O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025/9



ISSN: 2181 7804


www.vetteria.uz








WRESTLING

FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/9

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

Ш.Ш. Газиев – Совершенствование тактической подготовленности бойцов рукопашного боя на этапе высшего спортивного мастерства. 3

А.К. Эштаев – Использованием нестандартных средств в силовой подготовке гимнастов. 7

Л.Д. Сейдалиева., У.А. Мусаева – Гимнастика турлари билан шуғулланувчи спортчи қизларнинг жисмоний ривожланиши ва тана вазнининг компонент таркибини қиёсий баҳолаш. 11

Д.Ш. Зайнитдинова – Яккакураш спорт турларида мусобақа олди тайёргарлик босқичини режалаштириш. 13

Ф.Р. Тураев – Юқори малакали дзюдочиларнинг техник-тактик тайёргарлигини ошириш методикаси. 18

Ғ.Т. Исмоилов – Кикбоксчиларнинг зарба техникаси жараёнида тана бўғими ҳаракати кўрсаткичлари кинематикасини аниқлаш. 22

И.М. Мадримов – Ҳаваскор боксчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлик даражасини тест кўрсаткичлари асосида баҳолаш усуллари. 25

А.А. Болтаев – Волейбол бўйича U19 Жаҳон чемпионати натижалари асосида техник-тактик кўрсаткичларни таҳлил қилиш. 29

Г.У. Худоёрова – Тайёрлов даврида ёш каратэчиларнинг техник тайёргарлик кўрсаткичларини яхшилашда функционал кўпкураш–кроссфит восита ва усулларидан фойдаланиш. 31

С.Д. Полатов – Влияние интеграции кубинской методики на технические показатели боксёров сборной Узбекистана. 36

А.К. Эштаев – Факторы технической подготовки, объективно влияющие на процесс усвоения элементов на видах гимнастического многоборья. 40

Ж.Ж. Бердимуратова – Ўқув-машғулот гуруҳида шуғулланувчи оғир атлетикачи қизларнинг машғулот юкламаларини ишлаб чиқишда унинг методик усуллари ва мусобақа фаолиятига таъсири. 44

Ш.К. Шокиржонов – Ўқув-машғулот гуруҳи футболчиларининг енгил атлетика воситалари ёрдамида жисмоний тайёргарлигини ошириш. 47

З.Ч. Норқулов – Малакали ёш оғир атлетикачилар машғулотида махсус ривожлантирувчи машқларни режалаштириш услубияти. 52

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: 23.09.2025

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

2025/9

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

О.Х. Хасанов – Ёш футболчиларнинг психик ҳолати ва нейродинамик функцияларининг ривожланиш даражасидаги ўзаро боғлиқлик. 56

А.Э. Бобомуродов – 7-8 ёшли мактаб ўқувчиларининг жисмоний ривожланишини инобатга олиб спорт турларига саралаш. 61

К.К. Озодов – Особенности управления подготовкой тяжелоатлетов в длительном процессе становления спортивной квалификации. 64

А.Р. Раҳмонов – Глобаллашув жараёнида ёш авлодда ҳарбий-ватанпарварлик тарбиясини ривожлантиришнинг илмий-методологик асослари. 67

И.А. Мирзабеков – Белбоғли курашчиларнинг вазн тоифалари хусусиятларини инобатга олган ҳолда уларнинг жисмоний ва техник тайёргарлигини ошириш методикаси. 73

С.Э. Қодиров – Ўзбекистон, Грузия, Хитой мамлакатлари юқори малакали дзюдочиларни тайёрлаш тизими механизмлари. 75

А.Б. Жураев – Проблемы современной физической культуры и значение студенческого бокса в их решении. 79

Ш.Ш. Махмудов – Климато-географические условия как фактор временной адаптации тяжелоатлетов. 83

М.К. Жуманиязов – Ёш регбичиларни тайёрлашда жисмоний иш қобилиятини ривожлантиришнинг назарий асослари. 86

АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Л.Т. Давлатова – Кўп йиллик тайёргарлик босқичида пара волейболчиларни техник тайёргарлигини ошириш технологияси. 90

Ч.А. Бердиева – Таянч ҳаракат аппаратида нуқсони бўлган талаба қизларнинг ҳаракатланиш имкониятларидан келиб чиқиб куч қобилиятини ривожлантириш. 93

М.Х. Полатова – Развитие координационных способностей у слабослышащих детей дошкольного возраста с помощью подвижных игр 6-7 лет. 95

Н.Ш. Бобомурадов – Малакали пара дзюдочиларнинг функционал ва психо-эмоционал ҳолатларини баҳолаш услуби. 98

БОЛАЛАР – ЎСМИРЛАР СПОРТ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ

Д.С. Курбанова – Бадиий гимнастикачиларда бошланғич спорт машғулотлари доирасида координация қобилиятларини мақсадли тарбиялаш. 100

Хулоса: Таянч ҳаракат аппаратида нуқсони бўлган талаба қизларнинг ҳаракатланиш имкониятларидан келиб чиқиб куч қобилиятини ривожлантиришда машғулот меъёрларини янада индивидуаллаштириш лозим. Айниқса паралимпия ўйинларидаги жисмоний имконияти чекланган қизлар учун ҳам жисмоний тайёргарлик меъёрлари ишлаб чиқилиши уларни спорт натижаларини юксалишига хизмат қилади.

Адабиётлар:

1. Миржамолов М.Х. “Адаптив жисмоний тарбия ва спорт назарияси ва услубияти” Ўқув қўлланма ТОШКЕНТ “КИТОБ БИЛИМ ЁҒДУСИ” МЧЖ – 2024. 47-б.

2. Собирова Л.Б. Олимпия ва паралимпия тарихи ва ўйин қоидалари. Ўқув қўлланма-Т: 2020.-В.16-18.

3. Светличная Н.К. Адаптивная физическая культура и спорт: учебник. – Т.: «Ўзкитоб савдо насҳриёт матбаа ижодий уйи», 2021.-С.230 – 232.

4. Давлатова Л.Т.Имконияти чекланган талабаларни пара волейболга ўргатисҳда махсус ҳаракат имкониятларини осҳирисҳ услубияти Автореф. Дис. п.ф.б.ф.д. (ПҳД) Чирчиқ- 2023. –Б.19-21

5. Газиева З.Й. ва босҳқалар Даволасҳ жисмоний тарбияси.Дарслик (Т-2015 –В.73-88)



М.Х. ПОЛАТОВА[1]

[1]Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
город Чирчик, Узбекистан

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СЛАБОСЛЫШАЩИХ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПОМОЩЬЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР 6-7 ЛЕТ

Аннотация

В статье представлены результаты педагогического эксперимента по развитию координационных способностей у слабослышащих детей дошкольного возраста 6–7 лет средствами подвижных игр. На основе анализа научно-методической литературы выявлены особенности координационного развития детей с нарушением слуха и разработан комплекс подвижных игр, адаптированных к их психофизическим особенностям.

Ключевые слова: *координационные способности; слабослышащие дети; дошкольный возраст; подвижные игры; физическая культура; педагогический эксперимент; статическое равновесие; динамическое равновесие; пространственная ориентация; коррекционная работа.*

Annotation

Мақолада 6–7 ёшли эшитишида нуқсони бўлган мактабгача ёшдаги болаларда ҳаракатли ўйинлар орқали координатсион қобилиятларни ривожлантиришга қаратилган педагогик тажриба натижалари келтирилган. Илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилиш асосида эшитишида нуқсони бўлган болаларнинг координацион ривожланиш хусусиятлари аниқланиб, уларнинг психофизик имкониятларига мослаштирилган ҳаракатли ўйинлар мажмуаси ишлаб чиқилди.

Калит сўзлар: *координацион қобилиятлар; эшитишида нуқсони бўлган болалар; мактабгача ёш; ҳаракатли ўйинлар; жисмоний тарбия; педагогик тажриба; статик мувозанат; динамик мувозанат; фазовий йўналиш; коррексион иш.*

The article presents the results of a pedagogical experiment aimed at developing coordination abilities in preschool children aged 6–7 with hearing impairments through outdoor games. Based on the analysis of scientific and methodological literature, the specific features of coordination development in children with hearing loss were identified, and a set of outdoor games adapted to their psychophysical characteristics was developed.

Key words: *coordination abilities; hearing-impaired children; preschool age; outdoor games; physical education; pedagogical experiment; static balance; dynamic balance; spatial orientation; corrective work.*

Актуальность исследования. Анализ современной педагогической и. психологической литературы показывает, что категория «развитие» находится в центре внимания практиков и ученых. Данная проблема стала актуальной для ряда отечественных и зарубежных работ, среди которых М.Х.Миржамалов, [4; 21-с.,] Л.Б.Собирова, [5; 33-с.,], Н.К.Светличная [4; 48-с.,] и многие другие. Научные работы посвящены исследованию координационных способностей ребенка, разработке периодизации детского развития.

Учеными-исследователями разрешено значительное количество проблем, созданы методы, подходы, теории в данной области, однако всегда остается неразрешенным ряд вопросов в детской психологии, а именно исследование и разработка программ, методик психологического обеспечения гармоничного развития личности. Недостаток методических материалов вынуждает специалистов в области физического воспитания детей с особенностями психофизического развития модифицировать программы, используемые упражнения и программы для здоровых детей или разрабатывать собственные. Поскольку ребенок познает мир через движение, то ни одна образовательная дисциплина не обладает таким потенциалом для реализации широкого комплекса педагогических задач, как физическая культура, которая может быть применена в игровой форме.

Цель исследования: оценка эффективности применения подвижных игр на занятиях физической культурой для развития координационных способностей у слабослышащих дошкольников 6-7 лет.

Задачи исследования:

1. Выявить особенности развития координационных способностей у слабослышащих дошкольников лет по данным анализа учебно-методической и научной литературы.

2. Разработать и апробировать комплекс подвижных игр для слабослышащих дошкольников 6-7 лет для применения на занятиях физической культурой в детском дошкольном учреждении.

Основные положения, выносимые на защиту: Уровень развития координационных способностей у детей 67 лет с нарушением слуха значительно ниже, чем у здоровых дошкольников того же возраста и, поэтому нуждается в дополнительной коррекции средствами физической культуры. Для развития координационных способностей у детей 67 лет с нарушением слуха на занятиях физической культурой в условиях детского дошкольного учреждения целесообразно применять подвижные игры, подбор и организация проведения которых будут учитывать не только возрастные особенности детей, но и особенности психофизического развития с учетом патологии слуха. 3. В результате применения подвижных игр на занятиях физической культурой отмечается статистически достоверное улучшение показателей уровня развития координационных способностей детей 67 лет с нарушением слуха, что доказывает эффективность их.

Таблица 1

Уровень развития координационных способностей мальчиков и девочек 6-7 КГ и ЭГ до начала эксперимента

Группы Тесты	КГ,		ЭГ,		Коэффициент Стьюдента с учетом пола, P
	М	Д	М	Д	
Тесты для оценки уровня развития статического равновесия					
Тест «Балерина», с	8,42±1,00	11,26±0,86	8,71±0,64	11,68±1,17	P > 0,05
Тест «Выпад», с	10,13±0,69	11,40±0,64	10,73±0,66	11,75±0,65	P > 0,05
Тест «Поза Ромберга», с	7,50±0,74	5,33±0,88	7,33±0,71	5,67±0,83	P > 0,05
Тест «Каблук», с	10,67±0,89	12,85±0,86	11,20±1,06	12,98±0,80	P > 0,05
Тесты для оценки уровня развития динамического равновесия					
Тест «Кочка», с	13,71±0,71	14,66±0,81	14,04±0,82	14,91±0,83	P > 0,05
Тест «Горячая картошка», с	20,26±1,46	22,24±1,55	20,73±1,14	22,43±1,44	P > 0,05
Тест «Улитка», с	26,71±1,47	28,88±1,57	26,87±1,33	29,19±1,49	P > 0,05
Тест «Джумар», с	24,19±2,34	26,34±2,15	25,02±1,45	26,57±2,60	P > 0,05
Тесты для оценки уровня развития ориентации в пространстве					
Тест «Сортировка», с	38,81±2,75	41,21±2,71	39,36±2,59	41,58±2,54	P > 0,05
Тест «BIP», с	2,92±0,22	3,72±0,20	3,10±0,28	3,84±0,13	P > 0,05
Тест «Навигатор», с	8,72±0,44	10,33±0,76	8,94±0,48	10,66±0,84	P > 0,05
Тест «Поклон», с	7,94±0,65	9,38±0,66	8,12±0,55	9,70±0,62	P > 0,05

Средние показатели по тесту «Балерина» в КГ составили 8,42±1,00 с (м) и 11,26±0,86 с (д), в ЭГ – 8,71±0,64 с (м) и 11,68±1,17 с (д), средние показатели по тесту «Выпад» в КГ 10,13±0,69 с (м) и 11,40±0,64 с (д), в ЭГ – 10,73±0,66 с (м) и 11,75±0,65 с (д), средние показатели по тесту «Поза Ромберга» в КГ 7,50±0,74 с (м) и 5,33±0,88 с (д), в ЭГ – 7,33±0,71 с (м) и 5,67±0,83 с (д), средние показатели по тесту «Каблук» в КГ 10,67±0,89 с (м) и 12,85±0,86 с (д), в ЭГ – 11,20±1,06 с (м) и 12,98±0,80 с (д), средние показатели по тесту «Кочка» в КГ 13,71±0,71 с (м) и 14,66±0,81 с (д), в ЭГ 14,04±0,82 с (м) и 14,91±0,83 с (д), средние показатели по тесту «Горячая картошка» в КГ 20,26±1,46 с (м) и 22,24±1,55 с (д), в ЭГ 20,73±1,14 с (м) и 22,43±1,44 с (д), средние показатели по тесту «Улитка» в КГ 26,71±1,47 с (м) и 28,88±1,57 с (д), в ЭГ 26,87±1,33 с (м) и 29,19±1,49 с (д), средние показатели по тесту «Джумар» в КГ 24,19±2,34 с (м) и 26,34±2,15 с (д), в ЭГ 25,02±1,45 с (м) и 26,57±2,60 с (д), средние показатели по тесту «Сортировка» в КГ 38,81±2,75 с (м) и 41,21±2,71 с (д), в ЭГ 39,36±2,59 с (м) и 41,58±2,54 с (д), средние показатели по тесту «BIP» в КГ 2,92±0,22 с (м) и 3,72±0,20 с (д), в ЭГ 3,10±0,28 с (м) и 3,84±0,13 с (д), средние показатели по тесту «Навигатор» в КГ 8,72±0,44 с (м) и 10,33±0,76 с (д), в ЭГ 8,94±0,48 с (м) и 10,66±0,84 с (д), средние показатели по тесту «Поклон» в КГ 7,94±0,65 с (м) и 9,38±0,66 с (д), в ЭГ 8,12±0,55 с (м) и 9,70±0,62 с (д), Таким образом, испытуемые КГ и ЭГ с учетом половых признаков (отдельно по мальчикам и девочкам) в начале педагогического эксперимента имели идентичный уровень развития координационных способностей, и результаты тестирования статистически недостоверны, на что указывает критерий Стьюдента (P > 0,05).

После проведения первого педагогического тестирования для испытуемых ЭГ в течении трех месяцев в рамках занятий по физической культуре проводились подвижные игры из числа специально подобранных и направленных на развитии координационных способностей.

Адаптивная физическая культура

Следует отметить, что для детей как контрольной, так экспериментальной групп, во время прогулок и других видов двигательной активности в режиме дня включались физические упражнения направленного развития координационных способностей с использованием специального оборудования.

Среди инвентаря, способствующего развитию равновесия, применялись мостик-качалка, фитбол, BOSU.

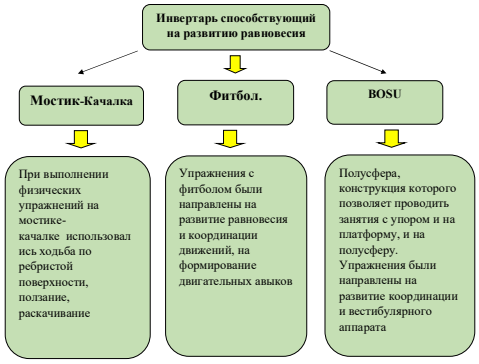


Таблица 2

Сравнительный анализ уровня координационных способностей испытуемых КГ и ЭГ после проведения педагогического эксперимента

Тесты	Мальчики				Девочки			
	КГ	ЭГ	$t_{крит}$	P	КГ	ЭГ	$t_{крит}$	P
Тест «Балерина», с	8,42±1,00	8,71±0,64	0,3	p>0,05	11,26±0,86	11,68±1,17	0,3	p>0,05
Тест «Выпад», с	10,13±0,69	10,73±0,66	0,3	p>0,05	11,40±0,64	11,75±0,65	1,2	p>0,05
Тест «Поза Ромберга», с	7,67±0,74	8,17±0,86	1	p>0,05	6,00±1,04	6,83±0,78	1,4	p>0,05
Тест «Каблук», с	10,67±0,89	11,20±1,06	0,1	p>0,05	12,85±0,86	12,98±0,80	2,4	p<0,05
Тест «Кочка», с	13,23±0,69	13,11±0,63	0,3	p>0,05	14,53±0,84	13,47±0,53	2,4	p<0,05
Тест «Горячая картошка», с	19,84±1,43	19,82±1,13	0	p>0,05	21,91±1,47	20,40±1,45	1,7	p>0,05
Тест «Улитка», с	26,38±1,49	25,71±1,47	0,7	p>0,05	28,58±1,47	26,95±1,42	1,8	p>0,05
Тест «Джумар», с	23,88±2,28	23,54±1,35	0,3	p>0,05	25,91±2,31	24,47±2,31	1	p>0,05
Тест «Сортировка», с	38,14±2,84	37,55±2,94	0,3	p>0,05	40,72±2,47	39,50±2,50	0,8	p>0,05
Тест «BIP», с	2,81±0,25	2,78±0,17	0,2	p>0,05	3,50±0,29	3,06±0,10	3,4	p<0,01
Тест «Навигатор», с	8,46±0,56	7,99±0,43	1,5	p>0,05	10,07±0,69	9,54±0,49	1,5	p>0,05
Тест «Поклон», с	7,81±0,70	7,73±0,61	0,2	p>0,05	9,09±0,71	8,65±0,52	1,1	p>0,05

***Примечание**: при числе степеней свободы (6+6)-2=10) различия достоверны при p<0,05 (табличное значения t=2,23); p<0,01 (табличное значения t=3,17); p<0,001 (табличное значения t=4,59);*

Статистическая достоверность результатов после педагогического эксперимента наблюдалась только у девочек ЭГ и КГ в тестах «Каблук», «Кочка» и «BIP». Остальные результаты тестирования после педагогического эксперимента были статистически недостоверны. У мальчиков ЭГ и КГ не наблюдалось статистический достоверных различий в результатах тестирования после педагогического эксперимента.

Таким образом, результаты тестирования позволяют утверждать, что у испытуемых КГ, которые занимались по общепринятой, утвержденной в установленном порядке программе для детских дошкольных учреждений, за трёхмесячный период отмечалось незначительное повышение уровня развития координационных способностей.

Испытуемые мальчики и девочки ЭГ под влиянием трехмесячных занятий с включением в занятия физической культурой подвижных игр, направленным на развитие координационных способностей, существенно улучшили тестовые показатели по сравнению с первоначальными. Однако, только у

девочек наблюдались статистически достоверные различия тестирования по результатам трех тестов, при этом тест Каблук» использовался для оценки статического равновесия, тест «Кочка» – дифференцировки пространственных характеристик движений, а тест «BIP» использовался для оценки ориентации в пространстве. Следовательно, можно предположить, что применение подвижных игр, направленных на развитие координационных способностей, эффективно и действительно оказывают положительное влияние на уровень их развития у девочек данного возраста.

Литература:

1. Аксенова, А. К. Коррекционная педагогика: обучение и воспитание детей с нарушениями слуха. – М.: Академия, 2016.
2. Беляева, Т. И. Физическое воспитание дошкольников: подвижные игры и упражнения. – СПб.: Питер, 2018.
3. Бондаренко, А. Ф. Методика физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья. – М.: Просвещение, 2017.
4. Глухов, В. П. Дети с нарушениями слуха: развитие, обучение, воспитание. – М.: Владос, 2015.
5. Ефименко, М. Н. Подвижные игры как средство развития двигательных и координационных способностей дошкольников. – Киев: Освіта, 2014.
6. ЛБ Собирова, ША Абдиев, Имконияти чекланган талаба қизларни сараланган махсус жисмоний воситалар ёрдамида жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш самарадорлиги Namangan davlat unversiteti ilmiy axborotnomasi, 2022/2.



Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), профессор
Н.Ш. БОБОМУРАДОВ[1]
[1]Жисмоний тарбия ва спорт илмий тадқиқотлар институти
Тошкент шаҳри, Ўзбекистон

МАЛАКАЛИ ПАРА ДЗЮДОЧИЛАРНИНГ ФУНКЦИОНАЛ ВА ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛ ҲОЛАТЛАРИНИ БАҲОЛАШ УСЛУБИ

Аннотация

В статье изложены результаты научных исследований по оценке функциональной подготовленности и психо-эмоционального состояния квалифицированных пара дзюдоистов.

Ключевые слова: *квалифицированные, пара дзюдоисты, тренировочный процесс, адаптивные возможности, диагностика.*

Annotation

Мақолада малакали пара дзюдочиларнинг функционал тайёргарлиги ва психо эмоционал ҳолатини баҳолаш бўйича олиб борилган илмий тадқиқот ишлари натижалари баён қилинган.

Калит сўзлар: *малакали пара дзюдочилар, ўқув-машғулот жараёни, адаптив имкониятлар, диагностика.*

The article presents the results of scientific research on assessing the functional preparedness and psycho-emotional state of qualified para judokas.

Key words: *qualified para judokas, training process, adaptive capabilities, diagnostics.*

Кириш. Ҳозирги кунда малакали спортчиларни тайёргарлик турларини замонавий диагностика жиҳозлари орқали баҳоланиши аниқ маълумотларни қўлга киритишда ва ўқув-машғулот жараёнига тузатишлар киритишда мухим аҳамиятга эгадир. Машғулотлар жараёнини ўтказишнинг муваффақияти бошқа жиҳатларни ҳам ҳисобга олган ҳолда асосан мураббийнинг машғулот жараёни психологик хусусиятларини қай даражада билишига спорт машғулотлари мотивациялари соҳасини яратиш тўғрисида машғулотлар жараёнида спортчиларнинг турли ҳолатларга тушишлари тўғрисида ва самарали мусобақалашув ҳолатларини шакиллантириш йўлларини ҳамда бошқа жиҳатлар бўйича тўла маълумотга эга бўлишига боғлиқдир. Парадзюдо машғулотларини мусобақаларни психологик таъминлаш бу спорт фаолиятининг олдига қўйган вазифаларини ҳисобга олган ҳолда спортчининг организми ва хулқ-атворини психик бошқариш тизимларини оптималлаштириш, мукаммаллаштириш ҳамда махсус ривожлантиришга қаратилган тадбирлар комплексдир.

Республикамизда жисмоний тарбия ва спортни, хусусан, олимпия спорт турлари билан бир қаторда, паралимпия дастурига киритилган спорт турларини ҳам ривожлантириш ҳамда оммавийлаштиришга алоҳида эътибор қаратилиб, кенг қамровли ишлар амалга оширилмоқда. Ҳозирда, кўзи ожиз ва заиф кўрувчи шахсларни даволашга, кам ҳаракатли мушак фаолиятини фаоллаштиришга қаратилган чора-тадбирлар ҳам турлича кўриниш олмоқда. Кўриш қобилиятида нуқсони бор шахсларни нозологиясидан келиб чиқиб спорт турларига, хусусан, парадзюдо спорт турига саралаш ҳамда мусобақаларга тайёрлаш зарурияти юзага келмоқда.

Тадқиқотнинг мақсади малакали пара дзюдочиларнинг функсионал тайёргарлиги ва психо-эмоционал ҳолатларини педагогик тажрибада асосида баҳолашдан иборат

Тадқиқотни ташкил этилиши. Тадқиқот Республика олимпия ва паралимпия спорт турларига тайёрлаш маркази пара дзюдочиларида олиб борилди. Тадқиқотни ташкиллаштиришда РОФЕС-диагностика усулидан фойдаланилди. РОФЕС диагностика – бу му-


TaiShan
UWW.ORG
RUDIS
HEP
UWW+









