PARA PAUERLIFTING SPORT TURINING RIVOJLANISH TARIXI VA HOZIRGI HOLATI: XALQARO VA MILLIY TAJRIBA TAHLILI

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

Paralimpiya harakati so‘nggi yillarda mamlakatimizda davlat e’tiboridagi yo‘nalishlardan biriga aylandi. Prezidentning 2025-yil 11-dekabrdagi PQ-373-son qarorida rivojlantirilishi ustuvor deb belgilangan olti paralimpiya sport turi orasida parapauerlifting ham bor [1]. Bu sport turi qanday shakllangani va bugun qaysi holatda turganini bilmasdan turib, uning milliy tizimini to‘g‘ri rejalashtirish qiyin. Mazkur ishda shu masalaga xalqaro va milliy tajriba misolida to‘xtalamiz.

Ish uchun Xalqaro paralimpiya qo‘mitasi (XPQ) materiallari, me’yoriy hujjatlar, Paralimpiya va Osiyo Paralimpiya o‘yinlari natijalari hamda ilmiy adabiyotlar tahlil qilindi.

Paralimpiya dasturida og‘irlik ko‘tarish bilan bog‘liq bahslar 1964-yildagi Tokio o‘yinlaridayoq paydo bo‘lgan. O‘shanda bu og‘ir atletika musobaqasi bo‘lib, unda faqat orqa miya jarohati olgan erkaklar qatnashgan [2]. Pauerlifting dasturga 1984-yilda kiritildi va qariyb sakkiz yil og‘ir atletika bilan yonma-yon o‘tkazildi. 1992-yilgi Barselona o‘yinlaridan boshlab dasturda faqat pauerlifting qoldi, o‘sha musobaqada 25 mamlakat vakillari kuch sinashgan [2].

Sport turining keyingi taraqqiyotida ikki voqea muhim bo‘ldi. 1994-yilda Shvetsiyaning Uppsala shahrida birinchi jahon chempionati o‘tkazildi, 2000-yilgi Sidney o‘yinlarida esa ilk marta ayollar ham bellashuvga chiqdi [2]. Hozir para pauerlifting XPQ tarkibidagi World Para Powerlifting tashkiloti tomonidan boshqariladi (qarorgohi Bonnda) va 100 ga yaqin davlatda rivojlanmoqda [2; 4]. Paralimpiya o‘yinlarida 20 komplekt medal – erkaklar va ayollarning 10 tadan vazn toifasi bo‘yicha o‘ynaladi. Natijalar ham keskin o‘sdi: Rio-2016 da Eronlik Siyamand Rahmon 310 kg ko‘tarib, 300 kg chegarasini birinchi bo‘lib bosib o‘tdi [3].

Sportning qoidasi oddiy ko‘rinadi: sportchi uzunligi 2,1 m bo‘lgan maxsus skameykada yotib shtangani siqadi, uchta urinishdan eng yaxshisi hisobga olinadi [2; 5]. Klassifikatsiya ham soddalashtirilgan. Barcha ishtirokchilar bitta sport sinfida, faqat jinsi va vazni bo‘yicha ajratilgan holda chiqishadi, ularning har birida oyoq yoki chanoq-son sohasida nuqson bor [6].

O‘zbekistonning paralimpiya tarixi ham aynan shu sport turidan boshlangan. 2004-yilda Afinada mamlakatimiz sharafini birgina sportchi – pauerlifter Yusup Qodirov himoya qilgan [7]. Oradan o‘n ikki yil o‘tib, Rio-2016 da Axror Bozorov 80 kg vazn toifasida bronza medalini oldi [8]. Ro‘za Qo‘ziyeva esa ikki Paralimpiadada ketma-ket kumushga erishdi: Tokio-2020 da 61 kg, Parij-2024 da 73 kg toifasida, ikkinchisida 147 kg natija bilan [9; 10]. 2023-yilda Xanchjouda o‘tgan Osiyo Paralimpiya o‘yinlaridan pauerlifterlarimiz uchta kumush va bitta bronza medal bilan qaytdi [11]. Bu natijalar ortida davlat siyosati ham turibdi. 2021-yil 18-mayda “Paralimpiya harakatini rivojlantirishga doir qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi Prezident qarori qabul qilingan edi [12]. PQ-373-son qaror esa yangi mexanizmlarni joriy etdi: sportchining nogironlik toifasini erta aniqlash, iqtidorlarni saralashning raqamli tizimi, hududlarda paralimpiya yo‘nalishidagi sport maktablari va Paralimpiya terma jamoalari markazi [1].

Hal qilinmagan masalalar ham yo‘q emas. Xalqaro adabiyotlarda para pauerlifting hali kam o‘rganilgan soha sifatida tilga olinadi. L. Puce va hamkasblari tahlil qilgan 37 ta ishning mualliflari bir-biri bilan deyarli bog‘lanmagan, ko‘pchiligi mavzuga bir martagina murojaat qilgan [13]. Milliy miqyosda, bizningcha, bu bo‘shliq yanada sezilarli. Sportchilarimizning tayyorgarligiga oid tadqiqotlarni ko‘paytirish shuning uchun kun tartibidagi masala deb hisoblaymiz [14].

Ko‘rib chiqilgan ma’lumotlar para pauerlifting yarim asrdan ko‘proq vaqt ichida faqat erkaklar qatnashgan kichik musobaqadan butun dunyoda o‘tkaziladigan mustaqil sport turiga aylanganini tasdiqlaydi. O‘zbekiston bu yo‘lda o‘z o‘rnini topdi, yaratilayotgan sharoitlar esa istiqbol borligidan dalolat beradi. Endigi vazifa – sport zaxirasini tayyorlash, murabbiylar

malakasini oshirish va tayanch-harakat apparatida nuqsoni bor sportchilarning kuch tayyorgarligini oshirishga qaratilgan ilmiy asoslangan metodika ustida ishlash.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. 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.

2. History of Para Powerlifting [Elektron resurs] / International Paralympic Committee. – URL: https://www.paralympic.org/powerlifting/about

3. Sport Week: 10 things to know about Para powerlifting [Elektron resurs] / International Paralympic Committee. – 2021. – URL: https://www.paralympic.org/news/sport-week-10-things-know-about-para-powerlifting

4. Powerlifting fast facts [Elektron resurs] / International Paralympic Committee. – URL: https://www.paralympic.org/powerlifting-fast-facts

5. Para powerlifting [Elektron resurs] / International Olympic Committee. – URL: https://olympics.com/en/sports/para-powerlifting

6. Classification in Para Powerlifting [Elektron resurs] / World Para Powerlifting. – URL: https://www.paralympic.org/powerlifting/classification

7. Uzbekistan at the Paralympics [Elektron resurs] // Wikipedia. – URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Uzbekistan_at_the_Paralympics