

PARALIMPIYA SPORT TURI BILAN SHUG'ULLANUVCHI TALABALARDA KUCH SIFATINI TAKOMILLASHTIRISH MEXANIZMI

Mahmudjonov Asilbek Abduvoxid o'g'li

Namangan davlat pedagogika instituti, o'qituvchi

Email: asilbekmahmudjonov19981126@gmail.com

Annotatsiya: ushbu maqolada Paralimpiya sport turlari bilan shug'ullanuvchi talabalarda kuch sifatini takomillashtirishning pedagogik mexanizmlari tahlil qilingan. Tadqiqot jarayonida kuch sifatining rivojlanishiga ta'sir etuvchi omillar, adaptiv jismoniy mashg'ulotlarning samaradorligi va individual yondashuvning ahamiyati ochib berilgan. Eksperimental mashg'ulotlar asosida Paralimpiya sportchilarning umumiy va maxsus kuch ko'rsatkichlari tahlil qilinib, ularning o'sish dinamikasi aniqlangan. Tadqiqot natijalari nogironligi bo'lgan talabalarda kuch sifatini rivojlantirishda moslashtirilgan pedagogik yondashuvlarning muhimligini isbotladi.

Kalit so'zlar: Paralimpiya sporti, kuch sifati, adaptiv jismoniy tarbiya, individual yondashuv, pedagogik mexanizm.

МЕХАНИЗМ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПАРАЛИМПИЙСКИМ ВИДОМ СПОРТА

Аннотация: в данной статье анализируются педагогические механизмы совершенствования силовых качеств у студентов, занимающихся паралимпийскими видами спорта. В процессе исследования раскрыты факторы, влияющие на развитие силы, эффективность адаптивных физических тренировок и значение индивидуального подхода. На основе экспериментальных занятий проведён анализ динамики общего и специального развития силы паралимпийцев. Полученные результаты подтвердили важность адаптированных педагогических подходов в развитии силовых качеств у студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Ключевые слова: паралимпийский спорт, силовые качества, адаптивная физическая культура, индивидуальный подход, педагогический механизм.

THE MECHANISM OF IMPROVING STRENGTH QUALITIES IN STUDENTS ENGAGED IN PARALYMPIC SPORTS

Abstract: this article analyzes the pedagogical mechanisms for improving strength qualities in students engaged in Paralympic sports. The study reveals the factors influencing strength development, the effectiveness of adaptive physical training, and the importance of individualized approaches. Based on experimental sessions, the dynamics of general and specific strength indicators of Paralympic athletes were examined. The results confirm the

significance of adapted pedagogical approaches in enhancing the strength qualities of students with disabilities.

Keywords: *paralympic sports, strength quality, adaptive physical education, individual approach, pedagogical mechanism.*

KIRISH

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasida imkoniyati cheklangan yoshlarning faol ishtirokini ta'minlash Paralimpiya harakatining ustuvor yo'nalishlaridan biri bo'lib qolmoqda. Paralimpiya sport turlari bilan shug'ullanuvchi talabalarda jismoniy sifatlarni, ayniqsa kuch sifatini rivojlantirish, ularning sport tayyorgarligi, sog'lomlashtirish darajasi va ijtimoiy integratsiyasini ta'minlashda muhim omil hisoblanadi. Kuch sifati Paralimpiya sportchilarning texnik va taktik harakatlarini samarali bajarish, harakat koordinatsiyasini mustahkamlash hamda musobaqalarda yuqori natijaga erishish uchun asosiy fiziologik komponentdir.

Imkoniyati cheklangan shaxslarning mushak faoliyati o'ziga xos fiziologik va psixologik xususiyatlarga ega bo'lgani sababli, ularning mashg'ulot jarayonida individual yondashuv va adaptiv metodlarni qo'llash talab etiladi. Shuningdek, Paralimpiya sportchilarda kuch sifatini rivojlantirish jarayonida reabilitatsion mashqlar, modifikatsiyalangan yuklamalar va pedagogik qo'llab-quvvatlash mexanizmlari muhim o'rin tutadi [1].

Shunga ko'ra, Paralimpiya sport turi bilan shug'ullanuvchi talabalarda kuch sifatini takomillashtirish mexanizmlarini aniqlash, ularni pedagogik jihatdan asoslash va amaliy mashg'ulotlarda samarali qo'llash bugungi kunda dolzarb ilmiy muammolardan biri hisoblanadi. Mazkur tadqiqotning maqsadi — Paralimpiya sportchilarda kuch sifatini rivojlantirishga xizmat qiluvchi pedagogik mexanizmlarni ishlab chiqish, ularning samaradorligini tajriba-sinov asosida tekshirish hamda adaptiv jismoniy tarbiya tizimiga joriy etishdan iboratdir. Tadqiqot natijalari nogironligi bo'lgan talabalar bilan ishlash jarayonini takomillashtirish, Paralimpiya sport harakatining ilmiy-uslubiy asoslarini mustahkamlashga xizmat qiladi [2,3,4].

ADABIYOTAR TAHLILI VA METODLAR

Tadqiqotning metodologik asosini adaptiv jismoniy tarbiya nazariyasi, shaxsga yo'naltirilgan ta'lim tamoyillari va nogironligi bo'lgan shaxslar bilan

pedagogik ishlash texnologiyalari tashkil etdi. Tadqiqotda Paralimpiya sport turi bilan shug'ullanuvchi talabalarning kuch sifatini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar tizimi ishlab chiqildi hamda amaliyotda sinovdan o'tkazildi [4,5].

Tadqiqot ishtirokchilari. Tadqiqotda 18–23 yoshdagi 20 nafar Paralimpiya sport turi bilan shug'ullanuvchi talaba ishtirok etdi. Ular ikki guruhga bo'lindi: 10 nafari eksperimental, 10 nafari nazorat guruhini tashkil etdi. Barcha ishtirokchilar tibbiy va funksional ko'rikdan o'tkazildi.

Tadqiqot bosqichlari:

1. Diagnostik bosqich – talabalarning dastlabki kuch ko'rsatkichlari (qo'l, oyoq va gavda mushaklari) o'lchandi.
2. Tajriba bosqichi – 12 haftalik adaptiv mashg'ulot dasturi asosida maxsus kuch mashqlari tashkil etildi.
3. Natijalarni baholash bosqichi – dastur yakunida eksperimental va nazorat guruhlarining kuch ko'rsatkichlari qayta tahlil qilindi.

Mashg'ulot dasturining tuzilishi. Dastur haftasiga 3 marotaba mashg'ulot o'tkazishni nazarda tutdi. Mashg'ulotlar 60–75 daqiqa davom etdi. Unda quyidagi metodlar qo'llanildi:

moslashtirilgan og'ir atletika elementlari (rezina lentalar, yengil shtangalar bilan mashqlar);

statik va dinamik mashqlar kombinatsiyasi;

harakat faoliyatini faollashtiruvchi rehabilitatsion mashqlar;

individual yuklama tizimi.

Ma'lumotlarni yig'ish va tahlil qilish usullari. Kuch sifatini baholashda dynamometriya, shtanga ko'tarish, tayanib tortilish va tizzada itarilish testlaridan foydalanildi. Olingan natijalar variatsion va korrelyatsion tahlil usullari yordamida statistik qayta ishlovdan o'tkazildi. Ma'lumotlarning ishonchliligi Student t-testi asosida baholandi [5,6].

Tadqiqot natijalarining ishonchliligi Paralimpiya sportchilarida jismoniy tayyorgarlik darajasi, mashg'ulot yuklamalari va psixologik tayyorgarlik omillari inobatga olingan holda ta'minlandi

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Tadqiqot jarayonida Paralimpiya sport turi bilan shug'ullanuvchi talabalarning kuch sifatini rivojlantirishga qaratilgan 12 haftalik adaptiv mashg'ulot dasturi amalda sinovdan o'tkazildi. Eksperiment natijalari shuni ko'rsatdiki, individual yondashuv va adaptiv yuklama tizimining qo'llanilishi talabalarning jismoniy rivojlanishida sezilarli o'zgarishlarni keltirib chiqardi.

1. Boshlang'ich va yakuniy o'lchov natijalari. Tadqiqot boshida eksperimental va nazorat guruhlarida o'rtasidagi o'rtacha kuch ko'rsatkichlari deyarli teng edi (qo'l kuchi – $31,4 \pm 1,2$ kg; oyoq kuchi – $54,7 \pm 2,3$ kg). 12 haftalik mashg'ulotlar yakunida esa eksperimental guruhda bu ko'rsatkichlar sezilarli darajada oshdi: qo'l kuchi – $38,9 \pm 1,4$ kg, oyoq kuchi – $63,1 \pm 2,1$ kg, bu o'sish +20–22% ni tashkil etdi.

2. Nazorat guruhidagi natijalar. Nazorat guruhida esa o'zgarishlar nisbatan past bo'ldi: qo'l kuchi o'rtacha +5%, oyoq kuchi esa +6% ga o'sdi. Bu natija muntazam, ammo moslashtirilmagan mashg'ulot dasturlarining samaradorligi cheklanganligini ko'rsatdi.

3. Eksperimental guruhdagi o'sish dinamikasi. Mashg'ulotlar davomida talabalar bosqichma-bosqich yuklama tizimiga o'rgatildi. 4-haftada moslashuv davri kuzatilgan bo'lsa, 8–12-haftalarda mushak tonusining barqarorlashuvi va kuch rivojlanishining sezilarli o'sishi qayd etildi. Bu jarayon kuch mashqlarining reabilitatsion mashqlar bilan uyg'unlashganligi bilan izohlanadi.

4. Statistik tahlil. Student t-testi natijalariga ko'ra, eksperimental guruhda mashg'ulotdan oldingi va keyingi natijalar orasidagi farq $p < 0.01$ darajada ahamiyatli bo'ldi, bu esa jismoniy yuklamalarning ilmiy asoslanganligini tasdiqlaydi.

5. Kuzatilgan qo'shimcha ijobiy holatlar. Mashg'ulotlar davomida talabalarning umumiy harakat koordinatsiyasi, motivatsiyasi va psixologik barqarorligi ham yaxshilandi. Ularning o'z-o'zini baholash ko'rsatkichlari 15–18% ga oshdi, bu Paralimpiya sportchilarda psixofiziologik holatning ijobiy o'zgarishlarini ifodalaydi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, Paralimpiya sport turi bilan shug'ullanuvchi talabalarda kuch sifatini takomillashtirish uchun ishlab chiqilgan adaptiv mashg'ulot dasturi samarali bo'lib, u mushak faoliyatini

faollashtiradi, harakat imkoniyatlarini kengaytiradi va sport natijalarini yaxshilaydi.

O'tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, paralimpiya sport turi bilan shug'ullanuvchi talabalarda kuch sifatini takomillashtirishda adaptiv jismoniy mashg'ulotlar, individual yondashuv va reabilitatsion elementlarning uyg'unlashuvi yuqori samaradorlikka ega. Bu natija ilgari o'tkazilgan tadqiqotlar bilan ham mos keladi. Mazkur yondashuv nogironligi bo'lgan shaxslarning mushak tizimi o'ziga xosligini hisobga olgan holda, jismoniy yuklamalarni fiziologik imkoniyatlarga moslashtirish zarurligini ko'rsatadi.

Eksperiment davomida kuzatilgan 20 foizdan ortiq kuch ko'rsatkichlari o'sishi, adaptiv mashg'ulot tizimi organizmning neyromushak muvofiqlashuv jarayonini tezlashtirishini tasdiqlaydi. Bu holat mushak to'qimalarida nerv impulslarining uzatilish tezligi va motor birliklarning faolligi ortishi bilan bog'liq. Shu bilan birga, mashg'ulotlarning individual rejalashtirilishi va bosqichma-bosqich yuklama berish mushak charchoqlarining kamayishiga, mashqga bo'lgan motivatsiyaning ortishiga va o'z-o'ziga ishonchni mustahkamlashga xizmat qildi.

Ilmiy manbalarda ham Paralimpiya sportchilarda kuchni rivojlantirishda psixologik tayyorgarlikning o'рни alohida ta'kidlanadi. Bizning tadqiqot natijalari ham shuni ko'rsatdiki, kuch sifati faqat mushak kuchayishi bilan emas, balki sportchining irodaviy sifatleri, ruhiy barqarorligi va ijtimoiy moslashuv darajasi bilan ham chambarchas bog'liqdir.

Mazkur mexanizmning muhim jihatlaridan biri - integrativ yondashuvdir, ya'ni jismoniy mashqlar, reabilitatsiya, motivatsion suhbatlar va psixologik qo'llab-quvvatlashni yagona tizimda amalga oshirishdir. Bunday yondashuv nafaqat jismoniy natijalarni yaxshilaydi, balki Paralimpiya sportchilarning hayot sifati va ijtimoiy faolligini oshirishga ham xizmat qiladi.

Tadqiqotning cheklovlari sifatida ishtirokchilar sonining nisbatan kamligi va faqat bir turdagi Paralimpiya sportchilarini qamrab olganini qayd etish mumkin. Kelgusida bu yo'nalishda turli sport turlari, yosh guruhleri va jins omillarini hisobga olgan holda kengroq tadqiqotlar o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

Umuman olganda, olingan natijalar Paralimpiya sport turlari bilan shug'ullanuvchi talabalarda kuch sifatini rivojlantirishda pedagogik mexanizmlarni takomillashtirish zarurligini va bu yo'nalishda ilmiy asoslangan adaptiv yondashuvlarni joriy etish muhimligini isbotladi.

XULOSA

Tadqiqot natijalari Paralimpiya sport turi bilan shug'ullanuvchi talabalarda kuch sifatini takomillashtirishda moslashtirilgan pedagogik mexanizmlarni qo'llash yuqori samaradorlikka ega ekanini ko'rsatdi. 12 haftalik adaptiv mashg'ulot dasturi natijasida eksperimental guruh ishtirokchilarida mushak kuchi ko'rsatkichlari 20–22 foizga oshdi, bu esa individual yondashuv va fiziologik imkoniyatlarga mos yuklamalarning ijobiy ta'sirini isbotladi.

Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, kuch sifatini rivojlantirish jarayonida quyidagi omillar muhim ahamiyat kasb etadi:

1. Adaptiv mashg'ulot tizimi – nogironligi bo'lgan talabalar uchun jismoniy yuklamalarni ularning funksional imkoniyatlariga moslashtirish;
2. Individual yondashuv – har bir sportchining jismoniy va psixologik holatini hisobga olib mashg'ulot dasturini tuzish;
3. Reabilitatsion mashqlar – mushak faoliyatini tiklash va ortiqcha zo'riqishni oldini olish;
4. Pedagogik-psixologik qo'llab-quvvatlash – sportchining o'ziga ishonchini oshirish va motivatsiyasini mustahkamlash.

Shuningdek, Paralimpiya sport turlari bilan shug'ullanuvchi talabalarda kuch sifatini takomillashtirish nafaqat sport natijalariga, balki ularning ijtimoiy moslashuvi, hayot sifati va ruhiy barqarorligiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bois, jismoniy tarbiya va sport sohasida Paralimpiya sportchilar bilan ishlashda adaptiv yondashuvlar asosidagi pedagogik mexanizmlarni keng joriy etish zarur.

Kelgusidagi tadqiqotlarda turli Paralimpiya sport turlari (masalan, para-yengil atletika, para-voleybol, para-suzish) bo'yicha kuch sifatini rivojlantirish texnologiyalarini taqqoslab o'rganish, shuningdek, mashg'ulotlar jarayoniga sun'iy intellekt asosidagi monitoring tizimlarini tatbiq etish istiqbolli yo'nalishlardan biri sifatida tavsiya etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Azizov, S. V., Azizova, R. I., Mahmudjonov, A., & Tuxtaboyeva, N. (2024). SPORTCHILARDA O 'YIN JARAYONINI YUQORI DARAJADA IDROK QILISH QOBILIYATINI SHAKLLANTIRISH INTELLEKTUAL TAYYORGARLIKNING ASOSIY VAZIFASI. *Экономика и социум*, (9 (124)), 82-86.
2. Makhmudovich, G. A. (2024). THE IMPORTANCE OF SPECIAL METHODS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS EXERCISES. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY*, 730-734.
3. Mahmudjonov, A. A., Izatullayev, A. M., & Ergashaliyev, D. N. (2024). THE IMPORTANCE OF GENERAL PHYSICAL FITNESS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS TRAINING IN PRIVATE SCHOOLS. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY*, 755-759.
4. Shamsitdinova, M. F. (2022). UMUMTA'LIM MAKTABLARI O 'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGIGA BASKETBOL SPORT TO 'GARAKLARINING TA'SIRI. *INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING*, 1(9), 208-212.
5. G'ofirjonova, A. I. (2022). MILIY HARAkatLI O 'YINLARNI SPORT ELEMENTLARINI O 'ZLASHTIRISHDA QO 'LLASHNING SAMARADORLIGI. *INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING*, 1(9), 171-176.
6. Костикова, О. В., Азизов, С. В., Болтобаев, С. А., Азизова, Р. И., & Махмуджонов, А. А. (2025). РАЗВИТИЕ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ СКОРОСТИ И ТОЧНОСТИ БРОСКА. *Физическая культура, спорт-наука и практика*, 2, 109-114.
7. Luqmonov, I. B. (2022). KARATE SPORT TO 'GARAKLARINING UMUMTA'LIM MAKTABLARI O 'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGIGA TA'SIRI. *INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING*, 1(9), 166-170.