3-jadval

Yosh kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi tajriba boshi va oxiridagi ko‘rsatkichlari (n=48)

T/r	Sinov	Gr	TB		TO		NO‘	t	P
			$\overline{X}$	σ	$\overline{X}$	σ			
1	60 soniya davomida 1-2-3-4-usullarni nechi marta to‘g‘ri va aniq ketma ketlikda bajarish (s)	N	18,0	1,2	19,6	1,5	8,9	1,52	P > 0,05
		T	17,5	1,1	21,5	1,3	14,6	2,60	P < 0,05

Nazorat guruhi (N)da boshlang‘ich bosqichda o‘rtacha natija 18,0 ± 1,2 martani tashkil etgan bo‘lsa, yakuniy bosqichda bu ko‘rsatkich 19,6 ± 1,5 martagacha oshgan. Bu o‘sish 8,9 % ni tashkil etadi va statistik jihatdan ishonchli emas (t = 1,52; P > 0,05). Bu holat oddiy mashg‘ulotlar fonida tabiiy rivojlanish hisobiga yuzaga kelganini bildiradi.

Tajriba guruhi (T)da esa boshlang‘ich ko‘rsatkich 17,5 ± 1,1 marta bo‘lgan bo‘lsa, yakuniy natijada u 21,5 ± 1,3 martagacha oshgan. Bu esa 14,6 % lik sezilarli o‘sishni ko‘rsatadi. Statistik tahlil natijalariga ko‘ra, bu o‘sish ishonchli hisoblanadi (t = 2,60; P < 0,05). Bu esa taklif etilgan uslubiyat yosh kurashchilarning tayyorgarlik jarayonini optimallashtirishda samarali ekanligini tasdiqlaydi.

Xulosa. O‘tkazilgan tadqiqot natijalari yosh kurashchilarning mashg‘ulot jarayonida stereotip va variativ bajarish usullarini navbatli qo‘llash texnologiyasi ularning texnik va maxsus jismoniy tayyorgarligini sezilarli darajada oshirishini ko‘rsatdi. Ilmiy-pedagogik tahlillar asosida ishlab chiqilgan metodik mexanizm tayyorlov, integrativ, variativ ustun, nazorat va korreksiya bosqichlaridan iborat bo‘lib, har bir bosqich sportchilarning harakat malakalarini bosqichma-bosqich shakllantirish va takomillashtirishga yo‘naltirildi.

Tajriba natijalari shuni tasdiqladiki, 60 soniya davomida 1-2-3-4 texnik usullarni ketma-ket va aniq bajarish ko‘rsatkichi tajriba guruhida 14,6 % ga oshib, statistik jihatdan ishonchli farqni ko‘rsatdi (t = 2,60; P < 0,05). Nazorat guruhida esa o‘sish 8,9 % ni tashkil etib, ishonchsiz farq sifatida qayd etildi (t = 1,52; P > 0,05). Bu esa an’anaviy mashg‘ulotlar tizimi bilan solishtirganda taklif etilgan yondashuvning samaradorligini yaqqol tasdiqlaydi.

Tadqiqot jarayonida aniqlanishicha, stereotip va variativ mashqlarni izchil uyg‘unlashtirish harakat stereotipining mustahkamlanishi bilan birga, sportchilarda tezkor qaror qabul qilish, texnikani o‘zgaruvchan sharoitlarga moslashtirish va musobaqa faoliyatiga yaqinlashish qobiliyatini rivojlantiradi. Bu esa yosh kurashchilarning nafaqat texnik, balki funksional va psixologik tayyorgarligini ham kompleks rivojlantirishga xizmat qiladi.

Adabiyotlar:

1. Kerimov, A. A. (2021). Sport pedagogikasida harakat malakalarini shakllantirishning nazariy asoslari. Fan-sportga, (3), 30–36.
2. Rasulov, B. R. (2022). Kurashchilarning texnik tayyorgarligida variativ mashqlarning ahamiyati. Fan-sportga, (2), 39–44.
3. Tursunov, Sh. M. (2020). Yosh sportchilarning mashg‘ulot jarayonida yuklama va mashqlar variativligini ta’minlash. Fan-sportga, (4), 25–29.
4. Xudoyberdiyev, J. K. (2021). Sport mashg‘ulotlarida koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish usullari. Fan-sportga, (1), 50–55.
5. Ismoilov, R. S. (2019). Kurash sportida texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirish. Fan-sportga, (3), 17–21.
6. Matveyev, L. P. (2008). Sport trenirovkasi nazariyasi va metodikasi. Moskva: Fizkultura i sport.
7. Platonov, V. N. (2015). Olimpiya sportida tayyorgarlik tizimi. Kiev: Olimpiyskaya literatura.
8. Ozolin, N. G. (2010). Sport mashg‘ulotlarining zamonaviy tizimi. Moskva: Sport.



Mustaqil izlanuvchi
O.Z. PIRMATOV[1]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq shahri, O‘zbekiston

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i5.a022

YOSH FUTBOLCHILARNI O‘YIN JARAYONIDAGI TEXNIK VA TAKTIK HARAKATLAR TAHLILI

Annotatsiya

В статье рассматривается значение технической подготовки в процессе подготовки юных футболистов, а также роль и важность тренировок, направленных на совершенствование технического мастерства. Изучены особенности технической подготовки футболистов и факторы, влияющие на эффективность её реализации.

***Ключевые слова**: Юные футболисты, организация атаки, атакующие действия, физическая подготовка, техническая и тактическая подготовка, контрольные нормативы.*

Abstract

Maqolada yosh futbolchilarni tayyorlash jarayonida texnik tayyorgarlikning ahamiyati, texnik tayyorgarlik mashg‘ulotlari hamda ularning samaradorligi haqida so‘z yuritiladi. Shuningdek, futbolchilarning texnik tayyorgarligi va uni samarali amalga oshirish omillari tahlil qilingan.

***Kalit so‘zlar**: Yosh futbolchilar, hujumni tashkil etish, hujum harakatlari, jismoniy tayyorgarlik, texnik va taktik tayyorgarlik, nazorat normativlari.*

The article discusses the importance of technical training in the preparation of young football players, as well as the role and significance of technical training exercises in the training process. The study examines the technical preparedness of football players and the factors influencing its effective development and implementation.

***Keywords**: Young football players, attacking organization, attacking actions, physical training, technical and tactical training, control standards.*

Dolzarbligi. Bugungi kunda jahon futbolida yosh futbolchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish, o‘quv-mashg‘ulot yuklamalarini ilmiy asosda rejalashtirish hamda innovatsion texnologiyalar yordamida mashg‘ulot jarayonini tashkil etish futbol rivojining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Natijada jamoalarning mashg‘ulot samaradorligi ortib borib, “kuchsiz jamoa” tushunchasi tobora kamayib bormoqda. Shu sababli murabbiylar turli yosh toifalaridagi futbolchilar bilan ishlashda yangi pedagogik yondashuvlar va eksperimental metodlarni qo‘llashga, ularning ilmiy-uslubiy asoslarini yaratishga alohida e’tibor qaratmoqdalar.

Ma’lumki, har qanday jamoaning muvaffaqiyati, avvalo, hujum harakatlarini samarali tashkil eta olishiga bog‘liq. Shu bois hujumkor texnik-taktik harakatlarni o‘rgatish dastlabki tayyorgarlik bosqichidan boshlab yo‘lga qo‘yilishi muhim ahamiyat kasb etadi. Bu esa yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, texnik va taktik harakatlarini takomillashtirish zaruratini yuzaga keltiradi. Jahon amaliyotida yosh futbolchilarning integral tayyorgarligi bo‘yicha ko‘plab ilmiy tadqiqotlar olib borilgan bo‘lib, ularda mashg‘ulot vositalari va usullarini takomillashtirish, harakat faolligini oshirish hamda texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirish masalalari keng o‘rganilgan.

Shunga qaramasdan, 11–12 yoshli futbolchilarning hujum harakatlarini samarali tashkil etish va ularni musobaqa faoliyatiga mos ravishda shakllantirish masalasi hanuz dolzarb bo‘lib qolmoqda. Zamonaviy futbolning jadal rivojlanishi, yangi jamoalar va yangi texnik-taktik yechimlarning paydo bo‘lishi murabbiylardan mashg‘ulot jarayoniga zamonaviy yondashuvlarni joriy etishni talab etmoqda.

Bugungi kunda futbolning ommaviyligi ortib borayotgani yosh futbolchilar tayyorgarligiga qo‘yiladigan talablarni ham kuchaytirmoqda. Ayniqsa, o‘yin davomida tezkor qaror qabul qilish, texnik harakatlarni aniq bajarish, diqqatni jamlash va o‘yin sur’atiga moslashish kabi ko‘nikmalar futbolchining texnik tayyorgarligi bilan chambarchas bog‘liqdir. Shu jihatdan qaraganda, texnik-taktik harakatlarni rivojlantirish futbolchilarni yuqori sport natijalariga olib chiqishda asosiy omillardan biri hisoblanadi.

Yosh avlodni sog‘lom turmush tarzida tarbiyalashda futbol muhim vosita hisoblanadi. Futbol mashg‘ulotlari nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantiradi, balki bolalarda mehnatsevarlik, diqqat, tezkor fikrlash, jamoaviylik va irodaviy sifatlarni shakllantirishga ham xizmat qiladi. Shu sababli boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida futbolning asosiy texnik usullarini o‘rgatish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va nazariy bilimlarni shakllantirish mashg‘ulot jarayonining ustuvor vazifalaridan biri sanaladi.

Mutaxassislarning ta’kidlashicha, hozirgi kunda mahalliy futbolchilarning ayrim texnik harakatlarni bajarishda yetakchi xorijiy futbolchilardan ortda qolishi, asosan, dastlabki tayyorgarlik bosqichida texnik-taktik ko‘nikmalarni shakllantirishdagi kamchiliklar bilan izohlanadi. Shu bilan birga, yosh futbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligi hamda musobaqa faoliyati o‘rtasidagi bog‘liqlikni yoritib beruvchi ilmiy tadqiqotlar yetarli emasligi mazkur muammoning dolzarbligini yanada oshiradi.

Tadqiqotning maqsadi – yosh futbolchilarning o‘yin davomida texnik-taktik harakatlarini o‘rganish asosida ularning musobaqa faoliyatini takomillashtirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari quyidagilardan iborat etib belgilandi:

Musobaqa sharoitida yosh futbolchilarning maydondagi texnik-taktik harakatlarini o‘rganish va tahlil qilish;

Aniqlangan kamchiliklar hamda nuqsonlar asosida amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot jarayonida ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o‘rganish va tahlil qilish, futbolchilarning musobaqa faoliyatini pedagogik kuzatish hamda matematik-statistik usullardan foydalanildi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, yosh futbolchilarning o‘yin davomida bajaradigan texnik-taktik harakatlari tarkibida to‘p uzatishlar asosiy o‘rinni egallaydi. Kuzatishlar davomida futbolchilar tomonidan bajarilgan barcha texnik-taktik harakatlarning yarmidan ko‘prog‘ini turli xil to‘p uzatishlar tashkil etgani aniqlandi. Shu bilan birga, yosh futbolchilar tomonidan raqibni aldab o‘tish hamda bosh bilan o‘ynash texnikalarini bajarishda ko‘plab xatolarga yo‘l qo‘yilayotgani kuzatildi.

Tadqiqot davomida SM futbol maktabi tarbiyalanuvchilarining maydondagi texnik-taktik harakatlari o‘rganildi. Kuzatuv jarayonida jami 8 ta o‘yin nazorat qilinib, futbolchilar tomonidan bajarilgan texnik-taktik harakatlarning o‘rtacha ko‘rsatkichlari tahlil qilindi. Natijalarga ko‘ra, yosh futbolchilar o‘yin davomida o‘rtacha 62 marotaba to‘p uzatishni amalga oshirgan. Shundan 27 tasi samarali va aniq bajarilgan bo‘lsa, 35 ta uzatish noto‘g‘ri bajarilgani qayd etildi. Bu esa yosh futbolchilarning texnik tayyorgarligini, ayniqsa, aniq uzatmalar va qaror qabul qilish ko‘nikmalarini yanada takomillashtirish zarurligini ko‘rsatadi.

Jadval

Futbolchilarni o‘yin vaqitida texnik-taktik xarakatlarini ko‘rsatkichlari n=8 .

№	To‘p uzatishlar				To‘pni olib qo‘yish		Raqibni aldab o‘tish		Darvozaga zarba berish		jami			
	+	-	jami	SK%	+	–	+	–	+	–	+	–	jami	SK%
A-V	1	2	3	33,3	3	3	1	2	0	1	5	8	13	38,5
R-V	2	3	5	40,0	3	4	1	2	0	1	6	10	16	37,5
J-V	1	3	4	25,0	2	3	1	3	1	2	5	11	16	31,3
V-V	2	4	6	33,3	3	4	2	2	0	1	7	11	18	38,9
K-V	3	5	8	37,5	2	2	3	3	1	1	9	11	20	45,0
J-V	4	4	8	50,0	1	2	2	3	1	1	8	10	18	44,4
K-V	3	3	6	50,0	1	2	2	3	0	1	6	9	15	40,0
Ya-V	2	3	5	40,0	3	3	3	5	1	1	9	12	21	42,9
F-V	2	1	3	66,7	2	2	3	4	2	1	9	8	17	52,9
R-V	2	3	5	40,0	1	2	2	3	2	1	7	9	16	43,8
P-V	3	3	6	50,0	1	2	4	5	1	1	9	11	20	45,0
A-V	2	1	3	66,7	2	3	2	3	1	1	7	8	15	46,7
jami	27	35	62	43,5	24	32	26	38	10	13	87	118	205	42,4
O‘rtacha	2	3	5	44.3	2	3	2	3	1	1	7	10	17	45.7
Og‘ish	0,87	1,16	1,75	16.7	0,85	0,78	0,94	1,03	0,72	0,29	1,54	1,40	2,39	10.8

To‘pni olib qo‘yish harakatlari o‘yin davomida o‘rtacha 56 marotaba bajarilgan bo‘lib, shundan 24 tasi aniq, 32 tasi esa noaniq amalga oshirilgan. Raqibni aldab o‘tish texnik harakatlari 64 marotaba qo‘llanilib, ulardan 26 tasi samarali, 38 tasi esa xato bajarilgani kuzatildi. Darvozaga zarba berish harakatlari esa jami 23 marotaba amalga oshirilgan bo‘lib, shundan 10 tasi aniq, 13 tasi noaniq bajarilgan.

O‘yin davomida futbolchilar tomonidan jami 205 ta texnik-taktik harakat bajarilganligi qayd etildi. Ularning 87 tasi aniq va samarali bajarilgan bo‘lsa, 118 tasi noaniq bajarilganligi aniqlandi. Olingan natijalar yosh futbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligi hali yetarli darajada shakllanmaganligini ko‘rsatadi. Ayniqsa, to‘p bilan muomala qilish, raqibni aldab o‘tish hamda vaziyatdan kelib chiqib to‘g‘ri qaror qabul qilish ko‘nikmalarini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bilan birga, futbolchining yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikka ega bo‘lishi, tezkor-kuch sifatlarining rivojlanganligi hamda dribling texnikasini mukammal egallashi o‘yin samaradorligini oshirishda asosiy omillardan biri hisoblanadi.

Pedagogik kuzatishlar davomida yana bir muhim jihat aniqlandiki, yosh futbolchilar o‘yinining ikkinchi bo‘limida birinchi bo‘limga nisbatan ko‘proq xatolarga yo‘l qo‘yganlar. Murabbiylarning fikricha, buning asosiy sababi yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi yetarli darajada rivojlanmaganligi bilan bog‘liqdir. Shu sababli mashg‘ulot jarayonida texnik-taktik tayyorgarlik vositalarini takroriy, o‘zgaruvchan hamda dam olish oralig‘i bilan uyg‘unlashtirilgan usullar asosida qo‘llash futbolchilarning o‘yin davomida texnik-taktik harakatlarni yanada samarali namoyon etishiga xizmat qiladi.

Ko‘pgina mutaxassislarning fikr-mulohazalariga ko‘ra, yosh futbolchilarni tayyorlash jarayonida texnik tayyorgarlikka yo‘naltirilgan vositalarni boshqa jismoniy va funksional sifatlar bilan uyg‘un holda qo‘llash maqsadga muvofiq hisoblanadi. Jumladan, mashg‘ulotlarda qaysi sifatni rivojlantirish ko‘zda tutilgan bo‘lsa, ushbu jarayonni futbol elementlari bilan bog‘liq holda tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi. Masalan, tezkorlik sifatini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni to‘p bilan bajarish yosh futbolchilarning texnik mahoratini ham bir vaqtning o‘zida takomillashtirish imkonini beradi.

Mazkur jarayonni tashkil etishda tayyorgarlik turlarini oddiydan murakkabga tamoyili asosida rejalashtirish hamda texnik elementlarni ustuvor ravishda rivojlantirish lozim. Mashg‘ulotlarda harakatli o‘yinlardan foydalanish, ularni bosqichma-bosqich murakkablashtirib borish, qiziqarli va o‘zgaruvchan shakllarda tashkil etish hamda asta-sekin futbol elementlarini qo‘shib borish samarali natija beradi. Albatta, har qanday o‘yin biror sifatni sof holda rivojlantirish vositasi bo‘la olmaydi, biroq muayyan sifatni rivojlantirishga yo‘naltirilgan asosiy vosita sifatida xizmat qilishi mumkin.

Yosh futbolchilarning musobaqa faoliyatini o‘rganish jarayonida ular tomonidan bajariladigan texnik-taktik harakatlar kuzatildi va olingan natijalar tahlil qilindi. Kuzatishlar natijasida yosh futbolchilarning yuqori malakali futbolchilarga nisbatan ancha nostabil o‘yin namoyish etishi aniqlandi. Ayniqsa, ular o‘yin davomida aldash harakatlarini ko‘p qo‘llagan bo‘lsalar-da, mazkur harakatlarning aksariyat qismi samarasiz yakunlanganligi qayd etildi.

Shuningdek, himoya chizig‘ida aldash harakatlarini amalga oshirish ko‘pincha salbiy oqibatlarga olib kelgani kuzatildi. Bunday vaziyatlarda raqib hujumchilari tomonidan to‘pni tezda egallab olish hamda darvozaga xavfli hujum uyushtirish holatlari tez-tez uchrab turgan. Bu esa yosh futbolchilarda o‘yin vaziyatini to‘g‘ri baholash, xavfsiz qaror qabul qilish va texnik harakatlarni samarali qo‘llash ko‘nikmalarini yanada rivojlantirish zarurligini ko‘rsatadi.

Adabiyotlar:

1. Abidov Sh.U. Yosh futbolchilarning o‘quv-mashg‘ulot jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish: uslubiy tavsiyanoma. – Toshkent: O‘zDJTI, 2011. – 38 b.
2. Abdiyev A., Xo‘jayev F., Radjapov U., Sattorov H. Yosh futbolchilarni texnik tayyorlashda tizimli yondashish: o‘quv qo‘llanma. – Toshkent: “Umid Design”, 2021. – 7 b.
3. Artikov A.A., Alimjanov S.I., Shukurova Sh.T. Futbolchilarning mashg‘ulot jarayonida pedagogik nazorat: uslubiy qo‘llanma. – Toshkent, 2014. – 62 b.
4. Pirmatov O.Z. Yosh futbolchilar bilan o‘quv-mashg‘ulot jarayonini tashkil etish va o‘tkazish // Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti ilmiy-amaliy konferensiya materiallari. – Toshkent, 2023-yil 26-sentyabr. – B. 220–221.

E.YA. TAJIMOV[1]
[1]Sportning qishki va murakkab texnik turlari bo‘yicha
Respublika oliy sport mahorati maktabi
Toshkent shahri, O‘zbekiston

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i5.a023

PARA PAUERLIFTINGDA SPORTCHILAR TAYYORGARLIGINI DAVRLI REJALASHTIRISH SAMARADORLIGI

Annotatsiya

Maqolada para pauerlifting sport turi bilan shug‘ullanuvchi bo‘yi kalta (nonizm) shaxslarni tayyorlashda haftalik sikllar asosida mashg‘ulot jarayonini tashkil etish masalalari yoritilgan. Tadqiqot davomida sportchilarning jismoniy, texnik, taktik hamda musobaqaoldi tayyorgarlik vositalarini rejalashtirish va me’yorlashga qaratilgan pedagogik tajriba o‘tkazildi. Mashg‘ulot mezosikllarini beshta metodik blok asosida tashkil etish orqali sportchilarning funksional imkoniyatlari, maxsus jismoniy tayyorgarligi hamda texnik-taktik ko‘rsatkichlari rivojlanishi aniqlandi. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, ishlab chiqilgan metodika bo‘yi kalta para pauerliftingchilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini 18 % ga, texnik-taktik tayyorgarlik darajasini esa 20 % ga oshirishga xizmat qilgan.

***Kalit so‘zlar**: para pauerlifting, tayyorgarlik, mezosikl, haftalik sikllar, bo‘yi kalta shaxslar, nonizm, adaptiv sport, maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik, mashg‘ulot yuklamasi, musobaqaoldi tayyorgarlik, samaradorlik.*

Abstract

The article discusses the organization of the training process for short-stature (dwarfism) athletes engaged in para powerlifting based on weekly training cycles. During the study, a pedagogical experiment was conducted aimed at planning and regulating the means of physical, technical, tactical, and pre-competition training. It was determined that organizing training mesocycles through five methodological blocks contributes to the development of athletes’ functional capabilities, special physical fitness, and technical-tactical performance. The research results showed that the developed methodology improved the athletes’ physical fitness indicators by 18% and their technical-tactical preparedness by 20%.

***Keywords**: para powerlifting, training, mesocycle, weekly cycles, short-stature athletes, dwarfism, adaptive sport, special physical training, technical-tactical training, training load, pre-competition preparation, efficiency.*

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы организации тренировочного процесса спортсменов с низким ростом (нанизм), занимающихся пара пауэрлифтингом, на основе недельных циклов подготовки. В ходе исследования был проведён педагогический эксперимент, направленный на планирование и нормирование средств физической, технической, тактической и предсоревновательной подготовки спортсменов. Установлено, что организация тренировочных мезоциклов на основе пяти методических блоков способствует развитию функциональных возможностей, специальной физической подготовленности и технико-тактических показателей спортсменов. По результатам исследования разработанная методика позволила повысить показатели физической подготовленности спортсменов на 18 %, а уровень технико-тактической подготовленности — на 20 %.

***Ключевые слова**: пара пауэрлифтинг, подготовка, мезоцикл, недельные циклы, спортсмены низкого роста, нанизм, адаптивный спорт, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, тренировочная нагрузка, предсоревновательная подготовка, эффективность.*

Dolzarbligi. Bugungi kunda jahonda adaptiv sport va para sport turlarini rivojlantirish, nogironligi bo‘lgan shaxslarning jismoniy faolligini oshirish hamda ularni yuqori sport natijalariga yo‘naltirish davlat siyosati darajasidagi muhim yo‘nalishlardan biri sifatida qaralmoqda. Xususan, para pauerlifting sport turi xalqaro miqyosda jadal rivojlanib borayotgan sport yo‘nalishlaridan biri bo‘lib, ushbu sport turi bilan shug‘ullanuvchi sportchilarning jismoniy, funksional va psixologik imkoniyatlarini takomillashtirish bo‘yicha ko‘plab ilmiy tadqiqotlar amalga oshirilmoqda.

Bo‘yi kalta (nonizm) shaxslarning organizm tuzilishi, antropometrik ko‘rsatkichlari va funksional imkoniyatlari sog‘lom sportchilardan sezilarli darajada farq qilishi sababli, ularning mashg‘ulot jarayonini tashkil etishda individual yondashuvni qo‘llash muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, para pauerlifting sportida kuch sifatlarini rivojlantirish, texnik harakatlarni mukammallashtirish, yuklamalarni me’yorlash hamda tiklanish jarayonlarini to‘g‘ri tashkil etish sport natijalarini oshirishning asosiy omillaridan biri hisoblanadi. Shu bilan birga, noto‘g‘ri rejalashtirilgan yuklamalar sportchilarda ortiqcha charchash, funksional zo‘riqish va jarohatlanish xavfini oshirishi mumkin.

Hozirgi kunda olib borilgan ilmiy izlanishlarda mashg‘ulot vositalari va usullarini takomillashtirish, sportchilarning harakat faolligini oshirish, psixologik sifatlarini rivojlantirish, tezkor reaksiyalarini yaxshilash hamda funksional tayyorgarlik darajasini oshirish masalalari keng o‘rganilgan. Biroq, bo‘yi kalta shaxslarni para pauerlifting sport turiga tayyorlashda haftalik sikllar asosida mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish, jismoniy, texnik-taktik va musobaqaoldi tayyorgarlik vositalarini optimallashtirishning ilmiy-uslubiy asoslari yetarli darajada ishlab chiqilmagan. Ayniqsa, nonizm sportchilarning anatomik-fiziologik