxshi ekanligi aniqlandi.

Xulosa. Jismoniy faol hayot tarziga o'tishda yurak va qon tomir tizimi va almashinuv jarayonlarida ijobiy siljishlar kuzatiladi. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanmaydigan kishilarda 30 yoshdan keyin katta yuklamalarga bardosh berish imkoniyatlari keskin kamayib ketadi, jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanuvchilarda esa bunday imkoniyatlar 45 yoshgacha va hatto undan keyin ham saqlanib qoladi. Ba'zi hollarda 50-60 yoshli jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanadigan erkak kishilarda ulradan 20-30 yosh kichik shug'ullanmaydigan kishilardagi ko'rsatkichlar qayd etlagn. Shunga ko'ra kun tartibida jismoniy yuklamalarning muntazam o'rin olishi odam rganizmining faqatgina bardoshlilikini belgilab qolmasdan, balki yurak va qon tomir tizimining qator kasalliklari va almashinuv jarayonlaridagi nuqsonlar rivojlanishini oldini oladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

- [1] Azimov I.G., Namroqulov A.K. Sobitov Sh.S. umumiy va sport fiziologiyadan amaliy mashg'ulotlar. – T.: "O'qituvchi", 1992.
- [2] Борисова Т.С., Лабодаева Ж.П. Гигиеническая оценка состояния здоровья детей и подростков. – Минск: БГМУ, 2017. – 49 с.
- [3] Граевская Н.Д. Влияние спорта на сердечно-сосудистую систему. – М.: Медицина, 1975. – 279 с.
- [4] Рыжиков Г.В., Величкина С.В., Пеливанов В.А. Динамика изменения ЧСС у студентов и экзаменаторов во время экзаменов // Физиология человека. Том 3, № 5, 1977. – С. 891.
- [5] Физическое развитие детей и подростков Российской Федерации. Сборник материалов. Вып. VI / Под ред. Баранова А.А., Кучмы В.Р. – М.: Педиатр, 2013. – 192 с.

**CARDIOVASCULAR SYSTEM OF PHYSICAL EXERCISES
ITS SIGNIFICANCE IN REGULATORY ACTIVITY**

Khasanova S.I.

Uzbekistan State University of Physical Education and Sports (Chirchik, Uzbekistan)

Key words: Physical exercise, cardiovascular system, healthy lifestyle, sport.

УДК 796.01

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ГОТОВНОСТЬ И СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ПАРАЛИМПИЙЦЕВ В ПРОЦЕССЕ ДОЛГОВРЕМЕННОЙ АДАПТАЦИИ К НАПРЯЖЁННЫМ ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ

Юнусов С.А.

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

(Чирчик, Узбекистан)

herrensanjar@mail.ru

Ключевые слова: паралимпийцы, состояние здоровья, нозология,

Введение. Изучение уровня функциональной подготовленности организма паралимпийцев необходимо для диагностики их тренированности.

В результате долговременной адаптации к физическим нагрузкам обнаруживаются специфические для каждой висцеральной системы функциональные изменения, которые подкрепляются морфологической перестройкой некоторых внутренних органов. Комплексная структурно-функциональная перестройка висцеральных систем организма обеспечивает их работоспособность и уровень состояния здоровья [1, 2].

Цель и задачи. Изучить состояние здоровья спортсменов-паралимпийцев и сопоставить его с уровнем функциональной готовности в процессе долговременной адаптации к напряженным физическим нагрузкам, а также определить факторы риска заболеваемости и пути профилактики.

Методы и организация. Проведены анализ результатов врачебных исследований состояния здоровья и уровня функциональной готовности и их сопоставление у 35 студентов-паралимпийцев разного пола и разных видов спорта (пара пауэрлифтинг, пара велоспорт, пара фехтование, пара атлетика, армрестлинг) в возрасте от 21 до 34 лет.

Был использован комплекс методов исследования: диспансерное – обследование, включающее осмотр узких специалистов, анализы крови и мочи; исследование параметров внешнего дыхания; исследование артериального давления крови; определение времени двигательной реакции и порогов возбудимости; мионометрия, общая и специальная работоспособность изучалась в процессе тестирования.

Результаты и их обсуждение. На основании диагностики и оценки состояния здоровья студенты были распределены на две группы: группа 1 и группа 2. К группе 1 отнесены спортсмены, имеющие те или иные отклонения в состоянии здоровья, хорошо компенсированные, не препятствующие на момент обследования проведению тренировочной работы в полном объеме и лишь в отдельных случаях нуждающиеся в кратковременной коррекции

тренировочной нагрузки. Группа 2 составили спортсмены с отклонениями в состоянии здоровья, требующими лечения и освобождения от тренировочных занятий и соревнований на разные сроки.

Анализ заболеваний по нозологическим формам показал преобладание заболеваний опорно-двигательного аппарата и травм (заболевания позвоночника, артриты и полиартриты). Среди заболеваний по органам и системам обращает на себя внимание частота заболеваний ЛОР органов и периферической нервной системы. Заболевания органов пищеварения и кровообращения наблюдались часто. У обследованных спортсменов, среди которых были пауэрлифтеры и легкоатлеты, как правило, отмечалось нормальное артериальное кровяное давление, в то же время в 7% определялось не резко выраженное повышение кровяного давления (в пределах 135/85 мм рт. ст.), в ряде случаев сопровождавшееся гипертонической реакцией на тестирующую физическую нагрузку. Частота миопии у студентов (10,5%) существенно меньше, чем у лиц, не занимающихся спортом, что безусловно следует связать с фактором отбора в спорт. Кожные заболевания составили 16%, среди которых эпидермофития, онихомикоз, что свидетельствует о недостатках санитарно-гигиенического обеспечения. Кариес зубов выявлен у 24% от общего числа обследованных. Известно, что кариозные зубы, являясь очагами хронической инфекции, могут способствовать нарушению адаптации к физическим нагрузкам, приводя к развитию перенапряжения.

Таким образом, в процессе долговременной адаптации к специфической напряженной физической нагрузке формируются структурные и морфологические изменения в отдельных органах и системах организма спортсменов [3, 4, 5].

В целом, несмотря на то, что структура нозологических форм заболеваний у спортсменов по сравнению с данными 2018 г. сохранилась, однако процент заболеваемости снизился. Снижение числа заболеваний, отмечаемое на фоне возрастания интенсификации тренировочного процесса можно объяснить рядом факторов: отбором студентов - паралимпийцев в сборные команды, профилактическими мероприятиями, а также комплексным использованием в тренировочном процессе восстановительных средств.

Вместе с тем, как показали результаты анализа литературных источников, снижение МПК в динамике тренировочного процесса на 15% и более, как правило, сопровождается снижением спортивных результатов в видах спорта на выносливость.

Реакция на тестирующую физическую нагрузку у обследованных спортсменов чаще была адекватной, а в 24% случаев наблюдалась выраженная реакция, особенно у фехтовальщиков.

Сопоставление состояния здоровья и уровня функциональной готовности спортсменов показало, что из группы 1 большинство имело хорошее и вполне удовлетворительное функциональное состояние (64,5% случаев).

В то же время у спортсменов, имевших те или иные отклонения в состоянии здоровья и отнесенных к группе 2, чаще наблюдалось лишь удовлетворительное функциональное состояние (в 65,3% случаев) и только в 35,5% случаев – хорошее и вполне удовлетворительное. Несмотря на то, что заболевания в подавляющем большинстве случаев были компенсированными,

тем не менее, отражались на уровне функционального состояния организма. Таким образом, состояние здоровья и уровень функционального состояния организма спортсменов связаны теснейшим образом. С одной стороны, наличие тех или иных отклонений в состоянии здоровья вызывает снижение функциональных возможностей и обуславливает нарушение процессов адаптации к физическим нагрузкам. С другой — снижение адаптационных возможностей в результате чрезмерного воздействия нагрузок может стать основной для развития патологических состояний в процессе долговременной адаптации к напряженной двигательной деятельности.

На основании проведенных исследований и обобщения материала многолетних наблюдений были выделены три группы факторов риска заболеваемости при занятиях спортом. Во-первых, специфические, обусловленные особенностями двигательной деятельности и условиями тренировочной работы. Во-вторых, универсальные, общие для всех видов спорта и, в-третьих, экологические, связанные с климатогеографическими условиями проведения тренировочных сборов и ответственных соревнований и дальними широтными перелетами (табл.).

Таблица

Факторы риска заболеваемости в пара спорте

Специфические	Универсальные	Экологические
Особенности локомоции; Длительно-фиксированная поза; Переохлаждение; Неблагоприятные условия ведения тренировочной работы; Низкое качество спортивного инвентаря	стресс эмоционально-психологический, мышечный; дефицит витаминов; несбалансированность пищевого рациона; нарушение иммунитета	Резкая смена климато-географического пояса; холодный, жаркий или влажный климат; среднегорье; высокогорье и др.; резкая смена временного пояса

Анализируя и обобщая материалы многолетних наблюдений, мы разработали комплексную систему профилактических мероприятий в годичном тренировочном цикле подготовки спортсменов, учитывающую состояние здоровья, уровень функциональной готовности, факторы риска заболеваемости. Комплексная система профилактики заболеваний и травм в годичном тренировочном цикле подготовки спортсменов направлена на сохранение здоровья и поддержание высокой работоспособности спортсменов и включает средства и методы первичной и вторичной профилактики.

Первичная профилактика — система медицинских, гигиенических, педагогических и воспитательных мероприятий, цель которых предотвратить заболевания, устраняя причины и условия их возникновения и развития, а также повысить устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов, обеспечивающую достижение высокой работоспособности. К ним относятся: средства рационального построения тренировочного процесса и эффективной разминки, использование специальных тренажеров, страховки, при целесообразном — сочетании средств общей и специальной физической и технической подготовки, включении нетрадиционных методов тренировки; санитарно-гигиенические мероприятия; педагогические и медико-биологические средства восстановления.

Вторичная профилактика нацелена на сохранение здоровья и достижение высокой функциональной готовности, на своевременное выявление предпатологических и патологических состояний и заболеваний, предупреждение рецидивов и прогрессирования болезненного процесса и возможных его осложнений. Средства и методы вторичной профилактики включают: комплексный медико-биологический контроль в годичном тренировочном цикле, состоящий из этапных комплексных обследований, текущих обследований, обследования соревновательной деятельности, лечебно-профилактические мероприятия, предусматривающие методы и средства повышающие функциональные возможности слабых «звеньев» адаптации слабых звеньев ОДА — тейпирование, электростимуляция; индивидуальные и общеконандные профилактические мероприятия, особенно в осенне-зимний и весенний периоды — витаминизация, ультрафиолетовое облучение, иммунокоррекция и др.

Выводы. 1) В процессе долговременной адаптации к напряженной мышечной деятельности у спортсменов - паралимпийцев формируются морфологические и функциональные изменения, определяющие высокий функциональный резерв, хорошие адаптивные возможности и высокую работоспособность. Вместе с тем у ряда паралимпийцев в процессе долговременной адаптации к напряженной мышечной деятельности возникают нарушения в состоянии здоровья и в функциональном состоянии. Выявленные отклонения в состоянии здоровья спортсменов - паралимпийцев можно связать со спецификой тренировочной работы, условиями и характером спортивной деятельности.

2) Выявлена взаимосвязь состояния здоровья и уровня функциональной готовности: у группы 1 спортсменов - паралимпийцев чаще обнаруживалось хорошее и вполне удовлетворительное функциональное состояние, у паралимпийцев группы 2, имевших различные нозологии, чаще лишь удовлетворительное.

3) Установленные общие закономерности уровня функциональной готовности спортсменов – паралимпийцев, имеющих нозологические формы заболеваний позволили определить мероприятия направленной профилактики и восстановления. Методология построения первичной и вторичной профилактики заболеваний и травм в годичном тренировочном цикле подготовки может быть рекомендована для отдельных видов спорта с учетом их специфики и возможных факторов риска заболеваемости.

Литература:

- [1] Иорданская Ф.А. Функциональная подготовленность волейболистов: диагностика, механизмы адаптации, коррекция симптомов дизадаптации / Ф.А.Иорданская. – М.: Спорт, 2017. – 176 с.
- [2] Иорданская Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений (этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования): монография / Ф.А.Иорданская. – М.: Спорт, 2014. – 140 с.: ил.
- [3] Светличная Н.К. Адаптивная физическая культура и спорт: учебник / Н.К. Светличная. – Ташкент: «O'zKitob savdo nashriyot matbaa ijodiy uyi», 2021. – 232 с.
- [4] Хорошева Т.А., Популо Г.М. Современные проблемы физической реабилитации / Т.Ф.Хорошева, Г.М.Популо. – Тольятти: ТГУ, 2019.

- [5] Медицинская реабилитация детей и подростков: шкалы, тесты, опросники: учебно-методическое пособие / С.Н.Кожевникова, С.В.Тихонов, В.Г.Турманидзе, Л.В.Харченко, И.В.Корнеева, Т.Н.Кожевникова. – Омск: ОГУ, 2017. – 52 с.

FUNCTIONAL READINESS AND STATE OF HEALTH OF PARALYMPIAN STUDENTS IN THE PROCESS OF LONG-TERM ADAPTATION TO INTENSE PHYSICAL LOADS

Yunusov S.A.

Uzbek State University of Physical Culture and Sports (Chirchik, Uzbekistan)

herrensanjar@mail.ru

Key words: *Paralympians, state of health, nosology,*



**5-Sho'ba. ADAPTIV JISMONIY TARBIYA VA SPORT
SOHASIDA KADRLAR TAYYORLASH**

**Секция 5. ПОДГОТОВКА КАДРОВ В СФЕРЕ
АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА**

**JISMONIY IMKONIYATI CHEKLANGAN TALABALARNI PARA
VOLEYBOLGA O'RGATISHDA MAXSUS HARAKAT
IMKONIYATLARINI OSHIRISH USLUBIYATINI RIVOJLANTIRISH
SAMARADORLIGI**

Davlatova L.T.

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti (Chirchiq, O'zbekiston)

Kalit so'zlar: Adaptiv, metodologiya, reproduktiv, ekspremental, nozologiya, texnika.

Долзарблиги. Dunyoda adaptiv jismoniy tarbiya va para sport turlari bilan muntazam shug'ullanish uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni mustahkamlash, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni para voleybol sportga saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda sport mashg'ulotlarini tashkil qilishda qo'llaniladigan vosita va usullarni tayanch-harakat apparatida shikastlangan talabalar harakat faolligini oshirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Yurtimizda so'nggi yillarda jismoniy tarbiya va sport sohasida amalga oshirilayotgan islohatlarning bosh maqsadi – ham aqliy, ham jismoniy barkamol avlodni shakllantirish va sog'lom turmush tarzini qaror toptirishdan iborat. Yurtimizda jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi mazkur sohadagi ijtimoiy munosabatlarning huquqiy asoslarini takomillashtirishni davrning o'zi taqozo etmoqda.

Bugungi kunda jismoniy imkoniyati chekangan talabalar nozologiyalarini o'rgangan holda adaptiv sport turlari: para voleybolga o'rgatish mashg'ulotlari nazariyasi va ommaviy sport turlari metodologiyasining muammolaridan biri talabalarda voleybol sport turidagi samarali harakatlarga o'rgatish jarayonini takomillashtirish vazifasini amalga oshirishdan iboratdir.

Bu vazifani amalga oshirish ayniqsa, para voleybolda harakat texnikalarini bajarish imkoniyati cheklangan shaxslarda birmuncha murakkab sanaladi, bunda harakatlar texnikasini rivojlantirish uchun asosan elementar vosita va usullar yordamida qolaversa maxsus va umumiy mashqlar kompleksi yordamida amalga oshiriladi, aqliy faoliyat jarayonlarini sezilarli darajada o'zgartirishga, o'stirishga erishiladi.

Hozirgi kunda adaptiv sport o'yinlari voleybolga o'rgatish uslubiyatida uning mazmunini, usullarini ishlab chiqishda va o'rgatishda bugungi zamonaviy psixologik-pedagogik yo'nalishdagi kerakli tushunchalar yetarli darajada qo'llanilmaganligi bugungi kunda imkoniyati cheklangan talabalarni ushbu sport turidagi harakat texnikalarini o'zlashtirishga o'z ta'sirini ko'rsatib kelmoqda.

Para voleybolda harakatlarga o'rgatish texnikasini amalga oshirishda va jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni para voleybolga o'rgatishda maxsus

(harakat imkoniyatlarini) oshirish uslubiyatini rivojlantirishda yaratilgan namunaviy mashqlar rejasi va nazologiyaning tulariga munosib tabaqalashtirilgan dasturi asosidagi maxsus mashqlarning bir qator muammolar paydo bo'ldi. Ushbu faoliyatga talabalarni o'rgatishda yetarlicha e'tibor qaratilmaganligi va ularni amaliyot jihatlariga jalb etish masalalari, muammolari bugungi kunda o'z yechimini topmaganligi, imkoniyati cheklangan shaxslar o'rtasida ushbu sport turini ommalashtirish zarurati tadqiqotimizning dolzarbligi hisoblanadi.

Tadqiqotni tashkil etish. Tadqiqotning eksperimental bazasi O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti adaptiv jismoniy tarbiya va sport kafedrasida kesimidagi talabalarda olib borildi. Bunda o'tirgan holda o'ynaladigan voleybolga o'rgatish uslubiyatini amalga oshirishda asosan nogironligi bor talabalarning boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida mashg'ulotlar tashkil etilgan.

Bu vaqtdagi asosiy vazifa para voleybolni talabalar oliy o'quv yurtida nazariy va amaliy jarayonlarda o'quv faoliyati nazariyasidan foydalanish imkoniyatlarini o'rganish va ushbu nazariya asosida jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni para voleybolga o'rgatishda maxsus (harakat imkoniyatlarini) oshirish uslubiyatini rivojlantirishda yaratilgan namunaviy mashqlar rejasi va nazologiyaning tulariga munosib tabaqalashtirilgan dasturi asosidagi maxsus mashqlarni o'rgatishning yangi mazmuni va harakatlarni rivojlantirishga qaratilgan metodik usullarini ishlab chiqish masalalari amalga oshirildi.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi:

– mavjud ilmiy tushunchalar boyitilgan, imkoniyati cheklangan talaba voleybolchilarning qo'l harakatlarini takomillashtirishda maxsus mashqlar kompleksi ishlab chiqilgan bo'lib, o'quv faoliyati nazariyasini qo'llashning asosiy uslubiy yondashuvlari ochib berilgan va asoslantirilgan;

– harakatni rivojlantirish samaradorligini oshirishda o'tirib o'ynaladigan voleybol o'yini texnikasini o'qitish va o'rgatish metodikasni imkoniyati cheklangan talabalarni o'quv jarayonida qo'llash bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqildi;

– o'tirib o'ynaladigan voleybol bo'yicha imkoniyati cheklangan talabalarni harakatga tayyorlash va nazorat qilish samaradorligini oshirishda bir qancha usullar ishlab chiqilgan.

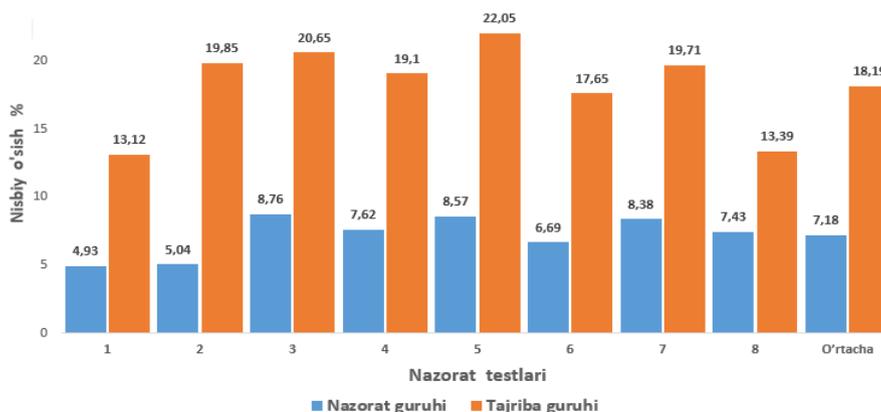
Imkoniyati cheklangan talabalarni o'tirgan holda harakat imkoniyatlarini tekshirish maqsadida nazorat guruhiga quyidagi tanlangan maxsus testlar tanlangan bo'lib unda: devordan 3 metr uzoqlikdagi masofada o'tirgan holda voleybol to'pini to'g'riga uzatish, bunda 10 marta urinish beriladi, shundan aniqliklikdagi urinishlar soni hisobga olinadi; maxsus voleybol maydonida belgilangan qismdan turib, o'tirgan holda to'rga to'pni yuqoridan yo'naltirish, bunda 10 marta urinish beriladi, shundan aniqliklikdagi urinishlar soni hisobga olinadi; para voleybol maydonida belgilangan qismdan turib, o'tirgan holda to'pni yuqoridan qabul qilish, bunda 10 marta urinish beriladi, shundan aniqliklikdagi urinishlar soni hisobga olinadi: para voleybol maydonida belgilangan qismdan turib, o'tirgan holda to'pni pasdan qabul qilish, bunda 10 marta urinish beriladi, shundan shundan aniqliklikdagi urinishlar soni hisobga olinadi; o'ng qo'lda tennis koptogini devorga otib ushlash, bunda 10 marta urinish beriladi, shundan aniqliklikdagi urinishlar soni hisobga olinadi. Chap qo'lda tennis koptogini devorga otib ushlash, bunda 10 marta urinish beriladi, shundan aniqliklikdagi urinishlar soni hisobga olinadi; to'pni devordagi maxsus markazga

yo'naltirish; 30 soniya ichida to'pni yuqoridan qabul qilish, bunda shu soniya ichida necha marotaba yuqoridan to'pni qabul qilish soni hisobga olinadi.

Tajribagd ko'ra, tadqiqot guruh va nazoratdagi sakkizta test uchun o'rtacha natijalar taxminan teng edi. Harakat qobiliyatlarini oshirish metodologiyasi joriy etilgandan so'ng, shug'ullangan tadqiqot guruhi bilan solishtirganda nazorat guruhi natijalari sezilarli darajada oshdi.

1) 3 metr oraliq masofadan 1 daqiqa davomida voleybol to'pini to'g'riga uzatishlar soni (marta), 2) bir daqiqa davomida yuqoridan to'p kiritish (marta), 3) bir daqiqa davomida to'pni yuqoridan qabul qilish (marta), 4) bir daqiqa davomida to'pni pastdan qabul qilish (marta), 5) tennis koptogini 30 s. davomida devorga otib o'ng qo'lda ushlab (marta), 6) tennis koptogini 30 s. davomida devorga otib chap qo'lda ushlab (marta), 7) 30 s. davomida to'pni devordagi maxsus markazga yo'naltirishlar soni (marta) (5-4-3), 8) to'pni 30 s. davomida yuqoridan qabul qilishlar soni (marta). NG da o'rganilgan testlar bo'yicha nisbiy o'sishlarning o'rtachasi 7.18% ni tashkil qildi.

Imkoniyati cheklangan talabalarni o'tirgan holda o'ynaladigan voleybolga o'rgatishda harakat texnikalarini takomillashtirish bo'yicha nazorat va tadqiqot guruh ishtirokchilarini ko'rsatkichlarini qiyosiy tahlilida quyidagicha o'zgarishlar kuzatildi. Tadqiqot guruhda 3 metr oraliq masofadan voleybol to'pini to'g'riga uzatishlar soni bo'yicha nazorat guruhiga nisbatan nisbiy o'sish yaxshilandi o'sish ko'rsatkichini ishonchlilik darajasi ($>0,2$) yuqori ekanligi aniqlandi, shuning bilan birga, tadqiqot guruhida va o'rganilgan testlar bo'yicha nisbiy o'sishlarning o'rtachasi 18.9% ni tashkil qildi.



Nazorat guruhi va tadqiqot guruhi imkoniyati cheklangan talabalarni para voleybolga o'rgatishda harakat texnikalarini rivojlantirish bo'yicha natijalari o'rtacha arifmetik qiymatlarini I-bosqich davomida nisbiy o'sish dinamikasi eng past ko'rsatkich sifatida 4.93% ni tashkil etgan bo'lsa, eng yuqori ijobiy ko'rsatkich 18.19% ni tashkil etdi.

Xulosa. Yuqorida o'tkazilgan tajribalardan olingan natijalarga tayangan holda ulardagi harakat texnikalarini rivojlanganligini ko'rishimiz mumkin. Tajriba davomida qo'llanilgan test mashqlari va pulsometrik qiymati aniqlangan tezkorlik mashqlarini adaptiv sport o'yinlarini (voleybol) o'qitish metodikasi mashg'ulotlariga joriy etish amaliy ahamiyatga loyiqdir.

Adabiyotlar:

[1] O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 18-maydagi "Paralimpiya harakatini rivojlantirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi PQ-5114-son Qarori.

- [2] Собирова Л.Б. Эффективность использования специальных упражнений для предупреждения сколиоза учеников начальных классов // Замоновий таолим (илмий - назарий журнал), №10, 2019. – В.69-74.
- [3] Жиленкова В.П. Адаптивный спорт для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата. – СПб.: Просвещение, 2002.
- [4] Светличная Н.К. Интегральный подход в оценке функционального состояния занимающихся адаптивной и оздоровительной физической культурой // Материалы XXVII Международного научного Конгресса «Олимпийский спорт и спорт для всех». – Казань, 2021. – С.412-414.
- [5] Иванова Л.М., Ковтун Г.С. Волейбол сидя и баскетбол на колясках как средства реабилитации инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата: учебно-методическое пособие. – М., 2015.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАЗВИТИЯ МЕТОДИКИ ПОВЫШЕНИЯ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СПЕЦИАЛЬНОГО ДВИЖЕНИЯ ПРИ ОБУЧЕНИИ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ В ПАРАВОЛЕЙБОЛЕ

Давлова Л.Т.

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта (Чирчик, Узбекистан)

Ключевые слова: адаптивная, методология, репродуктивная, экспериментальная, нозология, методика.



ПОДГОТОВКА КАДРОВ В СФЕРЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

Ичаева С.С.

Чеченский государственный педагогический университет (Грозный, Россия)

saidaichaeva@gmail.com

Ключевые слова: профессиональные кадры, адаптивный спорт, педагогическая деятельность, лица с ОВЗ.

Введение. В Федеральном Законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» указано, что развитие адаптивной физической культуры и Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс» спорта людей с инвалидностью является государственным приоритетом и важной составной частью государственной политики. За последние годы количество лиц с ограниченными возможностями, занимающихся физической культурой и спортом увеличилось почти в 3 раза с 224 тысяч человек в 2009 году до 647 тысяч человек в 2014 году [4-6]. В Федеральной программе «Развитие физической культуры и спорта» установлен целевой показатель, в соответствии с которым к 2020 году планируется увеличить долю лиц с ограниченными возможностями здоровья, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности данной категории населения до 2,5 миллионов человек, что составит 20% от общего количества лиц с ограниченными возможностями, а к 2015 году этот целевой показатель доли лиц с ограниченными возможностями, вовлеченными в систематические занятия спортом должен составить 8% [7; 8]. Для проведения занятий с лицами,

имеющими ограниченными возможностями необходимо обладать специальными знаниями и умениями, так как физкультурно-оздоровительный и тренировочный процесс такой категории занимающихся имеет свои особенности, свои технологии, свою методику.

Цель: изучить проблему отсутствия в необходимом количестве педагогических кадров для адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.

Методы и организация. В исследовании использовались следующие методы: анализ и обобщение данных научно-методической литературы, анализ и обобщение документальных материалов, статистических справочников, данных интернет-сайтов, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Всю работу в учреждениях спортивно-оздоровительной направленности с лицами с ограниченными возможностями в Российской Федерации в 85% случаев осуществляют специалисты, имеющие образование в области физической культуры и спорта для здоровых людей.

В 2014 году по данным Министерства спорта осуществляли подготовку спортсменов с ограниченными возможностями 13059 тренеров-преподавателей, Педагогическое мастерство и педагогические технологии Физическое воспитание и здоровьесберегающая деятельность из которых специалистов по «Адаптивной физической культуре» с высшим образованием 3873 человек и со средним образованием 1218 человек, т.е. всего 5091 человек [5; 6]. Прирост численности тренеров-преподавателей в адаптивном спорте показал, что к 2013 году численность тренеров-преподавателей выросла на 28%, а к 2014 году – на 35,4%. Прирост численности специалистов по «Адаптивной физической культуре» составлял к 2013 году 22,8%, а к 2014 году – 39%. На сегодняшний день в адаптивном спорте высших достижений задействовано 3,7% лиц с ограниченными возможностями от общего количества занимающихся спортом и около 11,6% тренеров. Так же следует отметить, что одной из основных причин нередко низкой эффективности работы по повышению спортивного мастерства паралимпийцев является недостаточный уровень квалификации в области адаптивного спорта тренеров и специалистов, работающих со спортсменами – кандидатами в сборные команды России и ее резервом. Приведенные данные свидетельствуют о том, что в настоящее время в Российской Федерации ощущается нехватка профессиональных кадров. Появление в России в 1997 г. новой специальности «Физическая культура лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» до сих пор является дефицитной. Подготовка кадров по специальности «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» в настоящее время осуществляется в 11 вузах физкультурного профиля, численность студентов составляет более 3000 человек, что является явно недостаточным. Ежегодно около 500 выпускников получают специализацию по спортивной подготовке инвалидов (адаптивному спорту) и в дальнейшем работают на должностях тренеров-преподавателей по адаптивной физической культуре. Кроме того, подготовка специалистов по данной специальности осуществляется в классических, педагогических и медицинских университетах (всего около 70 вузов), а также в образовательных учреждениях среднего профессионального образования – колледжах и техникумах.

Однако достаточно быстрое развитие и внедрение адаптивной физической культуры в систему образовательных и научных организаций и учреждений породили ряд противоречий, обусловленных недостаточно четкой разработанностью ее проблемного поля и методологических основ. Дело в том, что адаптивная физическая культура объединяет в себе как минимум три крупных области знания – физическую культуру, медицину, специальную (коррекционную) педагогику. Все это приводит к различным трактовкам сущности адаптивной физической культуры, что предопределяется научными предпочтениями педагогов или научных работников, их предшествующим опытом работы. Адаптивная физическая культура существенно отличается от других специальностей высшего профессионального образования. Специфика деятельности в области адаптивной физической культуры заключается в том, что спектр учреждений, где может работать такой специалист, достаточно широк – все типы и виды образовательных учреждений, учреждения здравоохранения, социальной защиты, общественные организации инвалидов и т. п. Это является определяющим фактором в организации и содержании профессиональной подготовки студентов. Будущий специалист по адаптивной физической культуре должен быть хорошо ориентирован в профессиональной сфере, видеть перспективы ее дальнейшего развития и совершенствования, понимать значимость данного вида социальной практики.

Следующей особенностью, отличающей адаптивную физическую культуру от других специальностей (направления «Физическая культура», «Физическая культура и спорт», «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм») является то, что студент в процессе обучения должен быть подготовлен к работе со всеми нозологическими и возрастными категориями лиц с ограниченными возможностями. Данное обстоятельство характеризуется ещё и тем, что работа с каждой категорией имеет свою специфику, которая различна в разных учреждениях. Это существенное отличие предъявляет свои требования к содержанию и организации образовательного процесса.

Очевидно, что сегодня качество образования не может определяться теми же знаниями, умениями и навыками, что и прежде. Нередко выпускники специальности «Адаптивная физическая культура» при устройстве на работу сталкиваются с ситуацией расхождения между требованиями, предъявляемыми работодателем и той подготовкой, которую они получили в вузе или колледже. К молодым специалистам предъявляются требования не с точки зрения формата «знаний», сколько применительно к их «умениям», «практическим навыкам», «способностям», «готовностям», т.е. к профессиональным компетенциям в целом. Например, специалист по адаптивной физической культуре должен обладать такими характеристиками, как способность проявлять инициативу, творческую самостоятельность, готовность принимать оптимальные решения в самых сложных педагогических ситуациях, эффективно решать проблемы реабилитации и интеграции людей с ограниченными возможностями в общество; привлекать все возможные средства и методы адаптивной физической культуры для коррекции имеющегося у инвалида дефекта, выработки необходимых компенсаций, развития двигательных возможностей, профилактики сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, в целях формирования их способности к

реализации образа жизни нормально развивающихся людей; быть мобильным и конкурентоспособным в условиях рынка. Научиться владению и использованию данными характеристиками будущий специалист может только в процессе учебной и производственной практики. Причем общие требования прохождения педагогической практики должны существенно отличаться от тех, которые предъявляются к будущим специалистам в области физической культуры и спорта для здоровых людей. Так, обязательным компонентом педагогической практики специалистов по адаптивной физической культуре должно быть умение оценки физического, психологического и социального здоровья инвалидов, умение осуществлять индивидуальные педагогические приемы обучения техническим двигательным действиям для различных нозологических групп, умение подбирать средства и методы компенсаторного характера, умение четко определять медицинское состояние занимающихся и т.д. Подготовка специалистов по адаптивной физической культуре предусматривает и проведение процесса обучения на личностно-ориентированном подходе, основанном на учете психологических факторов, связанных со склонностью будущего специалиста к работе в этой сфере. Неотъемлемыми качествами будущего специалиста по адаптивной физической культуре признаны следующие: ответственность, толерантность, оптимизм, эмоциональная устойчивость, способность к эмпатии, наблюдательность, интуиция, способность к рефлексии и творчеству.

Заключение (или выводы). Профессиональная деятельность специалиста по адаптивной физической культуре выходит за рамки традиционной педагогической деятельности, и направлена к одной цели – содействию человеку с ограниченными возможностями в его социальной адаптации и интеграции средствами специального образования [1; 9]. Сфера профессиональной деятельности выпускника такова, что ему часто приходится быть инициатором и активным участником социальных акций милосердия, благотворительности, защиты прав лиц с ограниченными возможностями. В настоящее время образовательное пространство адаптивной физической культуры в Российской Федерации практически сформировано и осуществлен переход на третье поколение государственных образовательных стандартов в соответствии с основополагающими принципами Болонского соглашения. В то же время следует придерживаться некоторых перспектив в сфере подготовки кадров по «Адаптивной физической культуре». Развивая достижения последних лет в подготовке специалистов в области адаптивной физической культуры, обеспечить программу переподготовки тренеров, методистов и врачей, работающих с лицами с ограниченными возможностями здоровья, в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования третьего поколения и государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования, а также основной и примерной образовательными программами подготовки бакалавра адаптивной физической культуры.

Так, для переподготовки кадров для адаптивной физической культуры актуально использование таких тематических программ как: «Нормативно-правовое обеспечение адаптивной физической культуры и адаптивного спорта», «Организационно-педагогические основы адаптивного физического

воспитания и адаптивного спорта инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата», «Организационно-педагогические основы адаптивного физического воспитания и адаптивного спорта инвалидов с нарушениями слуха», «Инновационные технологии реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами адаптивной физической культуры» и т. д. Необходимо разработать и осуществить систему мер по организации ежегодных семинаров и научно-практических конференций, охватывающую весь контингент указанных тренеров и специалистов, включая специалистов в области спортивно – медицинской классификации. Важно поднять статус специалистов по адаптивному спорту и физической реабилитации, в том числе – классификаторов. В России действуют принятые в 1993 году Организацией Объединённых Наций «Стандартные правила обеспечения равных возможностей для инвалидов». Реализация требований, указанных во Всемирной программе действий в отношении лиц с ограниченными возможностями, и контроль за их соблюдением будут являться неотъемлемой частью работы будущих специалистов по адаптивной физической культуре. В новых социально-экономических условиях жизни общества возникает потребность в подготовке специалистов на перспективу, а это влечет за собой создание новых учебных технологий, организационных структур, учебно-методической и научно-исследовательской работы.

Библиография.

- [1] Никифорова О.Н. Влияние адаптивного спорта на социальную интеграцию и адаптацию детей с ограниченными возможностями / О.Н. Никифорова, Д.Е. Никифоров // Физическая культура, спорт – наука и практика. – №2. – 2015. – С. 70.
- [2] Российский статистический ежегодник – 2014 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.gks.ru/bgd/regl/b12_13/Main.htm
- [3] Сводный отчет 3-АФК «Сведения об адаптивной физической культуре и спорте» за 2012 год [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/
- [4] Сводный отчет 3-АФК «Сведения об адаптивной физической культуре и спорте» за 2014 год [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/
- [5] Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.minsport.gov.ru/documents/
- [6] Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 – 2015 годы» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.sport-fcp.ru
- [7] Чешихина В.В. Исследование основных проблем подготовки спортсменов с ограниченными возможностями / В.В. Чешихина, В.В. Селезнев, В.А. Чешихин // Теория и практика физической культуры. – №3. – 2015.

TRAINING IN ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION AT THE PRESENT STAGE Ichaeva S.S.

Chechen State Pedagogical University (Grozny, Russia)

saidaichaeva@gmail.com

Key words: *professional personnel, adaptive sports, pedagogical activity, persons with disabilities.*



УДК: 615.851.81; 796.012.62; 378.141.4

ПЕРСПЕКТИВЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И КИНЕЗОТЕРАПИИ

Светличная Н.К.

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
(Чирчик, Узбекистан)

svetnailya@gmail.com

Ключевые слова: адаптивная физическая культура и спорт, подготовка кадров

Актуальность. Обращение исследователей к адаптивной физической культуре как к многогранному социальному объекту, социальному феномену и фактору социализации лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) приобретает в современных условиях особую значимость.

Достаточно быстрое развитие и внедрение адаптивной физической культуры и спорта в систему образовательных и спортивных организаций породили ряд трудностей и противоречий, обусловленных недостаточно четкой разработанностью ее проблемного поля, методических основ, принципов, функций и др.

В сложившейся ситуации важным становится понимание адаптивной физической культуры как нового направления научно-образовательной деятельности, интегрирующего в себе как минимум три крупных области знаний – физическую культуру, медицину, коррекционную педагогику, а также большое количество учебных и научных дисциплин: теорию и методику физической культуры, теорию и методику отдельных видов спорта, теорию и методику физического воспитания, двигательную рекреацию, физическую реабилитацию, анатомию, физиологию, биохимию, биомеханику, психологию болезни и инвалидности, социальную психологию, социальную педагогику, психиатрию, психоконсультирование и т.п.

Методы и организация. В ходе работы применялся метод системного анализа доступных научных и информационных источников по принципу «от общего к частному».

Результаты исследования и их обсуждение. Современные технологии в сфере адаптивной физической культуры и спорта ориентируются на поиск способов формирования креативно-двигательных действий, в которых имплицитно содержится информация о биофизических, соматопсихических, семантических и дидактических механизмах их построения. Есть все основания говорить о новом этапе развития биомеханики (антропноориентированной), хотя данная проблема не получила достаточного освещения в научной литературе.

По данным многих авторов, существенно возросла роль направленного и активного восстановительного лечения (реабилитации) лиц с инвалидностью, составной частью которого являются кинезотерапия. Развитие данного направления органично вытекает из современных представлений о сущности реабилитационного процесса и многообразном влиянии на организм физических упражнений как естественно-биологического фактора [1].

Кинезотерапия (кинезиотерапия, кинезитерапия, от греч. Κίνησις – “движение” и θεραπεία – “лечение”; англ. *kinesitherapy*) – это одна из методик

физической реабилитации и лечебной физической культуры, которая имеет особенности как в плане подхода к диагностике и лечению, так и в выборе методов терапии.

Принципы кинезотерапии основываются на кинезиологии, науке о мышечном движении человека (или биомеханике), перспективном научном направлении, синтезирующем в себе знания и методы из многих отраслей наук, таких как анатомия, медицина, педагогика, психология, коррекционная и специальная педагогика, логопедия и многие другие.

Истоки кинезиологии следует искать почти во всех известных философских системах древности и прогрессивных течениях современности. Так древнекитайская философская система Конфуция (около 2700 года до н.э.) демонстрировала роль определенных движений для укрепления здоровья и развития ума. Сходные элементы содержала древнеиндийская йога, основной целью которой было обретение высших психофизических способностей.

Упоминания о зачатках кинезотерапии и физической реабилитации можно найти в письменных источниках древнейших цивилизаций Греции, Китая, Индии, Египта, Персии и других стран. Люди тех времен инстинктивно пришли к первобытным методикам физиотерапии: массажу, растиранию болезненных зон, простейшим упражнениям для мышц и суставов. Большой вклад в лечение движением внес известный всему миру Леонардо да Винчи. Он подробно изучал анатомию позвоночника и нервной системы, а также разрабатывал инструменты для восстановления моторных функций.

Эпоха Возрождения знаменуется усилением внимания к лечебной физической культуре. В 1573 году итальянский врач Иероним Меркуриас издал первый учебник по лечебной гимнастике. В конце XVII века был написан важнейший в теории и кинезотерапии труд – “Медицинская и хирургическая гимнастика” (Жозеф Клеман Тиссо).

Развитие физической реабилитации и кинезотерапии связано с такими личностями как, Н.И.Пирогов, М.Я.Мудров, В.И.Дикуль. Они и многие другие врачи, ученые и энтузиасты внесли огромный вклад в развитие сферы лечебной физической культуры, кинезотерапии и реабилитационной медицины.

Специалисты по кинезотерапии используют различные виды физических упражнений и движения для улучшения силы, выносливости, гибкости и спортивной формы пациентов, упражнения на специальных тренажерах, массаж, а также коррекцию питания и образа жизни. Эти специалисты также могут помочь спортсменам восстановиться после травм или разработать программы упражнений для предотвращения травм в будущем.

Целью кинезотерапии является улучшение качества жизни занимающихся за счет улучшения их физической и функциональной подготовленности. Хотя кинезотерапевты часто помогают больным или травмированным пациентам, они также работают с людьми, преследующими личные цели в фитнесе, не связанные с медицинской проблемой или травмой.

Во многих странах развивается схожая специальность – “физическая терапия” (“Physiotherapy”). В отличие от понимания специальности “физиотерапевта” на постсоветском пространстве, областью деятельности которого является исключительно использование специальной аппаратуры для электро-, свето-, гидро- или теплолечения больных (электрофорез, УВЧ, УФ-

терапия, ультразвук, магнитная терапия, лазеротерапия и т.п.), более чем в 70 странах мира существует специальность “физиотерапевт” (“Physiotherapist”), объединяющая в себе и физиотерапию в привычном понимании, и физическую реабилитацию с использованием средств физической культуры [4].

Физическая терапия занимается лечением функциональных, и прежде всего двигательных, нарушений. Физиотерапевт – это специалист, который применяет для работы с пациентом не медикаментозное лечение, а физические (естественные, или природные) методы, активной и пассивной терапии, основывающиеся на движении, мануальной терапии, массаже, рефлексотерапии и лечебном использовании воздействия тепла, света, высоких частот, ультразвука и воды. Активная терапия включает в себя растяжку и специальные упражнения, пассивная терапия включает массаж и ультразвуковую терапию. Целью физиотерапевта является повышение качества жизни пациентов за счет улучшения подвижности, восстановления функций и уменьшения боли [2]. Физиотерапевты могут работать с людьми всех возрастов, хотя они могут специализироваться в определенной клинической области, такой как спорт или гериатрия.

Кинезотерапевты и физиотерапевты выполняют одни и те же обязанности. Например, они оценивают историю болезни и состояние своих пациентов, разрабатывают индивидуальные планы реабилитации и лечения, отслеживают прогресс и обучают правильному выполнению реабилитационных упражнений.

Хотя кинезотерапевты и физиотерапевты выполняют схожие роли, эти карьерные пути также имеют несколько различий. Кинезотерапевты могут сосредоточиться на общем состоянии здоровья пациентов, в то время как физиотерапевты могут сосредоточиться на лечении определенной области или травмы. Некоторые из должностных обязанностей, уникальных для кинезотерапевтов, включают наблюдение за нагрузочными тестами, измерение сердечно-сосудистой функции и метаболизма пациентов, создание индивидуальных планов упражнений для улучшения физической формы, выносливости, силы и гибкости или предотвращения травм, помощь в достижении спортивных результатов или снижении веса.

Физиотерапевты часто сосредотачиваются на предоставлении расширенных услуг по физической реабилитации и лечению пациентов. Эти специалисты также могут специализироваться в определенной клинической области, например, в ортопедии или гериатрии. Некоторые из должностных обязанностей, уникальных для физиотерапевтов, включают диагностику дисфункциональных движений, осуществление ручного массажа и тракционных процедур, помощь в восстановлении после операций, руководство специалистами по физической культуре и ассистентами физиотерапевта [3].

Чтобы осуществлять карьеру кинезотерапевта, необходимо получить образование в соответствующей области, такой как кинезиология или наука о физических упражнениях. Выпускная работа обычно включает в себя множество тем, связанных со здоровьем и наукой, таких как анатомия, физиология, кинезиология, питание, спортивный уход и методика тренировки. Программы получения академической степени по кинезотерапии требуют прохождения большого количества часов практического опыта, которые проводятся под наблюдением квалифицированных специалистов.

Физическая реабилитация в кинезотерапии подразумевает: разминку мышц и суставов, физические упражнения со своим весом и с инвентарем, упражнения со специальными тренажерами, специальные активные и пассивные движения, массаж, мануальную терапию и др.

Кинезотерапия постоянно развивается, в ней постепенно формируются более узкие сферы, например, занятия для беременных, малоподвижных людей после инсульта или тяжелой травмы, детей, профессиональных спортсменов, людей со специфическими заболеваниями.

Отдельно выделяют также специалистов по гидрокинезотерапии, деятельность которых подразумевает физическую реабилитацию в бассейне (ванной, джакузи), море и естественных водоемах. Гидрокинезотерапия предусматривает выполнение упражнений и ходьбу в воде, адаптивное плавание и различные направления двигательных акваметодик. Гидрокинезотерапия считается максимально естественным способом восстановления людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Применение данного метода терапии улучшает кровообращение и трофические процессы, ликвидирует или уменьшает трофические и вегетососудистые расстройства, укрепляет связочный аппарат, ослабляет мышечную дистонию, устраняет или предупреждает мышечные контрактуры и тугоподвижности в суставах, усовершенствует движения и делает их более координированными. Наличие аквапояса помогает удержать тело в вертикальном положении, не касаясь дна, при этом голова будет находиться над водой, т.е. данный способ терапии актуален и для тех, кто не умеет плавать.

Специалист по кинезотерапии должен обладать как базовыми знаниями в области элементарной и клинической медицины (анатомия, физиология, миология, ортопедия, неврология, артрология), так и уникальными навыками физической реабилитации (спортивная физиология, спортивная медицина, реабилитация различных категорий пациентов, нутрициология и диетология, психологическая поддержка, навыки настройки тренажеров, гидрокинезотерапия).

Кинезотерапия – необычная специальность, которая подойдет далеко не всем. В работе кинезотерапевту пригодятся такие личностные качества, как доброта и милосердие, желание помогать больным людям, энтузиазм к обучению, терпеливость, стрессоустойчивость, умение поддерживать психологически. Не последнее место для кинезитерапевта занимают его физические данные, ведь ему приходится много работать с телом пациента, показывать упражнения на личном примере, настраивать работу тренажеров.

Заключение. Дальнейшее развитие адаптивной кинезиологии связано с разработкой теоретико-методологических оснований физической коррекции, психолого-педагогической профилактики и мониторинга функционального состояния человека с ограниченными возможностями здоровья. Кинезиологический подход в адаптивной физической культуре, опираясь на концепцию «образования через всю жизнь», обеспечивает переосмысление содержания личностного опыта и индивидуального стиля двигательной активности через усиление практической направленности, опираясь на телесно-ориентированную (прикладную), двигательно-ориентированную и психологическую составляющие, осуществляет интегрированный подход к

оздоровлению, развитию и гармонизации человека с отклонениями в состоянии здоровья.

Библиография:

- [1] Агасаров Л.Г. Инновационные способы кинезиотерпии (обзор литературы) / Л.Г. Агасаров, А.А. Хадарцев, Р.В. Купеев // Вестник новых медицинских технологий. 2020. №3. С.124-136. URL: <http://www.medtsu.tula.ru/VNMT/Bulletin/E2020-3/3-4.pdf>. DOI: 10.24411/2075-4094-2020-16655.
- [2] David X. Cifu (2021) Braddom's Physical Medicine and Rehabilitation. *Elsevier Health Sciences*. ISBN: 978-0-323-62539-5.
- [3] Marlís González-Fernández, Stephen Schaaf (2022) Handbook of Physical Medicine and Rehabilitation. Springer Publishing Company, LLC. ISBN: 978-0-8261-6225-0. DOI: 10.1891/9780826162267.
- [4] Всемирная организация по физиотерапии <https://world.physio/>

PROSPECTS FOR TRAINING SPECIALISTS IN THE FIELD OF PHYSICAL REHABILITATION AND KINESOTHERAPY

Svetlichnaya N.K.

Uzbek State University of Physical Education and Sports (Chirchik, Uzbekistan)

svetnailya@gmail.com

Keywords: adaptive physical culture and sports, personnel training

УДК: 796.071+796.078

ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Светличная Н.К.

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

(Чирчик, Узбекистан)

svetnailya@gmail.com

Ключевые слова: адаптивная физическая культура и спорт, подготовка кадров

Актуальность. Развитие адаптивной физической культуры обусловлено потребностью общества в оздоровлении населения и подготовке кадров для работы с людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья и инвалидность.

Одной из самых сложных проблем современности является проблема инвалидности, к которой привлечено внимание различных государственных и социальных структур, включая политиков, общественных деятелей, ученых, работников образования всех уровней.

Следует отметить высокую потребность общества в специалистах, способных заниматься адаптивной физической культурой и спортивной подготовкой спортсменов с инвалидностью, профилактикой и лечением заболеваний и повреждений средствами адаптивной физической реабилитации [3]. Для решения этой проблемы необходимо проведение фундаментальных и комплексных научных исследований, с преодолением устоявшихся стереотипов абилитации и реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью преимущественно методами медицинской практики.

Недостаточная разработанность этих проблем ставит их решение в число актуальных, имеющих государственное и социальное значение.

Методы и организация. В ходе работы применялся метод системного анализа доступных научных и информационных источников по принципу «от общего к частному».

Результаты исследования и их обсуждение. Факторами, лимитирующими двигательную и социальную активность людей с инвалидностью, являются имеющиеся заболевания и/или дефекты опорно-двигательного аппарата, зрения, слуха, интеллекта и др., часто сопровождающиеся сопутствующими заболеваниями, вторичными отклонениями в состоянии здоровья, вынужденным ограничением подвижности, снижением функциональных возможностей организма, нарушениями познавательной деятельности, сужением социальных и культурных связей, что требует дополнительной комплексной реабилитации [4].

Проблемная ситуация состоит в углубляющихся противоречиях между потребностью общества в оздоровлении населения страны, включая лиц с ограниченными функциональными возможностями и инвалидностью, и реальной практикой физкультурного образования данной категории населения: не разработанностью научно-теоретических основ адаптивной физической культуры, ограниченным количеством специальной литературы, методических пособий и рекомендаций, необходимых атрибутов подготовки кадров по новому направлению подготовки кадров. Всё это приводит к необходимости обоснования и разработки новых областей человеческих знаний, открытия новых учебных дисциплин, направлений подготовки бакалавров по адаптивной физической культуре.

Согласно Указа Президента Республики Узбекистан «О мерах по кардинальному совершенствованию системы государственной поддержки лиц с инвалидностью», где одним из направлений работы обозначена разработка программ по созданию условий для занятия спортом лиц с инвалидностью, в том числе предусматривающей развитие паралимпийских и адаптивных видов спорта, было создано специализированной кафедре в институте физкультуры и спорта [1]. Также для абитуриентов с инвалидностью была введена дополнительная 2% квота приема в вузы от общего количества абитуриентов. Абитуриенты, набравшие соответствующий балл, поступают на бюджетные места государственного гранта.

Согласно Постановления Президента Республики Узбекистан «О дополнительных мерах по развитию паралимпийского движения» был организован Паралимпийский факультет УзГУФКС, открыта специальность магистратуры «Адаптивное оздоровление, физическое воспитание и спорт» и выделены дополнительные 5% квоты в отделениях паралимпийских видов спорта центров подготовки спортивного резерва [2].

Таким образом, деятельность кафедры «Адаптивная физическая культура и спорт» является одним из направлений государственной и социальной политики, направленной на реализацию потребности общества в подготовке квалифицированных кадров в сфере адаптивной физической культуры и спорта.

Адаптивная физическая культура является относительно новым направлением в социальной практике высшего образования, в структуру содержания которого входят:

- социальная значимость нового компонента содержания образования;
- наличие взаимосвязей между новым компонентом содержания образования и традиционными для отрасли физической культуры, а также совпадение их целей и основных функций;
- финансовое сопровождение образовательно-профессиональной программы,
- кадровое, учебно-методическое, научное и материально-техническое обеспечение вводимого образовательного модуля (в частности, наличие предпосылок для открытия новой специализации магистерской программы);
- степень новизны (оригинальность) программы.

При подготовке студентов из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью в университете отмечается функционирование особых инклюзивных поддерживающих структур, которые обеспечивают компенсацию имеющихся у студентов ограничений за счет льгот и особых условий при организации образовательного процесса, образовательной среды. При оценивании результатов образования соблюдается соответствие принципам интеграции: индивидуально-дифференцированному подходу, активному взаимодействию со студентом и его семьей, партнерству в образовательном пространстве, вариативности организационных форм, разноуровневости образовательных программ и динамически развивающегося образовательно-воспитательного процесса.

Основными задачами получения высшего образования лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью являются следующие аспекты:

- удовлетворение потребностей личности в профессиональном, интеллектуальном, культурном и нравственном развитии;
- удовлетворение потребностей общества в специалистах с высшим образованием (до 80% работников сферы ФКиС);
- формирование у студентов гражданской позиции, трудолюбия, развитие ответственности, самостоятельности и творческой активности;
- сохранение и приумножение нравственных и культурных ценностей общества.

Организация образовательного процесса студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью в университете обеспечивает педагогическое взаимодействие по формированию мотивов к самообразованию, содействие осознанию ими профессиональных и жизненных задач, выстраивание моделей вероятных индивидуальных образовательных траекторий, освоение устойчивых навыков научной организации самостоятельной учебно-познавательной деятельности [5].

В перспективе запланировано расширение направлений адаптивного спорта и прием абитуриентов из числа здоровых спортсменов. Здесь нужно понимать, что молодые люди, стремящиеся стать специалистами в сфере адаптивной физической культуры и спорта, должны быть компетентны во

множестве сфер, начиная со знания методик реабилитации, заканчивая проведением спортивно-функциональной классификации в паралимпийском спорте. Специалисты в данной сфере должны владеть нюансами психологического консультирования, психологией инвалидности и техникой безопасности при проведении спортивно-тренировочных занятий и уроков по адаптивному физическому воспитанию.

Однако, несмотря на все изменения, которые произошли, качество и уровень профессиональной подготовки бакалавров по адаптивной физической культуре не в полной мере удовлетворяет современным потребностям личности, общества, государства, не вполне соответствует тенденциям развития образования в целом. Несмотря на все предпринимаемые меры и положительные тенденции, все же остается ряд проблем, таких как недостаточность материально-технической базы обучения (нехватка спортивных колясок, специальных тренажеров и т. д.), неготовность педагогов в профессиональном и психологическом аспекте, нехватка специалистов (сурдо- и тифлопереводчиков, тьюторов), недостаточная обеспеченность учебно-методической литературой, ограниченность социокультурного и психологического сознания людей по отношению к людям с ОВЗ и инвалидностью, отсутствие медицинского сопровождения образовательного процесса, сложности трудоустройства лиц с ОВЗ и инвалидностью, разрозненность ведомственных усилий и др.

Одной из основных причин такого положения является недостаток квалифицированного преподавательского состава, обладающего необходимыми фундаментальными и прикладными знаниями и практическими умениями, позволяющими не только поддерживать и развивать двигательные возможности человека с инвалидностью, но и способствовать формированию его личности.

Проблемой, к сожалению, является то состояние дел, что сегодня ни общество, ни учреждения по работе с людьми с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью не готовы к приему специалистов, имеющих инвалидность. Подтверждением тому может служить отсутствие законодательной и организационной основы для трудоустройства специалистов нового поколения, особенно имеющих инвалидность. Очевидным является то, что вузы должны выступить заказчиком на создание правовой и организационной основы для успешной самореализации своих будущих выпускников. В этой связи, решить эту проблему возможно только через переподготовку руководителей всех звеньев управления.

Выводы. В современном образовании остро назрела необходимость подготовки физкультурно-педагогических кадров для полноценного развития адаптивной физической культуры и спорта, разработка программ профессиональной подготовки педагогов с формированием у них инклюзивной компетентности для осуществления учебно-воспитательной деятельности с людьми, имеющими ограниченные возможности здоровья и инвалидность. Это должно быть в долгосрочной стратегии, требующей последовательности, непрерывности, поэтапного и комплексного подхода подготовки квалифицированных кадров в сфере адаптивной физической культуры и спорта.

Библиография:

- [1] Указ Президента Республики Узбекистан №УП-5270 «О мерах по кардинальному совершенствованию системы государственной поддержки лиц с инвалидностью». НБДЗ: № 06/17/5270/0348; 04.12.2017 г. [Эл. доступ]. Режим доступа: <https://lex.uz/ru/docs/3436196>
- [2] Постановление Президента Республики Узбекистан №ПП-5114 «О дополнительных мерах по развитию паралимпийского движения». НБДЗ: № 07/21/5114/0470 от 19.05.2021 г. [Эл. доступ]. Режим доступа: <https://lex.uz/ru/docs/5426281>
- [3] Миржамолов М.Х. Таянч-харакат тизими шикастланишида адаптив жисмоний тарбия бўйича тиклаш дастурларини қўллашнинг илмий ва амалий асослари / М.Х. Миржамолов // Фан-Спортга. – 2020. – № 4. – С. 70-72.
- [4] Светличная Н.К. Адаптивная физическая культура и спорт: учебник / Н.К. Светличная. – Ташкент: «O'zKitobSavdoNashriyot» matbaa ijodiy uyi, 2021. – 232 с.
- [5] Юнусов С.А. Влияние учебной нагрузки на учебно-тренировочный процесс студентов с ограниченными физическими возможностями / С.А. Юнусов // Scientific progress. – 2022. – №1 – С. 831-836.

PROBLEMS OF TRAINING OF SPECIALISTS IN ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS**Svetlichnaya N.K.**

Uzbek State University of physical education and sports (Chirchik, Uzbekistan)

svetnailya@gmail.com*Keywords: adaptive physical education and sports, personnel training*

MUNDARIJA – СОДЕРЖАНИЕ

1-Sho'ba. ADAPTIV SPORTDA SPORTCHILARNI TAYYORLASHNING DOLZARB MUAMMOLARI

Секция 1. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В АДАПТИВНОМ СПОРТЕ

Абдиев Ш.А. (УзГУФКС, Узбекистан) ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК У ЛЕГКОАТЛЕТОВ-МЕТАТЕЛЕЙ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА	3
Абдумаджидова Д.Р. (РНПСМ, Узбекистан) ФАКТОРЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ	8
Abdumadjidova D.R. (RSPCSM, Uzbekistan) PSYCHOLOGICAL REHABILITATION AND PSYCHOLOGICAL TRAINING OF ATHLETES	10
Baxtiyrov D.B., Muhammadiyeva T.H., Toshboyuva Sh.A. (O'zDJTSU, O'zbekiston) IMKONIYATI SHEKLANGAN AMPUTANT FUTBOLCHILARNI JISMONIY VA TEXNIK-TAKTIK TAYORGARLIGINI NAZORAT QILISH	13
Бегидова Т.П., Беспалова В.В., Бегидов М.В. (ВГАС, Россия) ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ В СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА	17
Bobomuradov N.Sh. (O'zDJTSU, O'zbekiston) PARA DZYUDUCHILARNING O'QUV MASHG'ULOT JARAYONINI REJALASHTIRISH	20
Bobomuradov N.Sh. (PSTBMTI, O'zbekiston) AMPUTANT-FUTBOLCHILARNI JISMONIY ISH QOBILYATLARINI TIKLANISH XUSUSIYATLARI	24
Гаврилова М.П. (СПБНИИФК, Россия) МЕНТАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В АДАПТИВНОМ СПОРТЕ	27
G'ofurov Sh.X., Xuvaydullayev O.A., Mamadaliyeva Sh.A. (O'zDJTSU, O'zbekiston) PARA ESHKAK ESHISH VA PARA KANOEDA ESHKAK ESHISHDA MUVOZANAT SAQLASHNI RIVOJLANTIRISH USULLARI	30
Davlatova L.T., G'ulomov N.S. (O'zDJTSU, O'zbekiston) ADAPTIV SPORT TURLARI: SITSBOL VA PARA VOLEYBOLDA HAJUM ZARBASI, NIHOYA VA TAKTIK KOMBINATSIYALARNING FARQLANISH TAVSIFLARI	33
Дурдыева Дж.Б., Гарягдыев А.К. (ТГИФКС, Туркменистан) ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ	37
Лутковская О.Ю. (ПГУ им. Е.Полоцкой, Беларусь) ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА МЫШЕЧНУЮ СИЛУ СРЕДИ ЮНЫХ СЛАБОСЛЫШАЩИХ БОРЦОВ	41
Миржамолов М.Х. (ЖТСИТИ, Ўзбекистон) ПАРАСПОРТЧИЛАРНИ АЦИКЛИК ТУРЛАР БЎЙИЧА ҲАРАКАТЛАНИШНИНГ КИНЕМАТИК ИМКОНИАТЛАРИ	45
Миржамолов М.Х. (ЖТСИТИ, Ўзбекистон) ПАРАСПОРТ (ЕНГИЛ АТЛЕТИКА) БИЛАН ШУҒУЛЛАНУВЧИЛАРНИНГ ТУРЛИ ОҒИРЛИК БИЛАН БАЖАРИЛГАН КНЕМАТИК ҲАРАКАТ ФАОЛИЯТИ	46
Миржамолов С.Х. (ЎЗР ИИВ МОИ, Ўзбекистон) ПАРА СПОРТ ТУРЛАРИДА ОЁҚ НОЗОЛОГИЯСИДА АСОСИЙ ҲАРАКАТ КЎРСАТКИЧЛАРИ.....	49

Палибаева З.Х. (ИПСПВС, Узбекистан) УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА, ОСНОВАННОМ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОМ ПОДХОДЕ В ПАРАЛИМПИЙСКОМ ВИДЕ СПОРТА ГОЛБОЛ	51
Чабдарова А.И., Шелехов А.А. (НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Россия) О ПРОБЛЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД	55
Шодиев О.Т. (ПСТБМТИ, Ўзбекистон) ПАРАЛИМПИЯ СПОРТ ТУРЛАРИНИ ЯНАДА РИВОЖЛАНТИРИШ-НИНГ МУҲИМ ВОСИТАЛАРИ	57
Юнусов С.А. (УзГУФКС, Узбекистан) СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ДВУХ ВАРИАНТОВ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ ПАРА ПАУЭРЛИФТЁРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	60
Юнусов С.А., Абдусаттарова С.С. (УзГУФКС, Узбекистан) ОСОБЕННОСТИ ПРОФИЛАКТИКИ ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТИ У СПОРТСМЕНОВ СИЛОВЫХ ВИДОВ СПОРТА	63
Юспа Т.В., Костерина М.А. (БГУФК, Беларусь) РАЗРАБОТКА ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНКИ ВЫСТУПЛЕНИЙ СПОРТСМЕНОВ В КЕЙ-ПОП (К-POP)	67

2-Sho'ba. ADAPTIV JISMONIY TARBIYA VA SPORTNI ILMIY-USLUBIY TA'MINLASH

Секция 2. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Алиев И.С., Ибрагимова Н.М., Агаев И.З. (АГАФКС, Азербайджан) ВЛИЯНИЕ АЭРОБНЫХ И АНАЭРОБНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ	71
Ahmedov A.A. (JTSBMQTMOI, O'zbekiston) NOGIRONLAR UCHUN PARALIMPIYA SPORTINI RIVOJLANTIRISHNING DOLZARBLIGI	76
Банаян А.А., Киселева Е.А. (СПБНИИФК, Россия) ПОТЕНЦИАЛ ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИХ СИСТЕМ В НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОМ ОБЕСПЕЧЕНИИ АДАПТИВНОГО СПОРТА	78
Буньятова А.Р. (Университет «Азербайджан», Азербайджан) ОСНОВНЫЕ ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ (BLS UNICEF) – КАК МЕТОД В АДАПТИВНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЕ	81
Быстрова М.В., Лукманова Н.Б., Красноперова Т.В. (СПБНИИФК, Россия) ОЦЕНКА ТЕХНИКИ ТОЛКАНИЯ ЯДРА СПОРТСМЕНОВ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ	84
Георгиади В.В., Банаян А.А. (СПБНИИФК, Россия) ОПЫТ РЕАЛИЗАЦИИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ СОПРОВОЖДЕНИИ СПОРТСМЕНОВ-ПАРАЛИМПИЙЦЕВ	88
Ernayeva G.H. (SPCSM, Uzbekistan) PSYCHOEMOTIONAL CHANGES IN ATHLETES BEFORE THE COMPETITION AND THEIR MODERN SOLUTION	92
Калюжин В.Г., Коновалова А.О. (БГУФК, Беларусь) СРАВНЕНИЕ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПРИ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С НЕЙРОСЕНСОРНОЙ ТУГОУХОСТЬЮ	94

Khonturaev N.A. (JSPU, Uzbekistan) ACTUAL PROBLEMS OF DEVELOPMENT OF PARALYMPIC SPORTS	97
Серафимова Е.В., Калюжин В.Г. (БГУФК, Беларусь) СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ	99
Стоцкая Е.С., Бикмухаметова Р.С. (СГУФКС, КРР, Россия) УЧЕТ ОСОБЕННОСТЕЙ ПЕРИФЕРИЧЕСКОЙ ГЕМОДИНАМИКИ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ	102
Стульба С.Р., Коновалова А.О. (БГУФК, Беларусь) МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТЕСТИРОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С НЕЙРОСЕНСОРНОЙ ТУГОУХОСТЬЮ	106
Хасанов Ж.Х. (ИПСПВС, Узбекистан) ИССЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ РЕЗЕРВОВ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ЛЕГКОАТЛЕТОВ	110
Quvvatova Z.R. (RSTIAM, O'zbekiston) SPORTCHILARDA O'Z-O'ZINI BOSHQARISH QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK STRATEGIYALARI	113

3-Sho'ba. TA'LIM TIZIMIDA ADAPTIV JISMONIY TARBIYA

Секция 3. АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Аниськова О.Е., Банчевская А.А. (БГУФК, Беларусь) ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ У ДЕТЕЙ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ II СТЕПЕНИ	115
Банчевская А.А., Аниськова О.Е. (БГУФК, Беларусь) СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ	119
Baxtiyorov D.B., Muhammadiyeva T.H., Toshboyuva Sh.A. (O'zDJTSU, O'zbekiston) JISMONIY IMKONIYATI CHEKLANGAN TALABALARNI VOSITALAR ORQALI YOQORI NATIJALARGA ERISHISHDA MOTIVATSIYANI O'RNINI	122
Bekmirzayeva H.P. (O'zDJTSU, O'zbekiston) IMKONIYATI CHEKLANGAN ZAIF ESHITUVCHI O'QUVCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI MAXSUS MASHQLAR YORDAMIDA RIVOJLANTIRISH	125
G'ofurov Sh.X., Qobilov B.A., Raximjonov A.M. (O'zDJTSU, O'zbekiston) UNIVERSITET TALABALARNI PAUERLIFTING SPORT TURIGA TAYYORLASH USULLARI	129
Дворянинова Е.В., Кедышко В.В. (БГУФК, Беларусь) АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ	132
Калюжин В.Г., Серафимова Е.В. (БГУФК, Беларусь) АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С АМБЛИОПИЕЙ ...	136
Кедышко В.В., Дворянинова Е.В. (БГУФК, Беларусь) НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ	140

Коновалова А.О., Стульба С.Р. (БГУФК, Беларусь) МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ПО АДАПТИВНОМУ ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ	143
Muratova G.R. (QDPI, O‘zbekiston) MIYA FALAJ TASHHISI QO‘YILGAN BOLALAR BILAN ISHLASHDA ADAPTIV JISMONIY MADANIYAT VOSITALARIDAN FOYDALANISH	147
Сейдов К.И., Нурмырадов Х.Б., Акмаммедов Х.Д. (ТГИФКС, Туркменистан) ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	150
Ташев М.Р. (УзГУФКС, Узбекистан) БОЧЧА – СПОРТИВНАЯ ИГРА ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	154
Элипханов С.Б., Магомедов М.-С.И., Висантова Х.А., Исакова М.А. (ЧГПУ, ГГНТУ, Россия) ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ СЛАБОВИДЯЩИХ ДЕТЕЙ 10-12 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	157
Элипханов С.Б., Омархаджиева Ф.С., Ичаев И.М., Мамадиев А.Х. (ЧГПУ, ГГНТУ, Россия) ФОРМИРОВАНИЕ ИНТЕРЕСА К ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫМ МЕРОПРИЯТИЯМ ГЛУХИХ И СЛАБОСЛЫШАЩИХ ДЕТЕЙ	162
Элипханов С.Б., Омархаджиева Ф.С., Ойсаев Х.И., Байсултанова С.И. (ЧГПУ, ГГНТУ, Россия) МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ 8-10 ЛЕТ	167

4-Sho‘ba. ADAPTIV XARAKAT REKREATSIYASI VA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH

Секция 4. АДАПТИВНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕКРЕАЦИЯ И ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аношина С.В., Короткова А.К., Барябина В.Ю. («КИАОРА – ИСРВР», СПБНИИФК, Россия) ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКИ LOMI-LOMI NUI НА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА	174
Berdiyeva Ch.A. (O‘DJTSU, O‘zbekiston) IMKONIYATI SHEKLANGAN TALABA QIZLARNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARINI TANLIL QILISH	178
Пухов Д.Н., Гребенников А.И., Малинин А.В. (СПБНИИФК, Россия) АНАЛИЗ МОДЕЛИ ФАКТОРОВ ПОВЫШЕНИЯ ВОВЛЕЧЕННОСТИ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА В ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	181
Мирджамалова Н.З. (УзГУФКС, Узбекистан) УПРАЖНЕНИЯ АЭРОБНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ЖЕНСКОМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ТРЕНИНГЕ	184
Mirdjamalova N.Z. (O‘zDJTSU, O‘zbekiston) XOTIN-QIZLAR O‘RTASIDA SOG‘LOMLASHTIRUVCHI JISMONIY TARBIYA VA ETNO SPORT TURLARINING AXAMIYATI	188
Смурыгина Л.В. (УзГУФКС, Узбекистан) МЕТОДИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА НА ЗАНЯТИЯХ С ЖЕНЩИНАМИ 40-50 ЛЕТ	191

Тураева Н.М., Жураев Д.Р. (УзГУФКС, Узбекистан) АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ИНВАЛИДОВ	195
Xasanova S.I. (O‘zDJTSU, O‘zbekiston) JISMONIY MASHQLARNING YURAK VA QON TOMIR TIZIMINING ME‘YORIY FAOLIYATIDAGI ANAMIYATI	198
Юнусов С.А. (УзГУФКС, Узбекистан) ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ГОТОВНОСТЬ И СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ПАРАЛИМПИЙЦЕВ В ПРОЦЕССЕ ДОЛГОВРЕМЕННОЙ АДАПТАЦИИ К НАПРЯЖЁННЫМ ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ	200

5-Sho‘ba. ADAPTIV JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA KADRLAR TAYYORLASH

Секция 5. ПОДГОТОВКА КАДРОВ В СФЕРЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Davlatova L.T. (O‘zDJTSU, O‘zbekiston) JISMONIY IMKONIYATI SHEKLANGAN TALABALARNI PARA VOLEYBOLGA O‘RGATISHDA MAXSUS HARAKAT IMKONIYATLARINI OSHIRISH USLUBIYATINI RIVOJLANTIRISH SAMARADORLIGI	205
Ичаева С.С. (ЧГПУ, Россия) ПОДГОТОВКА КАДРОВ В СФЕРЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ	208
Светличная Н.К. (УзГУФКС, Узбекистан) ПЕРСПЕКТИВЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И КИНЕЗОТЕРАПИИ	213
Светличная Н.К. (УзГУФКС, Узбекистан) ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ	217



Ilmiy nashr

“ADAPTIV JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING DOLZARB MUAMMOLARI”

Xalqaro ilmiy-amaliy anjumanning

ILMIY ISHLARI TO‘PLAMI

2023-yil 10-iyun

Materiallar muallif tahririyatida nashr etilgan

Научное издание

СБОРНИК НАУЧНЫХ ТРУДОВ

Международной научно-практической конференции

«АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

10 июня 2023 года

Материалы опубликованы в авторской редакции

Мухаррир:

Бадий мухаррир:

Компьютер сахиваловчиси:

Нашр.лист ...

Босишга рухсат этилди: 10.06.2023 йил.

Бичими 60x84 1/8. Офсет қоғози.

“Times New Roman” гарнитураси.

Шартли б/т Нашр хисоб т

..-буюртма.

