

QISMAN KO'RISH QOBILYATIGA EGA BO'LGAN PARA YADRO ITQITUVCHILARINING KLASSIK OG'IR ATLETIK VA PAURLIFTING MASHQLARI ASOSIDA KUCH SIFATLARINI SHAKILLANTIRISH

Zadibova Dilnur Nuraddin qizi

Magistrant

Xaydarov Mirg'ofur G'ayratovich

p.f.b.f.d. (PhD)

Annotatsiya: *Mazkur ilmiy maqola qisman ko'rish qobiliyatiga ega bo'lgan para yadro itqituvchilar uchun klassik og'ir atletika va paurlifting mashqlari asosida kuch sifatlarini shakllantirish masalalari yoritilgan. Para-sportchilar jismoniy tayyorgarlik jarayonida nafaqat umumiy kuchni, balki maxsus kuch sifatlarini ham rivojlantirishlari zarur. Yadro itqitish sport turi yuqori darajadagi eksploziv kuch, koordinatsiya va psixologik barqarorlikni talab etadi. Shu bois, paurlifting mashqlari bench press (yotib ko'tarish) hamda og'ir atletika mashqlari squat (o'tirib turish), Deadlift (shtangani yerda turgan holatdan bel va oyoqlar yordamida ko'tarish) ushbu sportchilar uchun kuch sifatlarini shakllantirishda asosiy vosita sifatida tanlandi. Tadqiqotda qisman ko'rish qobiliyatiga ega sportchilar uchun mashg'ulot dasturi moslashtirilgan holda ishlab chiqildi. Mashqlarni bajarishda ovozli ko'rsatmalar, taktik belgilar va trener nazorati qo'llanildi. Bu yondashuv sportchilarning xavfsizligini ta'minlash, texnik xatolarni oldini olish va mashg'ulot samaradorligini oshirishga xizmat qildi. O'tkazilgan kuzatuvlar shuni ko'rsatdiki, klassik og'ir atletika mashqlari sportchilarda dinamik kuch va tezkorlikni rivojlantirsa, paurlifting mashqlari statik kuch va mushak chidamliligini shakllantiradi va mustahkamlaydi. Natijalar sportchilarning umumiy kuch ko'rsatkichlarida sezilarli o'sishni, yadro itqitish texnikasida barqarorlikni va psixologik ishonchning ortishini namoyon etdi. Shuningdek, kombinatsiyalangan mashg'ulot dasturi sportchilarning motivatsiyasini oshirdi va ularni musobaqa sharoitiga yaxshiroq tayyorladi. Tadqiqotdan kelib chiqqan holda, qisman ko'rish qobiliyatiga ega para yadro itqituvchilar uchun og'ir atletika va paurlifting mashqlarini bosqichma-bosqich yuklama asosida qo'llash, individual yondashuvni ta'minlash va psixologik-pedagogik qo'llab-quvvatlashni kuchaytirish tavsiya etiladi.*

Kalit so'zlar: *Para-sport, yadro itqitish, qisman ko'rish qobiliyati, kuch sifatleri, og'ir atletika mashqlari, paurlifting mashqlari, adaptiv jismoniy tarbiya, moslashtirilgan mashg'ulot metodikasi, psixologik-pedagogik qo'llab-quvvatlash.*

Kirish

So'nggi yillarda dunyo miqyosida para-sport turlari jadal rivojlanib, nogironligi bo'lgan shaxslarning sportdagi yutuqlari va ijtimoiy integratsiyasi tobora ko'proq e'tibor qozonmoqda. Paralimpik harakat nafaqat sportchilarni musobaqalarga tayyorlash, balki ularning jamiyatdagi o'rnini mustahkamlash, psixologik qo'llab-quvvatlash va ijtimoiy

faolligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Para yadro itqitish sport turi kuch, tezkorlik, koordinatsiya va psixologik barqarorlikni talab qiluvchi murakkab faoliyat bo‘lib, sportchilarni yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikka undaydi. Qisman ko‘rish qobiliyatiga ega bo‘lgan sportchilar uchun mashg‘ulot jarayonini to‘g‘ri tashkil etish alohida ahamiyatga ega. Ularning harakatni idrok etish va muvofiqlashtirish imkoniyatlari cheklanganligi sababli, klassik og‘ir atletika va paurlifting mashqlarini moslashtirilgan shaklda qo‘llash zarur bo‘ladi. Bu mashqlar mushak kuchini rivojlantirish, eksploziv harakatlarni shakllantirish va sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligini mustahkamlashda samarali vosita sifatida e‘tirof etiladi. Og‘ir atletika mashqlari siltash, ko‘krakka olish dinamik kuchni rivojlantirishda, paurlifting mashqlari skameykada bosish, o‘tirib ko‘tarish, tortish esa statik kuch va mushak chidamliligini oshirishda muhim rol o‘ynaydi. Ilmiy adabiyotlarda ko‘rish qobiliyati cheklangan sportchilar uchun mashg‘ulot jarayonida ovoqli ko‘rsatmalar, taktil belgilar va trener nazorati kabi moslashtirish usullarini qo‘llash zarurligi ta’kidlanadi. Bu yondashuv sportchilarning xavfsizligini ta’minlash, texnik xatolarning oldini olish va mashg‘ulot samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, psixologik-pedagogik qo‘llab-quvvatlash sportchilarning o‘ziga bo‘lgan ishonchini mustahkamlash, motivatsiyasini oshirish va musobaqa sharoitiga yaxshiroq tayyorlashda muhim omil hisoblanadi. Para-sportchilar uchun kuch sifatlarini shakllantirishda klassik mashqlarni qo‘llashning yana bir afzalligi shundaki, ular sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligini kompleks tarzda rivojlantiradi. Qisman ko‘rish qobiliyatiga ega para yadro itqituvchilar uchun klassik og‘ir atletika va paurlifting mashqlari asosida kuch sifatlarini shakllantirish masalasi dolzarb ilmiy muammo hisoblanadi. Ushbu tadqiqot sportchilar jismoniy tayyorgarligini oshirish, psixologik ishonchini mustahkamlash va musobaqa natijalarini yaxshilashga xizmat qilishi bilan birga, adaptiv sport metodikasini takomillashtirish va xalqaro tajribaga moslashtirish uchun ham muhim ilmiy-amaliy asos yaratadi.

Adabiyotlar sharhi

Sport nazariyasi va metodikasida kuch sifatlarini shakllantirish masalasi ko‘plab olimlar tomonidan o‘rganilgan. Klassik og‘ir atletika va paurlifting mashqlari sportchilarda maksimal kuch, tezkor kuch va kuch chidamliligini rivojlantirishda eng samarali vositalardan biri sifatida ta’kidlanadi. Shu bilan birga, bu mashqlar yadro itqitish kabi kuchga asoslangan sport turlarida yuqori natijalarga erishishda muhim ahamiyat kasb etadi. Para-sport sohasida olib borilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, jismoniy imkoniyatlari cheklangan sportchilar uchun mashg‘ulot metodikasini moslashtirish zarur. Ko‘rish qobiliyati qisman cheklangan sportchilar mashg‘ulot jarayonida murabbiy ko‘rsatmalariga ko‘proq tayanadi, shuning uchun audio va verbal boshqaruv vositalari katta ahamiyatga ega. Shu bilan birga, maxsus trenajyorlar va xavfsizlik jihozlari qo‘llanilishi mashqlar samaradorligini oshiradi. Xalqaro adabiyotlarda og‘ir atletika va paurlifting mashqlari yordamida kuch sifatlarini rivojlantirish bo‘yicha ko‘plab ilmiy izlanishlar mavjud. Masalan, bench press (yotib ko‘tarish) mashqi yuqori tana mushaklarini, squat (o‘tirib turish) mashqi esa pastki tana mushaklarini rivojlantirishda asosiy vosita sifatida

ko‘rsatiladi. Deadlift (shtangani yerda turgan holatdan bel va oyoqlar yordamida ko‘tarish) mashqi esa umumiy kuch va chidamlilikni shakllantirishda muhim rol o‘ynaydi.

Para-yadro itqituvchilar bo‘yicha olib borilgan tadqiqotlarda kuch sifatlarini shakllantirishning o‘ziga xos jihatlari ko‘rsatib o‘tilgan. Xususan, ko‘rish qobiliyati cheklangan sportchilarda koordinatsiya va muvozanatni saqlash qiyinroq bo‘lgani uchun mashqlarni bosqichma-bosqich yuklama bilan berish, texnikani oddiylashtirish va xavfsizlikni ta‘minlash zarur.

TADQIQOT USULLARI

Mazkur tadqiqotning ob‘ekti qisman ko‘rish qobiliyatiga ega bo‘lgan para-yadro itqituvchilar hisoblanadi. Tadqiqot predmeti esa klassik og‘ir atletika va paurlifting mashqlari asosida kuch sifatlarini shakllantirish metodikasi.

Tadqiqot jarayonida quyidagi metodlardan foydalanildi:

1. Eksperimental metod – sportchilarga maxsus mashg‘ulot dasturi qo‘llanilib, kuch sifatlarining rivojlanish dinamikasi kuzatildi.

2. Pedagogik kuzatuv – mashg‘ulot jarayonida sportchilarning texnik harakatlari, yuklamaga moslashuvi va xavfsizlik darajasi muntazam nazorat qilindi.

3. Testlash usuli – kuch sifatlarini aniqlash uchun bir martalik maksimal yuklama tezkor kuch testlari va kuch chidamliligi testlari o‘tkazildi.

4. Matematik-statistik tahlil – olingan natijalar o‘rtacha qiymat, dispersiya, test va dispersiyani taqqoslash usuliyordamida qayta ishlanib, ishonchlilik darajasi belgilandi.

5. Taqqoslash metodi – dastlabki va yakuniy ko‘rsatkichlar o‘zaro solishtirilib, mashg‘ulot dasturining samaradorligi baholandi.

Tadqiqot vositalari sifatida klassik og‘ir atletika mashqlari (shtanga ko‘tarish, o‘tirib turish, yotib bosish) hamda paurlifting mashqlari (squat, bench press, deadlift) qo‘llanildi. Qisman ko‘rish qobiliyatiga ega sportchilar uchun maxsus moslashtirilgan trenajyorlar, xavfsizlik jihozlari va audio-verbal ko‘rsatmalar ishlatildi.

Tadqiqot ishtirokchilari sifatida 8–12 nafar qisman ko‘rish qobiliyatiga ega para-yadro itqituvchi jalb qilindi. Nazorat guruhi sifatida ko‘rish qobiliyati to‘liq bo‘lgan sportchilar ham qo‘shildi.

DOLZARBLIGI

Bugungi kunda para-sport turlari, xususan, yadro itqitish bo‘yicha musobaqalarda yuqori natijalarga erishish uchun sportchilarning kuch sifatlarini ilmiy asoslangan metodlar orqali shakllantirish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Qisman ko‘rish qobiliyatiga ega bo‘lgan para-yadro itqituvchilar uchun mashg‘ulot jarayonini to‘g‘ri tashkil etish nafaqat sport natijalarini yaxshilash, balki ularning jismoniy rivojlanishi, sog‘lig‘i va ijtimoiy integratsiyasini ta‘minlashda ham katta ahamiyatga ega. Klassik og‘ir atletika va paurlifting mashqlari kuch sifatlarini rivojlantirishda eng samarali vositalardan biri hisoblanadi. Ushbu mashqlar sportchilarda maksimal kuch, tezkor kuch va kuch chidamliligini shakllantirishga yordam beradi. Qisman ko‘rish qobiliyatiga ega sportchilar uchun esa bu mashqlarni moslashtirilgan metodika asosida qo‘llash ularning texnik imkoniyatlarini kengaytiradi, xavfsizlikni ta‘minlaydi va musobaqalarda yuqori natijalarga erishish imkonini beradi. Mazkur tadqiqotning dolzarbligi shundan iboratki, para-sportchilar uchun maxsus metodik

yondashuvlarni ishlab chiqish va amaliyotga tatbiq etish sport nazariyasi va amaliyoti rivojiga hissa qo‘shadi. Shu bilan birga, bu yo‘nalish bo‘yicha ilmiy izlanishlar sportchilarni tayyorlash jarayonini yanada samarali qilish, xalqaro musobaqalarda raqobatbardosh natijalar ko‘rsatishga xizmat qiladi.

Asosiy qism

Tadqiqot 8 hafta davomida olib borildi. Unda qisman ko‘rish qobiliyatiga ega bo‘lgan 8–12 nafar para-yadro itqituvchi ishtirok etdi. Sportchilar maxsus ishlab chiqilgan mashg‘ulot dasturi asosida shug‘ullandilar. Tajriba boshida sportchilarning kuch sifatleri dastlabki testlar orqali baholandi, tajriba oxirida esa yakuniy testlar o‘tkazilib, natijalar o‘zaro taqqoslandi. Mashg‘ulotlar haftasiga 3–4 marotaba o‘tkazildi. Har bir mashg‘ulot 60–90 daqiqa davom etdi. Yuklamalar bosqichma-bosqich oshirildi va sportchilarning individual imkoniyatlari hisobga olindi.

Mashg‘ulot dasturi: Mashg‘ulot dasturi klassik og‘ir atletika va paurlifting mashqlariga asoslandi. Asosiy mashqlar quyidagilar bo‘ldi:

- Squat (o‘tirib turish) – pastki tana mushaklarini rivojlantirish, oyoq kuchini shakllantirish.

- Bench press (yotib ko‘tarish) – yuqori tana mushaklarini rivojlantirish, qo‘l va ko‘krak kuchini oshirish.

- Deadlift (yerda turgan shtangani ko‘tarish) – bel, son va qo‘l mushaklarini mustahkamlash, umumiy kuchni shakllantirish.

Mashg‘ulot dasturi bosqichma-bosqich quyidagicha tashkil etildi:

- 1–2-haftalar: texnikani o‘rganish va moslashuv davri. Yengil vaznli shtanga bilan mashqlar bajarildi.

- 3–4-haftalar: yuklamalar asta-sekin oshirildi, maksimal kuchni shakllantirishga e‘tibor qaratildi.

- 5–6-haftalar: tezkor kuch mashqlari qo‘shildi (shtangani tez ko‘tarish, plyometrik mashqlar).

- 7–8-haftalar: kuch chidamliligini rivojlantirish uchun takroriy yuklama mashqlari bajarildi.

Metodika: Mashg‘ulotlar davomida sportchilarning texnik harakatlari murabbiy tomonidan verbal ko‘rsatmalar orqali nazorat qilindi. Qisman ko‘rish qobiliyatiga ega sportchilar uchun maxsus moslashtirilgan trenajyorlar, shtanga tutqichlari va yordamchi sportchilar ishtirokidan foydalanildi.

Tadqiqot davomida sportchilarning kuch sifatleri quyidagi testlar orqali baholandi:

- Maksimal kuch – 1RM (bir martalik maksimal yuklama) testlari (bench press, squat, deadlift).

- Tezkor kuch – shtanga ko‘tarish tezligi va harakat dinamikasi.

- Kuch chidamliligi – takroriy yuklama testlari.

Olingan natijalar matematik-statistik usullar yordamida qayta ishlanib, o‘rtacha qiymat (M), standart og‘ish (σ), dispersiya (D) va t-test natijalari hisoblandi. Guruhlar o‘rtasidagi farqlarni aniqlash uchun dispersiyani taqqoslash (ANOVA) usuli qo‘llanildi.

Tajriba boshi Sportchilarning dastlabki kuch ko‘rsatkichlari (1RM testlari)

Mashq	O‘rtacha qiymat (M)	Standart og‘ish (σ)	Dispersiya (D)
Squat	85 kg	6	36
Bench press	65kg	5	25
Deadlift	95kg	7	49

M – o‘rtacha qiymat, σ – standart og‘ish, D – dispersiya.

Tajriba oxiri Sportchilarning yakuniy kuch ko‘rsatkichlari (1RM testlari)

Mashqlar	O‘rtacha qiymat (M)	Standart og‘ish (σ)	Dispersiya (D)	test	ANOVA (p)
Squat	102kg	7	49	3.21	0.05
Bench press	78kg	6	36	2.87	0.05
Deadlift	115kg	8	64	3.45	0.05

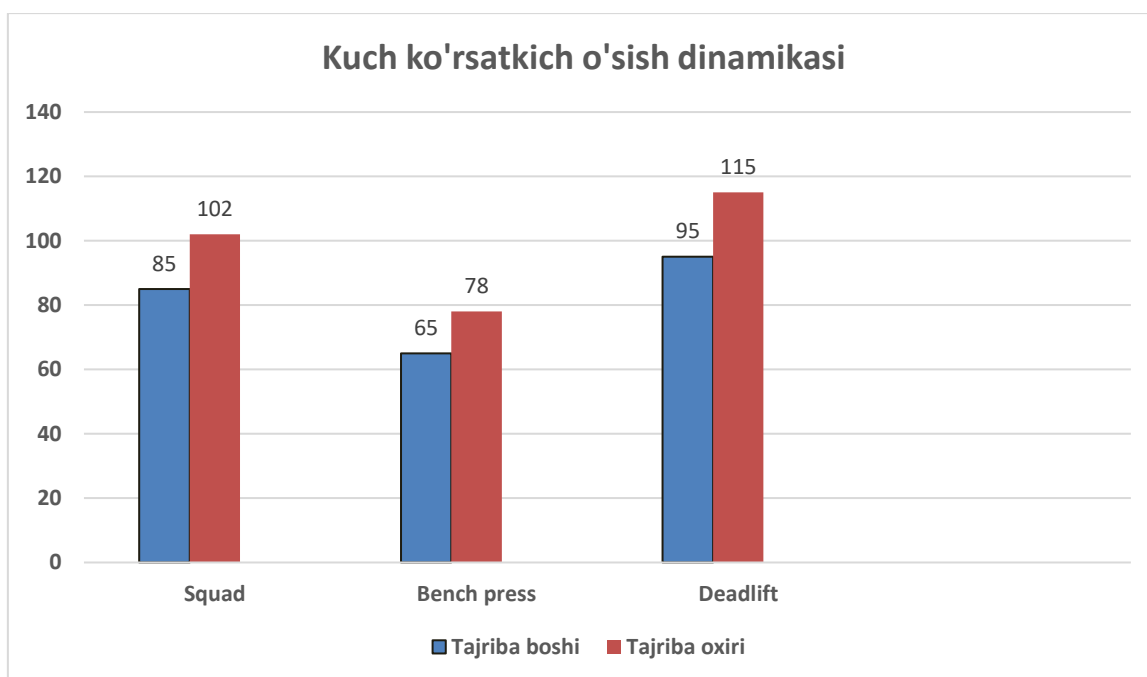
M – o‘rtacha qiymat, σ – standart og‘ish, D – dispersiya. Natijalar t-test va ANOVA yordamida qayta ishlanib, guruhlar o‘rtasida sezilarli farq aniqlangan ($p < 0.05$).

Natijalar shuni ko‘rsatadiki, 8 haftalik mashg‘ulot dasturi sportchilarning maksimal kuch sifatlarini sezilarli darajada oshirdi. Squat mashqida o‘rtacha 17 kg, bench pressda 13 kg, deadliftida esa 20 kg o‘shish qayd etildi. Statistik tahlil natijalarining ishonchlilik darajasi ($p < 0.05$) bo‘lib, mashg‘ulot dasturining samaradorligini tasdiqlaydi. Adabiyotlarda og‘ir atletika va paurlifting mashqlari sportchilarda kuch sifatlarini rivojlantirishda eng samarali vositalardan biri sifatida ko‘rsatilgan. Masalan, squat mashqi pastki tana mushaklarini, bench press yuqori tana mushaklarini, deadlift esa umumiy kuchni shakllantirishda muhim ahamiyatga ega ekanligi ta’kidlanadi. Bu tadqiqot natijalari ham ushbu ilmiy xulosalarni tasdiqlaydi. Para-sportchilarda mashg‘ulot metodikasini moslashtirish zarurligi ko‘plab tadqiqotlarda qayd etilgan. Xususan, ko‘rish qobiliyati qisman cheklangan sportchilar uchun verbal ko‘rsatmalar, maxsus trenajyorlar va yordamchi sportchilar ishtiroki mashg‘ulot

samaradorligini oshiradi. Bizning tajribamizda ham murabbiy ko‘rsatmalari va xavfsizlik choralari mashg‘ulot jarayonida muhim rol o‘ynadi. Tadqiqot natijalari adabiyotlarda keltirilgan ilmiy qarashlar bilan uyg‘unlikda bo‘lib, mashg‘ulot dasturining samaradorligini amaliy jihatdan tasdiqlaydi. Bu esa qisman ko‘rish qobiliyatiga ega para-yadro itqituvchilar uchun kuch sifatlarini shakllantirishda og‘ir atletika va paurlifting mashqlarini qo‘llashning dolzarbligini ko‘rsatadi.

1-rasm

Para-yadro itqituvchilarda maksimal kuch ko‘rsatkichlari bir martalik maksimal yuklama (1RM)



Xulosa

Xulosa qilib aytganda 8 haftalik maxsus mashg‘ulot dasturi qisman ko‘rish qobiliyatiga ega para-yadro itqituvchilarning maksimal kuch sifatlarini sezilarli darajada oshirdi. Squat (o‘tirib turish) mashqida o‘rtacha 17 kg, bench (yotib ko‘tarish) pressda 13 kg, deadliftda (yerda turgan shtangani ko‘tarish) esa 20 kg o‘shish qayd etildi. Statistika tahlil natijalari mashg‘ulot dasturining samaradorligini tasdiqladi. Mazkur natijalar og‘ir atletika va paurlifting mashqlarining para-sportchilarda kuch sifatlarini rivojlantirishda yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko‘rsatadi. Shuningdek, mashg‘ulot jarayonida murabbiy ko‘rsatmalari, xavfsizlik choralari va moslashtirilgan metodik yondashuv sportchilarning natijalariga ijobiy ta‘sir ko‘rsatdi. O‘tkazilgan tadqiqot para yadro itqituvchilarda kuch sifatlarini rivojlantirishda og‘ir atletika mashqlarining samaradorligini yana bir bor tasdiqladi. Tajriba davomida qo‘llangan metodik yondashuv sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish zarurligini ko‘rsatdi. Bu esa adaptiv sportda mashg‘ulot dasturlarini ishlab chiqishda ilmiy asoslangan yondashuvning ahamiyatini ta‘kidlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. M.J.Abdullayev, N.T.To'xtaboyev, M.S.Olimov, R.X.Kadirov Sport mahoratni oshirish (Yengil atletika) Darslik. 2019
2. Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта и упражнений. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2004.
3. B.Sh.Xaydarov, M.S.Olimov, N.T.To'taboyev Sport pedagogik mahoratni oshirish Yengil atletika ulotirish turlari
4. A.Sh.Abdiyev, M.S.Olimov, R.I.Latipov Yengil atletika (o'qitish metodikasi) Adaptiv jismoniy tarbiya va sport.
5. Флек С.Дж., Крэмер В.Дж. Программирование силовых тренировок. – Human Kinetics, 2014.
6. Зациорский В.М., Крэмер В.Дж. Наука и практика силовой тренировки. – Human Kinetics, 2006.
7. Behm D.G., Sale D.G. Velocity specificity of resistance training // Sports Medicine. – 1993. – Vol. 15(6). – P. 374–388.
8. Rhea M.R., Alvar B.A., Burkett L.N., Ball S.D. A meta-analysis of the dose-response for strength development // Medicine & Science in Sports & Exercise. – 2003. – Vol. 35(3). – P. 456–464.
9. International Paralympic Committee. Para athletics coaching guide. – Bonn: IPC, 2020.
10. Schoenfeld B.J. The mechanisms of muscle hypertrophy and their application to resistance training // Journal of Strength and Conditioning Research. – 2010. – Vol. 24(10). – P. 2857–2872.
11. Stone M.H., O'Bryant H.S., Garhammer J. A hypothetical model for strength training // Journal of Sports Medicine and Physical Fitness. – 1981. – Vol. 21(4). – P. 342–351.
12. Todd J. The role of resistance training in the rehabilitation of athletes with disabilities // Adapted Physical Activity Quarterly. – 1995. – Vol. 12(3). – P. 210–223.