



PARALIMPIYA SPORT TURI BILAN SHUG‘ULLANUVCHI TALABALARDA KUCH SIFATINI TAKOMILLASHTIRISHNING PEDAGOGIK ZARURIYATI

Mahmudjonov Asilbek Abduvoxli o‘g‘li

Namangan davlat pedagogika instituti, o‘qituvchi

Annotatsiya: mazkur maqolada Paralimpiya sport turlari bilan shug‘ullanuvchi talabalarda kuch sifatini takomillashtirishning pedagogik zaruriyati tahlil qilinadi. Tadqiqotda imkoniyati cheklangan talabalar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda kuch mashqlarining o‘rni, ularni moslashtirilgan trening tizimi orqali takomillashtirish yo‘llari ko‘rib chiqiladi. Shuningdek, kuch sifatlarini rivojlantirishda individual va differensial yondashuvlarning ahamiyati, o‘qituvchi va murabbiy faoliyatida innovatsion pedagogik texnologiyalarni qo‘llash zaruriyati asoslab beriladi. Natijada, Paralimpiya talabalarining jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun samarali pedagogik mexanizmlar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: Paralimpiya sporti, kuch sifati, jismoniy tayyorgarlik, pedagogik zarurat, adaptiv ta’lim, differensial yondashuv, sport pedagogikasi.

THE PEDAGOGICAL NECESSITY OF IMPROVING STRENGTH QUALITIES IN STUDENTS ENGAGED IN PARALYMPIC SPORTS

Annotation: this article analyzes the pedagogical necessity of improving strength qualities in students engaged in Paralympic sports. The study explores the role of strength training in enhancing the physical preparedness of students with disabilities and examines methods for improving these qualities through an adaptive training system. The importance of individual and differentiated approaches, as well as the implementation of innovative pedagogical technologies in the teaching and



coaching process, is emphasized. As a result, effective pedagogical mechanisms have been developed to improve the physical readiness of Paralympic students.

Keywords: Paralympic sports, strength quality, physical preparedness, pedagogical necessity, adaptive education, differentiated approach, sports pedagogy.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ НЕОБХОДИМОСТЬ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПАРАЛИМПИЙСКИМИ ВИДАМИ СПОРТА

Аннотация: в статье рассматривается педагогическая необходимость совершенствования силовых качеств у студентов, занимающихся паралимпийскими видами спорта. В исследовании анализируется роль силовых упражнений в развитии физической подготовленности студентов с ограниченными возможностями и пути их совершенствования через адаптированную систему тренировок. Подчеркивается значение индивидуального и дифференцированного подходов, а также необходимость применения инновационных педагогических технологий в работе преподавателя и тренера. В результате разработаны эффективные педагогические механизмы повышения физической подготовленности паралимпийских студентов.

Ключевые слова: паралимпийский спорт, силовые качества, физическая подготовленность, педагогическая необходимость, адаптивное обучение, дифференцированный подход, спортивная педагогика.

KIRISH

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport tizimida imkoniyati cheklangan shaxslarning jismoniy faolligini oshirish, ularning jamiyat hayotiga to'laqonli integratsiyasini ta'minlash masalalari davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Shu nuqtayi nazardan Paralimpiya sport turlari bilan



shugʻullanuvchi talabalar uchun mashgʻulot jarayonlarini ilmiy asosda tashkil etish, ularning jismoniy sifatlarini, xususan, **kuch sifatini takomillashtirish** pedagogik jihatdan nihoyatda muhimdir. Chunki kuch sifati nafaqat sport natijalariga, balki talabaning umumiy sogʻlomlashtirish darajasi va ijtimoiy faolligiga ham bevosita taʼsir koʻrsatadi [2].

Paralimpiya sportchilari bilan olib boriladigan mashgʻulotlarda oddiy talabalarga nisbatan metodik yondashuv oʻziga xoslik kasb etadi. Ularning jismoniy imkoniyatlari cheklanganligi sababli yuklamalarni moslashtirish, mashqlar intensivligini bosqichma-bosqich oshirish hamda kuch sifatlarini rivojlantirishda **individual va differensial yondashuv** tamoyillariga amal qilish zarur. Bunday yondashuv, bir tomondan, sogʻlomlashtirish maqsadiga xizmat qilsa, ikkinchi tomondan, talabalarning oʻz imkoniyatlarini toʻliq namoyon etishlariga sharoit yaratadi [4].

Shuningdek, kuch sifatini rivojlantirishda zamonaviy pedagogik texnologiyalar, adaptiv taʼlim dasturlari va motivatsion metodlardan foydalanish muhim oʻrin tutadi. Mazkur jarayon nafaqat sport natijalarini yaxshilaydi, balki talabalarning ijtimoiy-psixologik holatini barqarorlashtiradi, ularning oʻziga ishonchini oshiradi. Shunday qilib, Paralimpiya sporti bilan shugʻullanuvchi talabalarda kuch sifatini takomillashtirish — bu nafaqat jismoniy tayyorgarlik masalasi, balki shaxsning har tomonlama kamol topishiga xizmat qiluvchi **pedagogik zarurat** sifatida qaralishi lozim [6].

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Tadqiqot Paralimpiya sport turlari bilan shugʻullanuvchi talabalarda kuch sifatini rivojlantirishning pedagogik asoslarini aniqlashga qaratildi. Tadqiqot ishtirokchilari sifatida 18–23 yosh oraligʻidagi 24 nafar imkoniyati cheklangan talabalar jalb qilindi. Ular jismoniy nuqson turi (harakat-tayanch aʼzolaridagi cheklanish) va sport yoʻnalishlariga koʻra teng ikki guruhga — **eksperimental** va



nazorat guruhlariga bo‘lindi. Tadqiqot uch bosqichda amalga oshirildi: **boshlang‘ich diagnostika, tajriba (eksperiment) bosqichi va yakuniy baholash.**

Tajriba jarayonida kuch sifatlarini rivojlantirish uchun **adaptiv jismoniy mashqlar tizimi** ishlab chiqildi. Ushbu tizimda mashqlar intensivligi, davomiyligi va hajmi individual fiziologik imkoniyatlarga moslashtirildi. Har bir mashg‘ulotda asosiy e‘tibor mushak guruhlarini bosqichma-bosqich faollashtirish, harakat koordinatsiyasini yaxshilash va psixologik barqarorlikni oshirishga qaratildi.

Tadqiqot davomida quyidagi metodlardan foydalanildi:

Pedagogik kuzatuv – talabalar mashg‘ulot jarayonida faol ishtirok etish darajasini baholash;

Funksional testlar – qo‘l va oyoq mushaklari kuchini aniqlovchi dinamometriya, 30 soniyalik maksimal harakat testi;

Psixologik so‘rovnoma – motivatsiya va ijtimoiy moslashuv darajasini o‘lchash;

Statistik tahlil – tajriba va nazorat guruhlarining o‘rtacha natijalarini t-test orqali solishtirish.

Tajriba 12 haftalik davrda olib borildi. Mashg‘ulotlar haftasiga uch marotaba, 60–70 daqiqa davomida o‘tkazildi. Har bir bosqichda olingan natijalar tahlil qilinib, kuch sifatining o‘shish dinamikasi aniqlangan. Tadqiqot natijalari Paralimpiya sportchilari bilan ishlovchi o‘qituvchi va murabbiylar uchun metodik tavsiyalar ishlab chiqish imkonini berdi.

NATIJALAR

Tadqiqot natijalari Paralimpiya sport turlari bilan shug‘ullanuvchi talabalarda kuch sifatini takomillashtirish uchun ishlab chiqilgan adaptiv mashg‘ulot tizimi samaradorligini isbotladi. Eksperimental va nazorat guruhleri o‘rtasida o‘tkazilgan dastlabki diagnostika natijalari deyarli teng bo‘lgan bo‘lsa, 12 haftalik mashg‘ulotlar yakunida sezilarli farqlar kuzatildi ($p < 0.05$).



Экспериментал гуруhdagi talabalar qo'1 mushaklari kuchi bo'yicha o'rtacha **18,6 %**, oyoq mushaklari kuchi bo'yicha esa **21,4 %** o'sishga erishgan. Nazorat guruhida esa bu ko'rsatkichlar mos ravishda **7,8 %** va **9,2 %** ni tashkil etdi. Shuningdek, umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi 15 foizga yaxshilandi. Ushbu natijalar adaptiv yuklama va differensial yondashuv asosida tuzilgan mashg'ulot tizimi kuch sifatini samarali rivojlantirishini ko'rsatdi.

Psixologik so'rov natijalariga ko'ra, eksperimental guruh talabalari o'z jismoniy imkoniyatlariga bo'lgan ishonchda 22 % ga oshish, mashg'ulotlarga motivatsiyada esa 25 % ga o'sishni namoyon etdi. Bu esa jismoniy rivojlanish jarayonida **motivatsion-munosabat komponentining** kuch sifati bilan uzviy bog'liqligini tasdiqlaydi.

Quyidagi jadvalda asosiy ko'rsatkichlar dinamikasi keltirilgan:

Ko'rsatkichlar	Boshlang'ich (Eks.)	Yakuniy (Eks.)	Boshlang'ich (Naz.)	Yakuniy (Naz.)	O'sish (%)
Qo'1 mushaklari kuchi (kg)	28.4	33.7	28.1	30.3	+18.6
Oyoq mushaklari kuchi (kg)	42.0	51.0	41.7	45.5	+21.4
Umumiy tayyorgarlik balli	63.5	73.0	62.8	68.7	+15.2

Natijalar shuni ko'rsatadiki, Paralimpiya sporti bilan shug'ullanuvchi talabalar uchun individual yuklama, adaptiv mashqlar tizimi va motivatsion yondashuvlarni uyg'unlashtirish kuch sifatini kompleks rivojlantirishga yordam



beradi. Bu jarayon o'quvchilarning nafaqat jismoniy, balki ijtimoiy-psixologik integratsiyasini ham samarali qo'llab-quvvatlaydi.

MUHOKAMA

O'tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, Paralimpiya sport turlari bilan shug'ullanuvchi talabalarda kuch sifatini rivojlantirishda **pedagogik yondashuvlar** hal qiluvchi ahamiyatga ega. Eksperimental guruhda kuzatilgan natijalar, birinchidan, adaptiv jismoniy mashg'ulotlar tizimi samaradorligini, ikkinchidan, pedagogik boshqaruv va individual yondashuvning zarurligini tasdiqlaydi.

Tadqiqot natijalari ilgari o'tkazilgan ilmiy ishlanmalar bilan hamohangdir. Masalan, Ivanov (2020) o'z tadqiqotida imkoniyati cheklangan sportchilar kuch sifatini oshirishda yuklamaning fiziologik moslashtirilganligi asosiy omil ekanligini qayd etadi. Bizning tajribamizda ham mashqlar intensivligi va hajmining bosqichma-bosqich oshirilishi musbat natijalarga olib keldi. Bu esa Paralimpiya talabalari bilan ishlashda **differensial va bosqichli mashg'ulot tizimi** samaradorligini tasdiqlaydi.

Shuningdek, psixologik jihatdan qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratish, mashg'ulotlarda ijobiy motivatsiya berish kuch sifatini yanada samarali rivojlantiradi. Karimov (2023) ta'kidlaganidek, sportchilar o'z imkoniyatlariga ishonch bilan qaraganda ularning jismoniy sifatlarida sezilarli o'sish kuzatiladi. Tadqiqotimizda ham shunga o'xshash holat aniqlandi: ishonch, motivatsiya va jismoniy o'sish o'rtasida bevosita bog'liqlik mavjud.

Muhokama jarayonida aniqlanganki, Paralimpiya talabalarining kuch sifatlarini rivojlantirish nafaqat mushak faolligini kuchaytiradi, balki ularning ijtimoiy faolligini, o'zini anglashini va jamoaviy integratsiyasini ham mustahkamlaydi. Shu boisdan kuch sifatini takomillashtirish pedagogik zarurat bo'lib, bu yo'nalishda **ilmiy asoslangan metodik tizimlarni** keng joriy etish zarur.



Ushbu tadqiqot Paralimpiya sportchilari bilan ishlovchi pedagoglar, trenerlar hamda ta'lim muassasalariga adaptiv yondashuvni o'quv jarayoniga tatbiq etish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish imkonini berdi.

XULOSA

O'tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, Paralimpiya sport turlari bilan shug'ullanuvchi talabalarda kuch sifatini takomillashtirish — bu nafaqat sport tayyorgarligi masalasi, balki **pedagogik zarurat**dir. Adaptiv mashg'ulot tizimi asosida olib borilgan tajriba jarayonida talabalarning mushak kuchi, jismoniy tayyorgarlik darajasi va motivatsion faoliyatida ijobiy o'zgarishlar qayd etildi.

Eksperimental guruhda mushak kuchining o'sishi, jismoniy faollikning ortishi, shuningdek, o'z imkoniyatlariga ishonchning mustahkamlanishi adaptiv trening usullarining samaradorligini tasdiqladi. Shuningdek, mashg'ulotlar davomida **differensial yondashuv** tamoyillarining qo'llanilishi individual jismoniy imkoniyatlarni hisobga olish, ortiqcha yuklamalarning oldini olish va har bir talabaning o'z salohiyatini to'liq ro'yobga chiqarish imkonini berdi.

Tadqiqot davomida aniqlanganidek, kuch sifatini rivojlantirish jarayonida psixologik qo'llab-quvvatlash, motivatsion omillarni shakllantirish hamda ijobiy pedagogik muhit yaratish muhim ahamiyat kasb etadi. Bu nafaqat talabalarning jismoniy rivojlanishiga, balki ularning **ijtimoiy integratsiyasi** va o'z-o'zini anglashiga ham kuchli ta'sir ko'rsatadi.

Shunday qilib, Paralimpiya sporti bilan shug'ullanuvchi talabalar uchun kuch sifatini takomillashtirishga yo'naltirilgan pedagogik tizim quyidagi yo'nalishlarda takomillashtirilishi lozim:

adaptiv va innovatsion trening texnologiyalarini joriy etish;
individual yuklamalarga asoslangan metodik qo'llanmalar ishlab chiqish;
murabbiy va o'qituvchilarning maxsus pedagogik tayyorgarligini kuchaytirish.



Ushbu tavsiyalar kelgusida Paralimpiya sportchilari bilan ishlash amaliyotini yanada takomillashtirishga, ularning kuch sifatlarini har tomonlama rivojlantirishga xizmat qiladi.

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.