TAYANCH-HARAKAT APPARATIDA NUQSONGA EGA SPORTCHILARNI SPORT KLASSIFIKATSIYASI VA UNING MASHG‘ULOT JARAYONIGA TA’SIRI

Nazarova Nigora Ekinovna
Osiyo xalqaro universiteti tayanch doktoranti, Buxoro davlat pedagogika instituti o‘qituvchisi

Paralimpiya sportida g‘alaba nuqsonning yengil yoki og‘irligi bilan emas, sportchining tayyorgarligi bilan belgilanishi kerak. Bunga sport klassifikatsiyasi orqali erishiladi [1]. PQ-373-son qarorda paralimpiyachilarning nogironlik toifasini barvaqt aniqlash amaliyoti ko‘zda tutilgani [2] bu mavzuni murabbiylik amaliyoti nuqtai nazaridan ko‘rib chiqishni taqozo etadi. Quyida para pauerlifting klassifikatsiyasini va uning mashg‘ulot jarayoniga ta’sirini tahlil qilamiz. Tahlilga XPQ va World Para Powerlifting hujjatlari hamda mavzuga oid ilmiy maqolalar asos qilib olindi.

XPQning Sportchilar klassifikatsiyasi kodeksiga ko‘ra, har bir sport turi o‘z klassifikatsiyasini ilmiy dalillar asosida qurishi shart [3]. S. Tweedy va Y. Vanlandewijck fikricha, buning uchun avvalo klassifikatsiyaning maqsadi aniq ifodalanishi, so‘ngra sportchilarni sinflarga ajratish usuli shu maqsadga xizmat qilishi tadqiqotlarda isbotlanishi lozim [1]. Klassifikatsiya har bir sport turi uchun o‘ziga xos: bir xil nuqsonga ega sportchi bir sport turida chiqish huquqiga ega bo‘lib, boshqasida bunday huquqqa ega bo‘lmasligi mumkin [4].

Para pauerliftingga sakkiz turdagi jismoniy nuqsoni bo‘lgan sportchilar qabul qilinadi. Bular mushak kuchining pasayishi, bo‘g‘imdagi passiv harakat hajmining cheklanishi, oyoq-qo‘l amputatsiyasi yoki tug‘ma yetishmovchiligi, oyoqlar uzunligidagi farq, past bo‘y, gipertonus, ataksiya va atetozdir [4; 5]. Nuqsonning o‘zi yetarli emas, u belgilangan minimal mezonga yetishi kerak. Chunonchi, bir oyoq amputatsiyasi kamida boldir-tovon bo‘g‘imi sathida, oyoqlar uzunligidagi farq esa kamida 7 sm bo‘lishi talab qilinadi, gipertonus Ashvort shkalasi bo‘yicha ikkinchi darajadan past bo‘lmasligi kerak [5]. Bo‘g‘imlarning haddan tashqari harakatchanligi, beqarorligi yoki artrit kabi holatlar hisobga olinmaydi [4].

Ko‘pgina paralimpiya sport turlaridan farqli o‘laroq, para pauerliftingda bitta sport sinfi bor. Sportchilar jinsi va vazn toifasi bo‘yicha bo‘linadi, xolos [4; 6]. Natijada bir toifada son amputatsiyasi bo‘lgan sportchi bilan serebral falaj oqibatlari bo‘lgan sportchi bellashishi mumkin. Murabbiy uchun bu bir qancha amaliy savollarni keltirib chiqaradi.

Eng avvalo, guruhdagi sportchilar bir-biriga o‘xshamaydi va umumiy mashg‘ulot rejasi hammaga birdek to‘g‘ri kelmaydi. Nuqson turi gavda massasining taqsimlanishini ham, sportchini skameykaga qanday mahkamlash kerakligini ham o‘zgartiradi. I. Guerra va hammualliflar mahkamlash usuli mushaklar elektr faolligi, shtanga tezligi va quvvatga qanday ta’sir qilishini o‘rgangan [7]. Texnikani sozlashda mahkamlash usulini har bir sportchi uchun individual tanlashga shu sababli alohida e’tibor berish kerak.

Vazn toifalari tizimi ham o‘ziga xos qiyinchilik tug‘diradi. Amputatsiyasi bor sportchining gavda tarkibini odatiy usullar bilan baholash qiyin, binobarin, vazn tushirish bo‘yicha sog‘lom sportchilar uchun ishlab chiqilgan tavsiyalarni bu yerda to‘g‘ridan-to‘g‘ri qo‘llab bo‘lmaydi.

Mashq vositalari ham nuqsonga qarab tanlanadi. R. Szafraniec va hamkasblari serebral falajli tajribali pauerlifterlarda yuqori tezlikdagi kuch mashqlari harakat tezligi va kuch chidamliligiga qanday ta’sir qilishini tekshirgan [8]. Shtangani ushlash kengligi ham natijaga ta’sir qiluvchi omil sifatida o‘rganilgan [9]. Bundan tashqari, klassifikatsiya maqomi sportchi qaysi musobaqalarda qatnasha olishini hal qiladi [4], shuning uchun ko‘p yillik tayyorgarlik rejasida klassifikatsiyadan o‘tish muddatlarini oldindan ko‘zda tutish lozim.

Shunday qilib, klassifikatsiya para pauerliftingda “kim chiqishi mumkin” degan savolga javob beradi, lekin yagona sinf ichidagi farqlarni yo‘qotmaydi. Bu farqlarni hisobga olish murabbiyning zimmasida qoladi: nuqson turi va darajasi, mahkamlash usuli, vazn dinamikasi va

funksional imkoniyatlar mashg‘ulot rejasiga kiritilishi kerak. Nogironlik toifasini erta aniqlash [2] sportchini boshlang‘ich bosqichdanoq to‘g‘ri yo‘naltirishga yordam beradi [10].

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Tweedy S.M., Vanlandewijck Y.C. International Paralympic Committee position stand – background and scientific principles of classification in Paralympic sport // British Journal of Sports Medicine. – 2011. – Vol. 45, № 4. – P. 259–269.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025-yil 11-dekabrdagi “Paralimpiya sport turlarini yanada rivojlantirishning qo‘shimcha chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-373-son qarori.

3. IPC Athlete Classification Code. – Bonn: International Paralympic Committee, 2015.