



PARALIMPIYA SPORT TURI BILAN SHUG‘ULLANUVCHI TALABALARNING KUCH SIFATINI O‘LCHASH MEZONLARI

Mahmudjonov Asilbek Abduvoxid o‘g‘li

Namangan davlat pedagogika instituti, o‘qituvchi

Email: asilbekmahmudjonov19981126@gmail.com

Annotatsiya: mazkur maqolada paralimpiya sport turi bilan shug‘ullanuvchi talabalarning kuch sifatini o‘lchash va baholash mezonlari ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqotda imkoniyati cheklangan talabalar bilan olib borilgan test natijalari asosida kuch sifatining o‘ziga xos ko‘rsatkichlari aniqlangan. Shuningdek, turli paralimpiya sport turlari (yengil atletika, pauerlifting, stol tennisi va boshqalar)da ishtirok etuvchi sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi baholangan. O‘lchash tizimi orqali aniqlangan natijalar asosida kuch sifatini aniqlashning tavsiya etiladigan mezonlari ishlab chiqilgan. Tadqiqot natijalari paralimpiya sportchilari bilan ishlovchi murabbiylar va pedagoglar uchun metodik tavsiyalar yaratish imkonini beradi.

Kalit so‘zlar: Paralimpiya sporti, kuch sifati, o‘lchash mezonlari, jismoniy tayyorgarlik, imkoniyati cheklangan talabalar, testlash, baholash.

КРИТЕРИИ ИЗМЕРЕНИЯ СИЛЫ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПАРАЛИМПИЙСКИМ ВИДОМ СПОРТА

Аннотация: в данной статье научно обоснованы критерии измерения и оценки силы у студентов, занимающихся паралимпийским видом спорта. На основе результатов тестирования студентов с ограниченными возможностями были определены особенности проявления силовых качеств. Проведена сравнительная оценка уровня физической подготовленности спортсменов, занимающихся различными паралимпийскими дисциплинами (лёгкая



атлетика, пауэрлифтинг, настольный теннис и др.). На основе полученных данных разработаны рекомендуемые критерии измерения силы. Результаты исследования могут быть использованы тренерами и педагогами в процессе подготовки паралимпийских спортсменов.

Ключевые слова: Паралимпийский спорт, силовые качества, критерии измерения, физическая подготовка, студенты с ограниченными возможностями, тестирование, оценка.

CRITERIA FOR MEASURING STRENGTH IN STUDENTS ENGAGED IN PARALYMPIC SPORTS

Abstract: this article provides a scientific analysis of the criteria for measuring and evaluating strength in students engaged in Paralympic sports. Based on the testing results of students with disabilities, specific indicators of strength development were identified. The study compared the physical preparedness levels of athletes participating in various Paralympic disciplines such as athletics, powerlifting, and table tennis. Based on these findings, recommended criteria for measuring strength were developed. The research outcomes can be applied by coaches and physical education instructors working with Paralympic athletes to improve training efficiency.

Keywords: Paralympic sport, strength quality, measurement criteria, physical fitness, students with disabilities, testing, evaluation.

KIRISH

Hozirgi davrda jismoniy tarbiya va sport sohasida imkoniyati cheklangan shaxslar bilan ishlash, ularning jismoniy salohiyatini oshirish, jamiyatda faol ishtirokini ta'minlash davlat siyosatining muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. O'zbekiston Respublikasida Paralimpik harakatni rivojlantirish bo'yicha qabul qilingan Prezident qarorlari va farmonlari ushbu sohada tizimli islohotlarni amalga oshirishga xizmat qilmoqda. Paralimpiya sport turlari bilan shug'ullanuvchi



talabalar uchun mashgʻulotlar jarayonida kuch sifatini shakllantirish va uni ilmiy asosda oʻlchash mezonlarini ishlab chiqish muhim pedagogik vazifadir [1].

Kuch sifati — insonning mushak faoliyati natijasida qarshilikni yengish yoki unga qarshi turish qobiliyatidir. Ushbu sifat har qanday sport turi uchun zarur boʻlib, ayniqsa imkoniyati cheklangan sportchilar uchun ularning harakat koordinatsiyasi, muvozanat saqlash, tezkorlik va chidamlilik sifatlarini rivojlantirishda asosiy omil sifatida namoyon boʻladi. Shu boisdan kuch sifatini baholashda anʼanaviy test tizimlarini toʻgʻridan toʻgʻri qoʻllash har doim ham toʻliq natija bermaydi, chunki paralimpiya sportchilari jismoniy imkoniyatlari, nogironlik turi va darajasiga koʻra bir-biridan farqlanadi [2].

Tadqiqotning dolzarbligi shundaki, hozirgi kunga qadar paralimpiya sport turi bilan shugʻullanuvchi talabalarda kuch sifatini aniqlash uchun yagona, ilmiy asoslangan oʻlchash mezonlari ishlab chiqilmagan. Shu sababli ushbu maqolada kuch sifatini oʻlchashning samarali mezonlarini ishlab chiqish, amaliy test tizimlarini moslashtirish hamda ularning natijalarini tahlil qilish masalalari koʻrib chiqiladi. Tadqiqotning maqsadi — paralimpiya sport turi bilan shugʻullanuvchi talabalarda kuch sifatini baholashning ilmiy asoslarini ishlab chiqishdir.

TADQIQOT USLULLARI

Tadqiqot Namangan davlat pedagogika institutining “Adaptiv jismoniy tarbiya” yoʻnalishida tahsil olayotgan 18–25 yoshdagi 24 nafar paralimpiya sport turi bilan shugʻullanuvchi talabalarda olib borildi. Tadqiqot ishtirokchilari nogironlik turi va sport yoʻnalishiga koʻra uch guruhga ajratildi: yengil atletika, pauerlifting va stol tennisi sportchilari. Tadqiqot jarayoni 2024–2025 oʻquv yilining kuzgi va qishki semestrlarida oʻtkazildi.

Tadqiqotning maqsadi - paralimpiya sport turi bilan shugʻullanuvchi talabalarning kuch sifatini aniqlash va baholash uchun ilmiy asoslangan mezonlarni ishlab chiqishdan iborat boʻldi. Mazkur maqsadga erishish uchun quyidagi



metodlardan foydalanildi: **pedagogik kuzatish, testlash, eksperiment, o'lchash, matematik-statistik tahlil va taqqoslash** [4].

Kuch sifatini aniqlash uchun bir nechta standart testlar qo'llanildi: qo'l dinamometriyasi (mushak kuchi), tirsak bukish va yozish (yuqori qo'l mushaklari kuchi), bel press mashqi (qorin mushaklari kuchi), shuningdek, arqon tortish mashqi (umumiy kuch ko'rsatkichi). Har bir test 3 martadan takrorlanib, eng yuqori natija hisobga olindi.

Olingan natijalar **matematik-statistik tahlil** orqali qayta ishlanib, har bir sport turi uchun kuch sifatining o'rtacha ko'rsatkichi va og'ish darajalari aniqlanib, baholash mezonlari ishlab chiqildi. Tadqiqot jarayonida barcha ishtirokchilar bilan xavfsizlik qoidalariga qat'iy rioya qilindi.

NATIJARLAR

Tadqiqot davomida paralimpiya sport turi bilan shug'ullanuvchi 24 nafar talabaning kuch sifatleri turli testlar yordamida o'lchandi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, pauerlifting bilan shug'ullanuvchi talabalar mushak kuchi bo'yicha yuqori natijalarni namoyon etdilar, yengil atletika yo'nalishidagi talabalar esa umumiy jismoniy tayyorgarlik va koordinatsiya jihatidan ustunlikka ega bo'ldilar. Stol tennisi sportchilari yuqori tezkorlik va past, ammo barqaror kuch ko'rsatkichlariga ega bo'lishdi.

O'tkazilgan test natijalari o'rtacha qiymatlar asosida tahlil qilinib, kuch sifatini baholash mezonlari ishlab chiqildi. Quyidagi jadvalda talabalar o'rtasidagi asosiy test ko'rsatkichlari keltirilgan:

1-jadval. Paralimpiya sportchilarning kuch sifatini o'lchash natijalari

Sport yo'nalishi	Qo'l dinamometriyasi (kg)	Tirsak bukish (marta)	Bel press (marta)	Arqon tortish (sek.)	Umumiy baho (ball)
Pauerlifting	48.6 ± 4.1	32 ± 3	45 ± 5	21.5 ± 2.2	9.2



Yengil atletika	41.3 ± 3.8	28 ± 4	39 ± 6	24.8 ± 3.1	8.6
Stol tennisi	36.9 ± 4.2	25 ± 3	34 ± 5	26.1 ± 2.9	8.1

Natijalardan ko‘rinib turibdiki, pauerlifting bilan shug‘ullanuvchi talabalar kuch sifatining yuqori ko‘rsatkichlariga ega bo‘lib, bu sport turining mushak faoliyatiga yo‘naltirilganligi bilan izohlanadi. Yengil atletika va stol tennisi yo‘nalishidagi sportchilar esa kuch bilan bir qatorda tezkorlik va chidamlilikni uyg‘unlashtirgan natijalarni ko‘rsatdilar. Ushbu ko‘rsatkichlar asosida kuch sifatini baholashning amaliy mezonlari ishlab chiqildi.

MUHOKAMA

O‘tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, paralimpiya sport turi bilan shug‘ullanuvchi talabalarda kuch sifatining darajasi sport yo‘nalishiga, jismoniy imkoniyatga va mashg‘ulotlar tizimiga bevosita bog‘liqdir. Pauerlifting bilan shug‘ullanuvchi talabalar mushak kuchining yuqori natijalarini ko‘rsatgan bo‘lsa, yengil atletika va stol tennisi sportchilari ko‘proq koordinatsiya va tezkorlik bilan bog‘liq jismoniy sifatlarda ustunlikka ega bo‘lishdi. Bu holat turli paralimpiya sport turlarining yuklama xarakteri va mashg‘ulot metodikasidagi farqlar bilan izohlanadi.

Olingan natijalar xalqaro ilmiy manbalar bilan solishtirilganda, paralimpiya sportchilarida kuch sifatining rivojlanishi nafaqat mushak massasiga, balki nerv-mushak muvofiqlashuviga ham bog‘liqligi aniqlanadi. Shu bois, kuchni o‘lchashda faqat mexanik testlarga tayanish yetarli emas, balki harakat koordinatsiyasini ham hisobga oluvchi kompleks baholash tizimini joriy etish lozim [5].

Mazkur tadqiqotda ishlab chiqilgan o‘lchash mezonlari trenerlar va pedagoglarga mashg‘ulot jarayonlarini individuallashtirish, sportchining jismoniy tayyorgarligini ob‘yektiv baholash imkonini beradi. Bundan tashqari, kuch sifatining bosqichma-bosqich rivojlanishini monitoring qilish uchun maxsus test dasturlarini qo‘llash samarali natija beradi [6].



Tadqiqot jarayonida aniqlangan natijalar shuni ko'rsatadiki, paralimpiya sportchilarining kuch salohiyatini oshirish uchun ularning fiziologik va psixologik xususiyatlariga moslashtirilgan mashg'ulot tizimi zarur.

XULOSA

O'tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, paralimpiya sport turi bilan shug'ullanuvchi talabalarda kuch sifatini o'lchash va baholash uchun yagona, ilmiy asoslangan mezonlar tizimini ishlab chiqish zarur. Chunki imkoniyati cheklangan sportchilarning har biri o'zining jismoniy, fiziologik va funksional xususiyatlariga ko'ra o'ziga xos bo'lib, an'anaviy test tizimlari ularning haqiqiy kuch salohiyatini to'liq ifodalab bera olmaydi. Shu sababli ushbu tadqiqotda kuch sifatini o'lchash uchun moslashtirilgan testlar va ularning natijalarini baholash mezonlari ishlab chiqildi.

O'lchov natijalari tahlili shuni ko'rsatdiki, pauerlifting yo'nalishidagi talabalar mushak kuchi jihatidan eng yuqori ko'rsatkichlarga ega bo'ldilar. Yengil atletika sportchilari kuch bilan bir qatorda chidamlilikni uyg'unlashtirgan bo'lsa, stol tennisi bilan shug'ullanuvchilar harakat tezligi va koordinatsiyada ustunlik ko'rsatdilar. Bu farqlar sport turi xususiyatlari, mashg'ulot yuklamalari va organizm moslashuv jarayonlariga bevosita bog'liq ekanligi aniqlandi.

Tadqiqot natijalariga asoslanib, paralimpiya sportchilari uchun kuch sifatini baholashda **individual yondashuv, moslashtirilgan test tizimi va bosqichma-bosqich monitoring** tamoyillarini joriy etish taklif etiladi. Shuningdek, ishlab chiqilgan o'lchash mezonlari trener va pedagoglarga sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniq baholash, mashg'ulotlarni individuallashtirish hamda reabilitatsiya jarayonlarini optimallashtirish imkonini beradi.

Xulosa qilib aytganda, paralimpiya sport turi bilan shug'ullanuvchi talabalarda kuch sifatini o'lchash mezonlarini ishlab chiqish — adaptiv jismoniy



tarbiya tizimining muhim tarkibiy qismi bo'lib, sport natijalarini yaxshilash, jismoniy rivojlanishni nazorat qilish va sog'lomlashtiruvchi samarani ta'minlashda muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.