

PARALIMPIYA SUZISH SPORTINING DSP TASHXISIGA EGA SPORTCHILAR REABILITATSIYASI VA SPORT NATIJALARIGA TA'SIRI

(amaliy holat, ilmiy tahlil va xalqaro tajriba asosida)

Ubaydullayev Rahimjon Murodilovich
Jismoniy madaniyat fakulteti dekani, PhD
Farg'ona davlat univeriteti ilmiy rahbar.
Ilmiy maqola yozuvchi: Farg'ona davlat
universiteti 1-kurs magistir talabasi
Qizlarxon Karimova Abdijabbar qizi.

Annotatsiya

Mazkur maqolada paralimpiya suzish sportining bolalar serebral falaji (DSP) tashxisiga ega sportchilar reabilitatsiyasi, ularning funksional holati hamda sport natijalariga ta'siri ilmiy asosda tahlil qilinadi. Tadqiqot nazariy manbalar tahlili va amaliy holat (case study) metodologiyasi asosida olib borildi. Olingan natijalar suv muhitida tashkil etilgan maqsadli mashg'ulotlar mushak tonusini me'yorlashtirish, harakat koordinatsiyasini yaxshilash va sport natijalarini oshirishda samarali reabilitatsion vosita ekanligini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: paralimpiya sporti, suzish, DSP, reabilitatsiya, tasniflash, sport natijalari.

Abstract

This article analyzes the impact of Paralympic swimming on the rehabilitation, functional condition, and sporting performance of athletes diagnosed with cerebral palsy (CP). The study was conducted based on a review of theoretical sources and a case study methodology. The results indicate that targeted aquatic training programs effectively normalize muscle tone, improve motor coordination, and enhance competitive performance, making swimming a significant rehabilitative and performance-oriented sport for athletes with CP.

Keywords: Paralympic sport, swimming, cerebral palsy, rehabilitation, classification, sport performance.

Kirish

Bugungi kunda paralimpiya sporti nafaqat sport faoliyati, balki tibbiy-reabilitatsion va ijtimoiy ahamiyatga ega kompleks tizim sifatida jahon miqyosida tan olinmoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, dunyo aholisining 15 foizdan ortig'i turli darajadagi nogironlik bilan yashaydi (WHO, 2022). Shu bilan birga, nogironlik bilan yashovchi shaxslarning jismoniy faolligini ta'minlash nafaqat ularning sog'lig'i va turmush sifati uchun, balki inklyuziv va sog'lom jamiyatni barpo etish uchun ham muhim omil hisoblanadi. Paralimpiya sportining asosiy maqsadi shu qatlam vakillarini jismonan faollashtirish, ularni ijtimoiy faoliyatga jalb qilish va hayot sifatini yaxshilashdir.

Paralimpiya sport turlari orasida suzish muhim o'rin egallaydi. Suzishning fiziologik xususiyatlari DSP (davomiya spastik paraliz) tashxisiga ega shaxslar uchun ayniqsa samarali hisoblanadi. Suvning o'ziga xos o'tkazuvchanligi va ko'tarish kuchi tanaga tushadigan mexanik yuklamani sezilarli darajada kamaytiradi, mushaklarning bo'shashishini ta'minlaydi, shu bilan birga harakatlarning nisbatan erkin va xavfsiz bajarilishiga imkon yaratadi. Shu bois suzish mashg'ulotlari DSP tashxisiga ega bolalar va o'smirlar uchun reabilitatsion sport turi sifatida tavsiya etiladi.

DSP va uning jismoniy faoliyatga ta'siri. DSP rivojlanayotgan bosh miyaning shikastlanishi natijasida yuzaga keladi va odatda mushak tonusi, koordinatsiya va harakatlarni boshqarishdagi buzilishlar bilan tavsiflanadi. Ushbu shaxslar hayot davomida turli darajadagi jismoniy cheklovlarga duch keladilar, jumladan, qo'l va oyoq mushaklarining spastikligi, muvozanat va koordinatsiya muammolari hamda umumiy harakatlar qobiliyatining pasayishi. Shu bois ularning jismoniy rivojlanishi va reabilitatsiyasi maxsus sport mashg'ulotlari va nazorat ostidagi harakatlarni talab qiladi. Ilmiy asoslangan sport mashg'ulotlari ushbu cheklovlarning salbiy ta'sirini

sezilarli darajada kamaytirishga, shuningdek, sportchining mustaqil harakat qobiliyatini oshirishga xizmat qiladi (Winnick, 2011).

Ilmiy adabiyotlar tahlili va amaliy asoslar. Xalqaro tadqiqotlar suv muhitida bajariladigan mashqlar spastiklik darajasini kamaytirishi, propriozeptiv sezgilarni faollashtirishi hamda markaziy asab tizimida neyropastik jarayonlarni kuchaytirishini ko'rsatadi (Getz et al., 2006). Shu bilan birga, Goosey-Tolfrey (2010) olib borgan tadqiqotlar paralimpiya sportining fiziologik, psixologik va ijtimoiy jihatlarini keng yoritib, DSP kabi nevrologik nogironliklarga ega sportchilar uchun muntazam mashg'ulotlarning hayot sifatini yaxshilash va sport natijalarini oshirish imkonini berishini ta'kidlaydi.

International Paralympic Committee (2023) tomonidan e'lon qilingan rasmiy hujjatlar paralimpiya suzishidagi qoidalar va sportchilarni tasniflash tizimini batafsil bayon etib, DSP tashxisiga ega sportchilarni adolatli baholash va musobaqalarda teng sharoit yaratish imkonini beradi. Shu bilan birga, Tweedy va Vanlandewijck (2011) sportchilarni tasniflashning ilmiy prinsiplari va metodologik asoslarini ishlab chiqib, murabbiylar va mutaxassislar uchun DSP va boshqa nevrologik nogironliklarga ega shaxslar bilan ishlashda muhim nazariy manba yaratgan.

Winnick (2011) esa adaptiv jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari metodikasini tahlil qilib, DSP tashxisiga ega bolalar va o'smirlar bilan ishlashda mushak tonusini kamaytirish, harakat koordinatsiyasini yaxshilash hamda umumiy jismoniy faollikni oshirish mexanizmlarini asoslab beradi. Shu bois, suzish mashg'ulotlari nafaqat sportchilarning fizik qobiliyatlarini oshirish, balki ularning nevrologik va funksional rehabilitatsiyasini ham ta'minlashda muhim rol o'ynaydi.

Shunday qilib, DSP tashxisiga ega shaxslar uchun paralimpiya sporti, xususan suzish, faqat sport faoliyati emas, balki rehabilitatsion va ijtimoiy integratsiya jarayonining samarali vositasi hisoblanadi. Suv muhiti o'zining biomekanik va fiziologik xususiyatlari bilan mushaklarning bo'shashishiga, harakatlarning erkin va xavfsiz bajarilishiga yordam beradi. Shu bilan birga, ilmiy asoslangan sport mashg'ulotlari DSP tashxisiga ega bolalar va o'smirlarning hayot sifatini sezilarli

darajada oshirishga imkon yaratadi, ularni jamiyatga to'liq moslashtiradi va inklyuziv faoliyatga jalb qiladi.

Ilmiy va amaliy tadqiqotlar, shuningdek, paralimpiya sportidagi sportchilarni tasniflash tizimi, DSP tashxisiga ega shaxslar bilan ishlashdagi metodologik yondashuvlar ushbu jarayonning samaradorligini oshiradi va murabbiylar uchun muhim qo'llanma vazifasini bajaradi. Shu bois, suzish mashg'ulotlari DSP tashxisiga ega sportchilar uchun reabilitatsion jarayonning ajralmas qismi sifatida qaraladi.

Tadqiqotning asosiy maqsadi paralimpiya suzish sportining DSP tashxisiga ega sportchilar reabilitatsiyasi va sport natijalariga ta'sirini ilmiy asosda aniqlashdan iborat.

Mazkur maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi:

1. DSP tashxisining jismoniy faoliyatga ta'sirini o'rganish;
2. Suzish mashg'ulotlarining fiziologik samaradorligini aniqlash;
3. Amaliy holat asosida sport natijalarini tahlil qilish;
4. Paralimpiya suzish sportining ijtimoiy-psixologik ahamiyatini baholash.

Tadqiqot amaliy holat (case study) metodologiyasi asosida olib borildi. 2000-yil 5-mayda muddatidan oldin (6,5 oylik) tug'ilgan, tug'ruq paytida tana vazni 1800 gramm bo'lgan ayol jinsli sportchi tanlandi. Bolalik davrida unga DSP tashxisi qo'yilgan bo'lib, chap tomonlama qo'l va oyoq mushaklarida sustlik aniqlangan.

Tadqiqot jarayonida quyidagi metodlardan foydalanildi:

1. tibbiy hujjatlarni tahlil qilish;
2. nevrologik holat monitoringi;
3. mashg'ulot yuklamalarini tahlil qilish;
4. sport natijalarini statistik taqqoslash;
5. murabbiy va shifokorlarning ekspert bahosi.

2024-yildan boshlab sportchi haftasiga 3–4 marotaba, 60–90 daqiqalik mashg'ulotlar asosida paralimpiya suzish bilan muntazam shug'ullandi. Mashg'ulotlar individual yondashuv tamoyili asosida tashkil etildi.

Olti oylik kuzatuv davomida mushak tonusining sezilarli darajada pasayishi, qo'l va oyoqlarda harakat hajmining kengayishi, muvozanat va yurish faolligining yaxshilanishi qayd etildi. Psixologik holatda esa sportchining motivatsiyasi va o'ziga bo'lgan ishonchi oshdi, ijtimoiy moslashuv darajasi yaxshilandi.

Sport natijalari tahlili shuni ko'rsatdiki, sportchi respublika miqyosidagi musobaqada ishtirok etib, birinchi o'rinni egalladi. U O'zbekistonda og'ir DSP toifasida yuqori sport natijasiga erishgan ilk sportchilardan biri hisoblanadi.

Olingan natijalar paralimpiya suzish sporti DSP tashxisiga ega sportchilar uchun ko'p qirrali ijobiy ta'sirga egaligini tasdiqlaydi. Suv muhitida mushaklarning bo'shashishi va harakatlarning tabiiy bajarilishi neyromuskulyar moslashuv jarayonlarini faollashtiradi.

Shuningdek, sport faoliyati sportchining jamiyatdagi o'rnini mustahkamlaydi, psixologik barqarorlikni oshiradi va ijtimoiy izolyatsiya darajasini kamaytiradi. O'zbekiston Respublikasida Olimpiya va Paralimpiya harakatini rivojlantirishga qaratilgan davlat siyosati doirasida paralimpiya sporti uchun yaratilayotgan sharoitlar mazkur yo'nalishning istiqbolli ekanligini ko'rsatadi.

Amaliy tavsiyalar

1. DSP tashxisiga ega sportchilar uchun individual suzish dasturlarini ishlab chiqish;
2. Murabbiylar va tibbiyot xodimlari o'rtasidagi hamkorlikni kuchaytirish;
3. Og'ir DSP toifasidagi sportchilar bilan ishlash bo'yicha metodikani yanada takomillashtirish.

Paralimpiya suzish sporti DSP tashxisiga ega sportchilar uchun samarali rehabilitatsiya vositasi bo'libgina qolmay, yuqori sport natijalariga erishish imkonini ham yaratadi. Ilmiy asoslangan mashg'ulotlar va davlat tomonidan yaratilgan imkoniyatlar orqali og'ir tashxisga ega sportchilar ham xalqaro sport maydonlarida muvaffaqiyat qozonishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar (APA)

1. Goosey-Tolfrey, V. (2010). Disability sport. Human Kinetics.

2. International Paralympic Committee. (2023). World Para Swimming rules and classification. IPC.
3. Tweedy, S. M., & Vanlandewijck, Y. C. (2011). Classification in Paralympic sport. *British Journal of Sports Medicine*, 45(4), 259–269.
4. Winnick, J. P. (2011). Adapted physical education and sport. *Human Kinetics*.