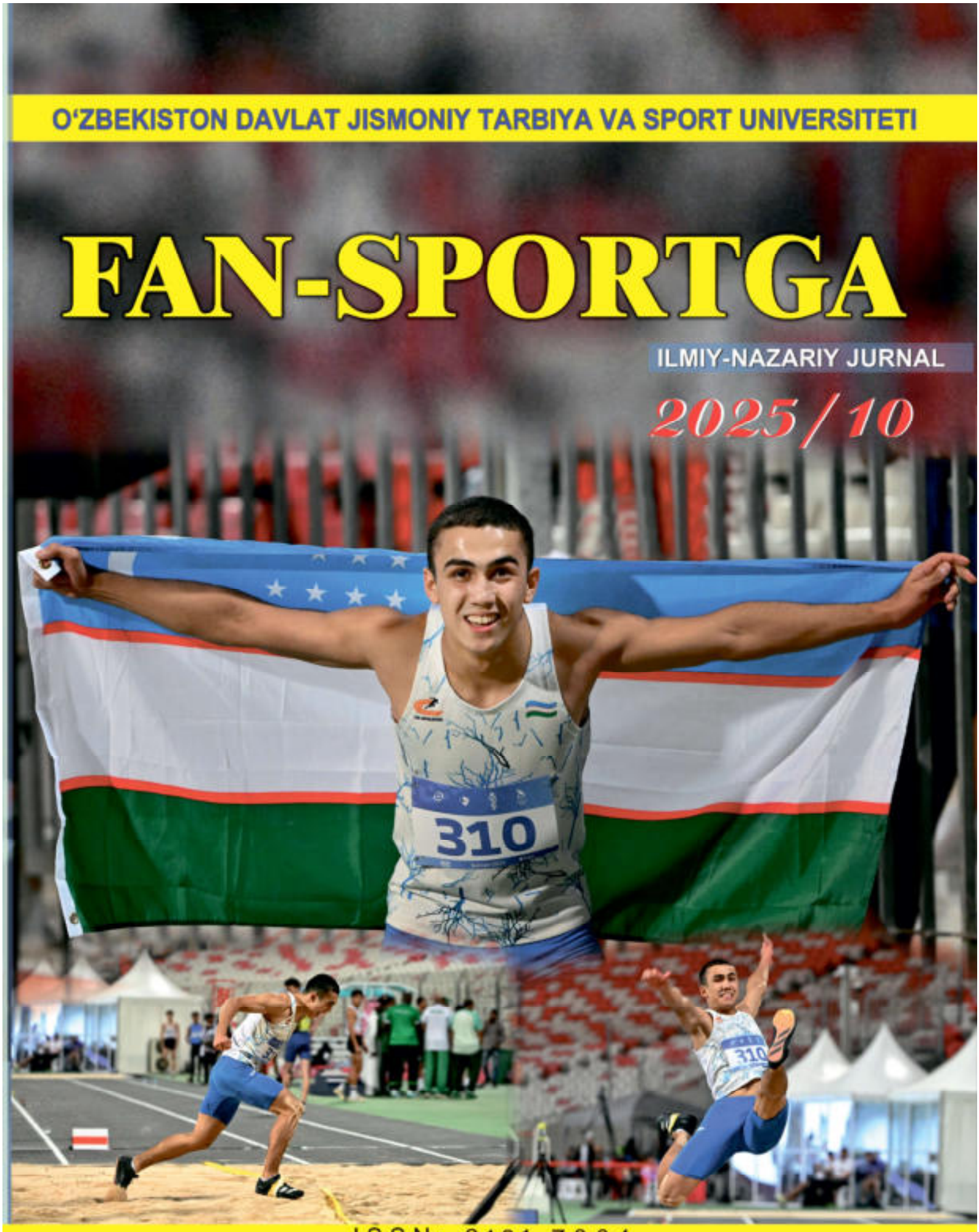
O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 10



ISSN: 2181 7804











FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/10

Бош муҳаррир
Рашид МАТКАРИМОВ

Бош муҳаррир ўринбосари илмий маслаҳатчи:
Ш.Ш. ГАЗИЕВ

Таҳрир ҳайъати таркиби:

Э.Т. Рахманов
Ш.С. Мирзанов
М.Х. Миржамалов
М.Ў.Арзиқулов
С.Б. Репкин
Бек Мун Жонг
И.П. Сивохин
Н.Т. Тўхтабоев
Б.К. Эримбетов
И.Б. Алиев
Л.П. Югай
Д.Х. Умаров
А.К. Эштаев
К.Ш. Зиядуллаев
Н.Ж. Исакулова
А.Б. Жуманиязов
М.М. Қирғизбоев

Таҳрир ҳайъати котиби

Ш.Х.Тоштурдиев
Б.А. Ишимов
Р.И. Исроилов
А.У. Рашидов
О.Е. Мамишев
А.С. Гонашвили

Техник таҳририят таркиби:

Н.Н.Ғаффоров
У.О. Азимова
Ш.Б.Алиева
М.Раҳмонов

fan-sportga.uz

Журналнинг телеграм канали

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ: ТЕХНИКА, ТАКТИКА, УСУЛИЯТ / ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Ж.А. Акрамов – Бўлажак гандбол бўйича мураббийларда креативликни ривожлантириш масалалари. 3

Ф.К. Турдиев., З.Ш. Хадиятуллаев – 17-18 ёшли боксчи қизларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш. 6

Л.Н. Халматов – Ўқувчи-спортчиларни машғулот жараёнида мотивациясини шакллантиришнинг педагогик асослари. 11

О.Қ. Жақсимуратов – 11-13 ёшли ўқувчиларнинг куч сифатини ривожлантиришда инновацион воситалардан фойдаланиш методикаси. 17

З.Ч. Норқулов – 16-18 ёшли оғир атлетикачиларнинг тайёргарлик даврида махсус жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш услубияти. 20

Ш.Ш. Махмудов – Юқори малакали оғир атлетикачиларнинг тайёргарлигида спорт техникасини педагогик назорат қилишнинг самарадорлиги. 27

Ш.А. Пирназаров – Кичик мактаб ёшдаги болаларда сузиш кўникмаларини шакллантириш ўйин-услубий ёндашувнинг самарадорлиги. 29

Қ.М. Мамадалиев – Талабалар меҳнат фаолиятида кун тартиби гимнастика машғулотларининг самарадорлиги. 31

А.А. Низаметдинов – Ўзбекистон терма жамоаларини комплекс спорт мусобақаларга тайёрлашда моделлаштириш ва прогнозлаш. 35

Ш.С. Мирзанов – Курашчиларда тезкор-динамик кучни баҳолашда замонавий ўлчов ускуналарининг самарадорлиги. 38

Б.Ф. Икрамов., Ф.Т. Икрамов., З.Н. Азимов – Каноэда эшкак эшувчиларнинг тезкор куч имкониятларини ривожлантириш самарадорлиги. 41

Ж.А. Акрамов – Гандболчиларни кўп йиллик тайёргарлик босқичларининг таҳлили. 44

Х.Х. Қурбонов – Ўқув-машқ босқичи биринчи ва иккинчи йилида ўрта масофаларга югурувчилар машғулотларида спорт формасини шакллантириш услубияти. 48

З.А. Агзамова., В.В. Мун – Многолетнее исследование юных хоккеистов на траве в соревновательном периоде. 54

ПЕДАГОГИК КАДРЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ

К.Т. Шакиржанова., Б.А. Шокиржонов – Патриотизм и спорт: единая цель – единая победа. 58

АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Г.М. Зоитова – Индивидуализация тренировочного процесса пловцов-паралимпийцев класса s6. 62

Л.Т. Давлатова – Жисмоний имконияти чекланган пара волейболчи спортчиларни кўп йиллик тайёргарлик босқичида психологик ҳолати кўрсаткичларини таҳлил қилиш усуллари. 66

FAN Sportga

илмий-назарий журнали

“FAN – SPORTGA”
илмий-назарий журнали

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети муассислигида чоп этилади

Таҳририят манзили:
111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси 19-уй. Формат 60x84 1/16. 84 саҳифа.
Босишга рухсат этилди: 28.10.2025

Журнал “DAVR MATBUOT SAVDO” МЧЖ босмахонасида нашр қилинди.

“MATBUOT TARQATUVCHI” обуна каталоги индекси: 1118

05.02.2018 йилда Тошкент шаҳрида оммавий ахборот воситаси сифатида давлат рўйхатидан ўтказилган.

Рўйхатга олиш рақами № 02-005 “FAN – SPORTGA” журнали 2004 йилдан нашр этилади.

Суратлар муаллифи:
Анвар Ильясов
Абдулло Файзуллаев

2025/10

Н.Ш. Бобомурадов – Малакали пара дзюдочиларда ўқув-машғулот жараёнини режалаштиришнинг ўзига хос хусусиятлари. 68

М.И. Боймирзаева – Эшитишда нуқсони бор курсоқов ўқувчиларининг жисмоний ривожланиш хусусиятлари. 71

Д.А. Хўжамкелдиева – Пара бадминтончиларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш методикаси. 73

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ТИББИЙ-БИОЛОГИК ВА ИЖТИМОИЙ-ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Д.К. Зубовский., О.Д. Нечай., Т.М. Зубовская – Спортивная физиотерапия и функциональная реабилитация спортсменов. 77

В.В. Серебряков., Г.И. Намозова., М.А. Рахмонбердиев – Адаптационные механизмы организма спортсмена при интенсивных тренировках: обзор современных данных. 84

М.С. Абдураҳманов – Ўсмир таэквондочиларда тезкор чидамлиликни ривожлантиришнинг самарали усуллари. 86

Ш.С. Мирзанов – Малакали белбоғли курашчиларда максимал динамик куч кўрсаткичларини турли тайёргарлик цикларида ривожланиш динамикаси. 90

Х.Х. Умаров – Бадиий гимнастикачи қизларнинг юрак-қон томир тизимининг машғулот юкламаларига мослашув жараёнини ўрганиш. 93

Э.У. Худайбергенова – Волейболчиларни енгил атлетика машқлари асосида мусобақаларга тайёрлаш самарадорлиги. 96

Д.С. Насриева – Ўқув-машғулот гуруҳи волейболчиларнинг техник тайёргарлигини такомиллаштириш. 98

И.Б.Исаев – Белбоғли курашчиларни кўп йиллик тайёргарлик тизимини такомиллаштиришда мусобақа натижалари таҳлили. 101

У.Р. Раджапов – Гимнастикачиларни тайёрлашда жисмоний сифатлар ривожланишининг ёш хусусиятлари. 104

М.Г. Ҳайдаров., Н.К. Светличная., М.Р. Ташев – “Round support mg” тренажёр воситасининг тана-таянч ҳаракат тизимига физиологик таъсири ва машғулот самарадорлигини оширишдаги ўрни. 107

Ҳ.Ш. Бекманова – Ўрта мактаб ўқувчиларининг жисмоний саломатлигини мустаҳкамлашда координацион ва жисмоний сифатлар ўртасидаги ўзаро боғлиқликнинг ўрни. 111

ТАЪЛИМ ИҚТИСОДИЁТИ ВА МЕНЕЖМЕНТ ЭКОНОМИКА И МЕНЕЖМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

К.Ш. Зиядуллаев – Особенности формирования современных инновационных механизмов управления персоналом в системе спорт-логистика-кластер спортивных организаций. 114



Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), профессор
Н.Ш. БОБОМУРАДОВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва
спорт университети,
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

https://doi.org/10.65149/fansport.2025.v8i10.a018

МАЛАКАЛИ ПАРА ДЗЮДОЧИЛАРДА ЎҚУВ-МАШҒУЛОТ ЖАРАЁНИНИ РЕЖАЛАШТИРИШНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Аннотация

В данной статье представляются различные подходы к организации и реализации учебно-тренировочного процесса квалифицированных пара дзюдоистов. В статье представлены варианты распределения средств подготовки пара дзюдоистов в зависимости от стиля ведения схватки, анализируется структура тренировки пара дзюдоистов, а также содержание и основные характеристики мезоциклов.

***Ключевые слова**: пара дзюдо, квалифицированные пара дзюдоисты, учебно-тренировочный процесс, соревновательной деятельности.*

Annotation

Ушбу мақолада малакали пара дзюдочиларнинг ўқув-машғулот жараёнини ташкил этиш ва амалга оширишга турли хил ёндашувлар келтирилган. Мақолада малакали пара дзюдочиларни тайёрлаш воситаларини беллашувни олиб бориш услубига қараб тақсимлаш вариантлари келтирилган. Шунингдек, пара дзюдочилар машғулотининг тузилиши, мезоцикларнинг мазмуни ва асосий хусусиятлари таҳлил қилинган.

***Калит сўзлар**: пара дзюдо, малакали пара дзюдочилар, ўқув-машғулот жараёни, мусобақа фаолияти.*

This article presents various approaches to organizing and implementing the training process for qualified para judokas. The article outlines options for allocating training resources for qualified para judokas based on competition methods. Additionally, the structure of para judo training, along with the content and main characteristics of mesocycles, are analyzed.

***Key words**: para judo, qualified para judokas, training process, competitive activity.*

Долзарблиги. Спорт фаолиятини режалаштириш назарий, психологик, жисмоний, техник-тактик ва мусобақа фаолияти бўйича тайёргарликларни мажмуали шакллантириш тизимини олдиндан белгилашни ўз ичига олади. Пара дзюдочиларнинг йиллик цикл бўйича тайёргарлигини оқилона режалаштиришнинг самарадорлиги туфайли спортчиларни тайёрлашнинг ҳар бир босқичларини такомиллаштириб борилиши юқори натижаларга эришишда жуда мухим ахамиятга эгадир.

Ҳозирда хукуматимиз ва шахсан Президент Ш.М.Мирзиёев томонидан оммавий спортни ривожлантириш, аҳоли саломатлигини яхшилаш ва спортчиларни нуфузли мусобақаларга тайёрлаш бўйича бир қанча қарорлар ишлаб чиқилмоқда.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 18 майдаги «Паралимпия ҳаракатини ривожлантиришга доир қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида» ги ПҚ-5114-сонли Қарори, 2021 йил 05 ноябрдаги «Спорт таълими тизимини тубдан такомиллаштириш орқали олимпия ва паралимпия спорт турлари бўйича спортчилар захирасини шакллантириш сифатини янада ошириш чора-тадбирлари тўғрисида» ги ПҚ-5279-сонли Қарори, 2022 йил 20 июндаги “Дзюдо спорт турини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 286-сонли Қарори, 2025 йил 8 июлдаги “2028 йил Лос-Анжелес шаҳрида (АҚШ) бўлиб ўтадиган XXXIV ёзги Олимпия ва XVIII Паралимпия ўйинларига Ўзбекистон спортчиларини комплекс тайёрлаш тўғрисида”ги ПҚ-221-сонли Қарори мазкур тадқиқот йўналишининг долзарблигини белгилаб беради.

Замонавий спортда ҳозирги кунда спортчи тайёргарлигини рационал равишда ташкил этмасдан туриб катта ютуқларга эришиб бўлмайди. Бу эса олий спорт маҳоратини қуйидаги объектив қонуниятларини шакллантиришнинг амалга оширилишида илмий-амалий томондан асосланиши лозим. Спорт маҳоратини шаклланишининг фазавий характери; спорт натижаларини ҳаракат ва вегетатив функцияларини ривожлантириш кўрсаткичлари билан ўзаро боғлиқлиги; иш қобилияти ва иммунологик реактивлик; спортчини етуклик даражасига чиқишида организмнинг мослашиб бориши: (функционал, таянч-ҳаракат аппарати, мушакларнинг кучли юкламаларга, чидамкорлик юкламаларига) мослашиши шунингдек, ҳаракат координациясининг адаптив қайта қурилиши ҳамда спорт тайёргарлигининг турли босқичларида, энергия таъминоти тизимида намоён бўлади. [1,2,3,4].

Тадқиқотнинг мақсади сифатида малакали пара дзюдочиларнинг ўқув-машғулот жараёнини самарали режалаштириш асосида техник-тактик маҳоратини ошириш хусусиятлари олинган.

Тадқиқот натижалари ва уларнинг муҳокамаси. Етакчи олимлар ва мутахассислар томонидан ишлаб чиқилган пара дзюдочиларнинг йиллик тайёргарлиги тузилиши, машғулотлар мазмуни, мезоцикл даврининг асосий тавсифлари, машғулотнинг анъанавий микроцикл турлари, машғулот юкламаларининг ҳажми ва шиддати, малакали пара дзюдочилар машғулотининг ҳафталик режаларини ўрганиш тадқиқотимизнинг асосий методологик тавсифларини ишлаб чиқишда асос сифатида хизмат қилди.

Яккакураш спорт турлари билан шуғулланувчиларда ўрганилган индивидуаллаштириш масалалари биз томондан танланган мавзу бўйича мавжуд муаммоларни ечимини топишда чуқур таҳлил қилинган ишлар (5,6,7) бизнинг илмий ва амалий жихатдан қизиқишимизга сабаб бўлди.

Малакали пара дзюдочиларнинг базавий тайёргарлиги уларнинг бошланғич тайёргарлигига нисбатан ўқув-машғулотнинг умумий хажми 50% гача ёрдамчи компонентларнинг ҳамда 20% гача махсус тайёргарлик компонентларининг оширилиши билан тавсифланади. Бизнинг тадқиқотларимиз ҳар томонлама мукаммал тайёргарликка эга бўлган пара дзюдочиларни тайёрлаш уларнинг ёркин индивидуал хусусиятларига асосан йўналтирилди.

Бу ерда жуда кўп ҳолатларда базавий тайёргарликнинг ярмидан кўпроғини ёрдамчи машқлар ташкил қилди. Енгил вазн тоифасидаги пара дзюдочиларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишда асосан тезкорлик сифати ва координасион қобилиятларни ривожлантиришга қаратилди, ярим оғир вазн тоифасидаги пара дзюдочиларда эса асосий эътибор максимал кучни ривожлантиришга йўналтирилди. Жисмоний сифатларни ривожлантириш бўйича тадқиқотлар асосан техник усулларни бажариш ва турли хил комбинацияларга қаратилди. Кучни ривожлантириш жараёнида асосий диққат эътибор юкламаларни қабул қилишда фаол қатнашадиган мушакларга берилди.

Базавий тайёргарлик жараёнида йиллик бир цикллик режалаштиришда бир йил муддатга мўлжалланган тайёргарлик даври, ўртача қисқа мусобақа даври ҳамда 30-40 кунлик ўтиш даври режалаштирилди. Индивидуал имкониятлардан максимал равишда фойдаланиш ва уни амалга ошириш босқичида асосий вазифа юқори натижаларга эришиш учун йўналтирилди. Бу даврда тайёргарликнинг умумий хажмидан 40-60 фоизи махсус тайёргарликни ошириш воситаларига қаратишни тақозо этди. Йиллик тайёргарлик цикли давомида мусобақа фаолияти бўйича юкламаларнинг босқичма-босқич ошириб борилиши малакали пара дзюдочиларни юқори спорт формасига киришини таъминлади.

Ўқув машғулотларининг бир ҳафталик ўртача сони 9,8±0,2 ва 28,2±1,5 соатга етди. Шунингдек, ушбу кескин босқичда баъзи бир пара дзюдочиларда машғулотлар сони бир ҳафтада 14 тагача оширилди, шу ўринда таъкидлаш жоизки, бу машғулотларнинг 60-70 фоизи кучга йўналтирилган катта хажмдаги юкламалар билан олиб борилди. Натижада кўпгина пара дзюдочиларда йил давомида бир қатор яхши натижалар кузатилди, уларда бир маромда юкламаларга мослашиш кузатилган бўлса бошқа бир пара дзюдочиларда юқори натижаларга эришиш бўйича ўзгарувчан динамика кузатилди.

Йил давомида юқори натижаларга эришиш мақсадида зарбали, мусобақа микроцикллари режалаштирилди, шунингдек бу даврда пара дзюдочилар икки ва ундан ортиқ мусобақаларда иштирок этди. Машғулотларни режалаштиришда мезоцикл машғулотлари ишлаб чиқилиб, бу мезоцикл бир нечта микроцикллардан ва тикланиш воситаларидан иборат бўлди. Спортчиларнинг яхши тикланиши учун кенг миқёсда фаол дам олиш, массаж, сауна тадбирларида ташкил этилди ва спортчиларнинг иш қобилияти тикланишига эътибор қаратилди.

Шуни таъкидлаш керакки, режалаштиришнинг барча босқичларида ҳар бир спортчига унинг индивидуал хусусиятларидан келиб чиқиб ёндашилди.

Катта ютуқларга эришиш босқичларида пара дзюдочиларнинг спорт формасида узоқроқ муддат қолиши ва кейинги йирик мусобақаларда муваффақиятли қатнашишлари учун тикланиш тадбирларининг кенг миқёсда олиб боришдан ташқари жароҳатларни олдини олиш ва касалликларга қарши профилактик тадбирлар олиб борилди. Ҳолбуки, спорт формаси муддатини узайиши орқали макроциклнинг ўтиш даврида машғулотларда юклама хажмини секинлик билан камайтиришга эришишдик.

Шундай қилиб, пара дзюдочиларни ҳар томонлама шакллантиришнинг йиллик тайёргарлик цикли якуний босқичида асосий ахамият индивидуал хусусиятларга қаратилиши лозим. Бунда спортчиларни кучли томонлари намоён бўлади. Шундан келиб чиқиб машғулот жараёнини турли туман ўзгаришларга мос равишда тузиш, мусобақа амалиётини ошириш, жароҳатлар ва касалликларни олдини олиш тадбирлари пара дзюдочини юқори спорт натижаларига эришишига замин яратади.

Айнан шу босқичда спортчининг ҳаракат малакаси бўйича тажрибаси сезиларли даражада ортиб боради. Бу кўрсаткич спорт фаолиятида кескинлик, машғулот хажми ва шиддатини оширишга қаратилган сифатли тарзда ишлаб чиқилган режалаштириш билан чамбарчас боғлиқдир. Лекин охирги пайтда терма жамоа аъзоларининг йиллик тақвим режаси жуда зич ва кескин оралиқлардан иборат қилиб тузилганки, бу спортчиларни тикланиш жараёнларига, жисмоний юкламаларнинг ортиб кетишига, психологик зўриқишининг кучайиб кетишига, жароҳатлардан холис бўлиш муаммоларига салбий таъсир кўрсатади. Ҳозирги кунда пара дзюдо бўйича расмий мусобақалардан ташқари спортчиларнинг энг юқори спорт формасида ушлаб туришни мақсад қилувчи норасмий мусобақалар ҳам мавжуд. Шунинг учун пара дзюдочиларнинг узоқ вақт спорт формасида бўлишлари имконияти йўқ. [8,9,10].

Жаҳон чемпионатлари, Параосиё ўйинлари, Гран-При мусобақалари ва Паралимпия ўйинларида

муваффақиятли қатнашган пара дзюдочиларнинг тайёргарликлари бўйича ўтказилган таҳлиллар шуни кўрсатдики, тренерлар уларни тайёрлашда мусобақа оралиғида юкламаларни кескин камайтирадилар, умумий тайёргарлик воситалари эса кўпайтирилади. Бизнинг фикримизча, малакали пара дзюдочиларни асосий мусобақаларга пухта тайёрланишлари ва унда муваффақиятли қатнашишлари учун машғулот юкламаларини тўғри ва аниқ режалаштириш мақсадга мувофиқ бўлади.

Илмий адабиётларда тақдим этилган ишларнинг таҳлиллари натижасида шуни айтиш лозимки, пара дзюдочиларни тайёрлашда машғулот жараёнини режалаштириш бўйича тузилган иш режалари умумий тарзда бир хилда тузилган. Бу ҳозирда мусобақа вақтини қисқартирилиши ҳамда спортчига қўйиладиган талабларни кескин оширилиши, спортчиларнинг йил давомида ўтказиладиган мусобақалар йиллик календар режасидан кўпроқ қатнашиши билан боғлиқ. Малакали пара дзюдочиларнинг шу тарздаги йиллик юкламаларининг ортиб кетиши умумий машғулот хажмининг кўпайиб кетишига олиб келади. Ушбу ҳолат пара дзюдочининг махсус ва жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари ҳолатини пасайишига, қаттиқ толиқишига ва асаб тизимларининг зўриқишига сабаб бўлиши мумкин.

Ушбу камчиликларни бартараф этиш учун биз томонимиздан пара дзюдочиларни техник-тактик маҳоратини ошириш, спортчининг индивидуал хусусиятларини такомиллаштириш бўйича тайёргарликнинг йиллик циклида пара дзюдочиларнинг кураш олиб бориш услубидан келиб чиққан ҳолда машғулотларни режалаштириш бўйича тахминий иш режа ишлаб чиқилди. Мазкур режа Қашқадарё вилояти, Қарши шаҳар спорт мактабида шуғулланувчи 16 нафар малакали пара дзюдочида апробациядан ўтказилди.

Шуни таъкидлаш керакки, йиллик тайёргарлик циклига мўлжаллаб ишлаб чиқилган режамиз спортчининг кураш олиб бориш услубига қаратилган бўлиб, уни пара дзюдочиларнинг машғулот жараёнига киритилиши тезкорлик-куч ва чидамкорлик сифатларини такомиллашиштиришга ёрдам беради.

Йиллик машғулот давринининг бундай услулда тузилиши пара дзюдочиларнинг кучли томонларини аниқлаш ва такомиллаштиришни кўзда тутади ҳамда техник-тактик тайёргарлик бўйича спортчининг индивидуал хусусиятларини шаклланиради. Ўтказилган педагогик тадқиқотлар ўзининг яхши самарасини берди. Тадқиқотга жалб қилинган пара дзюдочиларнинг 2024 йилда турли мусобақаларда кўрсатган натижалари самарадорлиги ўртача 65% ни ташкил этди (жадвал).

жадвал

Турли услубда кураш олиб борадиган пара дзюдочиларнинг тайёргарлигида қўлланиладиган воситаларни (%)да тақсимланиши

Кураш олиб бориш услуби	Тайёргарлик воситалари		
	Умумривожлантирувчи машқлар + тезкорлик-куч тайёргарлиги	Махсус тайёргарлик	Мусобақа тайёргарлиги
Юқори сўратда кураш олиб бориш	16+16	54	14
Тез-куч тайёргарлиги	18+17	51	14
Техник тайёргарлик	18+19	49	14
Махсус чидамкорлик	12+12	40	14

Буларга қуйидагилар киради:

- стандарт талабларга жавоб берувчи йиллик машғулотнинг шакли ва формасини режалаштиришда ҳар томонлама жисмоний етукликка эришган спортчини тайёрлаш бўйича қарама-қарши фикрларнинг мавжудлиги;

- машғулот жараёнида жисмоний фаоллик, индивидуал қобилиятлар, иқтидорли спортчи тўғрисида башорат қилиш масалалари бўйича қарама-қарши фикрларнинг мавжудлиги.

Бизнинг фикримизча машғулот юкламаларини режалаштиришда педагогик жараёнларни тўғри тузиш ва уни моделлаштириш спорт фаолиятида олиб бориладиган машғулотларнинг мақсадлари билан мутаносиб тарзда амалга оширилиши лозим. Бу эса ўз вақтида машғулотларни тизимли равишда, қўйилган мақсадларга мос равишда олиб борилишига асос бўлади.

Хулоса. Шундай қилиб таъкидлаш мумкинки, соҳа бўйича етакчи олимлар ва мутахассисларнинг фикрларидан келиб чиқиб ўқув машғулот жараёнини режалаштиришнинг мазмуни, воситалари, унинг шакллари бўйича тузилган йиллик иш режаларида турлича ёндашувлар қарама-қарши хулосалар мавжуд мавжуд. Йиллик тайёргарлик цикли даврида режалаштирилган жисмоний сифатларнинг ривожлантирилиши, техник маҳоратни ошириш ҳамда мусобақа фаолияти самарадорлигини такомиллаштириш бўйича ташкил этилган машғулотлар, шунингдек ўқув режасини тузишнинг анъанавий кўринишлари, машғулотларнинг шакли ва услубларини йиллик тайёргарлик даврида режалаштириш, ҳаракат малакаларини, мусобақа амалиёти малакасини шакллантириш масалалари бўйича келтирилган бир-бирига қарама-қарши фикр ва мулоҳазаларнинг вужудга келиши ушбу танланган

мавзуни такомиллаштириш қанчалик катта аҳамиятга эга эканлиги ва долзарблигини кўрсатади.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 18 майдаги «Паралимпия ҳаракатини ривожлантиришга доир қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида» ги ПҚ-5114-сон Қарори
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 05 ноябрдаги «Спорт таълими тизимини тубдан такомиллаштириш орқали олимпия ва паралимпия спорт турлари бўйича спортчилар захирасини шакллантириш сифатини янада ошириш чора-тадбирлари тўғрисида» ги ПҚ-5279-сон Қарори
3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022 йил 20 июндаги “Дзюдо спорт турини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 286-сон Қарори
4. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2025 йил 8 июлдаги “2028 йил Лос-Анжелес шаҳрида (АҚШ) бўлиб ўтадиган XXXIV ёзги Олимпия ва XVIII Паралимпия ўйинларига Ўзбекистон спортчиларини комплекс тайёрлаш тўғрисида”ги ПҚ-221-сон Қарори
5. Бабаев, М.А. Проблема педагогического контроля в подготовке дзюдоистов / М.А. Бабаев, В.А. Никифоров, А.М. Кадыров // «Физическая культура, спорт, биомеханика, безопасность жизнедеятельности»: материалы IV междунар. электрон. науч. конф. Ч. II. - Майкоп: Изд-во АГУ, 2010. - С. 67-70.
6. Бабушкин Г.Д. Теоретико-методологические подходы к решению проблемы предсоревновательной подготовки дзюдоистов / Бабушкин Г.Д., Шумилин А.П. // Вестник Псковского государственного университета. Серия: Психолого-педагогические науки. - 2016. - №3. - С. 3-10.
7. Бучнев, А.А. Модель повышения спортивного мастерства квалифицированных дзюдоистов /А.А. Бучнев //Теория и практика физической культуры. - 2012. - №1. - С. 47-49.
8. Вершинин, М.А. Физическая подготовка высококвалифицированных дзюдоистов на основе дифференцированного подхода / М.А. Вершинин, А.В. Ерофицкий, Д.Л. Новиков // Физическое воспитание и спортивная тренировка. - 2014. - № 3. - С. 5-10.
9. Ерофицкий, А.В. Особенности планирования учебно-тренировочного процесса квалифицированных дзюдоистов / А.В. Ерофицкий, Д.Л. Новиков // Физическое воспитание и спортивная тренировка. - 2014. - №3. - С. 15-19.
10. Коваленко И.А. Планирование тактической подготовки и преобразование тактических действий в дзюдо /И.А. Коваленко // Студенческий электронный журнал СтРИЖ. - 2016. - №1. - С. 25-28.



Мустақил изланувчи
М.И. БОЙМИРЗАЕВА[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

https://doi.org/10.65149/fansport.2025.v8i10.a019

ЭШИТИШДА НУҚСОНИ БОР КАР-СОҚОВ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШ ХУСУСИЯТЛАРИ

Аннотация

В данной работе проведено научное исследование показателей физического развития глухонемых учащихся с нарушением слуха. Даны заключения и комментарии относительно особенностей физического развития.

***Ключевые слова**: физическое развитие, педагогический подход, морфофункциональные показатели, координационные способности.*

Annotation

Ушбу ишда эшитишда нуқсони бўлган кар-соқов ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари юзасидан илмий-тадқиқот ишлари олиб борилган. Жисмоний ривожланишнинг ўзига хос хусусиятлари ҳақида фикр ва мулоҳазалар бериб ўтилган.

***Калит сўзлар**: жисмоний ривожланиш, педагогик ёндашув, морфо-фунционал кўрсаткичлар, координацион қобилият.*

In this work, scientific research was conducted on the indicators of physical development of deaf-mute students with hearing impairment. Opinions and comments on the specific features of physical development were given.

***Key words**: physical development, pedagogical approach, morpho-functional indicators, coordination ability.*

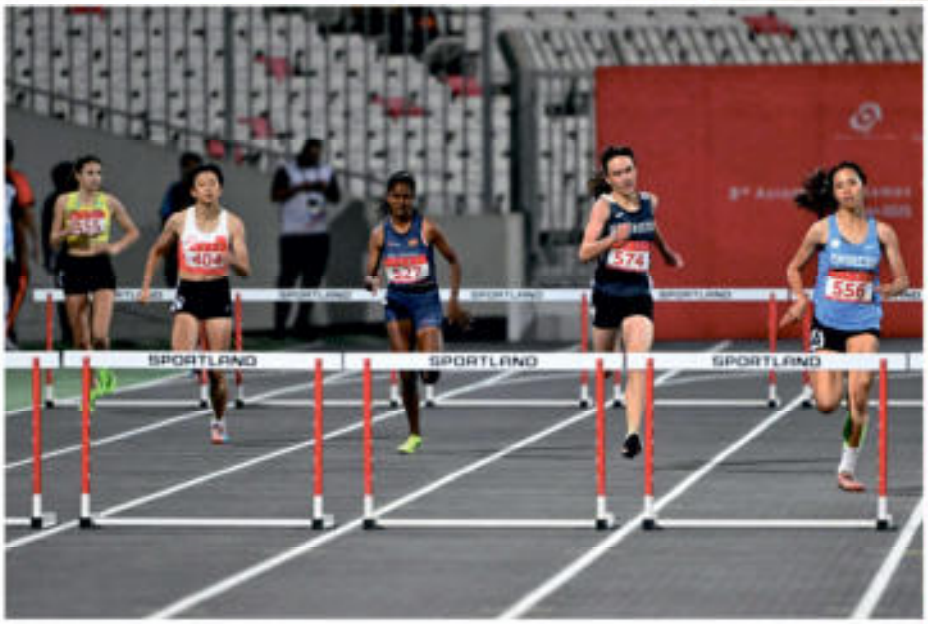
Мавзунинг долзарблиги. Ҳозирги вақтда болаларда эшитиш қобилиятининг бузилиши жуда тез-тез учрайдиган туғма ва орттирилган касалликлардан биридир. Эшитиш қобилиятининг бузилиши билан нафақат нутқ ва оғзаки фикрлашнинг шаклланиши сезиларли даражада қийинлашади, балки умуман жамият билан алоқа қилиш қобилиятига ҳам таъсир қилади. Бундай нуқсонли ривожланиш тури, бир томондан, эшитиш анализаторининг етишмовчилиги туфайли айрим функцияларнинг тўлиқ шаклланмаслиги билан, иккинчи томондан эса эшитиш билан билвосита боғлиқ бошқа психик функцияларнинг ривожланиш суръатининг секинлашиши билан изоҳланади. Шу боис, бундай болаларда ақлий ривожланиш билан бир қаторда жисмоний ривожланиш даражаси ҳам ўзига хос бўлиши мумкин. Мактаб оъқувчиларида эшитиш қобилиятининг бузилиши кенг тарқалган нуқсонлардан бири сифатида уларнинг нутқ, тафаккур ва идрок қилиш жараёнларини чеклайди. Эшитишида нуқсони бўлган болаларнинг ақлий ривожланиши билан бир қаторда жисмоний ривожланиши ҳам ўзига хос хусусиятларга эга бўлиб, уни чуқур ўрганиш зарурдир. Чунки жисмоний ривожланиш даражасини таҳлил қилиш уларнинг психомотор фаоллиги, таълим-тарбиядаги ёндашувлар ва ижтимоий мослашув имкониятларини баҳолашда муҳим аҳамиятга эга. Кўплаб етакчи соҳа мутахасилари фикрича, эшитишида нуқсони бўлган болаларнинг жисмоний ривожланиш даражасини ўрганиш долзарб саналади. Чунки жисмоний ривожланишнинг кўрсаткичлари уларнинг умумий психомотор


309






UZBEKISTAN
574


SPORTLAND
SPORTLAND
SPORTLAND


311

