

**PARALIMPIYA SPORT TURI BILAN SHUG'ULLANUVCHI
TALABALARNING KUCH SIFATINI TAKOMILLASHTIRISHDA
STATIK MASHQLARNI QO'LLASH USULLARI**

Mahmudjonov Asilbek Abduvoxid o'g'li

Namangan davlat pedagogika instituti o'qituvchisi

Email: asilbekmahmudjonov19981126@gmail.com

Annotatsiya: ushbu tezisda Paralimpiya sport turlari bilan shug'ullanuvchi talabalarda kuch sifatini rivojlantirishda statik mashqlarning o'rni va ahamiyati yoritilgan. Tadqiqotda imkoniyati cheklangan shaxslarning jismoniy imkoniyatlarini oshirish, mushak kuchini saqlash va rivojlantirishda statik mashqlarning fiziologik hamda pedagogik afzalliklari tahlil qilinadi. Shuningdek, mashg'ulot jarayonida individual yondashuv, yuklamaning me'yori va xavfsizlik tamoyillariga e'tibor qaratilgan. Natijalar statik mashqlarni tizimli ravishda qo'llash Paralimpiya sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda samarali vosita ekanligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: Paralimpiya sporti, statik mashqlar, kuch sifati, individual yondashuv, jismoniy tayyorgarlik, pedagogik mexanizm.

**МЕТОДЫ ПРИМЕНЕНИЯ СТАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПАРАЛИМПИЙСКИМИ ВИДАМИ СПОРТА**

Махмуджонов Асильбек Абдувахид угли

*Преподаватель Намаганского государственного педагогического
института.*

Email: asilbekmahmudjonov19981126@gmail.com

Аннотация: В настоящих тезисах рассматривается значение статических упражнений в развитии силовых качеств студентов,

занимающихся паралимпийскими видами спорта. Анализируются физиологические и педагогические преимущества статических упражнений в процессе повышения физической подготовленности лиц с ограниченными возможностями. Особое внимание уделено индивидуальному подходу, дозировке нагрузки и принципам безопасности при выполнении упражнений. Результаты исследования показывают, что систематическое применение статических упражнений является эффективным средством повышения физической работоспособности паралимпийцев.

Ключевые слова: паралимпийский спорт, статические упражнения, сила, индивидуальный подход, физическая подготовка, педагогический механизм.

METHODS OF APPLYING STATIC EXERCISES TO IMPROVE STRENGTH QUALITIES IN STUDENTS ENGAGED IN PARALYMPIC SPORTS

Mahmudjonov Asilbek Abduvoxid ogli

Teacher of Namangan State Pedagogical Institute.

Email: asilbekmahmudjonov19981126@gmail.com

Abstract: this thesis examines the importance of static exercises in developing strength among students engaged in Paralympic sports. The study analyzes the physiological and pedagogical benefits of static exercises for improving the physical capabilities of individuals with disabilities. Special attention is given to the principles of individualized approach, load regulation, and exercise safety. The findings indicate that systematic use of static exercises effectively enhances the physical preparedness and performance of Paralympic athletes.

Keywords: Paralympic sports, static exercises, strength, individualized approach, physical preparedness, pedagogical mechanism.

KIRISH

So'nggi yillarda mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasida, ayniqsa, imkoniyati cheklangan shaxslar uchun yaratilayotgan sharoitlar yangi bosqichga ko'tarilmoqda. Paralimpiya sport turlari bilan shug'ullanuvchi talabalar nafaqat o'z jismoniy sifatlarini, balki irodaviy, ruhiy va ijtimoiy moslashuv imkoniyatlarini ham rivojlantirayotganlari bilan ajralib turadi. Ularning mashg'ulot jarayonida kuch sifatini takomillashtirish alohida e'tibor talab etadi, chunki kuch – har qanday sport faoliyatining asosiy jismoniy komponentlaridan biridir [2]

Paralimpiya sport turlari uchun xos bo'lgan sharoitlarda statik mashqlar katta ahamiyat kasb etadi. Bunday mashqlar mushak to'qimalarini mustahkamlaydi, muvozanat va barqarorlikni oshiradi, shuningdek, harakatlarni nazorat qilishni yaxshilaydi. Ayniqsa, nogironligi sababli dinamik harakatlarni to'liq bajara olmaydigan talabalar uchun statik mashqlar jismoniy tayyorgarlikni oshirishning eng xavfsiz va samarali vositalaridan biridir. Statik yuklamalar mushaklarda izometrik kuchlanishni hosil qilib, kuch sifatining turg'unligini oshiradi va mushaklarning tonusini me'yorda ushlab turadi [4]

Davlatimiz rahbarining 2020-yil 24-yanvardagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ–5924-son qarorida ham imkoniyati cheklangan shaxslarning sport faoliyatini rivojlantirish, Paralimpiya harakatini qo'llab-quvvatlash va ularning jismoniy sifatlarini takomillashtirish uchun zarur shart-sharoitlar yaratish ustuvor yo'nalish sifatida belgilangan. Ushbu hujjat Paralimpiya sportchilarning mashg'ulot jarayonlarini ilmiy asosda tashkil etish zarurligini ta'kidlaydi [1].

Shu bois, mazkur tezisda Paralimpiya sport turi bilan shug'ullanuvchi talabalarda kuch sifatini rivojlantirishda statik mashqlarning fiziologik, pedagogik va amaliy ahamiyati tahlil qilinadi. Tadqiqotda statik mashqlarning samaradorligi, individual yondashuv tamoyillari va ularning o'quv-trenirovka jarayonidagi o'rni ilmiy asosda yoritiladi.

Paralimpiya sportchilarda kuch sifatini rivojlantirishning nazariy asoslari. Paralimpiya sportchilarda kuch sifatini rivojlantirish jarayoni ularning

jismoniy imkoniyatlari, sog'lig'i va funksional xususiyatlaridan kelib chiqib tashkil etiladi. Kuch sifati inson organizmining asosiy jismoniy sifatlaridan biri bo'lib, mushaklarning qarshilikka nisbatan kuch hosil qilish qobiliyatini ifodalaydi. Sport tayyorgarligida kuch sifati sportchining texnik harakatlarini aniq, barqaror va samarali bajarishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, Paralimpiya sportida harakat imkoniyati cheklangan sportchilar uchun kuch sifati ularning harakat muvozanatini saqlash, mushak tonusini barqarorlashtirish va kompensator mexanizmlarni rivojlantirishda asosiy o'rin tutadi.

Kuch sifati bir necha turlarga bo'linadi: maksimal kuch, tezkor kuch (portlovchi kuch), statik kuch va chidamli kuch. Paralimpiya sport turlarida bu kuch turlari turlicha ahamiyat kasb etadi. Masalan, para-powerliftingda maksimal kuch, para-atletikada tezkor kuch, aravachada basketbolda esa statik va chidamli kuch muhim sanaladi. Har bir sport turi uchun mos kuch turi ustuvor yo'nalish sifatida rivojlantiriladi, bu esa mashg'ulot jarayonida differensial yondashuvni talab qiladi.

Kuch sifatini rivojlantirishda moslashuvchanlik va individual yondashuv alohida ahamiyatga ega. Chunki har bir Paralimpiya sportchisining jismoniy imkoniyatlari, mushak faoliyati va tiklanish darajasi bir-biridan farq qiladi. Shu bois mashg'ulot jarayonida yuklamaning miqdori, davomiyligi va dam olish oralig'i individual tarzda belgilanadi. Bunday yondashuv sportchining sog'lig'iga zarar yetkazmasdan, kuch sifatini samarali rivojlantirish imkonini beradi. Natijada sportchi o'zining funksional imkoniyatlarini kengaytirib, musobaqalardagi natijadorligini oshiradi [3,4,5].

Statik mashqlarning fiziologik va pedagogik xususiyatlari. Statik mashqlar — bu mushaklar uzunligini o'zgartirmasdan kuchlanish hosil qiladigan mashq turlaridir. Bunday mashqlar Paralimpiya sportchilari uchun ayniqsa foydali bo'lib, ular mushaklarni faol harakatlarsiz mustahkamlash, tonusni oshirish va mushaklararo muvozanatni ta'minlash imkonini beradi. Statik yuklama natijasida mushak tolalarida qon aylanish faollashadi, mushaklarda kislorod va oziq moddalarning yetkazilishi yaxshilanadi. Bu esa jismoniy tayyorgarlik darajasini

oshirish, yurak-qon tomir tizimini chiniqtirish va asab-mushak muvofiqligini yaxshilashga xizmat qiladi.

Pedagogik nuqtayi nazardan, statik mashqlar Paralimpiya sportchilarning diqqatini jamlash, iroda kuchini tarbiyalash va o'z tanasini boshqarish qobiliyatini shakllantiradi. Bu mashqlarni o'qituvchi yoki trener rahbarligida individual tarzda o'tkazish tavsiya etiladi, chunki yuklamaning ortiqchaligi mushak charchoqlariga olib kelishi mumkin. Mashqlarni tanlashda sportchining nogironlik turi, jismoniy imkoniyati va tayyorgarlik darajasi hisobga olinadi. Statik mashqlar, ayniqsa, para-powerlifting, aravachada basketbol va para-yengil atletika bilan shug'ullanuvchilar uchun samaralidir.

Statik mashqlar muntazam qo'llanganda mushaklarning kuchlanish va bo'shashish fazalarida koordinatsiya yaxshilanadi, mushaklar mustahkamlanadi va umumiy jismoniy barqarorlik ortadi. Bu esa sportchining nafaqat kuch sifatini, balki psixologik tayyorgarligini ham kuchaytiradi.

Statik mashqlar jadvali

№	Mashqnomi	Amalga oshirish usuli	Davomiylik (soniya)	Takror soni
1	Devorga suyanib o'tirish (isometric squat)	Tizzani 90° burchakka bukib, devorga suyanish	30–45	3–4
2	Planka (oldinga tayanish)	Bilak va oyoq panjalarida tayanib turish	30–60	3
3	Yon planka	Bir bilakda yon tomonga tayanib turish	20–40	2–3
4	Aravachada qo'l tayanish holatida turish	Aravacha tutqichlariga tayanib, gavdani ushlab turish	20–30	3
5	Statik tortilish (yukda ushlab)	Turnikda 90° burchakda tirsakni bukib ushlab turish	10–20	2

	turish)			
6	To'g'ri oyoqni ko'tarib ushlab turish	Orqa yotgan holatda oyoqni 45° ko'tarish	15–25	3
7	Bilakni bukib ushlab turish	Gantelli qo'lni bukib, maksimal kuchlanishda ushlab turish	10–15	3
8	Gavdani bukib turish	Oldinga engashib, orqani tik tutish	20–30	2–3
9	Aravachada torsonni tik ushlab turish	Orqa mushaklar kuchi bilan gavdani tik tutish	15–25	3
10	Nafas ushlab statik holatda turish	To'liq nafas olib, mushaklarni siqib holatda turish	10–20	2

Statik mashqlarni qo'llash orqali kuch sifatini takomillashtirish metodikasi. Paralimpiya sportchilarda kuch sifatini rivojlantirishda statik mashqlarni to'g'ri metodika asosida qo'llash muhim ahamiyatga ega. Statik mashqlar mushaklarda izometrik kuchlanish hosil qilib, ularni harakatlarsiz mustahkamlaydi va mushak tolalarining faolligini oshiradi. Metodik yondashuvda mashg'ulotlar bosqichma-bosqich murakkablashib boradi: dastlab past intensivlikdagi mashqlar, so'ngra o'rta va yuqori intensivlikdagi statik mashqlar bajariladi.

Mashg'ulot jarayonida har bir sportchining jismoniy imkoniyatlari, mushak guruhlarining faoliyati va nogironlik turi hisobga olinadi. Mashqlar 10–60 soniya davomida, 2–4 marotaba takrorlash asosida tashkil etiladi. Statik mashqlarda to'g'ri nafas olish, mushak kuchlanishini boshqarish va bo'shashish fazalariga rioya qilish muhimdir. Shuningdek, mashg'ulot davomida mushaklarda qon aylanishni yaxshilash uchun qisqa dam olish oraliqlari belgilanadi.

Trener yoki o'qituvchi mashqlarni bajarishda individual yondashuvni qo'llashi, yuklamani bosqichma-bosqich oshirishi va sportchining holatini doimiy kuzatib borishi zarur. Statik mashqlarni mashg'ulot dasturiga haftasiga 2–3 marta kiritish tavsiya etiladi. Ularni dinamik mashqlar bilan uyg'unlashtirish natijasida mushak kuchi, turg'unligi va chidamliligi yanada ortadi [6].

Amaliy tajribalar shuni ko'rsatadiki, statik mashqlarni muntazam qo'llash Paralimpiya sportchilarning jismoniy holatini barqarorlashtiradi, mushaklarning faolligini oshiradi va kuch sifatining rivojlanish sur'atini sezilarli darajada tezlashtiradi. Shu bilan birga, sportchi o'z tanasini boshqarish, harakatlarni muvofiqlashtirish va psixologik tayyorgarlikni mustahkamlash imkoniga ega bo'ladi.

XULOSA

Paralimpiya sport turlari bilan shug'ullanuvchi talabalarda kuch sifatini takomillashtirish jarayonida statik mashqlarning o'rni nihoyatda muhimdir. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, statik mashqlar mushaklarning chuqur qatlamlarini faollashtiradi, ularni barqaror kuchlanish holatida ishlashga o'rgatadi va umumiy mushak tonusini saqlab turadi. Bu jarayon sportchilarning harakat imkoniyatlarini kengaytiradi, muvozanatni yaxshilaydi va jismoniy barqarorlikni oshiradi. Ayniqsa, harakat faoliyati cheklangan sportchilar uchun statik mashqlar nafaqat kuchni, balki psixologik irodani, diqqatni jamlash va o'z tanasini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishda ham muhim vosita hisoblanadi.

Statik mashqlarni qo'llash jarayonida yuklamaning me'yori, mashq davomiyligi va dam olish oralig'i qat'iy nazorat qilinishi lozim. Har bir sportchi uchun individual yondashuv asosida mashg'ulot rejasi tuzish, mushak guruhlarini navbatma-navbat faollashtirish va mashqlar intensivligini bosqichma-bosqich oshirib borish eng samarali natijani beradi. Shu bilan birga, mashqlarni bajarish vaqtida nafas olish texnikasiga amal qilish, mushaklar orasidagi muvofiqlikni saqlash ham metodikaning muhim jihatlaridan biridir.

Umuman olganda, statik mashqlar Paralimpiya sportchilarning kuch sifatini rivojlantirishda samarali, xavfsiz va ilmiy asoslangan vosita hisoblanadi. Ularni

muntazam mashg'ulot jarayoniga tatbiq 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.