IMKONIYATI CHEKLANGAN SPORTCHILARNI PARA TEXNIK SPORT TURLARIGA TAYYORLASH METODIKASI

Ernazarov G‘olibjon Ne’matovich.
Farg‘ona davlat universiteti,
Jismoniy madaniyat va sport faoliyati fakulteti,
jismoniy tarbiya va adaptiv nazariyasi kafedrasi professori,
Email: g‘olibjon 1965@ bk.ru
Tel:+998901658595

Xudoyqulova Gulchehra Hamid qiz
Farg‘ona davlat universiteti
Jismoniy madaniyat va sport fakulteti 2 – bosqich talabasi,
Email; gn.gulchehraxudoyqulova253@gmail.com
Tel:+998874861791

Annotatsiya Ushbu maqolada imkoniyati cheklangan sportchilarni para texnik sport turlariga tayyorlashning nazariy va amaliy jihatlari ko‘rib chiqiladi. Para texnik sport turlari o‘ziga xos harakat texnikasi, maxsus jihozlar va individual yondashuvni talab qiluvchi sport yo‘nalishlari sifatida adaptiv jismoniy tarbiya tizimida alohida o‘rin tutadi. Maqolada tayyorlash jarayonining asosiy bosqichlari, sport tasnifi (klassifikatsiya) tamoyillari, nozologik xususiyatlar va O‘zbekiston sharoitida para sportni rivojlantirish bo‘yicha amalga oshirilayotgan chora-tadbirlar tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, imkoniyati cheklangan sportchilarni texnik sport turlariga tayyorlashda individual yondashuv, ko‘p yillik rejalashtirish va tibbiy-psixologik hamkorlik muhim ahamiyat kasb etadi.

Kalit so‘zlar: imkoniyati cheklangan sportchilar, para texnik sport turlari, adaptiv jismoniy tarbiya, sport klassifikatsiyasi, nozologiya, tayyorlash metodikasi, ko‘p yillik tayyorgarlik.

Kirish. Zamonaviy sport tizimida imkoniyati cheklangan shaxslarning jismoniy tarbiyasi va sportga jalb etilishi dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Para sport turlari nafaqat jismoniy reabilitatsiya vositasi, balki ijtimoiy integratsiya va shaxsning o‘z imkoniyatlarini ro‘yobga chiqarishning muhim omili sifatida ham xizmat qiladi. Para texnik sport turlari – bu harakat texnikasiga alohida talablar qo‘yiladigan, maxsus jihozlar va moslashtirilgan mashg‘ulot usullarini talab qiluvchi sport yo‘nalishlari bo‘lib, ular qatoriga para taekvondo, para stol tennisi, para badminton, para kamondan o‘q otish, para velosport kabi turlar kiradi.

O‘zbekiston Respublikasida paralimpiya sport turlarini rivojlantirishga alohida e’tibor qaratilmoqda. Xususan, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentning PQ-373-son qarori bilan parayengil atletika, paradzyudo, parataekvondo, parasuzish, parapauerlifting va parao‘q otish kabi sport turlarini yanada rivojlantirishning asosiy maqsadlari belgilangan. Shu bilan birga, adaptiv sport turlari bo‘yicha trenerlarga malaka sertifikati berish va ularni qayta tayyorlash tizimini soddalashtirish bo‘yicha normativ-huquqiy hujjatlar ishlab chiqilmoqda. Imkoniyati cheklangan sportchilarni para texnik sport turlariga tayyorlash jarayoni bir qator umumiy tamoyillarga asoslanadi. Avvalo, har bir sportchining nozologik xususiyatlari, ya’ni kasallik yoki shikastlanish turi, darajasi va funksional imkoniyatlari chuqur o‘rganilishi lozim. An’anaviy sport turlaridan farqli o‘laroq, jismoniy imkoniyati cheklangan sportchilarda patologik va kompensator mexanizmlar tufayli harakat zanjiri o‘ziga xos tarzda namoyon bo‘ladi.Ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonini rejalashtirishda mashg‘ulot dasturining bosqichma-bosqich murakkablashib borishini ta’minlash zarur. Bunda sportchining jismoniy va texnik imkoniyatlarining muntazam o‘sib borishini hisobga olish, asosiy tana tizimlarining funksional imkoniyatlarini oshirish ko‘zda

tutiladi. Tayyorgarlikning asosiy yo‘nalishlari qatoriga sportchining nozologiyasiga mos ravishda para sportga yaroqliligini aniqlash, o‘quv yuki hajmini bosqichma-bosqich oshirish va eng yuqori natijalarga erishish bosqichining chegaralariga rioya qilish kiradi.

Para texnik sport turlari o‘ziga xos texnik-taktik talablar bilan ajralib turadi. Masalan, parataekvondo zamonaviy para sport turlari ichida muhim o‘rin tutadi, chunki u imkoniyati cheklangan sportchilar uchun keng imkoniyatlar yaratadi va ularning sportdagi yutuqlarini oshiradi. Parataekvondoda sportchilar nogironlik xarakteri va darajasiga qarab to‘rt toifaga (K41, K42, K43 va boshqalar) bo‘linadi.

Para stol tennisi, para badminton va para velosport kabi turlar ham texnik harakatlarning aniq bajarilishini, maxsus reaksiya tezligini va koordinatsiyani talab qiladi. Parabadminton sport faoliyatida dastlabki o‘rgatish bosqichlarining ahamiyati katta bo‘lib, texnika va taktikani shakllantirishda aravachada o‘yinchilarning holati alohida e’tibor talab qiladi. Para velosportda esa yugurish, velosipedda harakatlanish va suzish texnikasiga o‘rgatish mexanizmini shakllantirish muhim ahamiyatga ega [1].

Tayyorlash metodikasi va bosqichlari. Para texnik sport turlariga tayyorlash metodikasi bir necha bosqichni o‘z ichiga oladi. Dastlabki bosqichda sportchining jismoniy holati baholanadi, mashqlar va uskunalar to‘g‘ri tanlanadi. Keyingi bosqichlarda psixologik va taktik tayyorgarlik hamda musobaqalarda ishtirok etishning ahamiyati ortib boradi.Tayyorlash jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik muhim o‘rin tutadi. Kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar para texnik sport turlarida ham asosiy ahamiyatga ega. Shuningdek, texnik-taktik tayyorgarlikda harakat texnikasini fazalar, elementlar va qismlarga ajratib o‘rganish, dastlabki harakatlarga o‘rgatish vosita va uslublarini to‘g‘ri tanlash talab etiladi.Har bir sportchining individual ehtiyojlarini hisobga olish, jismoniy va ruhiy jihatdan tayyorgarlikni yaxshilash hamda maxsus texnologiyalardan foydalanish jarayonning asosiy qismlarini tashkil etadi. Bu jarayonda murabbiylar, psixologlar va fizioterapevtlar bilan samarali hamkorlik qilish muhim ahamiyat kasb etadi. Shuningdek, adaptiv sport turlari bo‘yicha trenerlarning malakasini oshirish, ularni qayta tayyorlash va ilmiy tadqiqotlar olib borish tizimini yaratish zarur [2].

O‘zbekistonda para sportni rivojlantirish bo‘yicha tizimli ishlar amalga oshirilmoqda. 2025-yil 11-dekabrdagi PQ-373-son qaroriga muvofiq, paralimpiya sport turlari bo‘yicha terma jamoalar uchun sport zaxirasini yaratish, iqtidorli yosh sportchilarni aniqlash, tanlash va saralab olishning raqamlashtirilgan tizimini joriy qilish ko‘zda tutilgan. Shuningdek, har bir hududda ayrim davlat sport maktablari paralimpiya sport turlariga ixtisoslashtiriladi, paralimpiyachilarni tayyorlashda nogironlik toifasini barvaqt aniqlash amaliyoti joriy etiladi.

Paralimpiya sport turlari bo‘yicha respublika terma jamoalarini shakllantirishning yangi tartibi joriy etilishi belgilangan. Unga ko‘ra, terma jamoalarni shakllantirishda sportchilarning musobaqalardagi natijalari bilan birga sport normativlarini bajarishi ham inobatga olinadi. “ERP-sport” elektron boshqaruv tizimida para sportchilarning natijalari kiritib boriladi va ularning sport normativlarini bajarishi ustidan monitoring yuritiladi [3].

O‘zbekiston sportchilari xalqaro miqyosda ham yuqori natijalarga erishmoqda. Masalan, O‘zbekiston yoshlar o‘rtasidagi Paraosiyo o‘yinlarida para atletika, para suzish, para pauerlifting, para taekvondo, para armrestling va bochcha bo‘yicha ishtirok etib, 197 ta medal (99 ta oltin, 60 ta kumush va 38 ta bronza) bilan birinchi o‘rinni egallagan. Bu natijalar mamlakatda para sportni rivojlantirish bo‘yicha olib borilayotgan ishlarning samarasini ko‘rsatadi.

Xulosa

Imkoniyati cheklangan sportchilarni para texnik sport turlariga tayyorlash murakkab va ko‘p qirrali jarayon bo‘lib, u tibbiy, pedagogik, psixologik va tashkiliy jihatlarni o‘z ichiga oladi. Ushbu jarayonda sportchining nozologik xususiyatlarini chuqur o‘rganish, individual yondashuvni ta’minlash, ko‘p yillik tayyorgarlikni to‘g‘ri rejalashtirish va maxsus jihozlardan samarali foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi.O‘zbekistonda para sportni rivojlantirish bo‘yicha qabul

qilingan normativ-huquqiy hujjatlar, xususan PQ-373-son qarori, adaptiv sport turlari bo‘yicha trenerlarni qayta tayyorlash tizimini takomillashtirish, ilmiy tadqiqotlarni tizimli joriy etish va paralimpiya sport turlariga ixtisoslashtirilgan sport maktablarini tashkil etish kabi chora-tadbirlar kelgusida yanada yuqori natijalarga erishishga zamin yaratadi. Para texnik sport turlarini rivojlantirish nafaqat sport yutuqlarini oshirish, balki imkoniyati cheklangan shaxslarning jamiyatga integratsiyalashuviga ham xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdiyev Sh.A. Imkoniyati cheklangan sportchilarni para engil atletikaning yugurib kelib uzunlikka sakrash turiga o‘rgatish uslubiyati // Research Focus International Scientific Journal. – 2024. – Vol. 3, Issue 5. – B. 1-8.
2. Mirjamolov M.X., O‘tashev X.N., Xolboyeva D.R. The Process of the Preparation of Athletes for Different Types of Para Sports // Zenodo. – 2022. – DOI: 10.5281/zenodo.7474137.
3. Rajapov Sh. Paralimpiada sport o‘yinlari tasnifi va sportchilarni tanlab olish usullari // Zenodo. – 2024. – DOI: 10.5281/zenodo.14218582.