

PARALIMPIYA SPORTIDA MAKRO VA MIKRO SIKLLARNING ADAPTIV TAYYORLOV JARAYONIDAGI AHAMIYATI

Namozova Nargiza Husniddin qizi

Navoiy davlat pedagogika instituti magistranti.

Tel: +998 88-050-12-14 Email: nargizanamozova12@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17791506>

Annotatsiya. Ushbu maqolada paralimpiya sportchilari tayyorgarligida makrosikl va mikrosikl ni rejalashtirishning ilmiy-metodik asoslari yoritilgan. Nogironligi bo'lgan sportchilar organizmining funksional xususiyatlari, reabilitatsion ehtiyojlari, individual moslashuv jarayonlari asosida adaptiv sportda periodizatsiyaning o'rni tahlil qilindi. Paralimpiya sporti uchun moslashtirilgan yuklama dinamikasi, haftalik va yillik tayyorgarlik modellari, sportchi sog'lig'i va psixologik holatiga ta'siri ilmiy asoslab berildi. Tadqiqot natijalari adaptiv jismoniy tarbiya, paralimpiya murabbiylari, sport tibbiyoti mutaxassislari uchun amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: paralimpiya, adaptiv sport, makrosikl, mikrosikl, periodizatsiya, reabilitatsiya, individual yuklama, funksional moslashuv, maxsus tayyorgarlik, adaptatsiya.

Аннотация. В данной статье рассмотрены научно-методические основы планирования макроциклов и микроциклов в подготовке паралимпийских спортсменов.

Проанализирована роль периодизации в адаптивном спорте на основе функциональных особенностей организма спортсменов с ОВЗ, реабилитационных потребностей, индивидуальных адаптационных процессов. Были научно обоснованы динамика адаптированных нагрузок для паралимпийских видов спорта, модели недельной и годовой подготовки, влияние на здоровье и психологическое состояние спортсмена.

Результаты исследования имеют практическое значение для специалистов по адаптивной физической культуре, паралимпийским тренерам и специалистам спортивной медицины.

Ключевые слова: паралимпийский спорт, адаптивный спорт, макроцикл, микроцикл, периодизация, реабилитация, индивидуальная нагрузка, функциональная адаптация, специальная подготовка, адаптация.

Annotation. This article covers the scientific and methodological foundations of macrocycle and microcycle planning in the preparation of Paralympic athletes. The role of periodization in adaptive sports was analyzed based on the functional characteristics of the body of athletes with disabilities, rehabilitation needs, individual adaptation processes. The impact on load dynamics adapted for Paralympic sport, weekly and annual training models, athlete health and psychological state was scientifically substantiated. The results of the study are of practical importance for adaptive physical education, Paralympic coaches, and sports medicine specialists.

Keywords: Paralympics, adaptive sports, macrocycle, microcycle, periodization, rehabilitation, individual load, functional adaptation, special training, adaptation.

Paralimpiya o'yinlari nogironligi bo'lgan (eshitish qobiliyatini yo'qotganlardan tashqari) shaxslar uchun xalqaro sport musobaqasidir.

Para — avvaliga “paralich” so'zidan olingan va umurtqa pog'onasidagi muammolar tufayli tana a'zolarining muayyan qismi harakatlana olmasligiga ishora bo'lgan, ammo keyinchalik musobaqa ishtirokchilari safining kengayishi bois “parallel” so'zining dastlabki

qismiga ishora tarzida talqin qilina boshlagan, ya'ni asosiy olimpiada o'yinlariga parallel ravishda o'tkaziluvchi musobaqani anglatishi ta'kidlangan.

Paralimpiya sporti so'nggi yillarda jahon miqyosida jadal rivojlanib, nogironligi bo'lgan sportchilar uchun keng imkoniyatlar yaratmoqda. Ularning sport ko'rsatkichlarini oshirish, musobaqalarga optimal tayyorlash hamda sog'lig'ini muhofaza qilish uchun mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish zarur. Shu nuqtayi nazardan periodizatsiya, ya'ni makro va mikro sikllar adaptiv sportning asosiy boshqaruv mexanizmi hisoblanadi.

Paralimpiya sportchilari o'rtasida turli toifadagi nogironlik turlari (harakat tayanchi buzilishi, ko'rish nuqsonlari, intellektual cheklovlar va boshqalar) mavjud bo'lgani uchun mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirishda individual yondashuv talab etiladi. Makro va mikro sikllar ana shu individual farqlarni hisobga olgan holda sport formasini bosqichma-bosqich shakllantirishga yordam beradi.

Paralimpiya sportchilari tayyorgarligida makrosiklning o'rni.

Makrosikl adaptiv sportda sportchi organizmining funksional imkoniyatlari, reabilitatsiya ehtiyojlari va sog'liq holatiga mos ravishda yillik tayyorgarlikni rejalashtiradi. Paralimpiya sportchilari uchun makrosikl quyidagicha xususiyatlarga ega:

Tayyorgarlik davri. Paralimpiya sportchilari tayyorgarlik davrida jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan birga, ularning sog'lig'iga zarar yetkazmaydigan moslashtirilgan yuklamalar qo'llanadi. Bu bosqichda:

- reabilitatsion mashqlar bilan jismoniy tayyorgarlik uyg'unlashtiriladi;
- mushak guruhlarining kompensator imkoniyatlari mustahkamlanadi;
- texnika elementlari nogironlik xususiyatlariga moslashtiriladi. Misol uchun, oyoq harakati cheklangan sportchilarda qo'l kuchi va nafas olish tizimi asosiy yuklamaga ega bo'ladi.

Musobaqa davri. Musobaqa davrida paralimpiya sportchilarining yuqori funksional holatini saqlash muhim. Bu davrning o'ziga xosligi:

- yuklamalar haddan oshirilmaydi (jarohat xavfi yuqori),
- psixologik qo'llab quvvatlash kuchaytiriladi,
- individual funksional testlar asosida mashg'ulotlar qisqartiriladi yoki yumshatiladi.

Tiklanish davri. Paralimpiya sportida tiklanish jarayoni katta ahamiyatga ega, chunki nogironlik darajasi organizmning tiklanish imkoniyatlariga bevosita ta'sir qiladi. Tiklanish davrida:

- fizioterapiya,
- reabilitatsiya mashqlari,
- massaj,
- psixologik treninglar keng qo'llaniladi.

Adaptiv sportda mikrosiklning o'ziga xosligi

Mikrosiklning moslashtirilgan tuzilishi. Mikrosikl odatda 5–7 kunlik bo'lib, har bir kunning yuklamasi sportchining sog'lig'i, nogironlik turi va reabilitatsion ehtiyojlariga qarab belgilanadi. Mikrosikl tuzilishida quyidagilar e'tiborga olinadi:

- mushak guruhlarining simmetrik ishlashi,
- nogironlikdan kelib chiqadigan ortiqcha yuklamalarning oldini olish,
- nevrologik va kardiologik cheklovlar,
- tiklanish kunlarining ko'proq bo'lishi (adaptiv sportda bu juda muhim).

Mikrosikl turlari paraolimpiya sportida.

1. Moslashtirilgan yuklama mikrosikli. Yuklama sportchining shaxsiy imkoniyatiga moslab beriladi.

2. Reabilitatsion mikrosikl. Yengil mashqlar, tiklanish va fizioterapiya ustuvor bo'ladi.

3. Barqaror mikrosikl. Texnika va koordinatsiya mashqlarini takomillashtirishga qaratiladi.

4. Zarbali mikrosikl. Faqat yuqori malakali sportchilarga beriladi. Yuklama ehtiyotkorlik bilan oshiriladi.

Makro va mikro sikllarning paralimpiya sportchilari adaptatsiyasiga ta'siri.

Paralimpiya sportchilarida yuklama adaptatsiyasi sog'lom sportchilarga nisbatan ancha murakkab. Chunki:

- mushak-skelet sistemasi cheklangan,
- qonaylanishi yoki nafas tizimi cheklovlari mavjud,
- nevrologik faoliyat sekinroq tiklanadi.

Shu sababli makrosikl va mikrosiklni moslashtirish quyidagi natijalarni beradi:

Pozitiv ta'sirlar

- sportchining individual adaptatsiyasi tezlashadi;
- jarohatlar xavfi kamayadi;
- sport formasining barqarorligi ortadi;
- psixologik ishonch kuchayadi;
- harakatni boshqarish va koordinatsiya yaxshilanadi.

Trening jarayonining integratsiyasi

Makro va mikro sikllar quyidagilar bilan integratsiyalashadi:

- adaptiv texnika o'rgatish,
- maxsus reabilitatsion mashqlar,
- nogironlikka moslashtirilgan trenajyorlar,
- suv muhitidagi mashg'ulotlar (para-suzish uchun),
- protez yoki ortopedik moslamalardan foydalanish metodikasi.

Adaptiv sportda psixologik tayyorgarlik va periodizatsiya

Paralimpiya sportchilarida psixologik tayyorgarlik alohida rol o'ynaydi. Mikrosikllar ichida psixologik mashg'ulotlar:

- motivatsiya,
- depressiya va stressni kamaytirish,
- o'zini isbotlash hislarini shakllantirish,
- musobaqaga tayyorlanish uchun qo'shib boriladi.

Paralimpiya sportida makro va mikro sikllarni ilmiy asosda rejalashtirish sportchining funksional imkoniyatlarini xavfsiz, samarali va tizimli tarzda oshirishga xizmat qiladi.

Paralimpiya sportchilari uchun periodizatsiya jarayoni oddiy sportchilarnikiga nisbatan murakkab, biroq moslashtirilgan metodika orqali yuqori natijalar erishish mumkin.

Moslashtirilgan yuklama, tiklanish, reabilitatsiya va psixologik qo'llanishning uyg'unligi sportchining raqobatbardoshligini oshiradi hamda paralimpiya sportining jadal rivojlanishiga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Bompa T., Haff G. Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics, 2009.

2. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov. Kiev, 2015.
3. Issurin V. Block Periodization in Elite Sport. Jerusalem, 2016.
4. Goosey-Tolfrey V. Paralympic Sports Coaching. Routledge, 2013.
5. Tweedy S., Beckman E. Training Adaptation in Paralympic Athletes. International Journal of Sports Physiology, 2018.
6. Saltanov M., Mamasoliyev A. Adaptiv jismoniy tarbiya nazariyasi. Toshkent, 2021.
7. Sherrill C. Adapted Physical Activity, Recreation and Sport. McGraw-Hill, 2004.
8. Bahr R. Sports Rehabilitation and Injury Prevention. London, 2015.
9. Fayziev F. Paraolimpiya sporti asoslari. Toshkent, 2020.
10. IPC (International Paralympic Committee) nashrlari, 2022–2024.
11. Richards J., Morrison L. Training Load and Adaptation. London, 2019.
12. Yuldashev B. Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi. Toshkent, 2018.
13. Goosey-Tolfrey V., Mason B. Wheelchair Sports Science. Routledge, 2020.
14. O'zbekiston Milliy Paralimpiya Qo'mitasi hisobotlari, 2023.
15. World Para Athletics Handbooks, 2022.