ADAPTIV JISMONIY TARBIYADA TAYANCH HARAKAT APPARATI SHIKASTLANGAN SPORTCHILARNING QISQA MASOFAGA YUGURISH TEXNIKASINI EGALLASH JARAYONINI TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI

Matsapayeva Madina Maqsud qizi
PDP School

Annotatsiya. *Ushbu tezisda adaptiv jismoniy tarbiya sharoitida tayanch-harakat apparati shikastlangan sportchilarning qisqa masofaga yugurish texnikasini egallash jarayonini takomillashtirish metodikasi yoritiladi. Tadqiqotda imkoniyati cheklangan sportchilarning individual jismoniy imkoniyatlari, harakat koordinatsiyasi, texnik tayyorgarligi va funksional holatini hisobga olgan holda qisqa masofaga yugurish ko‘nikmalarini shakllantirishning pedagogik yondashuvlari tahlil qilinadi. Tezisda adaptiv jismoniy tarbiya jarayonida maxsus mashqlar majmuasi, bosqichma-bosqich o‘rgatish texnologiyasi, individual-differensial yondashuv hamda harakat faoliyatini korreksiyalash vositalarining ahamiyati ochib beriladi. Shuningdek, tayanch-harakat apparati shikastlangan sportchilarda yugurish texnikasini takomillashtirishda yuklamalarni me’yorlash, xavfsiz mashg‘ulot muhitini yaratish va sportchining psixologik tayyorgarligini hisobga olish zarurligi asoslanadi. Tadqiqot natijalari adaptiv sport mashg‘ulotlarida qisqa masofaga yugurish texnikasini samarali o‘zlashtirishga yo‘naltirilgan metodik tavsiyalar ishlab chiqish uchun xizmat qiladi.*

Kalit so‘zlar: *adaptiv jismoniy tarbiya, tayanch-harakat apparati, imkoniyati cheklangan sportchilar, qisqa masofaga yugurish, texnik tayyorgarlik, individual yondashuv, korreksion mashqlar, sport metodikasi.*

KIRISH

Bugungi kunda adaptiv jismoniy tarbiya va sport tizimida imkoniyati cheklangan shaxslarning sport faoliyatiga jalb etilishi, ularning jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirish va yuqori natijalarga erishishini ta’minlash muhim pedagogik vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, tayanch-harakat apparati shikastlangan sportchilarda harakat faoliyatini tiklash, koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish va sport texnikasini samarali shakllantirish maxsus metodik yondashuvlarni talab qiladi.

Qisqa masofaga yugurish texnikasi sportchidan tezkorlik, kuch, harakat aniqligi, muvozanatni saqlash va yugurish fazalarini to‘g‘ri bajarishni talab etadi. Tayanch-harakat apparati shikastlangan sportchilarda esa ushbu jarayon anatomik-fiziologik imkoniyatlar, jarohat darajasi, harakat cheklovlari va individual jismoniy tayyorgarlik xususiyatlari bilan bog‘liq holda murakkablashadi. Shu sababli ularga an’anaviy yugurish metodikasini to‘g‘ridan-to‘g‘ri qo‘llash yetarli samarani bermasligi mumkin.

Adaptiv jismoniy tarbiya jarayonida sportchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda maxsus mashqlar tizimini ishlab chiqish, yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish, harakat texnikasini korreksiyalash va xavfsiz mashg‘ulot sharoitlarini yaratish muhim ahamiyat kasb etadi. Bunday yondashuv nafaqat sport natijalarini yaxshilashga, balki sportchilarning jismoniy mustaqilligi, o‘ziga bo‘lgan ishonchi va ijtimoiy faolligini oshirishga ham xizmat qiladi.

Qisqa masofaga yugurish texnikasini egallash jarayonini takomillashtirishda individual-differensial yondashuv alohida o‘rin tutadi. Ushbu yondashuv sportchining funksional holati, harakat imkoniyatlari va texnik tayyorgarlik darajasiga mos ravishda mashqlarni tanlash imkonini beradi. Natijada sportchi o‘z imkoniyatlariga mos harakat modelini shakllantiradi va yugurish samaradorligini oshiradi.

Shu nuqtai nazardan, adaptiv jismoniy tarbiya sharoitida tayanch-harakat apparati shikastlangan sportchilarning qisqa masofaga yugurish texnikasini egallash jarayonini takomillashtirish metodikasini ishlab chiqish dolzarb ilmiy-pedagogik masalalardan biridir.

Mazkur tezisning maqsadi — tayanch-harakat apparati shikastlangan sportchilarning qisqa masofaga yugurish texnikasini egallash jarayonini samarali tashkil etishga qaratilgan metodik yondashuvlarni asoslash va adaptiv jismoniy tarbiya jarayonida qo‘llash imkoniyatlarini yoritishdan iborat.

ASOSIY QISM

Adaptiv jismoniy tarbiya jarayonida tayanch-harakat apparati shikastlangan sportchilarning qisqa masofaga yugurish texnikasini egallashi murakkab pedagogik jarayon bo‘lib, u sportchining individual imkoniyatlarini chuqur o‘rganish va unga mos metodik yondashuvni tanlashni talab etadi. Mazkur jarayonda asosiy e’tibor sportchining mavjud harakat imkoniyatlarini rivojlantirish, kompensator mexanizmlarni shakllantirish hamda xavfsiz va samarali harakat faoliyatini tashkil etishga qaratiladi.

Qisqa masofaga yugurish texnikasini o‘rgatishda harakat faoliyatining asosiy elementlarini bosqichma-bosqich shakllantirish muhim hisoblanadi. Bunda start holati, tezlanish bosqichi, yugurish qadamining tuzilishi, qo‘l va oyoq harakatlarining

uyg‘unligi hamda finish jarayonini to‘g‘ri bajarish kabi texnik komponentlarga alohida e’tibor beriladi. Tayanch-harakat apparati shikastlangan sportchilar bilan ishlashda ushbu elementlar ularning funksional imkoniyatlariga moslashtirilgan holda o‘rgatilishi lozim.

Sport texnikasini shakllantirishda individual-differensial yondashuv asosiy metodik tamoyillardan biri hisoblanadi. Chunki har bir sportchida jarohat turi, harakat amplitudasi, mushak kuchi, muvozanatni saqlash qobiliyati va koordinatsion imkoniyatlar turlicha namoyon bo‘ladi. Shu sababli mashqlar yuklamasi, bajarish tezligi, takrorlanish soni va murakkablik darajasi individual xususiyatlarga qarab belgilanadi.

Adaptiv mashg‘ulotlar jarayonida maxsus tayyorlov mashqlaridan foydalanish yugurish texnikasini samarali egallashga yordam beradi. Jumladan, muvozanatni rivojlantiruvchi mashqlar, oyoq mushaklari kuchini oshirishga yo‘naltirilgan mashqlar, harakat koordinatsiyasini yaxshilovchi topshiriqlar va yugurish elementlarini alohida o‘zlashtirish mashqlari texnik tayyorgarlikni takomillashtirishda muhim ahamiyatga ega.

Bundan tashqari, mashg‘ulot jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish ham samaradorlikni oshiradi. Videotahlil, individual texnik monitoring, vizual ko‘rsatmalar va qayta aloqa usullari sportchiga o‘z harakatlarini anglash, xatolarni aniqlash va texnikani takomillashtirish imkonini beradi.

Tayanch-harakat apparati shikastlangan sportchilar bilan ishlashda psixologik omillar ham muhim o‘rin tutadi. Sportchining o‘z imkoniyatlariga ishonchi, mashg‘ulotlarga motivatsiyasi va musobaqa faoliyatiga psixologik tayyorgarligi texnik ko‘nikmalarni shakllantirish jarayoniga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli pedagogik jarayonda jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda psixologik qo‘llab-quvvatlash ham nazarda tutilishi kerak.

Demak, adaptiv jismoniy tarbiya sharoitida qisqa masofaga yugurish texnikasini egallash metodikasi sportchining individual imkoniyatlari, maxsus mashqlar tizimi, bosqichma-bosqich o‘rgatish tamoyili va zamonaviy pedagogik vositalar uyg‘unligiga asoslanishi lozim.

XULOSA

Adaptiv jismoniy tarbiya sharoitida tayanch-harakat apparati shikastlangan sportchilarning qisqa masofaga yugurish texnikasini egallash jarayoni maxsus metodik yondashuvlar asosida tashkil etilishi lozim. Mazkur jarayon sportchining individual jismoniy imkoniyatlari, funksional holati, harakat koordinatsiyasi va texnik tayyorgarlik darajasini hisobga olishni talab qiladi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, qisqa masofaga yugurish texnikasini o‘rgatishda individual-differensial yondashuv, bosqichma-bosqich mashq qildirish tamoyili hamda maxsus korreksion mashqlar majmuasidan foydalanish sportchilarning harakat ko‘nikmalarini samarali shakllantirish imkonini beradi. Ayniqsa, start holati, yugurish qadamlarining tuzilishi, qo‘l va oyoq harakatlarining uyg‘unligi hamda tezlanish bosqichlarini takomillashtirishga yo‘naltirilgan mashqlar texnik tayyorgarlikning asosiy tarkibiy qismlaridan hisoblanadi.

Adaptiv sport mashg‘ulotlarida zamonaviy pedagogik vositalardan, jumladan videotahlil, individual monitoring va tezkor qayta aloqa usullaridan foydalanish sportchining o‘z harakatlarini nazorat qilish va texnik xatolarni bartaraf etish imkoniyatlarini kengaytiradi. Shu bilan birga, mashg‘ulot jarayonida sportchining psixologik tayyorgarligi va motivatsiyasini qo‘llab-quvvatlash ham muhim omil hisoblanadi.

Shunday qilib, tayanch-harakat apparati shikastlangan sportchilarning qisqa masofaga yugurish texnikasini egallash jarayonini takomillashtirish metodikasi individual imkoniyatlarni hisobga olish, maxsus mashqlar tizimini qo‘llash va zamonaviy pedagogik texnologiyalarni integratsiyalash asosida samarali tashkil etilishi mumkin. Ushbu yondashuv adaptiv jismoniy tarbiya jarayonida sportchilarning texnik tayyorgarligini oshirish, sport faoliyatidagi imkoniyatlarini kengaytirish va yuqori natijalarga erishishiga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarorlari. — Toshkent.
2. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. — Toshkent, 2015.
3. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. — Toshkent: ITA-PRESS, 2014.
4. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. — Toshkent: Zar qalam, 2004.
5. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. — Toshkent: O‘zDJTI nashriyoti, 2005.
6. Ashmarin B.A. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya. — Moskva: Prosveshcheniye, 1990.
7. Matveyev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. — Moskva: Fizkultura i sport, 2008.

8. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: учебное пособие. — Москва: Советский спорт, 2003.

9. Назаренко Л.Д. Адаптивная физическая культура и спорт лиц с ограниченными возможностями здоровья. — Москва: Теория и практика физической культуры, 2012.

10. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. — Geneva: World Health Organization, 2020.

11. International Paralympic Committee. Classification Code and International Standards. — Bonn: IPC, 2015.

12. Shapiro M., Martin J. The role of adapted physical activity in promoting physical and psychological development of individuals with disabilities. — Adapted Physical Activity Quarterly.