MALAKALI PARALIMPIYACHILARNI TAYYORLASHNING ILMIY-PEDAGOGIK ASOSLARI

Adaptiv jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha
mutaxassislarni qayta tayyorlash va ularning
malakasini oshirish instituti
B.Subanova

E-mail. barnosubanova63@gmail.com

Аннотация. В статье предлагается концептуальная модель подготовки квалифицированных паралимпийцев. Предложенная автором модель комплексно систематизирует компоненты диагностики, индивидуального планирования, физической подготовки, технической подготовки, психологической поддержки, реабилитации, цифрового мониторинга и итоговой оценки при подготовке спортсменов.

Ключевые слова: паралимпийцы, адаптивный спорт, спортивная подготовка, научно-педагогические основы, индивидуальный подход, спортивные классификации, инновационные технологии, биомеханический мониторинг, виртуальная реабилитация, цифровая диагностика, психологическая адаптация.

Annotatsiya. Maqolada malakali paralimpiyachilarni tayyorlashning konseptual modeli taklif etilgan. Muallif tomonidan taklif etilgan model sportchilarni tayyorlashda diagnostik, individual rejalashtirish, jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, psixologik qo‘llab-quvvatlash, reabilitatsiya, raqamli monitoring olib borish va yakuniy baholash komponentlarini kompleks tarzda tizimlashtirgan.

Kalit so‘zlar: paralimpiyachilar, adaptiv sport, sport tayyorgarligi, ilmiy-pedagogik asoslar, individual yondashuv, sport klassifikatsiyalari, innovatsion texnologiyalar, biomexanik monitoring, virtual reabilitatsiya, raqamli diagnostika, psixologik moslashuv.

Abstract. The article proposes a conceptual model for training qualified Paralympians. The model proposed by the author comprehensively systematizes the components of diagnostics, individual planning, physical training, technical preparation, psychological support, rehabilitation, digital monitoring, and final assessment in athlete training.

Key words: Paralympians, adaptive sports, sports training, scientific and pedagogical foundations, individual approach, sports classifications, innovative technologies, biomechanical monitoring, virtual rehabilitation, digital diagnostics, psychological adaptation.

Kirish. Imkoniyati cheklangan shaxslarni ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, ularning salomatligini mustahkamlash va jamiyatga faol moslashtirish zamonaviy sport siyosatining muhim yo‘nalishlaridan biridir. Butunjahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma’lumotlariga tayangan holda shuni ta’kidlashimiz joizki, hozirgi kunda dunyoda taxminan 1,3 milliard kishi, ya’ni aholining qariyb 16 foizi jiddiy nogironlik bilan yashaydi [3]. Birlashgan Millatlar Tashkilotining Nogironlar huquqlari to‘g‘risidagi konvensiyasiga asosan mazkur tashkilotga a’zo bo‘lgan davlatlarni nogironligi bo‘lgan shaxslarning ommaviy sport tadbirlarida faol ishtirok etishini rag‘batlantirishga, shuningdek, nogironlikka xos sport turi bilan shug‘ullanish, dam olish faoliyatini samarali tashkil etish hamda unda ishtirok etish imkoniyatini ta’minlashga qaratilgan [2]. Konvensiya tamoyiliga ko‘ra paralimpiya sporti nafaqat yuqori sport natijasiga erishish, balki sportchilarni jismoniy reabilitatsiya qilish, ularning psixologik jihatdan tiklanishini ta’minlash orqali ijtimoiy integratsiyaning samarali vositasi sifatida ham qaraladi.

Paralimpiya harakati dastlabki davrda tibbiy reabilitatsiyaga yo‘naltirilgan musobaqalardan xalqaro miqyosdagi yuqori malakali sport harakatiga aylandi. Bu esa sportchilarni tayyorlash, tibbiy ta’minlash va ilmiy-metodik kuzatuvga qo‘yiladigan talablarni sezilarli darajada oshirdi. Paralimpiya sportining o‘ziga xos xususiyati sportchilarning nuqson turi va uning faoliyatga ta’sir darajasi bo‘yicha sport sinflariga ajratilishidir. Tasniflash tizimi nuqsonning sport natijasiga ta’sirini kamaytirishga, musobaqada g‘alaba qozonish yuqori jismoniy tayyorgarlik, texnik va taktik mahorat orqali aniqlanishini ta’minlashga qaratilgan. Shu sababli bir sport turi doirasida ham turli sinflardagi sportchilarning funksional imkoniyatlari, mashg‘ulot yuklamasiga javobi va tiklanish xususiyatlari sezilarli darajada bir-biridan farq qiladi, bu esa tayyorgarlikning yagona andozasini qo‘llashga imkon bermaydi.

Sport tayyorgarligining umumiy nazariyasi – mashg‘ulot yuklamalarini optimallashtirish, tayyorgarlik bosqichlari va komponentlarini boshqarish tamoyillari — asosan nuqsoni bo‘lmagan sportchilar tajribasida shakllangan [3,13]. Adaptiv jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha manbalarda nuqson turlarini hisobga olish va mashg‘ulotni shunga qarab moslashtirishning umumiy asoslari yoritilgan. Shu bilan birga, yuqori malakali paralimpiyachilarni tayyorlashda umumiy nazariya tamoyillarini sportchining nozologiya turi, sport sinfi va funksional holatiga muvofiq moslashtirish alohida ilmiy asoslashni talab qiladi [3,5,6].

Respublikamiz olimlarining [9,11,12,14,15] tadqiqotlari asosan oliy ta’limda paralimpiyachilar tayyorgarligini pedagogik nazorat qilish, ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi shaxslarni golbolga tayyorlash, maktabgacha yoshdagi imkoniyati cheklangan bolalarni

jismoniy tarbiyaga jalb etishda tabaqalashtirilgan yondashuv, tayanch-harakat apparati shikastlangan talabalarning harakat faolligini takomillashtirish, jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni yengil atletikaning sakrash turlariga o‘rgatish muammolariga bag‘ishlangan. Mazkur ishlar muhim metodik asos yaratgan bo‘lsada, ular muayyan sport turi, yosh yoki ta’lim bosqichi doirasi bilan cheklangan. Mavjud dasturlar ko‘pincha umumiy yo‘nalishga ega bo‘lib, paralimpiyachining funksional, jismoniy va psixologik individual xususiyatlarini to‘liq hisobga olish imkoniyati cheklangan. Diagnostika, rejalashtirish, reabilitatsiya, psixologik qo‘llab-quvvatlash va raqamli monitoringni birlashtiruvchi yaxlit model esa yetarli darajada ishlab chiqilmagan [8,10].

Bugungi kunda aqlli trenajyorlar, virtual reabilitatsiya dasturlari, biomexanik tahlil va monitoring qurilmalari hamda mobil ilovalar sportchilar bilan ishlash jarayonini individuallashtirish imkonini bermoqda. Bunday texnologiyalar mashg‘ulot yuklamalarini nazorat qilish, harakat faoliyatini kuzatish va murabbiy qarorlarini obyektiv ma’lumotlar bilan qo‘llab-quvvatlash uchun istiqbolli vosita hisoblanadi. Biroq texnologiyaning o‘zi natijani kafolatlamaydi: uning samaradorligi pedagogik mazmun, aniq mezonlar va sportchining individual dasturi bilan uzviy bog‘langanda namoyon bo‘ladi [6].

Respublikamizda paralimpiya sportini rivojlantirishga davlat darajasida e’tibor kuchaymoqda: paralimpiya sport turlari bo‘yicha mutaxassislarni tayyorlash va malakasini oshirish tizimi shakllantirilmoqda, jumladan, olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi faoliyat yuritmoqda. Shuningdek, Prezidentning 2025-yil 11-dekabrdagi “Paralimpiya sport turlarini yanada rivojlantirishning qo‘shimcha chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 373-son qaroriga muvofiq paralimpiyachilarni tayyorlashda nogironlik toifasini (klassifikatsiyasini) barvaqt aniqlash amaliyoti joriy etilmoqda va Paralimpiya terma jamoalari markazi tashkil etilmoqda [1]. Bu jarayon sportchilarni tayyorlashning ilmiy asoslangan, o‘lchanadigan va takrorlanadigan metodik modellarini ishlab chiqishni taqozo etadi.

Muammoning dolzarbligi quyidagilar bilan belgilanadi: birinchidan, nogironligi bo‘lgan shaxslarning sportdagi ishtiroki xalqaro huquqiy va ijtimoiy majburiyat sifatida mustahkamlanmoqda; ikkinchidan, sport sinflari va nozologiya turlarining xilma-xilligi sportchini tizimli tayyorlashda individual yondashuvni talab qiladi; uchinchidan, sport tayyorgarligining umumiy nazariyasi paralimpiya sportining o‘ziga xos shart-sharoitlari uchun yetarli darajada moslashtirilmagan; to‘rtinchidan, raqamli diagnostika va monitoring vositalari murabbiy qarorlarini obyektiv ma’lumotlarga asoslash imkonini beradi; beshinchidan, markazlar, maxsus ta’lim muassasalari va sport maktablari

amaliyoti uchun yagona metodik asos zarur. Shu sababli malakali paralimpiyachilarni tayyorlashni kompleks, individual va raqamli monitoringga asoslangan tizim sifatida qayta koʻrib chiqish ilmiy va amaliy jihatdan muhimdir.

Tadqiqotning maqsadi malakali paralimpiyachilarni tayyorlash tizimini individual yondashuv, innovatsion texnologiyalar va kompleks ilmiy-pedagogik nazorat asosida takomillashtirishning konseptual asoslarini ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari:

malakali paralimpiyachilarni tayyorlash jarayonining mavjud ilmiy-pedagogik yondashuvlarini tizimlashtirish;

sportchining individual xususiyatlarini: nozologiya turi, sport klassi, funksional holatini hisobga oluvchi tayyorgarlik komponentlarini aniqlash;

virtual reabilitatsiya, aqlli trenajyorlar, biomexanik monitoring va mobil ilovalarning pedagogik imkoniyatlarini umumlashtirish;

sportchilarning jismoniy, funksional, texnik va psixologik tayyorgarlik koʻrsatkichlarni kompleks baholash tizimini shakllantirish.

Tadqiqot metodologiyasi. Tadqiqot nazariy-konseptual xarakterga ega. Unda xalqaro va mahalliy ilmiy manbalar, jumladan, adaptiv jismoniy tarbiya va sport tayyorgarligi nazariyasi, paralimpiya sportida sinflash hamda paralimpiya tibbiyoti boʻyicha adabiyotlar tahlil qilindi. Ishda nazariy umumlashtirish, tizimli yondashuv, ilmiy adabiyotlarni mazmuniy tahlil qilish va konseptual modellashtirish usullaridan foydalanildi.

Malakali parasportchilarni tayyorlashda diagnostika, individual rejalashtirish, mashgʻulot va reabilitatsiya, raqamli monitoring, psixologik-pedagogik tuzatish hamda yakuniy baholashni yagona qayta aloqali siklda birlashtiruvchi konseptual modelni asoslash; innovatsion texnologiyalarni texnik vosita sifatida emas, balki pedagogik monitoring va qaror qabul qilishni qoʻllab-quvvatlash vositasi sifatida talqin etish; samaradorlikni uch blokli baholash mezonlarini aniqlashdan iborat.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Adabiyotlar tahlili shuni koʻrsatdiki, malakali paralimpiyachilarni tayyorlashni bitta mashgʻulot komponenti bilan cheklab boʻlmaydi. Tizim sportchining jismoniy, texnik, funksional, psixologik tayyorgarliklari va reabilitatsion yoʻnalishlarni oʻzaro bogʻliqlikda olib borishni talab qiladi. Innovatsion texnologiyalar esa ushbu komponentlarni birlashtiruvchi monitoring va boshqaruv vositasi vazifasini bajarishi mumkin. Xususan, biomexanik monitoring harakat faoliyatini real vaqt rejimida qayd etish, virtual reabilitatsiya motivatsiyani

qo‘llab-quvvatlash, raqamli vositalar esa individual yondashuvni kuchaytirish imkonini beradi.

Tayyorgarlik tizimining komponentlari quyidagicha ifodalanadi. Diagnostik komponentda sportchining nozologiya turi, sport klassi, funksional va jismoniy tayyorgarlik holati, boshlang‘ich tayyorgarlik darajasi aniqlanadi; sinflash ma’lumotlari mashg‘ulot yuklamasini rejalashtirishda hisobga olinadi. Jumladan, Jismoniy-texnik komponent sport turi va sinfning o‘ziga xos talablariga mos jismoniy sifatlar hamda texnik mahoratni rivojlantirishni nazarda tutadi. Psixologik komponent motivatsiya, hissiy barqarorlik va musobaqaga tayyorgarlikni qamrab oladi. Reabilitatsion komponent mashg‘ulot va tiklanish jarayonlarini uyg‘unlashtirib, shikastlanish xavfini kamaytirishga va ish qobiliyatini tiklashga xizmat qiladi. Raqamli monitoring komponenti mashg‘ulot yuklamasi va natijalarni dinamik kuzatib, murabbiyga qaror qabul qilish uchun obyektiv ma’lumot beradi. Yakuniy baholash komponenti esa jismoniy, funksional va psixologik ko‘rsatkichlar asosida individual dasturga tuzatish kiritish imkonini beradi.

1-jadval

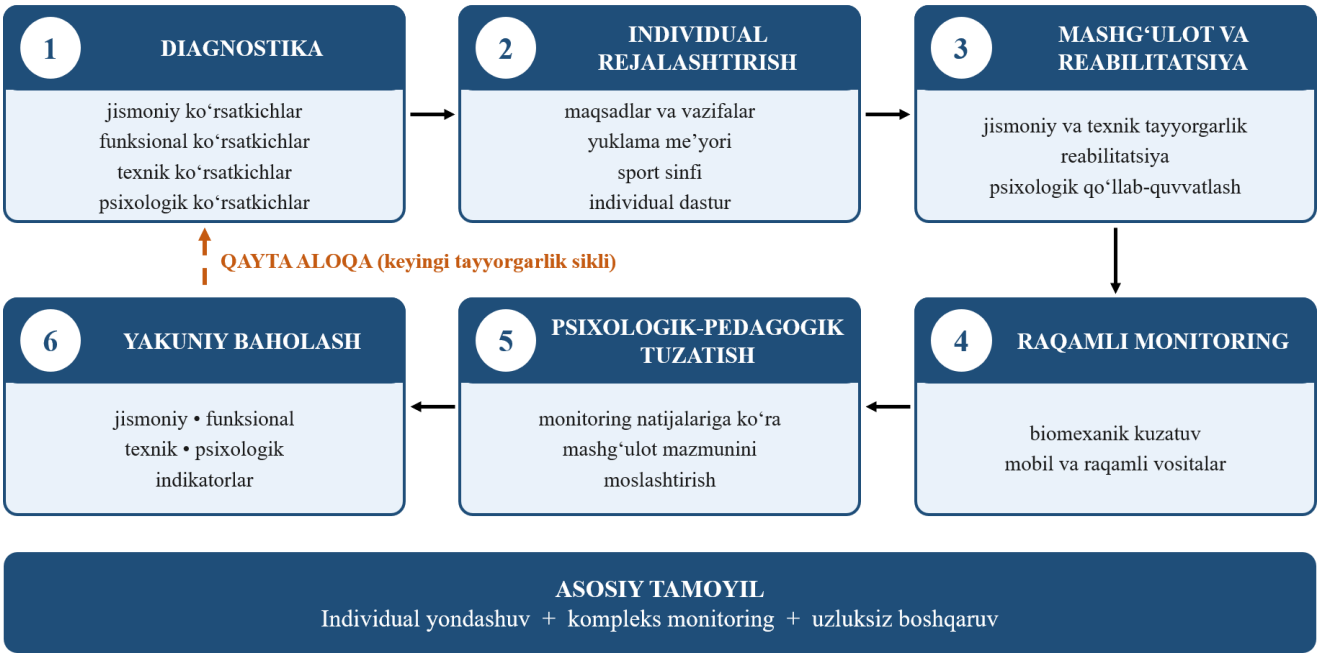
Malakali paralimpiyachilarni kompleks tayyorlash tizimining asosiy komponentlari

Komponent	Asosiy mazmuni	Nazorat vositalari	Kutiladigan pedagogik natija
Diagnostik	Nozologiya turi, sport klassi, individual qobiliyat, funksional va jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash	Raqamli diagnostika, testlar, biomexanik kuzatuv	Boshlang‘ich holatni obyektiv aniqlash
Jismoniy-texnik	Sport turiga mos jismoniy va texnik tayyorgarlikka ega bo‘lish	Maqsadli testlar, aqlli trenajyorlar	Texnik va jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish
Psixologik	Motivatsiya, bardoshlilik va musobaqalarga tayyorgarlik	Psixologik indikatorlar, kuzatuv	Psixologik moslashuvni kuchaytirish
Reabilitatsion	Tiklanish va individual reabilitatsiya tadbirlari	Virtual reabilitatsiya, funksional monitoring	Tiklanish jarayonini optimallashtirish

Komponent	Asosiy mazmuni	Nazorat vositalari	Kutiladigan pedagogik natija
Raqamli monitoring	Mashg‘ulot va natijalarni dinamik kuzatish	Biomexanik monitoring, mobil ilovalar	Murabbiy qarorlarini ma’lumotlar bilan ta’minlash
Yakuniy baholash	Tayyorgarlik samaradorligini kompleks baholash	Jismoniy, funksional, psixologik indikatorlar	Individual dasturga tuzatish kiritish

Jadvaldagi tizimlashtirish ilmiy adabiyotlarda ko‘rsatilgan yo‘nalishlar — texnik tayyorgarlik modeli, me’yoriy talablar, innovatsion reabilitatsiya va sport tayyorgarligi dasturi, raqamli diagnostika hamda individual metodikani ishlab chiqish g‘oyalari asosida tuzilgan.

Malakali paralimpiyachilarni tayyorlashning konseptual modeli. Tahlil natijasida quyidagi konseptual ketma-ketlik taklif etiladi: diagnostika; individual rejalashtirish; mashg‘ulot va reabilitatsiya; raqamli monitoring; psixologik-pedagogik tuzatish; yakuniy baholash va keyingi tayyorgarlik siklida qayta aloqa. Ushbu model tizimning barcha bosqichlarida individual xususiyatlarni hisobga olish va monitoring natijalariga qarab mashg‘ulot mazmunini moslashtirishga qaratilgan (1-rasmga qarang).



1-rasm. Malakali paralimpiyachilarni tayyorlashning konseptual modeli

Rasmdan ko‘rinib turibdiki, model chiziqli emas, balki yopiq siklik xarakterga ega: har bir tayyorgarlik sikli yakunidagi baholash natijalari keyingi sikl rejasini aniqlashtirish uchun asos bo‘ladi. Shu bois innovatsion texnologiyalarning samaradorligini jismoniy ko‘rsatkichlar, psixologik moslashuv va sport faoliyatidagi muvaffaqiyatlar orqali ilmiy asoslash, sport jarayonini raqamli diagnostika va psixologik indikatorlar majmuasi asosida baholash tizimini ishlab chiqish zarur.

Kelgusidagi empirik tadqiqotlarda samaradorlikni uchta asosiy blokda baholash maqsadga muvofiq: 1) jismoniy tayyorgarlik, funksional ko‘rsatkichlar; 2) texnik tayyorgarlik, musobaqa faoliyati; 3) psixologik moslashuv. Mazkur uch blokli yondashuv tayyorgarlik natijasini faqat sport natijasi bilan emas, balki sportchining funksional va psixologik holatidagi o‘zgarishlar bilan birgalikda baholash imkonini beradi.

Taklif etilgan yondashuv olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlari, maxsus ta’lim muassasalari va sport maktablarida individual mashg‘ulotlarni rejalashtirish, monitoring qilish va natijalarni baholash uchun metodik asos bo‘lib xizmat qilishi mumkin. Shu bilan birga, model nazariy tizimlashtirishga asoslanganligi, miqdoriy ma’lumotlar bilan tasdiqlanmaganligi va sport turi hamda sport sinfi kesimida moslashtirilishi lozimligi uning cheklovlari hisoblanadi.

Xulosa. Malakali paralimpiyachilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish individual, kompleks va uzluksiz ilmiy-pedagogik boshqaruvni talab qiladi, nozologiya turi va sport sinfining xilma-xilligi sababli tayyorgarlikning yagona andozasi samarali bo‘lmaydi.

Adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatdiki, paralimpiya va adaptiv sportning muayyan bir sport turi, sportchining yoshi, yoki ta’lim bosqichi kesimidagi masalalarini yoritilgan bo‘lsa-da, diagnostika, individual rejalashtirish, jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, reabilitatsiya, psixologik qo‘llab-quvvatlash va raqamli monitoringni birlashtiruvchi yaxlit tizim adabiyotlarda yetarli darajada ishlab chiqilmagan.

Tadqiqot jarayonida individual va kompleks yondashuvga asoslangan konseptual model tizimlashtirildi. Model yopiq siklik tuzilishga ega: har bir tayyorgarlik sikli yakunidagi baholash natijalari mashg‘ulot mazmunini sportchi holatiga moslashtirish va keyingi sikl rejasini aniqlashtirish uchun asos bo‘ladi.

Innovatsion texnologiyalar (virtual reabilitatsiya, aqlli trenajyorlar, biomexanik monitoring, mobil ilovalar) ushbu jarayonda nafaqat texnik vosita, balki individual qarorlarni qabul qilishni qo‘llab-quvvatlovchi pedagogik monitoring vositasi sifatida qaraladi. Olib borilgan tahlillar asosida biz tomonimizdan sportchilarni jismoniy

tayyorgarligi, psixologik barqarorligi va sport natijalari bilan bog‘lovchi kompleks monitoring yondashuvi taklif etildi.

Tayyorgarlik samaradorligini uch blokda jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari, funksional tayyorgarlik ko‘rsatkichlari, texnik tayyorgarlik va musobaqa faoliyati samaradorligi ko‘rsatkichlari, psixologik moslashuv bo‘yicha majmuali baholash maqsadga muvofiqdir. Taklif etilgan model respublikamizdagi Olimpiya va Paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlari, maxsus ta’lim muassasalari va sport maktablarida individual mashg‘ulotlarni rejalashtirish, monitoring qilish va baholash uchun metodik asos bo‘la oladi. Raqamli diagnostika, biomexanik monitoring va psixologik indikatorlarni yagona pedagogik nazorat asosida qo‘llash malakali sportchilarni nufuzli musobaqalarga tayyorlashda samaradorlikni oshirishi taxmin qilingan holda bu ilmiy farazni pedagogik tajribalar asosida tasdiqlash zaruriyati bor.

Taklif etilgan modelni aniq sport turi va sport sinfi (klassi) kesimida tajriba-sinovdan o‘tkazish, nazorat va tajriba guruhlarini shakllantirish, valid va ishonchli testlar orqali paralimpiyachi sportchilarning jismoniy, funksional, texnik hamda psixologik tayyorgarligi ko‘rsatkichlarini aniqlash, natijalarni statistik qayta ishlash lozim. Bu maqolada ilgari surilgan konsepsiyaning amaliy samaradorligini ilmiy-statistik jihatdan tekshirish va innovatsion mashg‘ulot metodikasini aprobatsiyadan o‘tkazish imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

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

2. Birlashgan Millatlar Tashkilotining Nogironlar huquqlari to‘g‘risidagi konvensiyasi. Nyu-York: BMT, 2006. — 30-modda.

3. Bompa T.O., Haff G.G. Periodization: Theory and Methodology of Training. 5th ed. — Champaign, IL: Human Kinetics, 2009. — 424 p.

4. World Health Organization. Global report on health equity for persons with disabilities. — Geneva: WHO, 2022.

5. Webborn N., Van de Vliet P. Paralympic medicine // The Lancet. — 2012. — Vol. 380, No. 9836. — P. 65-71.

6. 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, No. 4. — P. 259-269.

7. Winnick J.P. (ed.). Adapted Physical Education and Sport. 5th ed. — Champaign, IL: Human Kinetics, 2011. — 637 p.

8. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. учебник. – Москва, 2016. – 616 с.

9. G‘ofurov Sh.X. Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni yengil atletikaning sakrash turlariga o‘rgatish uslubiyati. p.f.b.f.d. diss. avtoreferati. Chirchiq. — 2025. — 24 b.

10. Кочетков А.Н и др. Специальные спортивные программы для лиц с ограниченными возможностями: учебно-методическое пособие — 2018. — 150 с.