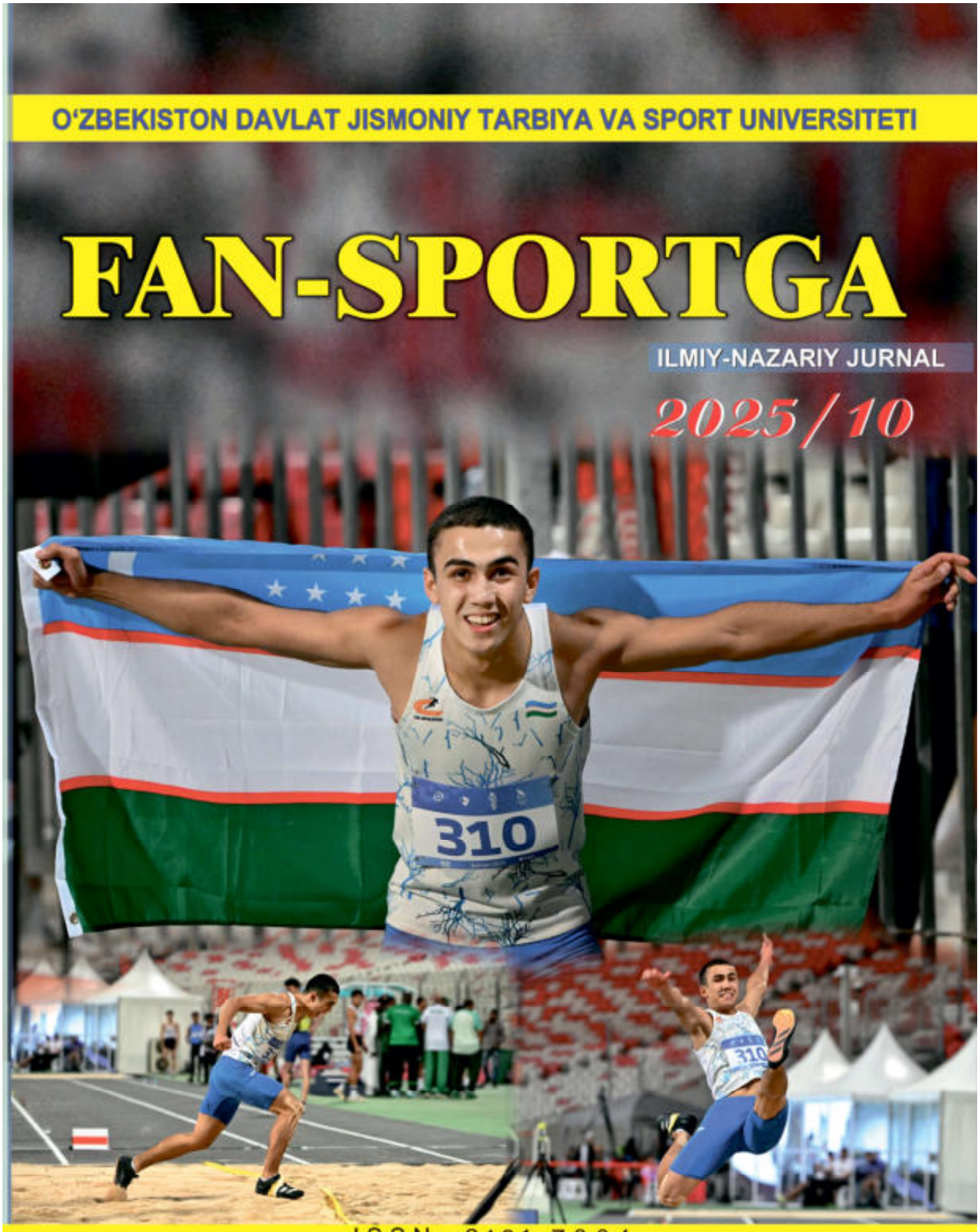
O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

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

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-

ни жисмоний тайёргарлигини ошириш методикасини ишлаб чиқишдан иборат.

Тадқиқот вазифалари. 1. Мавзуга оид илмий-услубий ишларни таҳлили қилиш ва умумлаштириш. 2. Пара бадминтончиларни жисмоний тайёргарлигини ошириш методикасини ишлаб чиқиш. 3. Ишлаб чиқилган методикани амали1тда самарадорлигини иниқлаш.

Тадқиқот натижалари ва уларнинг муҳокамаси. Пара бадминтончи талабаларни (ампутант, бўйи пакана, аравачадаги спортчи талабалар) жисмоний тайёргарлигини уларнинг индивидуал салоҳиятига мос тарзда ривожлантириш муҳим ҳисобланади [3]. Пара бадминтончи талабаларни жисмоний тайёргарлигини оширишда олдимизга қатор вазифалар белгилаб олинди. Жумладан, ҳар бир гуруҳ пара бадминтончи-талабаларининг жисмоний имкониятларини таҳлил қилиш, улар учун табақалаштирилган тайёргарлик дастурини ишлаб чиқиш ҳамда методиканинг самарадорлигини махсус мзонлар орқали баҳолаб борилди. Пара бадминтончи талабаларни саралаш, спорт таснифлари бўйича табқалаштириш, индивидуал хусусиятига қараб юклаларга мослаштириш ҳамда кўрсаткичларини аниқлаш ва баҳолаш механизмлари ишлаб чиқилди (1-жадвалга қаранг).

1-жадвал

Парбадминтончиларни тайёрлаш механизми

Т/р	Босқич	Машғулот мазмуни	Амалга ошириш муддати
1	Ташхислаш	Ҳар бир пара бадминтончи талабаларнинг имкониятларини таҳлил қилиш	1-ҳафта
2	Табақалаштириш	Пара бадминтончиларни гуруҳларга ажратиш: ампутант, пакана, аравачадаги	1-ҳафта
3	Мослаштириш	Босқичма-босқич юкламалар меъёрини тақсимлаш	2–4-ҳафталар
4	Асосий	Индивидуал тайёргарлик машқлари орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш	5–10-ҳафталар
5	Якуний	Тест синовлари ва ўзгаришларни баҳолаш	11–12-ҳафталар

Юқоридаги жадвалга асосан пара бадминтончи талабаларни имкониятларини таҳлил қилиш учун 1-ҳафтада ташҳис қўйилди. Шу ҳафтада пара бадминтончи талабаларни спорт таснифларига қараб гуруҳларга ажратилди. 2-4 ҳафталарида эса машғулот юкламалари тақсимланди ҳамда шуғулланувчилар организмига мослаштириб борилди. 5-10 ҳафталар асосий босқич бўлиб, индивидуал тайёргарлик машқлари орқали жисмоний сифатларини ривожлантиришга эътибор қаратилади. Шу билан бирга жисмоний имконияти чекланган шахслар билан фаолият олиб борганда уларни морфофунционал ҳолатини доим назорат қилиб бориш муҳим аҳамиятга эгадир. Буни инобатга олиб якуний босқич яъни 11-12 ҳафталарида тест синовлари ўтказилди. Пара бадминтончи талабаларни тайёргарлик турлри бўйича кўрсаткичлари баҳоланди. Ушбу механизмдан фойдаланиш орқали жисмоний имконияти чекланган талабаларни парабадминтон спорт турига саралаш, спорт таснифлари ҳамда индивидуал хусусиятларига қараб машғулот юклама меъёрини тақсимлаш имкониятлари кенгаяди.

Шу билан бирга тадқиқотимиз давомида пара бадминтончи талабаларни жисмоний тайёргарлигини оширишда жисмоний сифатларни риволантириш воситалари ҳамда машқлари алоҳида тушинарли қилиб бериб борилди (2-жадвалга қаранг).

2-жадвал

Пара бадминтончиларни жисмоний сифатларни ривожлантириш методикаси

Т/р	**Жисмоний сифат**	**Воситалар**	**Машқлар**
1	Тезлик	(Шуттле-рун), югуриб зарба	Югуриш + бадминтон
2	Чидамлилик	6-дақиқа ўйин симуляцияси	Узлуксиз зарба + аравача ҳаракати
3	Куч	Штанга, гантел	Пресс, тортиш
4	Координация	комбинациялашган машқлар, **тезкор қарор қабул қилиш, ҳаракатлар мослашуви** ва **ҳаракатлар кетма-кетлигини** ривожлантириш	Қадам алмашиш, зарбага чиқиш
5	Мувозанат	Махсус платформалар	Статик ва динамик мувозанат машқлари

Юқоридаги жадвалда пара бадминтончи талабаларни жисмоний сифатларини ривожлантирувчи воситалар сараланди. Унга кўра тезлик сифати югуриб зарба бериш асосий восита бўлиб, бунда асосан югириш машқлари ҳамда бадминтонда зарба бериш техник ҳаракатларини мувофиқликда ривожлантиришга эътибор қаратилди. Чидамлилик сифатини эса ўйин симуляцияларида 6 дақиқалик узуксиз зарба ва аравачадаги ҳаракатлар қўланилди. Куч қобилиятини ривожлантиришда штанга ва гантеллардан фойдаланиб пресс машқлари уйғунликда қўлланилди. Координацион қобилиятини ривожлантиришда комбинациялашган машқлар, тезкор қарор қабул қилиш, ҳаракатлар мослашуви

ва ҳаракатлар кетма-кетликда амалга оширилди. Бунда қадам алмашиш ва зарбага чиқиш ҳаракатларини вариатив бажариш кўникмаси шакллантирилди. Пара бадминтончиларни мувозанатини ривожлантиришда асосан махсус платформалардан фойдаланилди. Унда статик ва динамик мувозанат машқлари амалга оширилди. Пара бадминтончиларни жисмоний сифатларини ривожлантириш методикасидан фойдаланиш орқали, парабадминтон ҳаракатларини техник хатоларсиз бажариш ҳамда қисқа вақтда жавоб қайтариш, аниқлик шу билан бирга жисмоний сифатларни оптимал ривожлантириш имкониятлари ошади.

Шу билан бирга тадқиқотимиз давомида пара бадминтончи талабаларни машғулотларини назорат қилиш ҳамда баҳолаш мезонлари орқали тайёргарлик турлари бўйича кўрсаткичларини баҳоллаш шакллари ишлаб чиқилди (3-жадвалга қаранг).

3-жадвал

Пара бадминтончи талабалар машғулотларини назорат қилиш ва мониторинг ўтказиш шакллари

Т/р	Назорат тури	Вақти	Баҳолаш мезони
1	Дастлабки	1-ҳафта	Жисмоний тестлар: куч, координация
2	Оралиқ	6-ҳафта	Динамик ўзгаришлар: тезлик, чидамлилик
3	Якуний	12-ҳафта	Якуний тестлар ва назорат баҳолаш

Юқоридаги жадвалда пара бадминтончиларни ҳафта давомида машғулотларини назорат қилиш ва мониторинг ўтказиш шакллари келтирилган. Унга кўра назорат турлари, вақти ҳамда баҳолаш мезонлари келтирилган. Жумладан дастлаби назорат 1-ҳафтада амалага оширилади. Бунда жисмоний тайёргарлиги яни асосий етакчи сифатлар куч ва координацион қобилият кўрсаткичлари аниқланди ҳамда таҳлил қилинди. 6- ҳафтада эса оралиқ назорат олиб борилди бунда динамик ўзгаришлар, жумладан тезлик, чидамлилик кўрсаткичлари аниқланди ҳамда таҳлил қилинди. Якуний назорат эса 12-ҳафтада амалга оширилди. Бунда барча жисмоний сифат кўрсаткичлари аниқланди ҳамда баҳоланди. Методика самарадорлиги мезонлари статистик жиҳатдан ишончли ўсиш аниқланди бунда дастлабки ва якуний тестлар солиштирилади. Субектив баҳолашда мураббий ва пара бадминтончи талабалар ўз-ўзини баҳолаш имконини беради. Ўйин самарадорлигига ҳам ижобий таъсир кўрсатади яъни рақибга зарба аниқлиги ва ҳаракат радиуси бўйича ижобий ўзгаришлар кузатилади.

Пара бадминтончилар учун табақалаштирилган жисмоний тайёргарлик дастури. Ушбу дастур пара бадминтончи талабаларни (ампутантлар, бўйи пакана ва аравачадаги спортчилар) жисмоний тайёргарлигини табақалаштириб, ҳар бир гуруҳга мос равишда илмий асосланган ҳолда машғулотлар комплексини ташкил этиш мақсадида ишлаб чиқилган (4-жадвалга қаранг).

4-жадвал

Пара бадминтончи талабалар спорт таснифларини табақалаштириш мезонлари

Гуруҳ	Белгилар	Ривожлантиришга йўналтирилган сифатлар
А-гуруҳ: Ампутантлар	Ҳаракат чекланган, мувозанат кам	Координация, статик куч, мувозанат
Б-гуруҳ: Бўйи пакана	Оёқ узунлиги чекланган, марказ баланси паст	Тезлик, чаққонлик, тезкор реакция
С-гуруҳ: Аравачадаги	Пастки танада ҳаракат йўқ	Қўл кучи, чидамлик

Юқоридаги жадвалда пара бадминтончи талабалар спорт таснифларини табақалаштириш мезонлари келтирилга. Унга кўра А-гуруҳ ампутантлар бўлиб, буларда ҳаракат чекланган мувозанат жуда паст, ушбу гуруҳдагиларда координация, статис куч ва мувозанат сақлаш қобилиятини ривожлантириш лозим. Б-гуруҳда бўйи пастлар ушбу пара бадминтончиларда оёқ узунлиги чекланган, марказ баланси эса пастдир. Ушбу парабандминтончиларда тезлик, чаққонлик ва тезкор реакцияни ривожлантириш муҳим ҳисобланади. С-гуруҳда эса аравачадагилар бўлиб, буларда пастки тана қисмларида ҳаракат мавжуд эмас. Ушбу гуруҳга мансуб пара бадминтончиларда асосан қўл кучи ва чидамлик сифатлари етакчи жисмоний сифат ҳисобланади.

Шу билан бирга парабадминтнчи талабаларни спорт таснифлари асосида ҳафта кунлари давомида жисмоний тайёргарлигини оширишга қаратилган 12 ҳафталик машғулот дастури ишлаб чиқилди (5-жадвалга қаранг).

5-жадвал

Пара бадминтончи талабаларни тайёрлашда 12 ҳафталик машғулот дастури

Ҳафта	А-гуруҳ (Ампутантлар)	Б-гуруҳ (Пакана спортчилар)	С-гуруҳ (Аравачадаги спортчилар)
1–2	Текисликда ҳаракат, статик планка, пресс	тезкор югуриш, сакраш	Аравачада ҳаракат, турли оғирликдаги спорт анжомлари
3–4	Қўл кучи, медбол	Босқичли старт, мини-бадминтон	Орқага-ўтиш, олдинга чиқиш
5–6	Мувозанат ривожлантирувчи тренажёрлари	Паст старт, реакция машқлари	Тирсак билан машқлар
7–8	Координацион қобилият	Югуриб тўхташ + зарба	Слесар (аравачани йиғиш) ҳаракатлари
9–10	Мувозанатни ривожлантирувчи махсус платформаси	Қўл-кўз координацияси	Нафас олиш + пресс
11–12	Комбинацион машқлар, тестлар	Реакция ўйинлари	Навбатма-навбат ўйинлар

Тадқиқотимиз давомида пара бадминтончи талабаларни тайёрлашда 12 ҳафталик машғулот дастури ишлаб чиқилди. Унда 1-2 ҳафта кунларида апмутант бадминтончиларда тексликда ҳаракатлар, статик планка ва пресс воситалари қўлланилди. 3-4 ҳафтада қўл кучини ривожлантирувчи воситалар ҳамда буюмлар билан бажариладиган машқлар асосан тўлдирма тўплардан фойдалиниш тавсия этилди. 5-6 ҳафтада эса мувозанатни ривожлантиришга эътибор қаратилди. Ушбу ҳафта кунларида асосан тренажорларда бажариладиган машқлар қўлланилди. 7-8 ҳафта кунларида эса координацион қобилиятлари ривожлантирилди. 9-10 ҳафтада мувозанат сақлаш қобилияти махсус платформалардан фойдаланиб ривожлантирилди. 11-12 ҳафтада эса комбинацион машқлардан фойдаланилди. Шу билан бирга охирги ҳафта бўлганлиги сабабли жисмоний тайёргарлигини ўсиш кўрсаткичларини аниқлаш мақсадида тестлар қабул қилинди. Б-гуруҳ (пакана пара бадминтончиларда) тезкор югуриш ва сакраш қўлланилди. 3-4 ҳафтада босқичли старт ҳамда мини-парабадминтон ўйинлари амалга оширилди. 5-6 ҳафтада эса паст старт, реакция машқлари қўлланилди. 7-8 ҳафта кунларида эса, югуриб тўхташ ва зарба беришга ўргатилди. 9-10 ҳафта кунларида қўл ва кўз уйгунликда ҳаракатларни тез ва аниқ бажаришга ўргатилди. 11-12 ҳафта кунлари эса асосан реакцияни ривожлантирувчи ўйинлардан фойдаланилди.

С-гуруҳ (аравачадаги пара бадминтончилар) да эса аравачада ҳаракатлар ҳамда турли оғирликдаги спорт анжомларида қўл кучини ривожлантириш учун воситалар сараланди. 3-4 ҳафта кунларида эса орқадаги валлани қайтариш учун орқага ўтиш техникаси ҳамда олдинга чиқиш техник ҳаракатларга ўргатиб борилди. 5-6 ҳафтада эса тирсак билан бажариладиган машқлар қўлланилди. 7-8 ҳафтада эса слесар (аравачани йиғиш) ҳаракатлари амалага оширилди.

Спорт аравачасида ҳаракатланишда муҳим бўлганлиги сабабли ҳар бир функцияси тўғрисида маълумотлар берилади. 9-10 ҳафтасида эса нафас машқлари пресс машқлари билан бирга мувофиқликда қўлланилади. 11-12 ҳафтада эса навбатма-навбат парабадминтон ўйинлари режалаштирилди. Ушбу ҳафталик машғулот дастуридан фойдаланиш орқали бир вақтда учта гуруҳда баравар жисмоний тайёргарликни ошириш имкониятлари кенгаяди.

Хулоса. Тадқиқотимиз натижалари шуни кўрсатадики, пара бадминтончи талабаларни жисмоний тайёргарлигини самарали ошириш учун илмий асосланган, табақалаштирилган машғулот дастурини жорий қилиш муҳим аҳамият касб этади. 12 ҳафталик тайёргарлик даврида ҳар бир спортчи гуруҳининг (ампутантлар, бўйи пакана ва аравачадагилар) индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда машғулот воситалари ва усуллари танланди. Бу эса жисмоний сифатларни — куч, чидамлилик, тезлик, мувозанат ва координацияни мақсадли ривожлантиришга замин яратди.

Шу билан бирга, тадқиқот жараёнида қадамма-қадам ташхис, назорат ва баҳолаш мезонлари қўлланилиши пара бадминтончиларнинг функционал имкониятларини тўлиқ аниқлаш, юкламаларни индивидуал тақсимлаш ва натижаларни мунтазам таҳлил қилиш имконини берди. Тестлар асосида олинган маълумотлардан кўриниб турибдики, методика самарадорлиги статистик жиҳатдан ишончли ўсиш билан тасдиқланди.

Шунингдек, ишлаб чиқилган машғулот дастури нафақат пара бадминтончиларнинг жисмоний тайёргарлигини, балки уларнинг ҳаракат самарадорлиги, техник маҳорати ва мусобақага тайёргарлигини ҳам оширишга хизмат қилади. Ушбу методикани спорт амалиётига жорий қилиш келгусида пара бадминтончиларнинг юқори спорт натижаларини қўлга киритишида, шу билан бирга ижтимоий интеграция ва реабилитация жараёнларида ҳам муҳим аҳамият касб этади.

Адабиётлар:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 18-maydagi PF 5114 son “Paralimpiya harakatini rivojlantirishga doir qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi Farmoni

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 3-noyabrdagi PQ-4877-son “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish va ilmiy salohiyatni oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori.

3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-5148-son 2021-yil 16-iyundagi “Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimini joriy etishning tashkiliy chora-tadbirlari to‘g‘risida” Qarori.

4. Бурякин Ф.Г. Занятия бадминтоном и регуляция следящих движений в коррекции двигательных нарушений подростков 14-15 лет с ДЦГТ [детский церебральный паралич] в поздней резидуальной стадии // Журнал Российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов. - 2006. - N 3. - С. 45-50.

5. Валкин Ю.М. Контроль динамики точности движений у юношей-бадминтонистов 17-19 лет // Теория и практика физической культуры. - 2008. - N 2. - С. 47-48.

6. Гаврилова, М.Д. К вопросу о психопедагогической коррекции состояния паралимпийцев с нарушением зрения в тренировочном процессе/ М.Д. Гаврилова// Сб. мат.-лов Всеросс. науч.-практ. конф. «Проблеми и достижения олимпийской и паралимпийской подготовки в зимних видах спорта».– СПБ.: ФГБУ СПБНИИФК, 2014. - С.165-168.

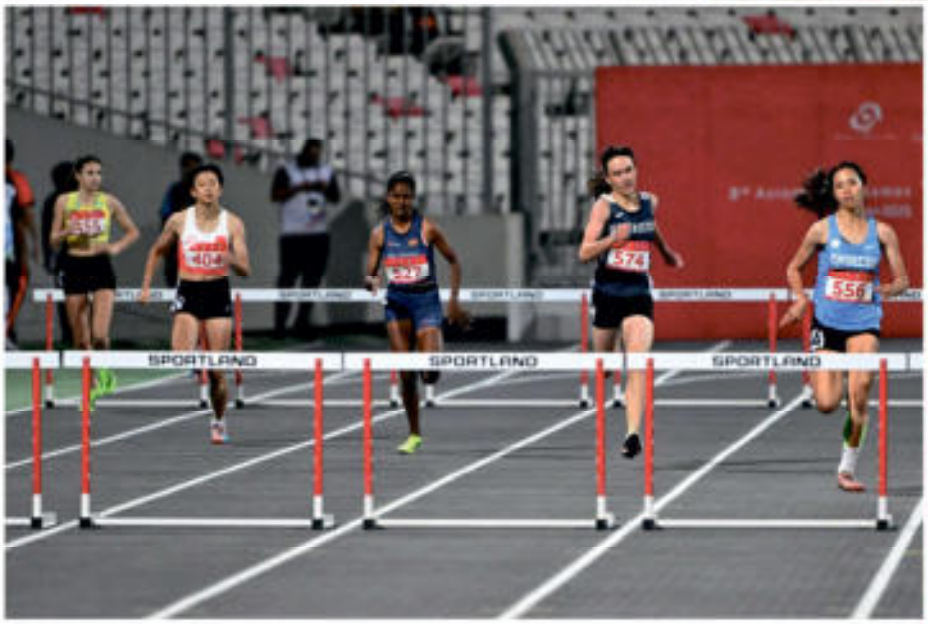
7. Денисенко Ю.П., Гумеров Р.А., Морозов А.И., Марданов А.Х./ Повишение специалной физической работоспособности спорцменов посредством применения релаксационних упражнений // Теория и практика физической култури. – 2018 № 9.- С. 69-71.


309






UZBEKISTAN
574


SPORTLAND
SPORTLAND
SPORTLAND


311

