

2-TOM, 11-SON

PARALIMPIADA SPORT O'YINLARI TASNIFI VA SPORTCHILARNI TANLAB
OLISH USULLARI.

Urganch davlat Universiteti, Sport faoliyati, pedagogika va psixologiya kafedrasida katta o'qituvchisi, pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Rajapov Shavkat Zaripboevich.

ANNOTASIYA

Ushbu maqola jismoniy imkoniyatlari cheklangan o'quvchilarni Paralimpiada sport o'yinlariga tayyorlash jarayoniga bag'ishlangan. Unda tayyorgarlikning asosiy bosqichlari, ya'ni o'quvchining jismoniy holatini baholash, mashqlar va uskunalarni to'g'ri tanlash, psixologik va taktik tayyorgarlik hamda musobaqalarda ishtirok etishning ahamiyati ko'rib chiqilgan. Har bir sportchining individual ehtiyojlarini hisobga olish, jismoniy va ruhiy jihatdan tayyorgarlikni yaxshilash hamda maxsus texnologiyalardan foydalanish jarayonning asosiy qismlarini tashkil etadi. Maqolada mazkur jarayonda murabbiylar, psixologlar va fizioterapevtlar bilan samarali hamkorlik qilishning muhimligi ham ta'kidlangan.

Kalit so'zlar: *Paralimpiyachi, imkoniyati cheklangan, sport ko'rsatkichlari, funksional qobiliyatlar, yugurish, Parakanoe, Badminton, Parasport otish.*

Kirish. O'quvchilarni Paralimpiada sport o'yinlariga tayyorlash — bu o'ziga xos mas'uliyatli va murakkab jarayon bo'lib, jismoniy imkoniyati cheklangan yosh sportchilar uchun maxsus ishlab chiqilgan dastur va usullarni talab qiladi. Bu jarayon faqatgina jismoniy tayyorgarlik bilan cheklanmaydi, balki yosh sportchilarning psixologik, texnik va taktik jihatlarini ham qamrab oladi.

Paralimpiya tasnifi tizimi barcha sportchilar o'rtasida halol raqobatni ta'minlash uchun mo'ljallangan. Paralimpiya musobaqalarida ishtirok etishdan oldin sportchilar tasniflash jarayonidan o'tadilar, unda ularning sog'lig'i baholanadi va ularga buzilish darajasi va tabiatiga qarab sport klassi tayinlanadi. Tasniflash tibbiy va texnik ekspertlar guruhi tomonidan amalga oshiriladi, ular buzilish(lar)ning sport turi va sportchining sport ko'rsatkichlari uchun asosiy bo'lgan muayyan vazifalar va faoliyatlarga ta'sirini baholaydilar. Tarixi va xususiyatlariga ko'ra barcha sport turlari uchun yagona tasniflash tizimi mavjud emas, shuning uchun har bir tur o'z tizimiga ega.

ASOSIY NATIJALAR



2-TOM, 11-SON

Paralimpiya tasnifi - bu bir xil toifadagi barcha sportchilar harakat, muvofiqlashtirish va muvozanat nuqtai nazaridan bir xil funktsional qobiliyatlarga ega bo'lishi kerak bo'lgan funktsional tasniflash tizimi. Shuning uchun turli xil nogiron sportchilar bir xil sport sinfiga birlashtirilishi va bir-biri bilan raqobatlashishi mumkin.

Quyidagi tasniflar harf, odatda sport nomining bosh harfi yoki harflari (masalan, suzish uchun S) va raqam bilan belgilanadi. Raqam qanchalik past bo'lsa, buzilish shunchalik kuchli bo'ladi, garchi bu har doim ham shunday emas.

Ko'zi ojizlar uchun futbol: Maydondagi o'yinchilar B1 toifasiga ega bo'lishlari kerak (juda past ko'rish keskinligi va/yoki yorug'likni sezmaslik). Biroq, halol o'yinni ta'minlash uchun maydondagi barcha o'yinchilarning ko'zi bog'langan bo'lishi kerak. Darvozabon to'liq ko'rishi yoki qisman ko'rishi mumkin (B2 yoki B3). "B" "Ko'r" degan ma'noni anglatadi.

Bossia: Bossia to'rt sinfga bo'lingan. BC1 va BC3 sportchilari yordamga ega bo'lishi mumkin (BC1 odatda quvvatli nogironlar aravachasiga bog'liq, BC3 rampadan foydalanishi mumkin), BC2 va BC4 sportchilari mustaqil ravishda raqobatlashadi. BC3 o'yinchilari uchun sport yordamchilari barcha inninglar davomida o'yinga orqalarini ushlab turishadi. Ular faqat o'yinchining buyruqlarini bajarish uchun mavjud; ularga o'yinni tomosha qilish uchun orqaga burilishga ruxsat berilmaydi, shuningdek, o'yinchiga maslahat berishga ham ruxsat berilmaydi. Shuning uchun o'yin davomida o'yinchi va uning yordamchisi o'rtasida kuchli aloqa mavjud. BC1 o'yinchisining yordamchilari maydonni ko'rishlari mumkin, chunki ular o'yin maydonining orqasida joylashgan va o'yinchilarning iltimosiga binoan aralashadi. Bossia o'yinchilari to'rtta sinfga bo'lingan. BC1 va BC3 sportchilari nogironlar aravachasidan foydalanishlari mumkin (BC1 odatda elektr nogironlar aravachasidan foydalanadi, BC3 rampadan foydalanishi mumkin), BC2 va BC4 sportchilar esa nogironlar aravachasidan mustaqil ravishda foydalanishlari mumkin. BC3 O'yinchi Atletik Assistantlari o'yin davomida orqalarini maydonga qaratib turishadi. Ular faqat o'yinchining buyruqlarini bajarish uchun hozir bo'ladilar, o'yinni tomosha qilish uchun orqaga qaytishlari va o'yinchiga maslahat berishlari mumkin emas. O'yin davomida o'yinchi va uning yordamchisi o'rtasida yaqin aloqa mavjud. BC1 o'yinchi yordamchilari maydonni ko'rishlari mumkin, chunki ular o'yin maydoni orqasida joylashgan va o'yinchilarning iltimosiga binoan aralashadi. "BC" "Bocca" degan ma'noni anglatadi.

Gol to'pi: Musobaqada qatnashish uchun sportchining ko'rish keskinligi 10 foizdan kam bo'lishi kerak. Sportchilar uch toifaga bo'lingan ("B" = "ko'r"):

B1: yorug'likni sezmaslik yoki shaklni tan olmaslik.

B2: tuzatishdan keyin ko'rish keskinligi 1/30 dan oshmaydi yoki ko'rish maydoni 5 ° dan oshmaydi.



2-TOM, 11-SON

B3: tuzatishdan keyin ko'rish keskinligi 1/10 dan oshmaydi yoki ko'rish maydoni 20° dan oshmaydi.

Har bir o'yinchi adolatli raqobatni ta'minlash uchun shaffof bo'lmagan niqob va ko'r-ko'rona kiyishi kerak.

Paralimpiya kamonidan otish: Ochiq (Ochiq sinf, rekurve kamon): Kamonchilar 10 konsentrik aylanadan tashkil topgan 122 sm nishonga 70 m masofada turgan joydan o'q otadi va markazdan tashqariga qarab urgan joyiga qarab 10 balldan 1 ballgacha oladi. Ochiq (Ochiq sinf, qo'l kuchi kam kamonchilar uchun qo'shma kamon): Kamonchilar o'tirgan holatdan 50 m masofada 80 sm uzunlikdagi nishonga beshta halqa bilan o'q otadi va o'qning joylashishiga qarab 10 balldan 6 ballgacha oladi. markazdan tashqariga zarba. W1 (og'irligi 45 funtdan oshmaydigan va kattalashtiruvchi ko'rinishlarsiz aralash kamon): Pastki oyoq-qo'llari, tanasi va bir qo'lida nuqsoni bo'lgan kamonchilar 50 metr masofadan 10 masofadan 80 santimetrlik nishonga otishadi.

Paralimpiya atletikasi: Sportchilarning tasnifi harf va raqam bilan belgilanadi: "T" - yugurish va sakrash fanlari uchun, "F" - texnik fanlar uchun. Raqamlar quyidagi qoidabuzarliklarni ko'rsatadi: 11-13: loyqa ko'rish, 20: aqliy zaiflik, 31-38: muvofiqlashtirish muammolari, 40-47: kalta, yuqori oyoq protezi yoki unga tenglashtirilgan, pastki oyoq protezi yoki ekvivalenti, T51-54: Nogironlar aravachasi musobaqasi, F51-58: o'tirib uloqtirish, 61-64: pastki oyoq protezi

Badminton: WH1 : Oyoq va magistral funktsiyasi jiddiy buzilgan nogironlar aravachasidan foydalanadigan sportchilar. WH2 : Oyoq va magistral funktsiyasining ozgina buzilishi bo'lgan nogironlar aravachasidagi sportchilar. "WH1" va "WH2" "nogironlar aravachasi" degan ma'noni anglatadi, SL3 : Pastki ekstremal nuqsonlari va yurish yoki yugurishda muvozanat muammolari bo'lgan tik turgan sportchilar. SL4 : SL3 ga qaraganda kamroq jiddiy nuqsonlari bo'lgan tik turgan sportchilar. Sportchilarda pastki oyoq-qo'llarning disfunktsiyasi va yurish yoki yugurish paytida muvozanat bilan bog'liq kichik muammolar mavjud. "SL3" va "SL4" "tik turgan protrusion/pastki ekstremal buzilish" degan ma'noni anglatadi. SU5 : Bu toifadagi sportchilarda yuqori ekstremal nuqsonlar mavjud. Sportchi raketka yoki boshqa qo'lni ushlab turgan qo'lning disfunktsiyasi.

"SU5" "tik turgan o'simta/yuqori oyoq-qo'l funktsiyasi buzilgan" degan ma'noni anglatadi. SH6 : bo'yi past. "SH6" "baland / kalta" degan ma'noni anglatadi.

Parakanoe: KL1-VL1 : magistral funktsiyasi yo'q yoki juda cheklangan va oyoq funktsiyasi bo'lmagan sportchilar. KL2-VL2 : Qayiqda tik o'tirishga qodir bo'lgan, ammo orqa o'rindiqni talab qilishi mumkin bo'lgan qisman oyoqlari va magistrallari bo'lgan



2-TOM, 11-SON

sportchilar. KL3-VL3 : To'liq magistral va qisman oyoq funksiyasi bo'lgan sportchilar, qayiqda tanasi oldinga egilgan holda o'tirishi va kamida bitta oyog'idan foydalanishi mumkin. "KL" baydarka va ikki uchli belkurakni, "VL" esa va'a va bir uchli qayiqni anglatadi.

Paratsikling: Yakkaxon: C1 dan C5 gacha bo'lgan besh toifa, unda protezlangan yoki yuqori yoki pastki ekstremitalarning cheklangan harakati bo'lgan sportchilar raqobatlashadi. Qo'l velosipedi: H1 dan H5 gacha bo'lgan beshta toifa, ularda orqa miya jarohati yoki bir yoki ikkala pastki ekstremitalarda protezlangan sportchilar raqobatlashadi. Tricycle: T1 va T2, tayanch-harakat tizimi kasalliklari va muvozanat muammolari bo'lgan sportchilar uchun (masalan, miya yarim palsi yoki hemipleji). Tandem: VI, ko'r yoki zaif ko'ruvchi uchuvchi bilan bog'langan sportchilar uchun. "C" "velosiped", "H" "qo'l velosiped", "T" "uch g'ildirakli velosiped" va "B" "ko'r" (tandemlar uchun) degan ma'noni anglatadi.

Para-ot sporti: I toifa: Sportchilarda barcha ekstremitalar va magistrallarga ta'sir qiluvchi jiddiy buzilishlar mavjud. II toifa: sportchilarning tanasida jiddiy buzilishlar va qo'llarda minimal buzilishlar yoki magistral, qo'llar va oyoqlarda o'rtacha darajadagi buzilishlar mavjud. III toifa: sportchilarning ikkala oyog'ida jiddiy buzilishlar mavjud bo'lib, ular magistralda minimal yoki umuman yo'q yoki qo'llar, oyoqlar va magistrallarda o'rtacha darajada buzilishlar mavjud. IV toifa: Sportchilarning ikkala qo'lining jiddiy buzilishi yoki yo'qligi, barcha to'rt oyoq-qo'llarining o'rtacha darajada buzilishi yoki bo'yi past. V toifa: Sportchilarda ko'rish qobiliyati, to'liq ko'rlik, engil harakatlanish diapazoni yoki mushaklarning kuchi, bir a'zosi yoki ikki a'zosining bir qismi yo'qolgan.

Paradzyudo O'yinlarda ko'rishda nuqsoni bo'lgan sportchilar qatnashadilar. Sportchilar quyidagi toifalarga bo'lingan: B1: to'liq ko'rlik, B2-B3 : ko'rishning buzilishi, shundan so'ng dzyudochilar vazn toifalariga bo'linadi.

Parapauerlifting Og'ir atletikani tik turgan holda bajarishga xalaqit beradigan pastki oyoq-qo'llari yoki sonlari cheklangan barcha sportchilar turli vazn toifalarida birgalikda raqobatlashadilar. Ushbu xususiyat cheklovlariga quyidagilar kiradi: Ortopedik kasalliklar, Miya falaj, Nevrologik nogironlik, Paraplegiya va tetraplegiya, Nevrologiyada rivojlanish nogironligi, Musobaqalar 20 toifa bo'yicha o'tkaziladi: erkaklar 10 ta vazn toifasida, ayollar esa 10 toifada bahs olib boradi.

Para eshkak eshish Sportchilar uch toifaga bo'lingan ("PR" - para eshkak eshishning qisqartmasi): PR1 : yakkalik (erkaklar va ayollar uchun individual qayiq): magistral yoki oyoq funksiyasi bo'lmagan va ikkita eshkakli eshkak eshish uchun mo'ljallangan, PR2 : qo'sh (aralash) - jamoa ikkita eshkak eshuvchidan (erkaklar va ayollar) iborat bo'lib, ularning har birida ikkita eshkak bor. Eshkak eshish uchun faqat yuqori tanasini ishlata



2-TOM, 11-SON

oladigan eshkak eshuvchilar uchun mo'ljallangan va ularning o'rindig'i oyoqlari tekis turishi uchun mustahkamlangan, PR3 : Coxed Quad (Aralash) - Jamoa to'rtta eshkak eshuvchi (ikki ayol va ikki erkak) va bir koksvandan iborat bo'lib, har bir eshkak eshkakchisi bitta eshkakdan foydalanadi. Qo'llarini, tanasini va oyoqlarini ishlata oladigan eshkak eshuvchilar uchun mo'ljallangan, qayiqda ko'pi bilan ikki nafar ko'zi ojiz odamga ruxsat beriladi.

Parasuzish S1-S10 / SB1-SB9 / SM1-SM10: jismoniy buzilish. Bu raqam qanchalik ko'p bo'lsa, sportchining cheklovi (lar) shunchalik jiddiy bo'lmaydi. Turli xil nuqsonlari bo'lgan sportchilar bir-birlari bilan raqobatlasha oladilar, chunki sport sinflari buzilishning o'zi emas, balki suzishga ta'siri asosida ajratiladi. S/SB/SM11-13: ko'rishning buzilishi.

11 : ko'rish keskinligi juda past bo'lgan va/yoki yorug'likni idrok eta olmaydigan sportchilar. Suzuvchilar poyga paytida adolatli raqobatni ta'minlash uchun rangli ko'zoynak taqishlari kerak.

12 : S/SB11 sport toifasida qatnashadigan va/yoki ko'rish maydoni 10 darajadan past bo'lgan sportchilarga qaraganda ko'rish keskinligi yuqori bo'lgan sportchilar.

13 : Paralimpiya o'yinlarida qatnashish huquqiga ega bo'lgan eng kam ko'rish qobiliyatiga ega bo'lgan sportchilar. Ularda eng yuqori ko'rish keskinligi va / yoki ko'rish maydoni 40 darajadan past. S/SB/SM14: intellektual buzilish

Aqliy nuqsonlari bo'lgan suzuvchilar, bu odatda sportchilarning naqshlarni aniqlash, ketma-ketlik va xotirada qiyinchiliklarga duch kelishi yoki sekin reaksiya vaqtlariga olib keladi, bu umumiy sport ko'rsatkichlariga ta'sir qiladi.

Harflar suzish uslubiga mos keladi:

'S' (suzish): kapalak, chalqancha suzish, emaklash

'SB' (Braastroke): brass usulida suzish

'SM (Ko'p uslubli suzish): aralash suzish

Stol tennisi uchun: Hammasi bo'lib 11 ta sinf mavjud (o'tirgan o'yinchilar uchun beshta, tik turgan o'yinchilar uchun): TT1-5 - nogironlar aravachasidagi sportchilar uchun, TT6-10 - tik turgan sportchilar uchun va TT11 - aqli zaif sportchilar uchun. Raketani ushlayotgan stol tennisi o'yinchilari raketani qo'llariga mahkamlash uchun ortezlardan yoki raketka tutqichini ushlab turish uchun kamarlardan foydalanishlari mumkin.

Parataekvondo: Sportchilar ikki toifaga bo'lingan ("K" - Kyorugi , koreyscha "sparring"): K43 tirsagi ostidagi ikkala qo'li amputatsiyalangan yoki ikkala yuqori ekstremita funksiyasini yo'qotgan sportchilarni o'z ichiga oladi, K44 bitta qo'l amputatsiyasi (yoki qo'l funksiyasining yo'qolishi) yoki oyoq barmoqlari bo'lmagan



2-TOM, 11-SON

sportchilarni o'z ichiga oladi, bu esa tovonni to'g'ri ko'tarish qobiliyatiga ta'sir qiladi, Para-sportchilar turli vazn toifalarida birgalikda bellashadilar.

Paratriatlon: Paratriatlonda to'qqizta sinf mavjud, PTWC 1-2: Pastki va yuqori oyoq-qo'llari cheklangan sportchilar velosiped segmenti uchun qo'l velosipedidan va yugurish segmenti uchun nogironlar aravachasidan foydalanadilar. PTWC1 va PTWC2 umumiy musobaqada raqobatlashadi, ular teng o'yin maydonini ta'minlash uchun har bir sport sinfida bosqichma-bosqich boshlanadi.

PTS 2-5: Pastki va/yoki yuqori ekstremal cheklovlarga ega bo'lgan sportchilar, velosiped segmenti uchun qo'l velosipedi yoki yugurish segmenti uchun nogironlar aravachasi talab qilinmaydi. Protez oyoqlar va/yoki velosiped modifikatsiyalari kabi yordamchi qurilmalardan foydalanish mumkin.

PTVI 1-3 : ko'rish qobiliyati buzilgan sportchilar. Intervalli startlar gid bilan raqobatlashayotgan ko'zi ojiz triatlonchilar va ko'r triatlonchilar uchun teng sharoit yaratadi.

Tasniflash "paratriatlon" degan ma'noni anglatuvchi "PT" harflari va nogironlik toifasiga asoslanadi:

"WC" - nogironlar aravachasidagi paratriatlon degan ma'noni anglatadi

"S" - "Tim turgan paratriatlon" degan ma'noni anglatadi

"VI" ko'rish qobiliyati zaif paratriatlon degan ma'noni anglatadi

Parasport otish SH1 : To'pponchani qulay ushlab turadigan va tik turgan yoki o'tirgan holatda (nogironlar aravachasida yoki stulda) o'q otadigan sportchilar. SH1 sportchilari to'pponcha yoki miltiqdan foydalanishlari mumkin.

SH2 : Miltiqni o'zi ushlab turolmaydigan sportchilar, shuning uchun stenddan foydalaning, lekin otish paytida miltiqni mustaqil ravishda nishonga olishi va boshqarishi mumkin. Ba'zi sportchilarga qurolni qayta yuklash uchun yordamchi kerak bo'lishi mumkin.

"SH" "otish" degan ma'noni anglatadi

O'tirgan holda voleybol: O'tirgan holda voleybol ikkita sinfga ega: VS1 va VS2 (kamroq nuqsonli sportchilar). O'tirgan holda voleybolchilar bir yoki bir nechta yuqori yoki pastki oyoq-qo'llarida jismoniy zaiflikni namoyish etadilar. Sportchilar o'tirgan holatda osongina va xavfsiz harakatlana olishlari kerak. Jamoa ro'yxatida faqat ikkita VS2 sportchisi bo'lishi mumkin, O'tirgan voleybolda ikkita toifa mavjud: VS1 va VS2 (kamroq nuqsonli sportchilar). O'tirgan voleybolda sportchilar bir yoki ikkala yuqori yoki pastki ekstremitalarning funktsiyasini buzadilar. Sportchilar o'tirgan holatda osongina va xavfsiz harakatlana olishlari kerak. Jamoada faqat ikkita VS2 sportchisi bo'lishi mumkin.



2-TOM, 11-SON

Nogironlar aravachasi basketboli Nogironlar aravachasidagi basketbolchilarning sog'lig'ining buzilish (lar) darajasiga qarab ball tizimiga ko'ra tasnifi mavjud. Ballar soni 1 dan 4,5 gacha o'zgarib turadi, 1 ball eng jiddiy buzilishga to'g'ri keladi. Paralimpiya o'yinlarida har bir jamoadagi beshta o'yinchining kortdagi tasnif ochkolari yig'indisi 14 dan oshmasligi kerak.

Nogironlar aravachasi to'siqlari: Nogironlar aravachasida qilichbozlik bo'yicha sportchilar ikkita Paralimpiya toifasiga bo'lingan: A toifasi: Ushbu toifadagi qilichbozlarning kamida bitta pastki ekstremite funktsiyasi buzilgan, B toifasi: ushbu toifadagi qilichbozlarda tananing erkin harakatlanishiga xalaqit beradigan buzilish mavjud.

Nogironlar aravachasi regbi: Har bir o'yinchiga funktsional qobiliyatidan kelib chiqqan holda tasniflash ballari beriladi, ular eng kam jismoniy qobiliyatiga ega bo'lgan o'yinchi uchun 0,5 dan eng jismoniy qobiliyatiga ega bo'lgan o'yinchi uchun 3,5 ballni tashkil qiladi. To'rt kishidan iborat har bir jamoa uchun kortdagi umumiy ball sakkizdan oshmasligi kerak. Eng cheklangan harakatchanligi (0,5 dan 1,5 ballgacha) bo'lgan o'yinchilar (kvadriplegiya yoki ekvivalenti) o'yinda asosan himoya pozitsiyasini egallaydilar.

Nogironlar aravachasi tennis: Sportchilar ikki toifaga bo'lingan: "Ochiq": : pastki oyoq-qo'llari nuqsoni bo'lgan sportchilar, "To'rtlik": : yuqori va pastki ekstremitalarda nuqsoni bo'lgan sportchilar,

Yuqorida Paralimpiada sport turlari keltirilganligini inobatga olsak biz aynan shu tasniflarga ko'ra sportchilarni saralashimiz hamda tayyorgarlik ko'rishimiz lozim.

Bunda yosh sportchilarni turli mashqlar orqali tayyorlash muhimdir. Bu mashqlar ularning jismoniy qobiliyatlarini yaxshilash, o'ziga ishonchini oshirish va murakkab holatlarda to'g'ri qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantiradi. Masalan: Quvvat va chidamlilikni oshirish uchun maxsus mashqlar, Harakatlarni muvozanatlash va muvofiqlashtirish uchun treninglar, Jarohatlarning oldini olish va rehabilitasiya mashqlari.

Paralimpiada sport o'yinlari uchun maxsus moslashtirilgan uskunalar va texnologiyalardan foydalaniladi. Masalan, nogironlik aravachasida o'yinlar o'tkaziladigan sport turlarida maxsus aravachalar, protezlar, ko'rishga yordam beradigan uskunalar zarur bo'lishi mumkin. Ushbu uskunalarni ishlatishni o'rgatish tayyorgarlik jarayonining bir qismi bo'lishi kerak.

Paralimpiya sport o'yinlari o'quvchilar uchun katta emosional bosim va mas'uliyat keltirib chiqaradi. Shuning uchun psixologik tayyorgarlik muhim ahamiyatga ega. Sportchilarni ruhiy jihatdan tayyorlash uchun maxsus mashg'ulotlar va treninglar



2-TOM, 11-SON

o'tkaziladi, ularda stressni boshqarish, o'z-o'ziga ishonchni oshirish va raqobatga tayyor bo'lish mashqlari o'rgatiladi.

Sportchilarga alohida sport turlari bo'yicha maxsus texnik va taktik mashg'ulotlar beriladi. Bunda jamoaviy ishlash, raqiblar bilan to'g'ri bellashish strategiyasi, har bir holatda to'g'ri qaror qabul qilish va musobaqalarda g'alaba qozonish uchun zarur bo'lgan taktikalar o'rgatiladi.

Tayyorgarlik jarayonida yosh paralimpiyachilar uchun turli musobaqalarga qatnashish muhim ahamiyat kasb etadi. Bunda ularning tajribasi orttiriladi va turli bosqichlarda o'zlarini sinab ko'rish imkoniyati paydo bo'ladi. Shu bilan birga, murabbiylar musobaqalardan olingan natijalar asosida ularning salohiyatini baholab, zarur bo'lsa, tayyorgarlik rejasini o'zgartiradilar.

Paralimpiada o'yinlariga sportchilarni saralashning asosiy maqsadi adolatli musobaqa muhitini yaratish va har bir sportchining imkoniyatlarini hisobga olishdir. Sportchilarni tanlab olishda quyidagi jarayonlar amalga oshiriladi:

1. **Klassifikasiya:** Sportchilar turli jismoniy cheklovlarga ega bo'lgani sababli, ular jismoniy holatiga qarab turli toifalarga ajratiladi. Bu toifalar sportchining qobiliyatlarini va cheklovlarini hisobga olib, adolatli raqobat muhitini yaratadi.

2. **Maxsus saralash musobaqalari:** Paralimpiadaga yo'l olish uchun sportchilar qator milliy va xalqaro musobaqalarda ishtirok etishi kerak. Har bir sport turi uchun belgilangan standartlarga muvofiq sportchilar saralanadi.

3. **Shifokor ko'rigi:** Sportchilar tibbiy ko'rikdan o'tkaziladi, bu ularning jismoniy holatini baholash va ularni tegishli toifaga ajratishda muhim ahamiyatga ega.

4. **Xalqaro va milliy reytinglar:** Sportchilarning xalqaro reytinglari, musobaqalardagi natijalari va shaxsiy rekordlari ularni tanlab olishda asosiy omillardan biri bo'ladi.

Paralimpiada o'yinlari nafaqat sportchilarga o'z qobiliyatlarini namoyon etish imkonini beradi, balki jamiyatda jismoniy imkoniyati cheklangan kishilarning huquq va imkoniyatlarini tan olishda katta rol o'ynaydi.

XULOSA

Paralimpiada sport o'yinlari jismoniy imkoniyati cheklangan sportchilar uchun xalqaro miqyosda o'tkaziladigan eng yirik sport musobaqalaridan biri hisoblanadi. Sport turlari turli jismoniy cheklovlar va imkoniyatlarga moslashtirilgan holda o'tkazilib, yopiq sport turlaridan tortib, suv sporti, jangovar sportlar va jamoaviy o'yinlar kabi keng qamrovli bo'ladi.



2-TOM, 11-SON

Sportchilarni tanlab olish jarayoni klassifikasiya, maxsus saralash musobaqalari, tibbiy ko'rik va reytinglar asosida amalga oshiriladi. Bu jarayonlar adolatli va sog'lom raqobat muhitini yaratish hamda har bir sportchining qobiliyatiga mos musobaqada qatnashishini ta'minlashga qaratilgan. Paralimpiada o'yinlari jismoniy imkoniyati cheklangan kishilarning jamiyatdagi o'rni va huquqlarini tan olishga, ularning sportdagi yutuqlarini qadrlashga yordam beradi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. **International Paralympic Committee (IPC)** — Rasmiy veb-sayt: www.paralympic.org.
2. Olimpiya o'yinlarining "ikkinchi shamoli" // Klepa: sizning jurnalangiz.-2011.-No9.-B.6-9.
3. Antufiev D.A. 2014 yilgi Olimpiya o'yinlari bugun boshlanadi / D.A. Antufieva // Boshlang'ich maktab - 2009 yil.
4. Artyux E. Oq o'yinlar: [Qishki Olimpiya o'yinlari tarixi va qahramonlari] / Elena Artyux; Igor Goncharuk tomonidan chizmalar // Misha: o'g'il bolalar va qizlar uchun oylik tasvirlangan jurnal - 2012. - № 8. - S. 8-9 - (Mening olimpiadalarim).
5. Artyux E. Xudolarga ma'qul keladigan o'yinlar: [birinchi Olimpiya o'yinlarining paydo bo'lishi va musobaqa dasturi tarixi] / Elena Artyux; guruch. Igor Goncharuk // Misha: o'g'il bolalar va qizlar uchun oylik tasvirlangan jurnal - 2012. - № 1. - S. 18-19 - (Mening olimpiadalarim).
6. Artyux E. Misha butun dunyoga qanday tegdi / Elena Artyux // Misha: o'g'il bolalar va qizlar uchun oylik tasvirlangan jurnal - 2012. - № 7. - S. 12-13 - (Mening olimpiadalarim).
7. Artyux E. O'zini yenggan odamlar: [Paralimpiya o'yinlari tarixi] / Elena Artyux; guruch. Igor Goncharuk // Misha: o'g'il bolalar va qizlar uchun oylik tasvirlangan jurnal.-2012.-12.-B.6-7.- (Mening olimpiadalarim).
8. [Afonkin S.Yu.](#) Olimpiya o'yinlari tarixi / S.Yu. rassom A.A.Ivanov.-Sankt-Peterburg: Baltic Book Company, 2013.-80c.: ill.-(Dunyoni kashf et).-6+, 12+.
9. Bazunov B.A. Olimpiya Moskva: Albom/Auth.-comp. B.A.Bazunov, S.G.Popov; Rassom A.M. Suxov.-Moskva: Jismoniy tarbiya va sport, 1976.-160 b.: kasal.
10. Bovisanskiy T. G'alabaning oq rangi: [Pyer de Kuberten boshchiligidagi Olimpiya o'yinlarining tiklanishi tarixi] / T. Bovisanskiy // Pioner: Tafakkur qiluvchi yigitlar uchun tasvirlangan jurnal - 2013. - No 11. - P 2-7.
11. [Butman I.D.](#) Konkida uchish afsonasi: [N.Panin-Kolomenkin - Rossiya tarixidagi figurali uchish bo'yicha 1908 yilgi Olimpiya o'yinlarining birinchi chempioni] /



2-TOM, 11-SON

Ilya Butman; Oleg Kramorenkoning rasmlari // Misha: o'g'il bolalar va qizlar uchun oylik tasvirlangan jurnal - 2011. - № 1. - S. 8-9 - (Ajoyib odamlarning hayoti).

12. Olimpiya muzeyida // KLEPA.-1996.-No33.-P.22-30.

13. Wimmert J. Olimpiya o'yinlari: [entsiklopediya] / Doktor Yorg Vimmert, Tomas Handschin va Maykl Steinbrecher ishtirokida; kasal. Giampietro Kosta va Udo Bufflera.-Moskva: Kitoblar olami, 2007.-46[1]p.: kasal, portret.-(Nima uchun va nima uchun).

14. Gvozdeva T. Olimpiyachilar - xudolarning sevimlilari: sportchilar va qadimgi yunon tsivilizatsiyasi / Tatyana Gvozdeva // Tarix - Birinchi sentyabr: tarix va ijtimoiy fanlar o'qituvchilari uchun ilmiy-metodik gazeta - 2014. - No 2. - S. 10 -18. - (Qadimgi dunyo).-Bibliografiya: 18-bet.

15. Gik E.Ya. Olimpiya o'yinlari tarixi / E.Ya.Gik, E.Yu.Gupalo.-Moskva: EKSMO, 2014.-352c.-(Sport batafsil).

16. Olimpiya muzeyiga xush kelibsiz!: [Lozanna Olimpiya muzeyidagi o'tgan Olimpiada mash'alalari to'plami] // Klepa: sizning jurnalingiz.-2011.-No.9.-B.18-19.

17. Dolgopolova E. Adolatli Olimpiya o'yinlari qoidalari: birinchi o'yinlar (Afina, 1896 yil 6-15 aprel) tarixga kirdi / Elena Dolgopolova // Vatan: Rossiya tarixiy jurnali - 2016. - No 7. - B. 28 -33.- (Vatan sportchilari).

18. Durnovo A. Olimpiya medallari: [Olimpiya mukofotlari tarixidan] / Aleksey Durnovo // Havaskor: hamma uchun tarixiy jurnal - 2018. - № 4. - S. 64-65 - (Mukofotlar bo'limi).

19. Dukhanina S. Olimpiya o'yinlari tarixi / Svetlana Dukhanina // Yosh polimat: qiziquvchanlar uchun jurnal - 2013. - № 9. - P. 18-19 - (Olimpiadani kutib olamiz).

