

## ПАРАЕНГИЛ АТЛЕТКАЧИЛАРНИ МАШҒУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ ОРҚАЛИ ЮҚОРИ НАТИЖАЛАРГА ЭРИШИШ

Абдиев Шерзод Абдурахмонович

Паралимпия Қўмитаси Хузуридаги Паралимпия Спорт Турлари Бўйича Мутахассисларни  
Тайёрлаш Инститuti педагогика фанлари бўйича (PhD) фалсафа доктори, доцент

[abdiyevsherzod016@gmail.com](mailto:abdiyevsherzod016@gmail.com)

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10427803>

**Аннотацияси:** Мазкур мақолада параенгил атлетикачиларни машғулот юкломаларини режалаштириш ва параатлетикачиларнинг техник тайёргарлиги, мусобақаларда эришилган юқори натижаларини масалалари ёритилган.

**Калит сўзлар:** Таянч-харакат апарати тизимида нуқсонли бўлган спортчилар, махсус жисмоний тайёргарлик, умумий тикланиш, машғулот жараёнининг сон ва кўрсаткичлари.

## ДОСТИЖЕНИЕ ПРЕВОСХОДНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ЗА СЧЕТ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК СПОРТСМЕНОВ- ПАРААТЛЕТОВ

**Аннотация:** В данной статье освещены вопросы планирования тренировочных нагрузок параатлетов, технической подготовки параатлетов, высоких результатов, достигнутых на соревнованиях.

**Ключевые слова:** Спортсмены с дефектом опорно-двигательного аппарата, специальная физическая подготовка, общее восстановление, цифры и показатели тренировочного процесса.

## ACHIEVING SUPERIOR RESULTS THROUGH PLANNING THE TRAINING LOADS OF PARAENGILE ATHLETES

**Abstract:** This article covers the issues of planning training loads for paraathletes, technical preparation of paraathletes, high results achieved in competitions.

**Keywords:** Athletes with a defect in the musculoskeletal system, special physical training, general recovery, numbers and indicators of the training process.

## ДОЛЗАРБЛИГИ

Сўнги йилларда Ўзбекистонда паралимпия спорт турларини ривожлантиришга катта эътибор берилмоқда.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 9 мартдаги “Ўзбекистон спортчиларини 2020 йил Япониянинг Токио шаҳрида бўлиб ўтадиган XXXII ёзги Олимпия ва XVI Паралимпия ўйинларига тайёрлаш тўғрисида”ги ПҚ-2821-сон қарорига мувофиқ спорт жамоатчилиги томонидан катта ҳажмдаги ишлар амалга оширилмоқда. [1,2]. Турли спорт турларида вакилларимиз Токио Олимпиадасига қимматли рейтинг очколарини йиғиб келишмоқдалар.

Мамлакатимизда Паралимпия спорт турларини XX аср охирида тан олинган бўлиб, 2004 йилда Паралимпия ўйинларида мамлакатимиздан таянч-харакат апарати тизими шикастланган спортчилар биринчи марта иштирок этишди. Бу борада паралимпия спорт турларидан, параатлетика энг кўп ўзининг йўналишлари бўйича медаллар тўпламини қўлга киритиш имконияти кўплигини инобатга оладиган бўлсак, бу борада 2020 йилги ёзги

Паралимпия ўйинларида мамлакатимиз паралимпиячилари ушбу мусобақада жами 19 та медалларни қўлга киритдилар. Ҳозирги босқичда паралимпия спорт тури юқори зичликдаги ва юқори натижаларга эга бўлган мусобақаларнинг доимий ўсиб бориши билан ажралиб туради, бу эса муҳим халқаро мусобақаларда иштирок этадиган спортчиларни тайёрлашга алоҳида талаблар қўяди.

Мусобақа машқлари, таянч-харакат аппарати тизимининг шикастланиши бўлган спортчиларнинг жисмоний тарбия машғулоти таркиби енгил атлетика турларидан сезиларли даражада фарқ қилади.

Спортчиларни енгил атлетика спорт турида, таянч ҳаракат аппарати тизимида шикастланиши бўлганларни ушбу спорт турларига самарали тайёрлаш учун машғулотлар ва рақобатбардош фаолиятнинг барча хусусиятларини, шунингдек спортчилар контингентини ҳисобга оладиган спорт машғулоти тизимини яратиш керак. Энг қийин вазиятларни спортчилар ўтирган ҳолатда, ёки протез усуллари ёрдамида машғулотларни бажариш жараёнида аниқлаш мумкин.

Хорижий адабиётларда паратлетиканинг индивидуал рақобатбардош машқларини бажариш усуллари ва уни ўрганишга бўлган ҳаркатлар тор доирада ўрганилиб келинган.

Чов Ж., Миндоск С. Гилдиракли стулда спортчиларининг диск улоқтириш қобилияти ва тиббий таснифи // Спорт ва жисмоний машқлардаги фан. 1999. В.31. П.1272-1278; Чов Ж.В., Куенстер А.Ф., Лим Й. Турли хил функционал синфдаги ногиронлар аравачасида спортчилар томонидан бажарилган найза ўлоқтиришни кинематик таҳлил қилиш // Спорт Ссиенсе & Медисине журнали. 2003. В.2, Н 36. П.46; Ди Гиовине С.П., Соопер Р.А. Ногиронларни пойга аравачасини ҳаракатга келтирувчи кинематикани частотаси таҳлили // Реабилитация муҳандислиги бўйича битимлар. Ўрганилаётган ишларнинг аксарият қисмида спорт машғулоти ва уларнинг турлари - техник, тактик, жиҳатлари шунингдек жисмоний машғулотларни бошқариш ва уни тизимларини даврийлаштириш долзарб эканлиги таъкидлаб ўтилган. Бизнинг фикримизча, ўрганилаётган спорт турларида ўқув жараёнини ташкил этишда спорт машғулотларининг таркибий қисмларини айнан ногиронликнинг функционал хусусиятларига қараб, шунингдек спортчиларнинг махсус жисмоний фазилатларни ривожлантиришга ирсий мойиллиги асосида индивидуализация тамойилларини такомиллаштиришга қаратилиш керак. Ўзбек ва хорижий адабиётларда ушбу асослар бўйича индивидуал хусусиятларни ҳисобга оладиган асарлар аниқланмаган.

### **ТАДҚИҚОТНИНГ МАҚСАДИ**

Машқларни рақобатбардош фаолияти ҳамда ногиронлик билан боғлиқ индивидуал хусусиятларни алоҳида жисмоний фазилатларни ривожланишда ирсий мойилликни ҳисобга олган ҳолда енгил атлетикада таянч-харакат аппарат тизимида шикаст етган юқори малакали спортчиларни спорт тайёргарлиги тизимини назарий жиҳатдан ишлаб чиқиш ва тадқиқотда асослаш. Ушбу мақсадга эришиш ва фаразни тасдиқлаш учун қуйидаги тадқиқот вазифалари аниқланди.

1) Махсус адабиётларда амалий тажриба таҳлили асосида спортнинг енгил атлетика турларида мушак- скелет тизимида шикаст етказган шахсларни аниқлашда спорт машғулотларини ташкил этиш учун зарур бўлган таркибий қисмларни аниқланди.

2) Таянч-харакат аппарат тизимида шикаст етказган шахсларнинг спортнинг енгил атлетика турлари бўйича юқори малакали спортчиларнинг машғулоти ва рақобатбардош фаолиятларининг хусусиятларини аниқлаш;

3) Ногиронлик хусусиятларида спортчининг функционал ҳолатини ҳисобга олган ҳолда, таянч-ҳаракат аппарати тизимида шикастланиши бўлган спортчиларнинг энгил атлетика спорт турлари бўйича юқори малакали спортчиларнинг тайёргарлигини мониторинг қилиш тизимини ишлаб чиқиш ва эксперимент асосида асослаш.

#### ТАДҚИҚОТ УСУЛЛАРИ

Усуллар мажмуасига қуйидагилар киради: илмий ва услубий адабиётларни таҳлил қилиш, муаллифларнинг иш тажрибасини таҳлил қилиш ва умумлаштириш.

**Тадқиқотни ташкил қилиниши:** Тадқиқот натижаларини Ўзбекистон паралимпия ассоциациясида 2022 йил 10 мартдан 10 сентябригача, терма- жамоа азоларини узок муддатли тайёрлаш тизимида синовдан ўтказилди ва татбиқ этилди.

#### ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ

Тадқиқотни амалга ошириш жараёнида ҳар бир машғулот маълум воситалар билан тўлдирилганлиги сабабли ўзига хос йўналишга эга ва унинг жадвал асосида ҳар ҳафта ҳар бир спортчи учун мусобақанинг асосий босқичида ва мусобақадан олдинги тайёргарлик босқичида таянч- ҳаракат аппаратида шикастланиши бўлган жисмоний шахсларнинг энгил атлетика спорт турларида жисмоний тайёргарликни асослаш бўйича тадқиқотни жорий қилишда ўқув машғулотида ўқув вазифаларини ҳал қилишда фойдаланиш учун қуйидаги воситалар ва усуллар жорий қилинди.

Синов натижалари 1 ва 2-жадвалларда келтирилган.

Педагогик тадқиқотнинг иккинчи босқичида тадқиқот гуруҳ спортчиларининг

Махсус жисмоний тайёргарликни ривожланиш даражасини баҳолайдиган педагогик тестлар натижаларини таққослашда, педагогик тажрибадан кейин сезиларли фарқлар ( $p < 0.05$ ) аниқланди.

*1-жадвал.* Педагогик тадқиқотнинг биринчи босқичида спортчиларининг махсус жисмоний ривожланиш даражасини баҳолайдиган педагогик тест натижалари.

Педагогик тест	Спортчилар						M±m
	С.Б.	К.Н.	Н.Х.	Н.О.	П.А.	О.Х.	
Бош орқасидан икки қўллаб ядрони улоқтириш, м *	11,53 (3 кг)	11,89 (2 кг)	8,21 (3 кг)	6,35 (2 кг)	8,12 (3 кг)	4,58 (2 кг)	8,45±1,07
Кўкракдан икки қўллаб ядрони улоқтириш, м*	12,82 (3 кг)	11,26 (2 кг)	9,23 (3 кг)	7,48 (2 кг)	9,04 (3 кг)	6,11 (2 кг)	9,32±0,91
Бир қўл билан 150 г ли тўпни улоқтириш, м*	63,68	52,41	47,23	41,94	46,20	30,12	46,93±4,15
Смитт машинасида ўз вазнининг 70% оғирлигида штангани эгилган ҳолда кўкракка сиқиб 5 мартаба вақтга кўтариш, с	3,68	4,02	3,73	5,29	3,74	5,12	4,26±0,28

Турникда 5 маротаба тортилиш вақтга, с	4,15	4,03	4,34	5,14	4,54	6,21	4,74± 0,31
Ётган холда штангани сиқиб кўтариш, кг	167,5	95	112,5	107,5	122,5	97,5	117,1± 9,94
* - машқлар ўтирган холда бажарилади.							

2-жадвал

Педагогик тадқиқотнинг иккинчи босқичидан сўнг тадқиқот гуруҳ спортчиларининг махсус жисмоний ривожланиш даражасини баҳолайдиган педагогик тест натижалари.

Педагогик тест	Спортчилар						M±m
	С.Б.	К.Н.	Н.Х.	Н.О.	П.А.	О.Х.	
Бош орқасидан икки қўллаб ядрони улоқтириш, м*	11,28 (3 кг)	12,05 (2 кг)	8,42 (3 кг)	6,17 (2 кг)	8,51 (3 кг)	4,24 (2 кг)	8,45± 1,21
Кўкракдан икки қўллаб ядрони улоқтириш, м*	13,24 (3 кг)	10,58 (2 кг)	9,83 (3 кг)	7,68 (2 кг)	8,74 (3 кг)	5,97 (2 кг)	9,34± 1,02
Бир қўл билан 150 г ли тўпни улоқтириш, м*	61,93	53,37	45,02	42,26	46,23	31,36	46,7± 4,22
Смитт машинасида ўз вазнининг 70% оғирлигида штангани эгилган холда кўкракка сиқиб 5 маротаба вақтга кўтариш, с	3,46	3,90	3,58	5,53	3,62	5,42	4,25± 0,39
Турникда 5 маротаба тортилиш вақтга, с	4,04	4,17	4,21	4,92	4,24	6,41	4,67± 0,37
Ётган холда штангани сиқиб кўтариш, кг	162,5	97,50	115	105	127,5	92,5	116,7± 10,5
* - машқлар ўтирган холда бажарилади.							

Муҳим мусобақаларда – Таянч- ҳаракат аппаратида шкастланиши бўлган спортчилар учун энгил атлетика бўйича Ўзбекистон чемпионатида, спортчиларнинг

шахсий натижаларини расмий ёзувлар билан таққосланганда яхшилананлиги кузатилди: ядро итқитишда ( $n = 5$ ) бу  $10,25 \pm 1,01$  м бўлиб,  $11,03 \pm 1,09$  га этди. м, ўртача яхшиланиш  $0,78$  м ( $p < 0,05$ ), дискни улоқтиришда ( $n = 2$ )  $29,06 \pm 9,22$  м эди,  $31,13 \pm 8,93$  м, ўртача яхшиланиш  $2,07$  м ( $p < 0,05$ ), найза улоқтириш пайтида ( $n = 5$ ) у  $23,20 \pm 3,12$  м эди,  $24,27 \pm 2,97$  м га етди, ўртача яхшиланиш  $1,06$  м ( $p < 0,05$ ).

Педагогик тажриба давомида олинган натижалар шуни кўрсатадики, таянч ҳаракат аппаратида шкастланиши бўлган юқори малакали спортчиларнинг рақобатбардош машқларида техник тайёргарлик даражасини ошириш мумкинлиги тажрибада исботланди.

### ХУЛОСА

Тажриба давомида аниқланган биринчи назалогик типдаги спортчилар назалогик омилнинг рақобатбардош машқларини бажариш услубига озгина таъсир кўрсатиши аниқланди. Иккинчи назалогик типдаги спортчилар рақобатбардош машқларни бажариш услубига сезиларли таъсир кўрсатиши билан ажралиб туради. Биринчи назалогик типдаги шунга ўхшаш интизомни бажариш техникаси билан таққослаганда, ҳаракатнинг бутун тузилиши фарқ қилиши мумкин. Учинчи назалогик типдаги спортчилар рақобатбардош машқларни бажаришнинг ўзига хос техникаси билан ажралиб туради, аммо халқаро мусобақалар қоидаларини қўллашни ҳисобга олганда, улар энг кам функционал чекловларга эга. Тўртинчи назалогик типдаги спортчилар рақобатбардош машқларни бажариш учун ўзига хос техникалар билан ажралиб туради, спортчилар рақобатбардош машқларни бажаришда сезиларли функционал чекловларга эга. Тадқиқот давомида, ишлаб чиқилган ишлар алгоритмидан фойдаланган ҳолда, таянч ҳаракат аппаратида шкастланиши бўлган спортчилар учун спортнинг энгил атлетика турларида техник тайёргарлик даражасини ошириш йўллари аниқланди.

Ушбу алгоритмнинг асоси - рақобатбардош машқларни биомеханик видео таҳлил қилиш, шунингдек, компьютерни моделлаштириш асосида техникадан фойдаланишда биомеханик таҳлилдан фойдаланиб, мавжуд восита ҳаракатларининг параметрларини аниқлашни ҳисобга олган ҳолда модел хусусиятлари аниқланди ва таққосланди. Шундан сўнг самарали воситаларни бажариш услубинини тузатиш амалга оширилди.

### Адабиётлар рўйхати:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 9 мартдаги “Ўзбекистон спортчиларини 2020 йил Токио шаҳри (Япония)да бўлиб ўтадиган XXXII ёзги Олимпия ва XVI Паралимпия ўйинларига тайёрлаш тўғрисида”ги ПҚ-2821-сон қарори.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги 2017-йил 3 июндаги ПҚ 3031-сонли қарори.
3. Ахметов, И.И. Мушак толалари тури билан ген полиморфизмлари ассоциацияси / И.И. Ахметов, И.В. Астратенкова, А.М. Друзхевская, А.И. Комкова, Э.В. Любаева, П.П. Таракин, Б.С. Шенкман, В.А. Рогозкин // Россия физиологик журнали И.М. Сеченов. - 2006. - Т.92, № 7. - С.883-888.
4. Ахметов, И.И. ППАРГ ген полиморфизми уюшмаси. Тезлик-қувват фазилатлари ривожланишига мойиллик / И.И.Ахметов, И.А. кучли жисмоний куч шароитида ишлаш: мақолалар тўплами. - Вол. 3. - М., 2007. - П.22-28.
5. Барев, А.А. Паралимпия ва Деафлимпик спорт турлари бўйича ногирон спортчиларни тайёрлаш тизими / А.А. Барев, А.И. Черный; П.Ф.Лесгафт номидаги Миллий давлат

жисмоний тарбия, спорт ва соғлиқни сақлаш университети, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург .: [б.и.], 2015. - 183 п.

6. Башкин, В.М. Спортчи танасининг функционал ҳолатига асосланган ўқув жараёнини баҳолаш ва тузатишга тизимли ёндашув: монография / В.М. Башкин. - СПб: СПб СУАИ, 2009 .-- 108 б.
7. Миржамолов М.Х., Жисмоний имконияти чекланга ўқувчиларнинг спорт машғулотларига мослашиши. Ўқув услубий мажмуа, Тошкент 2014.