O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

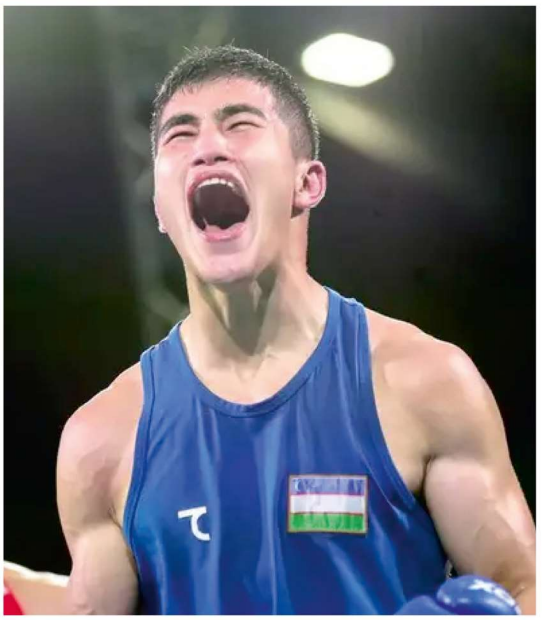
ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 4



ISSN: 2181 7804


EL MEXICANO






WORLD BOXING
CUP




UZE

FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/4

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.К. Павлов., Р.И. Исроилов – Малакали гандболчиларнинг куч тайёргарлигини такомиллаштириш услубияти. 3

А.А. Артиков – Спорт ўйинлари назорат машқларида техник усулларнинг мақсадли аниқлигини баҳолаш технологияси. 9

Ф.И. Бобомуродов – Курашчиларнинг йиллик циклда маълум бир мушак гуруҳларини тезкор-куч қобилиятини ривожлантириш. 13

У.Ш. Салимов – Паспорт здоровья гражданина и физическая активность детей и подростков: роль паспорта здоровья гражданина в формировании здорового поколения. 17

С.В. Федорова – Применение тренажера «ротатор» для развития вестибулярной устойчивости и обучения многооборотным прыжкам у юных фигуристок. 23

Х.М. Ҳабибжонова – Юқори малакали гандболчиларни юкламалар йўналишининг ҳажми динамикасини таҳлил қилиш. 27

Р.А. Матчанов – Курсантларни жанговар спорт турларига комплекс тайёрлашда илмий ёндашув. 31

И.Б. Жўраев – Ўқув-машғулот босқичидаги тоғ чанғичиларни мавсумдан ташқари даврда тайёрлаш услубияти. 33

А.А. Якупбаев – Малакали эркин курашчи қизларнинг чидамлилигини ривожлантириш методикаси. 36

Н.М. Юсупов – 16-17 ёшли футболчи қизларнинг техник-тактик ҳаракатлар самарадорлигини таҳлили. 40

А.А. Умматов – Проявление кардиореспираторной стоимости скоростной и прыжковой выносливости у волейболистов в условиях годичного цикла спортивной подготовки. 44

Ф.В. Ганиева – Баскетбол ихтисослигида таҳсил олаётган талаба жисмоний ривожланишларини баҳолаш. 48

Ш.С. Турсунов – Юқори малакали юнон-рум курашчиларини куч тайёргарлигини назорат қилиш. 51

И.И. Нематуллаев., Р.А. Лутфуллина – Применение программы подготовки студентов к соревнованиям по настольному теннису в годичном учебно-тренировочном цикле. 54

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.
Адади 200 нусха.
Босишга рухсат этилди: 24.03.2025

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

2025/4

А.У. Рашидов – Особенности комплексной подготовки спортсменов в шахматах. 57

Ш.У. Мухсинов – Мусобақа жараёнида 15–16 ёшли футзалчиларнинг мушак тонуси ва техник-тактик кўрсаткичларини назорат қилиш. 62

Р.М. Аъзамов – Анализ современных методик обучения технике спуска в горнолыжном спорте. 66

И.И. Одилов – Содержание средств беговой подготовки юных триатлонистов. 69

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

А.Ш. Мўминов – Малакали гандболчиларнинг дарвозага тўп отиш техникасининг кинематик таҳлили. 72

О.А. Аъзамхонов – Малака ошириш жараёнида кураш мураббийларини касбий маҳоратини такомиллаштиришнинг педагогик асослари. 76

Ф.М. Яқубов – Жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларида илмий-тадқиқотчилик компетентлигини ривожлантиришнинг концептуал асослари. 79

М.Қ. Усмонов – Олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия кафедраси фаолиятининг самарадорлигини ошириш. 82

М.Н. Юсупова – Имконияти чекланган талабаларни аравачаларда баскетбол спорт турига ўргатишда спорт аравачаларидан фойдаланиш кўникмасини шакллантириш. 85

Қ.Ж. Акимов – Ёш гандболчиларнинг кардиоресператоркўрсаткичларини жисмоний таснифи. 88

М.Г. Хайдаров – Влияние тренажёра “round support combo” на повышение эффективности подготовки спортсменов в пара-пауэрлифтинге. 90

И.А. Уразимбетов – Ҳарбий хизматчиларнинг жисмоний психологик чидамлилигини оширишнинг аҳамияти. 93

У.А. Холдоров – Ўқув ва амалий машғулотларни оптималлаштириш: зарурият, муаммолар ва ечимлар. 96



Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), доцент
М.Қ. УСМОНОВ[1]
[1]Термиз иқтисодиёт ва сервис университети
Термиз шаҳри, Ўзбекистон

ОЛИЙ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ КАФЕДРАСИ ФАОЛИЯТИНИНГ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ

Аннотация

В статье анализируются пути повышения эффективности работы кафедры физического воспитания. Рассмотрено значение физического воспитания в современном образовательном процессе, инновационные методы, педагогические технологии, организационные вопросы его совершенствования. Также были даны предложения и рекомендации по совершенствованию воспитательной работы на кафедре физического воспитания, повышению физической активности студентов и молодежи, формированию здорового образа жизни. Результаты исследования имеют большое значение для совершенствования деятельности кафедр физического воспитания и пропаганды физической культуры.

Ключевые слова: *физическое воспитание, деятельность кафедры, инновационные методы, педагогические технологии, эффективность, здоровый образ жизни.*

Annotation

Ушбу мақолада жисмоний тарбия кафедраси фаолиятининг самарадорлигини ошириш йўллари таҳлил қилинган. Замонавий таълим жараёнида жисмоний тарбиянинг аҳамияти ва уни такомиллаштиришда инновацион усуллар, педагогик технологиялар ҳамда ташкилотчилик масалалари кўриб чиқилган. Шунингдек, жисмоний тарбия кафедрасида ўқув-тарбия ишларини такомиллаштириш, талаба-ёшларнинг жисмоний фаоллигини ошириш ва соғлом турмуш тарзини шакллантиришга қаратилган таклиф ва тавсиялар берилган. Тадқиқот натижалари жисмоний тарбия кафедралари фаолиятини такомиллаштириш ва жисмоний маданиятни юксалтиришда муҳим аҳамият касб этади.

Калит сўзлар: *жисмоний тарбия, кафедра фаолияти, инновацион усуллар, педагогик технологиялар, самарадорлик, соғлом турмуш тарзи.*

The article analyzes ways to improve the efficiency of the Department of Physical Education. The importance of physical education in the modern educational process, innovative methods, pedagogical technologies, organizational issues of its improvement are considered. Also proposals and recommendations for improving the educational work at the department of physical education, increasing the physical activity of students and youth, the formation of a healthy lifestyle were given. The results of the study are of great importance for improving the activities of the departments of physical education and promotion of physical education.

Key words: *physical education, activities of the department, innovative methods, pedagogical technologies, efficiency, healthy lifestyle.*

Кириш. Бугунги кунда жисмоний тарбия таълим тизимининг муҳим таркибий қисми ҳисобланиб, уни такомиллаштириш ва самарадорлигини ошириш долзарб масалага айланиб бормоқда. Жисмоний тарбия кафедралари нафақат талаба-ёшларнинг жисмоний ҳолатини яхшилаш, балки уларнинг умумий касбий тайёргарлиги, жамоавий ишлаш қобилияти ва соғлом турмуш тарзига бўлган интилишини шакллантиришда муҳим ўрин тутади. Олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия кафедраси фаолиятини такомиллаштириш мақсадида инновацион педагогик технологиялардан фойдаланиш, замонавий ўқув-методик ёндашувларни жорий этиш ва бошқарув тизимини такомиллаштириш талаб этилмоқда. Шу билан бирга, жисмоний тарбия кафедраси фаолиятини самарали йўлга қўйиш орқали талабаларнинг жисмоний фаоллигини ошириш, уларни касбий фаолиятга тайёрлаш жараёнини кучайтириш ҳамда таълим сифатини яхшилашга эришиш мумкин.

Мавзунинг долзарблиги. Жисмоний тарбия кафедраси фаолиятининг самарадорлигини ошириш йўлларини ўрганиш олий таълим тизимида муҳим масала ҳисобланади. Чунки жисмоний тарбия фақат жисмоний ривожланишни эмас, балки руҳий барқарорлик, интизом ва мотивация каби шахсий фазилатларни ҳам шакллантиради. Ҳозирги кунда талабаларнинг жисмоний фаоллиги пасайиб бораётгани ва ҳаракатсиз турмуш тарзи саломатликка салбий таъсир кўрсатаётгани боис, жисмоний тарбия кафедраларининг вазифалари янада кенгаймоқда. Ушбу мақолада жисмоний тарбия кафедраси фаолиятини янада самарали ташкил этиш, инновацион методлар ва рақамли технологиялардан фойдаланиш, шунингдек, ўқитувчи ва талабалар ўртасида интерактив ҳамкорликни ривожлантириш бўйича таклиф ва тавсиялар берилган. Жисмоний тарбия тизимини такомиллаштиришга қаратилган ушбу тадқиқот натижалари олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия кафедралари фаолиятини яхшилаш ва умумий таълим жараёнининг самарадорлигини оширишга хизмат қилади.

Ушбу тадқиқотнинг асосий **мақсади** – жисмоний тарбия кафедраси фаолиятининг самарадорлигини оширишга қаратилган замонавий ёндашувлар, инновацион усуллар ва педагогик технологияларни таҳлил қилиш ҳамда уларни таълим жараёнига жорий этиш бўйича таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқиш.

Тадқиқот вазифалари. Жисмоний тарбия кафедраси фаолиятини таҳлил қилиш – олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия кафедраси ишлаш тизими, мавжуд муаммолар ва уларнинг ечимларини ўрганиш.

Инновацион педагогик технологияларни жорий этиш йўлларини аниқлаш – жисмоний тарбия дарсларининг самарадорлигини ошириш учун рақамли технологиялар, интерактив методлар ва замонавий

таълим воситаларидан фойдаланиш имкониятларини таҳлил қилиш.

Талабаларнинг жисмоний фаоллиги ва мотивациясини ошириш чора-тадбирларини ишлаб чиқиш – жисмоний тарбия машғулотларига қизиқишни ошириш, уларни мунтазам равишда спорт билан шуғулланишга жалб этиш ва соғлом турмуш тарзини шакллантиришга хизмат қиладиган механизмларни таклиф этиш.

Адабиётлар шарҳи. Жисмоний тарбия кафедраси фаолиятининг самарадорлигини ошириш масаласи бугунги кунда олий таълим тизимида долзарб мавзулардан бири ҳисобланади. Таҳлил этилган илмий манбаларда мазкур мавзудаги турли ёндашувлар, методлар ва инновацион технологиялар бўйича тадқиқотлар олиб борилган.

А.Салимов (2023) ўз тадқиқотида олий таълим тизимида амалга оширилган ислоҳотлар ва уларнинг самарадорлигини ошириш йўлларини таҳлил қилади. Муаллиф таълим жараёнини такомиллаштиришда стратегик ёндашувларнинг аҳамиятини таъкидлайди [1].

А.М. Махмудов ва Д.Э. Мавлонов (2021) раҳбарлик ва бошқарув фаолиятининг профессионализмига эътибор қаратиб, жисмоний тарбия кафедраси раҳбарларининг самарали бошқарув маҳоратини ривожлантириш муҳимлигини кўрсатиб ўтади [2].

Д. Эрйигитов (2020) жисмоний тарбия дарсларида инновацион педагогик-технологияларни қўллаш масаласига эътибор қаратади. Муаллифнинг фикрича, замонавий рақамли технологиялар жисмоний тарбия дарсларининг самарадорлигини оширишда муҳим ўрин тутади [3].

Абдунабиев Бекмурод ва бошқалар (2024) бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларини касбий фаолиятга тайёрлашнинг самарали усулларини ўрганган. Ушбу тадқиқот натижалари жисмоний тарбия кафедраларида кадрлар тайёрлаш сифатини оширишга хизмат қилади [4].

Ш.Р. Самарова ва ҳаммуаллифлар (2023) таълим сифати ва инсон капитали ўртасидаги боғлиқликни тадқиқ қилиб, таълим жараёнида инновацияларни жорий этиш орқали самарадорликни ошириш мумкинлигини кўрсатиб ўтади [5].

Л.С. Султонова (2023) ижтимоий-гуманитар фанларни ўқитишда педагогик инновация ва инновацион фаолиятнинг узвийлигини ёритиб, таълим сифатини оширишда инновацион ёндашувларнинг муҳимлигини таъкидлайди [6].

А.А. Джораев (2021) жисмоний тарбия ўқитувчиларининг фаолиятини амалиётга асосланган педагогик ёндашувлар билан такомиллаштириш усулларини таҳлил қилади [7].

Ушбу адабиётлар жисмоний тарбия кафедраси фаолиятини ривожлантиришда илғор педагогик технологиялар, бошқарув стратегиялари ва инновацион ёндашувларнинг аҳамиятини кўрсатади. Улардан фойдаланиш орқали кафедра фаолиятининг самарадорлигини ошириш, таълим жараёнини такомиллаштириш ва жисмоний маданиятни юксалтириш мумкин.

Тадқиқот методологияси. Ушбу тадқиқотда жисмоний тарбия кафедраси фаолиятининг самарадорлигини оширишга қаратилган турли методологик ёндашувлар қўлланилди. Илмий тадқиқот жараёнида назарий ва эмпирик методлардан назарий таҳлил – яъни жисмоний тарбия ва спорт таълимига оид илмий адабиётлар, норматив-ҳуқуқий ҳужжатлар, таълим ва жисмоний маданият соҳасида амалга оширилган ислоҳотлар таҳлил қилинди, жисмоний тарбия кафедраси ўқитувчилари, талабалар ва спорт мутахассислари ўртасида анкета сўровлари ва интервюлар ўтказилиб, мавжуд муаммолар ҳамда самарадорликка таъсир этувчи омиллар аниқланди, турли олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия кафедраси фаолиятини солиштириш орқали самарали моделлар ва тажрибалар ўрганилди. Тадқиқот натижалари асосида жисмоний тарбия кафедраси фаолиятини такомиллаштиришга қаратилган таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқилди.

Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси. Тадқиқот натижалари жисмоний тарбия кафедраси фаолиятини такомиллаштириш бўйича бир неча муҳим жиҳатларни очиб берди. Олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия кафедралари фаолиятининг самарадорлигини ошириш учун қўлланилаётган усуллар, мавжуд муаммолар ва уларни бартараф этиш йўллари ўрганилди.

Жисмоний тарбия кафедраларининг мавжуд ҳолати, кўпчилик олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия кафедралари анъанавий ёндашувлардан фойдаланишда давом этмоқда. Айрим университетларда замонавий технологиялар жорий этилган бўлса-да, улардан доимий ва тизимли фойдаланиш даражаси паст.

Жисмоний тарбия кафедраси ўқитувчиларининг малакасини ошириш Тадқиқот натижаларига кўра, жисмоний тарбия кафедраси ўқитувчиларининг малакасини ошириш, янги методларни ўзлаштириш ва халқаро тажрибаларни ўрганиш самарадорликни оширишда муҳим омил эканлиги аниқланди. Айрим кафедраларда ўқитувчилар малака ошириш курсларида мунтазам қатнашса, баъзи университетларда бу борадаги ишларни кучайтириш зарурлиги маълум бўлди.

Олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия кафедраларининг ўқув-методик материалларини такомиллаштириш.

Талабалар ўртасида жисмоний тарбия ва спортга

бўлган қизиқишни ошириш учун мотивациявий чора-тадбирларни кучайтириш.

Кафедра ўқитувчиларининг малакасини ошириш, хорижий тажрибаларни ўрганиш ва ўзаро тажриба алмашиш жараёнларини жадаллаштириш.

Жисмоний фаолликнинг аҳамияти тўғрисида кўпроқ тарғибот ишларини олиб бориш.

1-жадвал

Хорижий мамлакатларда жисмоний тарбия ва спорт кафедралари фаолиятининг самарадорлигини солиштириш

№	Мамлакат	Жисмоний тарбия ва спорт кафедраси хусусиятлари	Самарадорлик даражаси
1	АҚШ	Спорт инфратузилмаси ривожланган, инновацион педагогик технологиялар кенг қўлланилади	Жуда юқори
2	Германия	Назария ва амалиёт уйғунлиги, талабалар учун махсус дастурлар мавжуд	Юқори
3	Буюк Британия	Илмий-тадқиқот ишлари кенг йўлга қўйилган, замонавий жиҳозланган лабораториялар	Жуда юқори
4	Россия	Анъанавий таълим усуллари билан инновацион ёндашув уйғунлиги	Ўртача-юқори
5	Хитой	Давлат томонидан қўллаб-қувватлаш, талабалар учун мажбурий жисмоний тарбия машғулотлари	Юқори

Муҳокама. Тадқиқот натижалари шуни коърсатдики, жисмоний тарбия кафедраси фаолиятини самарали ташкил этиш ва инновацион ёндашувларни жорий этиш талабаларнинг жисмоний фаоллиги ҳамда дарсларга боўлган қизиқишини оширишда муҳим аҳамият касб этади. Айниқса, рақамли технологиялардан самарали фойдаланиш, интерактив усулларни жорий этиш ва талабаларни фаол жалб қилиш орқали жисмоний тарбия кафедралари фаолиятининг натижадорлигини яхшилаш мумкин.

Шу билан бирга, кафедра ўқитувчиларининг касбий тайёргарлигини ошириш, уларни янги педагогик инновациялар билан таништириш ва таълим жараёнига интеграция қилиш талаб этилади. Олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия кафедраси самарадорлигини ошириш учун тизимли ёндашув, давлат ва жамоат ташкилотлари ҳамкорлигидаги ислоҳотлар ҳам зарур. Жисмоний тарбия кафедраларининг фаолиятини такомиллаштириш орқали ёшларнинг жисмоний ва маънавий ривожланишига ҳисса қўшиш мумкин. Бу эса узоқ муддатда соғлом жамиятни шакллантиришга, спорт маданиятини ривожлантиришга ва ёшлар орасида соғлом турмуш тарзини тарғиб этишга хизмат қилади.

2-жадвал

Жисмоний тарбия кафедраси фаолиятининг самарадорлигини ошириш йўллари

№	Самарадорликни ошириш йўли	Тавсиф
1	Инновацион педагогик технологияларни жорий этиш	Рақамли платформалар, интерактив машғулотлар ва видео дарсликлардан фойдаланиш
2	Ўқитувчилар малакасини ошириш	Замонавий методика ва халқаро тажрибаларни ўрганиш
3	Талабаларнинг мотивациясини ошириш	Спорт мусобақалари, жамоавий ўйинлар ва рағбатлантириш тизимини ривожлантириш
4	Инфратузилмани такомиллаштириш	Замонавий спорт жиҳозлари ва замонавий спорт майдончалари яратиш
5	Илмий-тадқиқот фаолиятини кучайтириш	Жисмоний тарбия соҳасида илмий ишланмалар олиб бориш ва тажриба алмашиш

Хулоса. Жисмоний тарбия кафедраси фаолиятининг самарадорлигини ошириш олий таълим тизимида муҳим аҳамият касб этади. Тадқиқот натижалари шуни кўрсатдики, жисмоний тарбия дарсларида инновацион педагогик технологиялардан фойдаланиш, талабаларнинг мотивациясини ошириш, кафедра ўқитувчиларининг касбий малакасини юксалтириш ва таълим жараёнини такомиллаштириш орқали самарадорликни сезиларли даражада ошириш мумкин.

Жисмоний тарбия кафедралари фаолиятини яхшилаш учун қуйидаги асосий йўналишларда иш олиб бориш тавсия этилади:

– инновацион технологияларни жорий этиш – рақамли воситалар, виртуал тренажёрлар ва интерактив методлардан самарали фойдаланиш талабаларнинг қизиқишини оширади ва дарсларни сифатли ташкил этиш имконини беради.

– кафедра ўқитувчиларининг малакасини ошириш – замонавий педагогик ёндашувлардан хабардор бўлиш ва халқаро тажрибаларни ўрганиш орқали дарс жараёнларининг самарадорлигини кучайтириш мумкин.

– талабаларни фаол жалб этиш – спорт мусобақалари, гуруҳли машғулотлар ва мотивацион тадбирлар орқали талабаларнинг жисмоний фаоллигини ошириш зарур.

– инфратузилмани яхшилаш – спорт заллари, майдонлар ва зарур инвентарларни модернизация қилиш орқали жисмоний тарбия машғулотларини юқори савияда ўтказиш имконияти яратилади.

– илмий-тадқиқот ва ҳамкорлик фаолиятини кучайтириш – кафедралар ўртасида тажриба алмашиш, халқаро ва маҳаллий илмий-тадқиқот лойиҳаларини амалга ошириш жисмоний тарбия соҳасини ривожлантиришга хизмат қилади.

Шу боис, жисмоний тарбия кафедраси фаолиятини такомиллаштириш ва унинг самарадорлигини

ошириш учун тизимли ёндашув талаб этилади. Бу орқали олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия фанига бўлган қизиқишни ошириш, талабаларнинг соғлом турмуш тарзини шакллантириш ва жамиятда спорт маданиятини ривожлантиришга эришиш мумкин.

Адабиётлар:

1. А.Салимов Олий таълим тизимида амалга оширилган ислоҳотлар ва уларнинг самарадорлигини ошириш йўллари //Иқтисодиёт ва таълим. – 2023. – Т. 24. – №. 1. – С. 469-474.

2. А.М. Махмудов Д.Э. Мавлонов раҳбар бошқарув фаолиятининг профессионализми // Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studiyes (CARJIS).– 2021. – Т. 1. – №. 3. – С. 193-199.

3. Д.Эрйигитов Жисмоний тарбия дарсларида инновацион педагогик-технологияларни қўллаш //Архив Научных Публикаций ЖСПИ. – 2020.

4. Ш. Р. Самарова и др. Таълим сифатини ривожлантиришда инсон капиталининг ўрни // Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал. – 2023. – №. 3. – С. 373-382.

5. А.А. Джораев Жисмоний тарбия оўқитувчилари фаолиятининг амалий–педагогик асослари //инновации в педагогике и психологии. – 2021. – Т. 4. – №.6.

Ўқитувчи
М.Н. ЮСУПОВА[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

ИМКОНИЯТИ ЧЕКЛАНГАН ТАЛАБАЛАРНИ АРАВАЧАЛАРДА БАСКЕТБОЛ СПОРТ ТУРИГА ЎРГАТИШДА СПОРТ АРАВАЧАЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШ КЎНИКМАСИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ

Аннотация

В данной статье представлен комплекс упражнений для формирования навыков использования спортивных колясок при обучении студентов в инвалидных колясках баскетболу в процессе тренировок по параспортивным видам, которые развиваются в настоящее время. Кроме того, достижения, достигнутые в результате выполнения этих упражнений, показаны на основе таблиц.

Ключевые слова: *студенты с ограниченными возможностями, инвалидные коляски, спортивные коляски, баскетбол на колясках, движение, навыки.*

Annotation

Ушбу мақолада ҳозирги кунда ривожланаётган пара спорт турлари бўйича машғулотлар жараёнида ногиронлар аравачасидаги талабаларни баскетболга ўргатишда спорт аравачаларидан фойдаланиш кўникмаларини шакллантириш учун машқлар мажмуаси тақдим этилган. Бундан ташқари, мазкур машқларни бажариш натижасида эришилган ютуқлар жадвалар асосида кўрсатиб берилган.

Калит сўзлар: *имконияти чекланган талабалар, аравачалар, спорт араваси, аравачаларда баскетбол, ҳаракат, кўникма.*

This article presents a set of exercises for developing the skills of using sports wheelchairs in teaching basketball to students in wheelchairs during training in currently developing para-sports. In addition, the achievements achieved as a result of performing these exercises are shown based on tables.

Key words: *students with disabilities, wheelchairs, sports carriage, basketball in wheelchairs, movement, skill.*

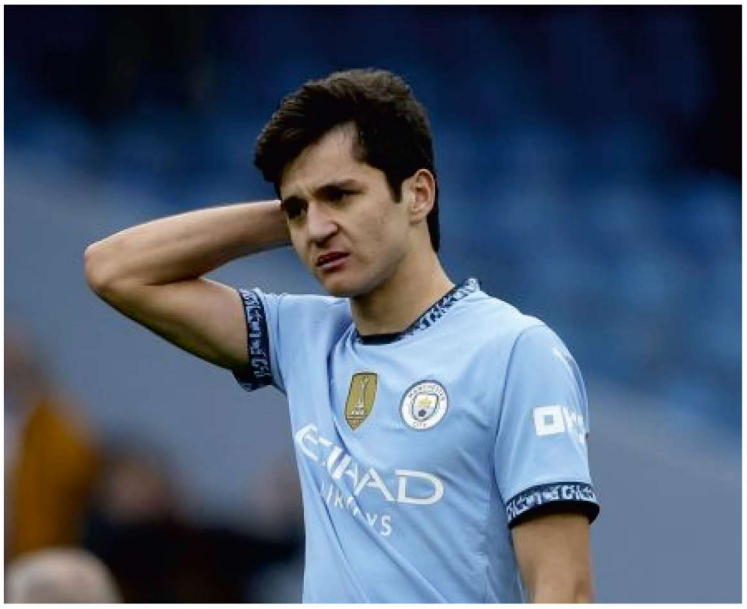
Долзарблиги. Бугунги кунда юртбошимиз томонидан барча соҳалар учун кенг имкониятлар яратилмоқда. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 08.11.2024 йилдаги ПҚ-389-сонли “Ногиронлиги бўлган шахсларни спортга жалб этиш орқали жисмоний реабилитация қилиш тизимини такомиллаштириш бўйича қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида” қарори имконияти чекланган инсонлар ва параспортчилар учун катта эътибор десак муболаға бўмайди.[1]

Адаптив спорт турларини ривожлантириш ва мувофиқлаштириш мақсадида Ўзбекистон адаптив спорт турлари ассоциациясини ташкил этиш ҳам қарорнинг асосий вазифаларидан бири ҳисобланади. Ушбу чора-тадбирлар ногиронлиги бўлган шахсларнинг спортга жалб этилиши орқали уларнинг жисмоний реабилитациясини яхшилаш ва ижтимоий интеграциясини таъминлашга қаратилган. [2]

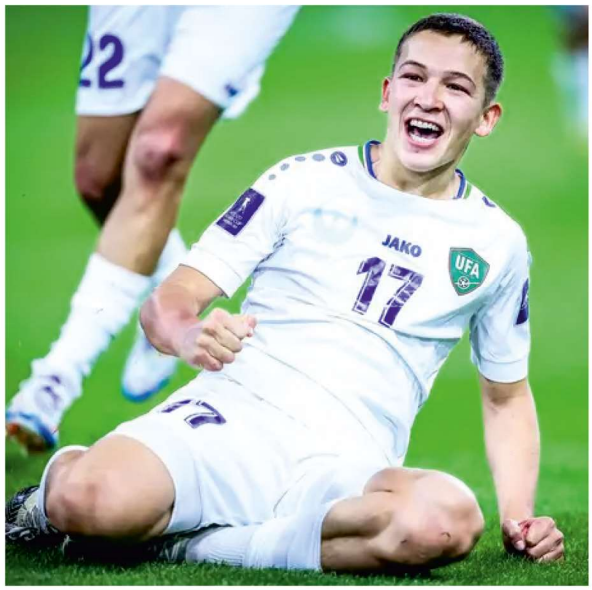
Ҳозирги кунда жисмоний имконияти чекланган талабалар учун спорт ва жисмоний тарбия муҳим аҳамият касб этмоқда. Инклюзив таълим тизими ривожланиб бораётган бир пайтда, бундай талабалар жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига жалб этилиши нафақат уларнинг соғлиғини мустаҳкамлаш, балки ижтимоий мослашув ва психологик барқарорликни таъминлашга хизмат қилади. Айниқса, аравачалар билан баскетбол ўйнаш кўникмаларини шакллантириш имконияти чекланган талабалар учун нафақат спортдаги ютуқларга эришиш, балки уларнинг ҳаёт сифатини ошириш мақсадида реалибитатция вазифасини ҳам бажаради.

Спорт аравачаларидан самарали фойдаланиш кўникмаларини шакллантириш – аравачада ҳаракатланиш, тезликни назорат қилиш, бурилиш ва мувозанатни сақлаш каби муҳим жиҳатларни ўз ичига олади. Ушбу кўникмалар жисмоний имконияти чекланган талабаларни баскетбол спортига жалб қилиш жараёнини осонлаштиради ҳамда уларга мусобақаларда фаол иштирок этиш имконини яратади.[3]

Шунингдек, аравачаларда ўйналадиган баскетбол имконияти чекланган талабалар орасида оммалашиб бораётган спорт турларидан бири бўлиб, халқаро даражадаги мусобақалар, жумладан,


ETIHAD


EUROPA LEAGUE
YOTA


JAKO
17
UFA


SAIDMURODOV
14
20
the-AFC.com


UFA
UZBEKISTAN


16

