



etish sportchilarning musobaqa tayyorgarligini oshiradi, jismoniy imkoniyatlarini kengaytiradi va sog‘lom hayot tarziga intilishlarini yanada kuchaytiradi. Shu bois, pedagoglar va trenerlar statik mashqlarni Paralimpiya sport tayyorgarligi dasturlarining ajralmas qismi sifatida qo‘llashlari maqsadga muvofiqdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Davlatimiz rahbarining 2020-yil 24-yanvardagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ–5924-son qarori
2. 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.
3. Makhmudovich, G. A. (2024). THE IMPORTANCE OF SPECIAL METHODS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS EXERCISES. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY*, 730-734.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. 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.
9. O‘rmonjonov Azizbek Muhammadjon o‘g‘li. (2025). MAKTABGACHA TA’LIM YOSHIDAGI IMKONIYATI CHEKLANGAN BOLALAR UCHUN INKLYUZIV TA’LIM SHAROITIDA MUSIQIY TA’LIMNI TASHKIL ETISH METODIKASI. *Kelajak o‘qituvchisi - Kelajak Bunyodkori*, 1(1), 470-475.
10. Ramziddin Tursunov. (2025). IJTIMOIIY ONG VA MA’NAVIYAT TUSHUNCHASI HAMDA UNING MAZMUN-MOHIIYATI. *Kelajak o‘qituvchisi - Kelajak Bunyodkori*, 1(2), 36-40.

PARALIMPIYA SPORT TURI BILAN SHUG‘ULLANUVCHI TALABALARDA KUCH SIFATINI TAKOMILLASHTIRISHNING INDIVIDUAL TA’LIM REJASI

Mahmudjonov Asilbek Abduvoxid o‘g‘li

Namangan davlat pedagogika instituti o‘qituvchisi

Email: asilbekmahmudjonov19981126@gmail.com

Annotatsiya: ushbu maqolada Paralimpiya sport turi bilan shug‘ullanuvchi talabalarda kuch sifatini takomillashtirishning individual ta’lim rejasini ishlab chiqishning pedagogik asoslari yoritilgan. Tadqiqotda individual yondashuvning ahamiyati, jismoniy imkoniyatlarni baholash mezonlari, mashg‘ulot jarayonida yuklama va intensivlikni rejalashtirish tamoyillari tahlil qilinadi. Shuningdek, tajriba natijalariga asoslanib, Paralimpiya sportchilari uchun kuch sifatini oshirishga yo‘naltirilgan amaliy tavsiyalar keltirilgan. Mazkur yondashuv imkoniyati cheklangan talabalarning jismoniy tayyorgarligini samarali rivojlantirishga xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: paralimpiya sporti, kuch sifati, individual ta’lim rejasini, jismoniy rivojlanish, pedagogik mexanizm, mashg‘ulot yuklamasi.

INDIVIDUAL EDUCATIONAL PLAN FOR IMPROVING STRENGTH QUALITIES IN STUDENTS ENGAGED IN PARALYMPIC SPORTS

Mahmudjonov Asilbek Abduvoxid ogli

Teacher of Namangan State Pedagogical Institute.



Email: asilbekmahmudjonov19981126@gmail.com

Abstract: this article presents the pedagogical foundations for developing an individual educational plan aimed at improving the strength qualities of students engaged in Paralympic sports. The study analyzes the importance of an individualized approach, criteria for assessing physical capabilities, and principles for planning training loads and intensity. Based on experimental results, practical recommendations for enhancing strength qualities in Paralympic athletes are provided. This approach contributes to the effective physical development and rehabilitation of students with disabilities.

Keywords: Paralympic sports, strength quality, individual educational plan, physical development, pedagogical mechanism, training load.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПЛАН ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПАРАЛИМПИЙСКИМ СПОРТОМ

Махмуджонов Асильбек Абдувахид угли

Преподаватель Намаганского государственного педагогического института.

Email: asilbekmahmudjonov19981126@gmail.com

Аннотация: в данной статье раскрываются педагогические основы разработки индивидуального образовательного плана по совершенствованию силовых качеств у студентов, занимающихся паралимпийским спортом. В исследовании анализируется значение индивидуального подхода, критерии оценки физических возможностей, а также принципы планирования нагрузки и интенсивности тренировок. На основе экспериментальных данных представлены практические рекомендации по развитию силовых качеств паралимпийцев. Такой подход способствует эффективному физическому развитию и реабилитации студентов с ограниченными возможностями.

Ключевые слова: паралимпийский спорт, силовые качества, индивидуальный образовательный план, физическое развитие, педагогический механизм, тренировочная нагрузка.

KIRISH

Paralimpiya sporti imkoniyati cheklangan shaxslarning jismoniy, psixologik va ijtimoiy reabilitatsiyasida muhim o‘rin tutadi. Mazkur sport turi nafaqat jismoniy faollikni oshirish, balki irodaviy sifatlar, o‘z-o‘ziga ishonch va hayotiy motivatsiyani shakllantirishga ham xizmat qiladi. Shu sababli paralimpiya sporti bilan shug‘ullanuvchi talabalarda kuch sifatini rivojlantirish masalasi pedagogik nuqtai nazardan alohida e’tibor talab etadi. Kuch sifati inson harakat faoliyatining asosiy tarkibiy qismlaridan biri bo‘lib, uning rivojlanish darajasi sport natijalarining yuqori bo‘lishiga, harakat koordinatsiyasining yaxshilanishiga va umumiy jismoniy tayyorgarlikning oshishiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi [2].

Imkoniyati cheklangan talabalarda kuch sifatini rivojlantirish jarayonida individual yondashuv muhim ahamiyat kasb etadi. Har bir sportchi yoki talabaning sog‘lig‘i, funksional imkoniyatlari, psixologik holati va jismoniy tayyorgarlik darajasi o‘ziga xos bo‘lgani uchun mashg‘ulotlar umumiy emas, balki individual ta’lim rejasiga asoslanishi lozim. Bunday yondashuv mashg‘ulot yuklamalarini to‘g‘ri taqsimlash, charchoq va jarohatlanish xavfini kamaytirish, mashg‘ulotlarning samaradorligini oshirish imkonini beradi. Shu bilan birga, individual ta’lim rejalari orqali talabaning o‘zini o‘zi nazorat qilish, mustaqil ishlash va maqsadga yo‘naltirilgan harakat qobiliyatlari ham rivojlanadi [3,4,5].

Bugungi kunda paralimpiya sporti tizimida kuch sifatini rivojlantirishga yo‘naltirilgan ilmiy asoslangan metodikalar va individual dasturlarni ishlab chiqish dolzarb masala hisoblanadi. Chunki bunday yondashuv nafaqat sport natijalarini yaxshilaydi, balki talabalarining hayot sifati va ijtimoiy faolligini oshirishga ham xizmat qiladi. Shu sababli ushbu maqolada paralimpiya sport turi bilan shug‘ullanuvchi talabalarda kuch sifatini takomillashtirishning individual ta’lim rejasini yaratishning pedagogik, metodik va amaliy jihatlari yoritiladi. Paralimpiya sportchilari uchun kuch tayyorgarligi tizimining o‘ziga xos jihatlari. Paralimpiya sporti bilan shug‘ullanuvchi talabalarda kuch tayyorgarligi jarayoni oddiy sportchilarnikidan ancha farq qiladi. Avvalo, bu jarayonda sportchining nogironlik turi, mushak faoliyatining chegaralari va sog‘liq holati hisobga olinadi. Masalan, oyoq harakatida cheklavlari bo‘lgan sportchilarda yuqori tana mushaklariga yuklama beruvchi mashqlar ustuvor ahamiyatga ega bo‘ladi. Bunda



maslhg‘ulotlar texnik xavfsizlik, psixologik tayyorlik va yuklamaning individual dozasiga asoslanadi. Kuch tayyorgarligida statik mashqlar, elastik lentalar, maxsus trenajyorlar hamda suvda bajariladigan mashqlar keng qo‘llaniladi. Bu esa mushaklarning simmetrik rivojlanishiga, asab tizimining muvofiqlashtiruvchi funksiyasini yaxshilashga yordam beradi.

So‘nggi yillarda xalqaro paralimpiya sport markazlarida individual yondashuv asosida kuch sifatini rivojlantirishga qaratilgan dasturlar keng joriy etilmoqda. Xorijiy tajribalarda sportchilarning har birining jismoniy ko‘rsatkichlari tahlil qilinib, shaxsiy maslhg‘ulot rejasi tuziladi. Mahalliy amaliyotda ham bunday individual yondashuv bosqichma-bosqich rivojlanmoqda. Ayniqsa, O‘zbekiston paralimpiya qo‘mitasi tomonidan ishlab chiqilgan reabilitatsion-trening dasturlari nogironligi bo‘lgan talabalar uchun samarali yo‘nalish sifatida e‘tirof etilmoqda. Shu orqali talabalarning kuch sifatlarini tizimli ravishda rivojlantirish, ularni sport musobaqalariga tayyorlash va ijtimoiy moslashuvini kuchaytirish imkoniyatlari kengaymoqda.

Kuch sifatini takomillashtirishda individual ta’lim rejasining tuzilishi va bosqichlari. Paralimpiya sport turi bilan shug‘ullanuvchi talabalarda kuch sifatini takomillashtirish samaradorligi ko‘p jihatdan individual ta’lim rejasining to‘g‘ri tuzilishiga bog‘liqdir. Bunday reja har bir talabani sog‘lig‘i, jismoniy imkoniyatlari, psixologik holati va sport tayyorgarligi darajasidan kelib chiqib tuziladi. Rejaning asosiy maqsadi — har bir talaba uchun optimal maslhg‘ulot yuklamasi, dam olish davri va mashqlar ketma-ketligini belgilashdan iborat.

Individual ta’lim rejasi uch bosqichdan iborat bo‘ladi: Tahliliy bosqichda talabadan dastlabki jismoniy ko‘rsatkichlar olinadi, mushak kuchi, chidamlilik va egiluvchanlik darajasi aniqlanadi. Rejalashtirish bosqichida esa ushbu ma‘lumotlarga asoslanib maslhg‘ulotlar turi, soni, davomiyligi va yuklama hajmi belgilanadi. Nazorat bosqichida olingan natijalar tahlil qilinib, maslhg‘ulot dasturiga zarur o‘zgartirishlar kiritiladi.

Shunday qilib, individual ta’lim rejasining tuzilishi tizimli yondashuvga asoslanadi. Bu usul talabalarning kuch sifatini bosqichma-bosqich oshirish, ularning sog‘lig‘ini mustahkamlash va sport faoliyatida barqaror natijalarga erishish uchun muhim shart-sharoit yaratadi.

Individual ta’lim rejasi asosida kuch sifatini takomillashtirishning amaliy tajribasi. Paralimpiya sport turi bilan shug‘ullanuvchi talabalarda kuch sifatini rivojlantirish bo‘yicha olib borilgan amaliy tajriba maslhg‘ulotlarini individual ta’lim rejalari asosida tashkil etish natijasida yuqori samaradorlik kuzatildi. Tadqiqot jarayonida har bir talabaga jismoniy imkoniyatlari, sog‘lig‘i va sport tayyorgarligi darajasidan kelib chiqib maxsus dastur tuzildi. Dasturda maslhg‘ulotlar haftasiga 3 -4 marotaba o‘tkazilib, unda yuklama hajmi bosqichma-bosqich oshirib borildi. Maslhg‘ulotlarda asosan mushak kuchini rivojlantiruvchi mashqlar — og‘irlik ko‘tarish, trenajyor mashqlari, elastik lentalar bilan ishlash va suvda bajariladigan mashqlar qo‘llanildi.

Birinchi oyda umumiy tayyorgarlik mashqlari orqali tanani kuchga moslashtirishga e‘tibor qaratildi. Keyingi bosqichlarda esa har bir talabaning o‘z kuch darajasiga mos maxsus mashqlar joriy etildi. Maslhg‘ulotlar davomida har bir ishtirokchining yurak urish chastotasi, mushak charchoqlik darajasi va tiklanish tezligi muntazam nazorat qilindi. Bu yondashuv maslhg‘ulot yuklamalarini individual tarzda boshqarish imkonini berdi.

Tajriba natijalari shuni ko‘rsatdiki, individual ta’lim rejasiga asoslangan maslhg‘ulotlar talabalarning maksimal kuch ko‘rsatkichlarini o‘rtacha 18–22 foizga oshirdi, mushak muvofiqlashuvi yaxshilandi hamda ularning jismoniy faollikka bo‘lgan motivatsiyasi kuchaydi. Shu tariqa, individual rejalashtirish asosida tashkil etilgan kuch maslhg‘ulotlari nafaqat sport tayyorgarligini, balki talabalarning umumiy sog‘lomlashuv jarayonini ham samarali qo‘llab-quvvatladi.

XULOSA

Paralimpiya sport turi bilan shug‘ullanuvchi talabalarda kuch sifatini takomillashtirish jarayoni murakkab, ammo ilmiy asoslangan yondashuv orqali samarali tashkil etilishi mumkin bo‘lgan pedagogik jarayondir. Tadqiqot davomida aniqlanishicha, bunday talabalarning jismoniy rivojlanishida kuch sifati markaziy o‘rin tutadi, chunki u ularning harakat faoliyatini, mushak tizimi faoliyatini va sport natijalarini belgilovchi muhim omildir. Shu nuqtai nazardan, individual ta’lim rejasini ishlab chiqish va amaliyotga tatbiq etish kuch sifatini takomillashtirishning eng muhim vositalaridan biri hisoblanadi [6].

Individual ta’lim rejasining afzalligi shundaki, u har bir talabaning sog‘liq holati, jismoniy imkoniyati, psixologik tayyorgarligi hamda sport yo‘nalishiga mos holda tuziladi. Bu esa maslhg‘ulot jarayonida yuklama va dam olish nisbatini to‘g‘ri rejalashtirish, charchoqni kamaytirish va sport natijalarini barqaror oshirish imkonini beradi. Tajriba jarayonida shaxsiy maslhg‘ulot dasturlaridan foydalanish mushak



kuchi, chidamlilik, koordinatsiya va umumiy jismoniy holatning yaxshilanishiga olib keldi. Shuningdek, talabalarning sportga bo’lgan ishtiyoqi va o’ziga ishonchi ortgani kuzatildi.

Paralimpiya sportida individual ta’lim rejasining qo’llanilishi pedagogik nazoratni kuchaytiradi, sportchilar bilan ishlashda differentsial yondashuvni ta’minlaydi va ularning o’z salohiyatlarini to’liq namoyon etishiga sharoit yaratadi. Shu asosda aytish mumkinki, kuch sifatini rivojlantirish bo’yicha individual dasturlar nafaqat jismoniy tarbiya tizimida, balki reabilitatsiya va ijtimoiy moslashuv jarayonlarida ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Shunday qilib, paralimpiya sport turi bilan shug’ullanuvchi talabalarda kuch sifatini takomillashtirishning individual ta’lim rejasini ishlab chiqish va uni tizimli qo’llash nafaqat sport yutuqlarini, balki insonning hayot sifatini, sog’lom turmush tarzini va ijtimoiy faolligini oshirishda muhim omil bo’lib xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

11. 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.
12. Makhmudovich, G. A. (2024). THE IMPORTANCE OF SPECIAL METHODS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS EXERCISES. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY*, 730-734.
13. 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.
14. 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.
15. 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.
16. 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.
17. 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.
18. O’rmonjonov Azizbek Muhammadjon o’g’li. (2025). INKLYUZIV TA’LIMNING MOHIYATI, MAQSADI VA RIVOJLANISH TENDENSIYALARI. (2025). *Kelajak o’qituvchisi - Kelajak Bunyodkori*, 1(2), 701-710.
19. Tursunov Ramziddin Abdixalil-o’g’li. (2025). JAMIYAT HAYOTIDA IJTIMOIIY ONG VA MA’NAVIYAT UYG’UNLIGI. *TA’LIM VA TARAQQIYOT*, 4(4), 324-330.

INGLIZ TILIDA RAVONLIK VA IZCHILLIKNI OSHIRISH UCHUN HIKOYA QILISH FAOLIYATINING ROLI

Rajabov Eldor Erkinovich,

Buxoro davlat pedagogika instituti doktoranti
elektron pochta manzili: rajaboveldor23@gmail.com

Annotatsiya. Ravonlik va uyg’unlik og’zaki ingliz tilining asosiy tarkibiy qismidir, ammo ko’pchilik til o’rganuvchilar uchun bir vaqtning o’zida bu ikkala ko’nikmaga erishish qiyin. Quyidagi tadqiqotlar hikoya qilishni ushbu muammoga qarshi kurashishning samarali usuli sifatida o’rganadi. Hikoya o’quvchilarning motivatsiyasini oshirishi, tashvishlanishni kamaytirishi va o’quvchilarning og’zaki nutqdagi fikrlarni tartibga solish va bog’lash qobiliyatini oshirishi mumkin. Bundan tashqari, hikoyalar aytib berish o’quvchilarni yanada chuqurroq gapirishga jalb qilish, ijodkorlik va til rivojlanishini qo’llab-quvvatlashga yordam beradi. Tadqiqot shuni ko’rsatadiki, chet tillari sinflariga hikoya qilish texnikasini joriy qilish