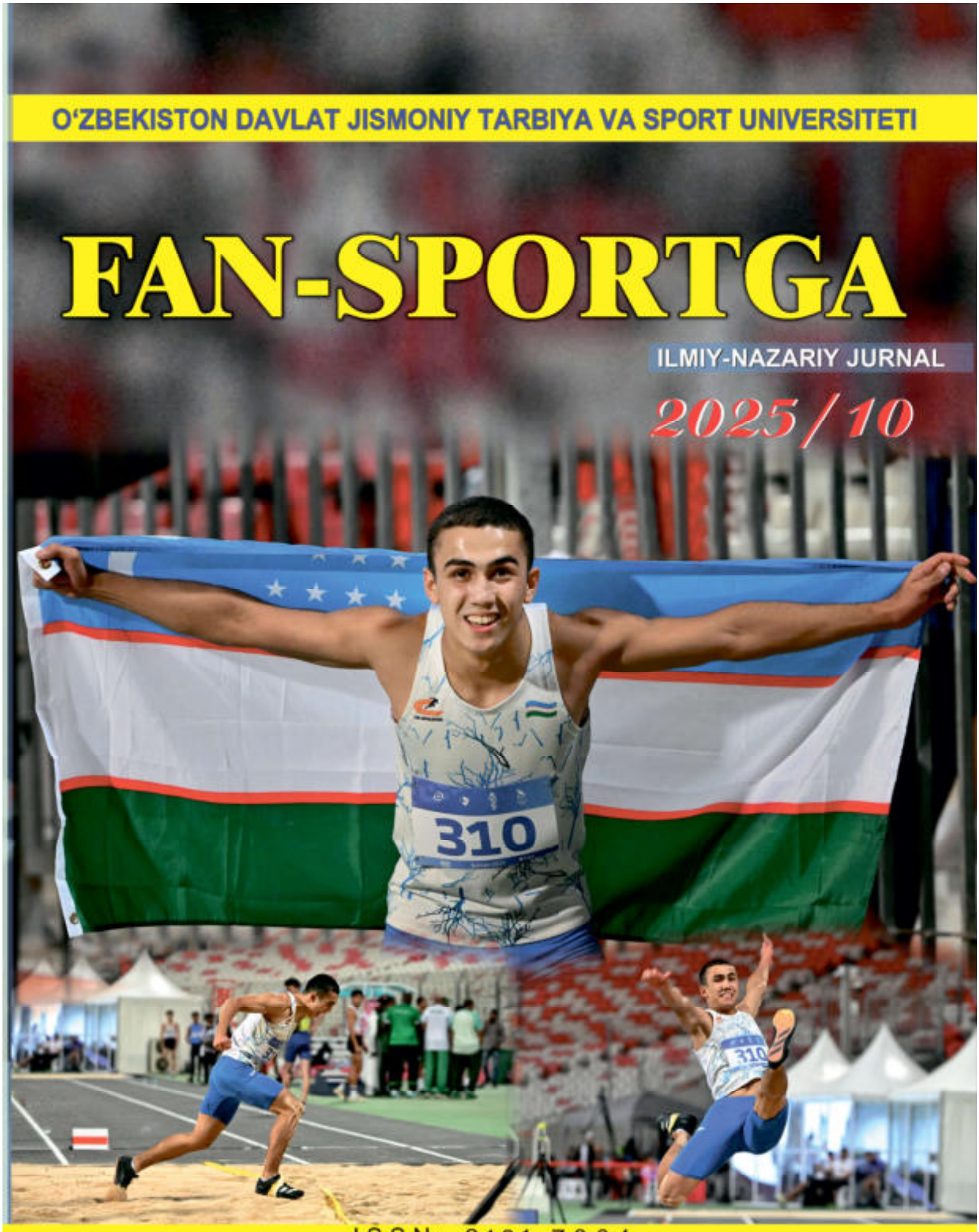
O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

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

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

ривожланиши, ҳаракат координацияси, ижтимоий мослашуви ҳамда таълим-тарбияда қўлланиладиган махсус методларнинг самарадорлигини аниқлашда муҳим диагностик мезон ҳисобланади. Шунингдек, жисмоний ривожланиш даражаси ақлий жараёнларнинг фаоллашуви, билиш фаолияти ва ижтимоий интеграция билан чамбарчас боғлиқ бўлиб, махсус педагогик ёндашувларни асослашга илмий замин яратади.

Тадқиқотнинг мақсади эшитишда нуқсони бор кар-соқов ўқувчиларни жисмоний ривожланиш даражасини ўрганиш ва таҳлил қилиш.

Тадқиқотнинг вазифалари:

1. Мавзуга оид илмий-услубий адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш;

2.Эшитишда нуқсони бор мактаб ўқувчиларининг жисмоний ривожланиш даражасини ўрганиш ва таҳлил қилиш.

Тадқиқот усуллари: мавзу бўйича илмий-услубий адабиётлар таҳлили; педагогик кузатув, педагогик тестлаш ва математик – статистик таҳлил усуллари

Тадқиқот натижаси ва унинг муҳокомаси. Мактаб ўқувчиларининг ҳар бир ёшда ўзига хос морфологик хусусиятларга эга бўлган ўзига хос давр бўлиб, уни билиш саломатликни мустаҳкамлаш, жисмоний ҳолатини ривожлантириш, асосий жисмоний сифатларини тарбиялаш ва самарали восита ва усулларини қўллаш учун ушбу ёш хусусиятларни ҳисобга олишни назарда тутади. Шунингдек, ўқувчиларнинг морфологик ривожланиши уларнинг психомотор кўникмаларини шакллантириш, ҳаракат фаолиятини фаоллаштириш ва ижтимоий мослашув жараёнларига ҳам бевосита таъсир кўрсатади. Шу боис, ҳар бир ёш босқичида организмнинг морфо-фунционал имкониятларини чуқур ўрганиш таълим-тарбия жараёнида юқори натижага эришишнинг муҳим шартларидан бири ҳисобланади.

Биз тадқиқотимиз давомида эшитишда нуқсони бор кар-соқов ўқувчиларни жисмоний ривожланиш кўрсаткичларини ўргандик ва таҳлил қилдик. Олинган натижалар уларнинг жисмоний ривожланиш суръатлари соғлом тенгдошлари билан солиштирилганда айрим ўзига хос хусусиятларга эга эканлигини кўрсатди.

1-жадвал

Эшитишда нуқсони бўлган ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичларини қиёсий таҳлили

Т/р	Антропометрик кўрсаткичлар	Тажриба гуруҳи			Назорат гуруҳи			Нисбий ўсиш, %	т	P
			Σ	V%		Σ	V%			
1	Тана узунлиги (см)	159,54	5,67	3,55	156,15	4,43	2,84	3,39	1,21	>0,05
2	Тана вазн (кг)	51,23	4,58	8,94	49,10	4,10	8,35	2,13	0,98	>0,05
3	Кўкрак қафасининг айланаси (нафас чиқарганда см)	31,49	3,79	11,92	30,03	2,11	7,02	1,46	0,95	>0,05
4	Кўкрак қафасининг айланаси (нафас олганда см)	61,99	7,34	2,70	50,36	5,11	10,15	11,63	3,69	<0,001
5	Қўл узунлиги(см)	27,25	1,07	3,09	26,40	2,02	7,65	0,85	1,06	>0,05
6	Оёқ узунлиги(см)	32,92	1,71	5,19	31,14	3,40	10,94	1,78	1,33	>0,05
7	Сон айланаси(см)	17,41	1,57	9,01	15,12	1,34	8,86	2,20	3,18	<0,001
8	Елка кенглиги (см)	38,80	2,96	7,62	35,40	2,18	6,16	3,40	2,63	<0,05
9	Билак айланаси(см)	9,12	1,01	11,07	6,11	0,34	5,56	3,01	6,27	<0,001

Юқоридаги жадвалда тажриба ва назорат гуруҳидаги эшитишда нуқсони бўлган ўқувчиларнинг жисмоний ривожланганлик кўрсаткичлари тузилиши фарқи қуйидагича эканлиги изоҳланди. Тана узунлиги тажриба гуруҳи ўқувчиларида ўртача 159,54±5,67 смни, назорат гуруҳи ўқувчиларида ўртача 156,15±4,43 смни ташкил этди. Тана вазн тажриба гуруҳи ўқувчиларида ўртача 51,23±4,58 кг. ни, назорат гуруҳи ўқувчиларида ўртача 49,10 ±4,10 кг.ни ташкил этди. Кўкрак қафасининг айланаси (нафас чиқарганда см) тажриба гуруҳида ўртача 31,49±3,79см.ни, назорат гуруҳида 30,03±2,11 см.ни (нафас олганда см) тажриба гуруҳи ўқувчиларида ўртача 61,99 7,34 см.ни, назорат гуруҳи ўқувчиларида ўртача 50,36± 5,11см.ни ташкил этди. Қўл узунлиги тажриба гуруҳи ўқувчиларида ўртача 27,25±1,07 см. ни, назорат гуруҳи ўқувчиларида ўртача 26,40±2,02 см.ни ташкил этди. Оёқ узунлиги тажриба гуруҳи ўқувчиларида ўртача 32,92±1,71 см.ни, назорат гуруҳи ўқувчиларида ўртача 31,14 ±3,40 см.ни, сон айланаси тажриба гуруҳи ўқувчиларида ўртача 17,41±1,57 см.ни, назорат гуруҳи ўқувчиларида ўртача 15,12 ±1,34 см.ни, йэлка кенглиги тажриба гуруҳи ўқувчиларида ўртача 38,80±2,96 см.ни, назорат гуруҳи ўқувчиларида ўртача 35,40 ±2,18см.ни, билак айланаси тажриба гуруҳи ўқувчиларида ўртача 9,12±1,01 см.ни, назорат гуруҳи ўқувчиларида ўртача 6,11±0,34 см.ни ташкил этди.

Тадқиқот давомида эшитишда нуқсони бўлган кар-соқов ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари ўрганилди ва таҳлил қилинди.

Натижалардан кўриниб турибдики, уларнинг антропометрик ва психомотор ривожланиш хусусиятлари соғлом тенгдошлари билан солиштирганда айрим тафовутларга эга. Бундай ўзига хосликлар жисмоний ривожланиш суръатининг секинлашуви, мувозанат ва координация каби сифатларнинг пастроқ даражада намоён бўлишида кузатилади. Шу боис, кар-соқов ўқувчилар билан ишлаш жараёнида махсус метод ва воситаларни қўллаш, индивидуал ёндашув асосида жисмоний тарбия машғулотларини ташкил этиш муҳим илмий-амалий аҳамият касб этади.

Хулоса. Тадқиқот давомида эшитишда нуқсони бўлган кар-соқов ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари ўрганилди ва таҳлил қилиш натижасида, уларнинг антропометрик ва психомотор ривожланиш хусусиятлари соғлом тенгдошлари билан солиштирганда айрим тафовутларга эга. Бундай ўзига хосликлар жисмоний ривожланиш суръатининг секинлашуви, мувозанат сақлаш қобилиятининг пастроқ даражада намоён бўлишида кузатилади. Шу боис, кар-соқов ўқувчилар билан олиб бориладиган жисмоний тарбия дарсларида махсус метод ва воситаларни қўллаш, индивидуал ёндашув асосида жисмоний тарбия машғулотларини ташкил этиш муҳим илмий-амалий аҳамият касб этади.

Адабиётлар:

1.Мўминова Л.Р., Ш.М.Амирсаидова. Махсус психология. Т.: Ўзбекистон файласуфлар миллий жамияти, 2013.
2.Эргашов С. Адаптив спорт ва унинг ривожланиш йўналишлари.Тошкент: Ўзбекистон Миллий университети нашриёти. 2017-йил
3.Сатторов, Б. Махсус педагогика ва инклюзив таълим. Тошкент: Ўқитувчи. 2018-йил
4.Турсунова, М. “Эшитишда нуқсони бўлган болаларда жисмоний ривожланиш хусусиятлари.” Илмий ахборотлар журнали, №3, 112–116. 2019-йил
5. Рахмонқулова, Н..Махсус таълимда жисмоний тарбия методикаси. Тошкент: ТДПУ.2020-йил
6. Сурдопедагогика. Под ред. Е.Г.Речинской Москва. Влад. 2018



Мустақил изланувчи
Д.А. ХЎЖАМКЕЛДИЕВА[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

https://doi.org/10.65149/fansport.2025.v8i10.a020

ПАРА БАДМИНТОНЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ОШИРИШ МЕТОДИКАСИ

Аннотация

В данной статье раскрыта методика повышения физической подготовленности парабадминтонистов. В ходе исследования была разработана дифференцированная программа тренировок с учётом индивидуальных возможностей спортсменов. В рамках 12-недельного тренировочного процесса использовались специальные средства, направленные на развитие таких физических качеств, как сила, выносливость, быстрота, координация и равновесие. Кроме того, эффективность методики изучалась на основе диагностики, мониторинга и оценочных критериев. Полученные результаты показали возможности эффективного повышения физической подготовленности парабадминтонистов и совершенствования их готовности к соревнованиям.

***Ключевые слова**: парабадминтон, физическая подготовка, методика, сила, выносливость, быстрота, равновесие, координация.*

Annotation

Ушбу мақолада пара бадминтончиларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш методикаси ёритилган. Тадқиқот жараёнида спортчиларнинг индивидуал имкониятларини инобатга олган ҳолда табақалаштирилган машғулот дастури ишлаб чиқилди. 12 ҳафталик машғулот жараёнида куч, чидамлилик, тезлик, координация ва мувозанат каби жисмоний сифатларни ривожлантиришга йўналтирилган махсус воситалар қўлланилди. Шунингдек, ташхис, мониторинг ва баҳолаш мезонлари асосида методиканинг самарадорлиги ўрганилди. Тадқиқот натижалари пара бадминтончиларнинг жисмоний тайёргарлигини самарали ошириш ва мусобақага тайёргарлик даражасини юксалтириш имкониятларини намоён этди.

***Калит сўзлар**: парабадминтон, жисмоний тайёргарлик, методика, куч, чидамлилик, тезлик, мувозанат, координация.*

This article discusses the methodology for enhancing the physical fitness of para badminton players. During the research, a differentiated training program was developed, taking into account the individual capabilities of the athletes. Throughout the 12-week training process, special methods were employed to develop physical qualities such as strength, endurance, speed, coordination, and balance. Additionally, the effectiveness of the methodology was evaluated based on diagnostic, monitoring, and assessment criteria. The research results demonstrated the potential for effectively improving the physical fitness of para badminton players and elevating their level of preparedness for competitions.

***Key words:** para badminton, physical training, methodology, strength, endurance, speed, balance, coordination.*

Долзарблиги. Жаҳон амалиётида парабадминтон нафақат спорт ютуғи, балки психологик мослашув, ижтимоий интеграция ва реабилитация воситаси сифатида ҳам илмий ўрганилиши лозим бўлган спорт турига айланмоқда [2]. Ҳар бир ҳудудда ногиронлиги бўлган шахслар учун спорт тўгараклари ва мусобақалар ташкил этилаётгани бу жараёнда илмий асосланган ёндашув ва машғулот методикаларига эҳтиёж кучайиб бораётганини кўрсатади. Пара бадминтончиларда фунционал имкониятларни аниқлаш ва уларни ўқув-машғулот жараёнига мослаштириш, ногиронлиги бўлган спортчиларда куч ва чидамлиликни ривожлантириш, юкламанинг индивидуал назоратини жорий қилиш орқали уларнинг ҳаракат самарадорлигини оширишга қаратилган илмий ишлар олиб борилмоқда [1]. Пара бадминтончиларни реакция ва тезлик машқлари орқали уларнинг мусобақага тайёргарлигини оптималлаштириш ҳамда жисмоний тайёргарлигини оширувчи илмий асосланган методикаларни ишлаб чиқиш зарурияти юзага келмоқда.

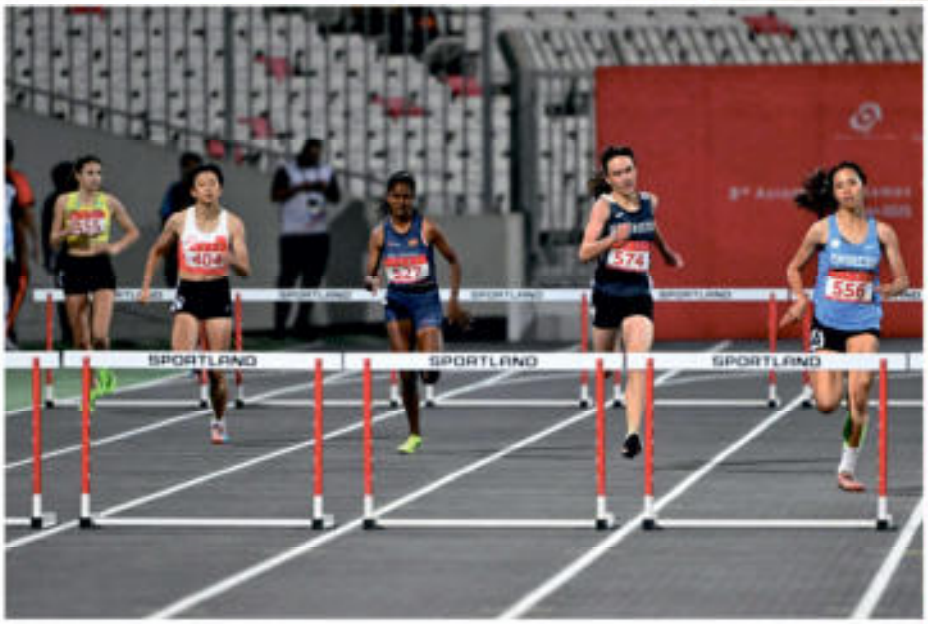
Тадқиқотнинг мақсади. Пара бадминтончилар-


309






UZBEKISTAN
574


SPORTLAND
SPORTLAND
SPORTLAND


311

