PARA SPORTCHILARNING JISMONIY IMKONIYATLARINI HISOBGA OLGAN HOLDA MASHG‘ULOTLARNI REJALASHTIRISH USULLARI

Ernazarov G‘olibjon Ne’matovich.
Farg‘ona davlat universiteti pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori, professor,
Email: gn.ernazarov@gmail.com
Xudoyqulova Gulchehra Hamid qiz 1 bosqich talabasi
Farg‘ona davlat universiteti Sport foliayt fakultet Adaptiv jismoniy tarbiya va sport
Email; gn.gulchehraxudoyqulova253@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada para sportchilarning jismoniy imkoniyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulot jarayonini rejalashtirishning ilmiy-uslubiy asoslari yoritilgan. Paralimpiya sportida sportchilarni turli funksional toifalarga ajratish tizimi (klassifikatsiya) mashg‘ulotlarni rejalashtirishning asosiy omili sifatida tahlil qilinadi. Shuningdek, mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirishning asosiy tamoyillari progressivlik, mutanosiblik, individuallashtirish, tizimlilik va tiklanish - para sportchilarning o‘ziga xos xususiyatlariga moslashtirilgan holda bayon qilinadi. Maqolada haftalik mashg‘ulot siklining namunaviy modeli keltirilgan bo‘lib, unda kuch, plyometrika, texnika va tiklanish mashqlarining uyg‘unlashtirilgan holda rejalashtirilishi ko‘rsatilgan. Para sportchilar bilan ishlashda individual yondashuv, doimiy monitoring va fan yutuqlariga tayanishning ahamiyati ta’kidlangan.

Kalit so‘zlar: para sport, paralimpiya sporti, mashg‘ulot rejalashtirish, funksional klassifikatsiya, individual yondashuv, mashg‘ulot yuklamasi, davriylashtirish, tiklanish.

Kirish. Paralimpiya sporti - bu jismoniy, ko‘rish yoki intellektual nuqsonlari bo‘lgan sportchilar uchun mo‘ljallangan raqobatbardosh sport turlari majmuasidir. So‘nggi yillarda paralimpiya sporti jahon miqyosida jadal rivojlanmoqda. Masalan, London (2012) va Tokio (2021) o‘yinlari oralig‘ida yengil atletika va suzish bo‘yicha bir qator paralimpiya jahon rekordlari 2,5–4 foizga yaxshilangan, bu o‘xshash olimpiya intizomlaridagi rekordlar o‘sishidan ancha yuqori ko‘rsatkichdir.O‘zbekistonda ham paralimpiya sportini rivojlantirishga alohida e’tibor qaratilmoqda. Prezident qaroriga asosan, nogironligi bor shaxslarni sportga keng jalb etish, infratuzilmani takomillashtirish va yosh iste’dodlarni saralashning raqamli tizimini yaratish vazifalari belgilangan. Toshkent shahrida Terma jamoalar Paralimpiya markazi barpo etilmoqda.Para sportchilar bilan ishlashda mashg‘ulotlarni rejalashtirish alohida mas’uliyat talab qiladi. Chunki har bir sportchining jismoniy imkoniyatlari, nogironlik turi va darajasi turlicha bo‘lib, bu mashg‘ulot jarayoniga kompleks yondashuvni zarur qiladi. Mazkur maqolada aynan shu masala — para sportchilarning jismoniy imkoniyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulotlarni ilmiy asosda rejalashtirish tamoyillari yoritiladi.Paralimpiya sportida klassifikatsiya tizimi bo‘yicha paralimpiya sportining asosiy tamoyillaridan biri - bu sportchilarni ularning funksional imkoniyatlariga ko‘ra toifalarga ajratish tizimidir [1].

Klassifikatsiya tizimi adolatli raqobatni ta’minlash maqsadida sportchilarni ularning nogironligi o‘z sport turidagi natijalariga qanday ta’sir qilishiga asoslanib guruhlarga ajratadi. Har bir sinf o‘xshash funksional imkoniyatlarga ega sportchilarni o‘z ichiga oladi. Xalqaro Paralimpiya Qo‘mitasi (IPC) tomonidan 10 turdagi nogironlik belgilangan bo‘lib, har bir sport turi o‘zining klassifikatsiya tizimiga ega. Masalan, suzish bo‘yicha sinflar S1 dan S10 gacha (jismoniy nuqsonlar) va S11 dan S13 gacha (ko‘rish nuqsonlari) oralig‘ida bo‘ladi. Yengil atletikada esa F34, F57 kabi toifalar mavjud bo‘lib, ular sportchilarning jismoniy imkoniyatlariga asoslanadi.Klassifikatsiya sportchi bilan ishlashning birinchi va eng muhim bosqichi hisoblanadi [2]. Chunki aynan shu tizim sportchining qaysi mashqlarni bajarishi mumkinligi, qanday yuklamaga chidamliligi va qaysi yo‘nalishda rivojlanishi kerakligini belgilab beradi.Para sportchilar uchun mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish quyidagi asosiy tamoyillarga tayanadi;

Progressivlik yuklama asta-sekinlik bilan oshiriladi. Sportchi organizmining moslashuv jarayonlarini hisobga olgan holda yuklama bosqichma-bosqich ko‘paytiriladi.

Mutanosiblik kuch, chidamlilik, tezlik va texnikaga bo‘lgan yuklamalar muvozanatda bo‘lishi kerak. Bir yo‘nalishga haddan tashqari yuklama berish sportchi salomatligiga zarar yetkazishi mumkin.

Individuallashtirish har bir sportchining holatiga mos yuklama tanlanadi. Bu tamoyil para sportda ayniqsa muhim, chunki har bir sportchining nogironlik xususiyati, funksional imkoniyatlari va kompensatsion mexanizmlari turlichadir.

Mashg‘ulot yuklamalarini davriylashtirish deb, mashg‘ulot jarayonini davriylashtirish - yillik, oylik va haftalik sikllar asosida yuklamalarni rejalashtirish -para sportda ham o‘z ahamiyatini saqlab qoladi. Biroq para sportchilar uchun davriylashtirish sog‘lom sportchilarnikidan farq qiladi. Buning sababi - sportchining nogironligi bilan bog‘liq fiziologik oqibatlar va sportchi bilan jihoz (protez, nogironlar aravachasi va h.k.) o‘rtasidagi o‘zaro ta’sirni hisobga olish zaruratidir.Tayyorgarlik davrida mashg‘ulotlar faol dam olishdan shiddatli maxsus ishga, jismoniy sifatlarni rivojlantirishga, texnika va taktikani egallash hamda takomillashtirishga bosqichma-bosqich o‘tishni ta’minlaydi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, tayyorgarlik davrida mashg‘ulot yuklamalarining 60 foizi umumiy jismoniy tayyorgarlikka, 20 foizi maxsus jismoniy tayyorgarlikka va 20 foizi texnik tayyorgarlikka yo‘naltirilishi maqsadga muvofiq.

Para sportchilar bilan ishlashda doimiy monitoring va nazorat alohida ahamiyatga ega. O‘zbekiston tajribasida sportchilarning barcha natijalari ERP-sport elektron tizimida qayd etiladi, bu esa me’yorlarning bajarilishini doimiy kuzatib borish imkonini beradi.Mashg‘ulot jarayonida sportchilarning yuklamasi sinchkovlik bilan hisoblab chiqilib, yurak urish tezligi doimiy o‘lchab turiladi. Bu, ayniqsa, para sportchilar uchun muhim, chunki ularning organizmi yuklamaga turlicha javob berishi mumkin.Para sportchilarning jismoniy imkoniyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulotlarni rejalashtirish murakkab va mas’uliyatli jarayon bo‘lib, quyidagi o‘z ichiga oladi;

- klassifikatsiya tizimi mashg‘ulotlarni rejalashtirishning asosiy asosi hisoblanib, har bir sportchi o‘z funksional toifasiga mos ravishda individual yondashuvni talab qiladi.
- individuallashtirish — para sportda muvaffaqiyatning kaliti bo‘lib, har bir sportchi uchun uning nogironlik xususiyati, sog‘liq holati, tayyorgarlik darajasi va shaxsiy xususiyatlaridan kelib chiqqan holda alohida dastur ishlab chiqilishi zarur.
- ilmiy asoslangan rejalashtirish - progressivlik, mutanosiblik, tizimlilik va tiklanish tamoyillariga tayangan holda mashg‘ulot jarayonini tashkil etish yuqori natijalarga erishishning garovidir.
- doimiy monitoring va nazorat sportchi salomatligini saqlash va yuklamalarni to‘g‘ri taqsimlash imkonini beradi.
- davriylashtirish va rejalashtirish yillik, oylik va haftalik sikllar asosida olib borilishi, har bir bosqichning aniq maqsad va vazifalari belgilanishi lozim.

Xulosa. O‘zbekistonda paralimpiya sportini rivojlantirish bo‘yicha amalga oshirilayotgan islohotlar - yangi qoidalar, raqamli tizimlar va zamonaviy infratuzilma - bu sohadagi mutaxassislar oldiga yangi vazifalar qo‘ymoqda. Para sportchilar bilan ishlaydigan murabbiylar va mutaxassislar doimiy ravishda ilmiy yangiliklarni o‘rganib borishi, xalqaro tajribani o‘zlashtirishi va har bir sportchiga individual yondashuvni amalga oshirish borishi yaxshi natijalarga erishishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘rinboyev E.A. Para badmintonchilarni sport o‘quv-mashg‘ulotlarida texnik harakatlarini baholashning ilmiy-nazariy muammolari.//Maqolla//, Fan va sport ilmiy- uslubiy jurnal. 2026.3-soni,12- 14-b.

2. Jumabayev T. Oliy toifadagi paralimpiyachilarning umumiy psixologik tayyorlanishining tuzilishi va mazmuni. *O‘zDJTSU Nukus filiali “Jismoniy tarbiya va sport axborotnomasi” 2024 yil 6-soni 43-46-b*.