O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 7



ISSN: 2181 7804




JAHON
CHEMPIONATIDA!
FIFA


UZB UZB
1 0:51 2
O'ZBEK






SANOAT QURILISH BANK

FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/7

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

А.У. Рашидов – Формирование оперативно-информационных моделей и логических приёмов в аналитической деятельности квалифицированных шахматистов. 3

Е.К. Близнецова – Научно-практическое обеспечение по совершенствованию самообороны женщин на базе единоборств. 7

Е.П. Скворцова – Воспитание и совершенствование скоростной выносливости у студентов образовательной программы «физическая культура и спорт» на учебных занятиях дисциплины «Полиатлон». 10

С.В. Ботяев – Стимулируемое развитие координационных способностей у студентов бакалавров образовательной программы «Физическая культура и спорт» на занятиях гимнастикой. 13

Р.А. Матчанов – Ички ишлар органлари ходимларининг жисмоний тайёргарлигини оширишда психологик ёндашув. 16

Ж.С. Сулаймонов – 15-16 ёшли волейболчиларда йиллик тайёргарлик даврида ўтказилган машғулотлар давомида куч ва тезкорлик-куч қобилиятларини ўсиб бориш динамикаси. 19

А.О. Абдалимов – Современные тенденции применения искусственного интеллекта в спорте. 24

М.К. Жуманиязов – Ёш регбичиларни тайёрлашда техник-тактик кўникмаларни шакллантириш. 27

Н.С. Курбанова – Анализ показателей отбора, используемых на этапе начальной подготовки бадминтонистов. 29

И.И. Мирзатиллаев – Енгил атлетика тўгаракларида ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишда IAAFнинг мусобақа дастурини қўллаш услубияти. 32

А.З. Ходжаев – Оғир атлетика машқларини техник жиҳатдан ўргатиш услублари. 36

Ф.А. Соловьева – Анализ управления цифровыми технологиями в фитнес индустрии. 39

Х.Х. Қурбонов – Ўрта масофага югурувчилар йиллик тайёргарлигида спорт формасининг шаклланиши ва ўсиш кўрсаткичлари таҳлили. 42

Ж.Р. Муратов., Э.С. Гаипов – Анализ приёмов в партере и стойке на соревнованиях по вольной борьбе среди взрослых. 47

К.Т. Шакиржанова – Научно-теоретические подходы к обеспечению гендерного равенства в сфере физической культуры и спорта. 50

Ш.Х. Ханкельдиев., С.Р. Ураимов – Мониторинг математической компетентности выпускников факультета физического воспитания с углубленным применением факторного анализа. 54

О.Х. Хасанов – 13-18 ёшли футболчиларни мусобақага саралашда психоэмоционал ҳолатнинг ўзига хос қиёсий таҳлили. 56

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: 26.07.2025

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

2025/7

Ғ.Т. Исмоилов – Малакали кикбоксчилар машғулот жараёнига қизиқишини шакллантирувчи омиллар. 60

Чжан Цзысюань., В.В. Клинов – Современное состояние и перспективы развития гребли на байдарках и каноэ в Китайской народной Республике. 63

А.А. Абдураззахов – Спорт-соғломлаштириш туризмида талабаларнинг умумий функционал ҳолати ва жисмоний тайёргарлик даражаси таҳлили. 68

Н.Д. Кайназаров – Развитие физической подготовки посредством симуляционных упражнений для лыжных гонщиков в возрасте 13-14 лет. 72

Н.О. Отегенов – Анализ двигательных характеристик тела юных тяжелоатлетов 14-16 лет. 75

А.Е. Шилманов – Ёш футболчиларда координация қобилиятини ривожлантиришда вестибуляр гимнастика воситаларининг ўрни. 78

А.Б. Хасанов – Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида касбий билимларини ва амалий кўникмаларини ривожлантиришнинг илмий-услубий асослари. 82

Б.Ш. Рахматов., Л.Б. Собирова., Ғ.С. Хўжамкелдиев., И.М. Мамбетназаров., А.Р. Оталиева – Ёш каратэчиларни тайёрлаш жараёнида машғулотларни самарали ташкил этиш ва стратегик режалаштириш. 87

А.А. Турсунов – Замонавий волейболда тўпни қабул қилиб зарур зонага етказиш аниқлигининг ўрни ва уни барқарорлаштириш муҳимлиги. 90

Д.А. Омонов – Ёш боксчиларда чап қўл тўғри зарбаси жараёнида тананинг бурчак тезлиги ва зарба кучининг кинематик таҳлили. 93

Ш.У. Набиев – Талаба боксчиларнинг чап қўлда бошга тўғридан зарба бериш жараёнида оёқ ҳаракатларининг кинематик таҳлили. 98

Ҳ.Д. Султонов – Спортчи талабалар (курашчилар)да вазн назорати ва замонавий методик асослари. 101

Ш.С. Тилавов – 14-15 ёшли триатлончиларининг куч-чидамкорлик тайёргарлигини такомиллаштириш. 104

М.Н. Эгамбердиев – Малакали кикбоксчиларда статик ва динамик режимларда мувозанат сақлаш турғунлигининг бир ўқув-машғулот йили давомида ўсиш суръати. 107

Ж.М. Шукурллаев – Мини волейбол спорт турини волейболга интеграциялаш вариативлиги акмеологияси. 111

А.К. Шарипов – Жисмоний тарбия ва спорт йўналиши талабаларининг педагогик амалиётга касбий-педагогик тайёргарлик даражасини баҳолаш методларини такомиллаштириш. 115

Д.Э. Джурабаева – Профессор-ўқитувчиларнинг рационал турмуш тарзи ва морфо-функционал ҳолатига нисбатини сўровнома натижалари орқали таҳлил қилиш. 119

М.А. Ибрагимов – Спорт курашлари ва таэквондо спорт турларида эшитишида нуқсони бор спортчиларни тайёрлаш методикаларининг қиёсий таҳлили. 122

Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), профессор
М.А. ИБРАГИМОВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

СПОРТ КУРАШЛАРИ ВА ТАЭКВОНДО СПОРТ ТУРЛАРИДА ЭШИТИШИДА НУҚСОНИ БОР СПОРТЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ МЕТОДИКАЛАРИНИНГ ҚИЁСИЙ ТАҲЛИЛИ

Аннотация

В статье проведён сравнительный анализ методик подготовки спортсменов с нарушением слуха в греко-римской борьбе и тхэквондо. Представлены инновационные подходы, основанные на использовании языка жестов, способствующие повышению технической и тактической подготовки сурдспортсменов. Выявлены общие черты и отличия методик. На основе сравнительного анализа и экспериментальных данных предложены практические рекомендации по подготовке к Сурдлимпийским играм.

Ключевые слова: *сурдспортсмен; тхэквондо; борьба; модуль жестового языка; техническая и тактическая подготовка; Сурдлимпийские игры; адаптивная физическая культура.*

Annotation

Ушбу мақолада кураш (эркин ва юнон-рум) ва таэквондо спорт турларида эшитишида нуқсони бор спортчиларни тайёрлаш бўйича методикалар қиёсий таҳлил қилинган. Сурд спортчиларнинг техник-тактик тайёргарлигини ошириш учун имо-ишора тилига асосланган инновацион ёндашувлар тавсифланган. Кураш ва таэквондо методикаларининг умумий жиҳатлари ва фарқлари очиб берилган. Жадвал ва экспериментал таҳлил асосида Сурдлимпия ўйинларига тайёрлов бўйича амалий тавсиялар ишлаб чиқилган.

Калит сўзлар: *сурд спортчи; таэквондо; кураш; имо-ишора модуль; техник-тактик тайёргарлик; Сурдлимпия; адаптив жисмоний тарбия.*

This article presents a comparative analysis of training methods for athletes with hearing impairments in Greco-Roman wrestling and taekwondo. Innovative gesture-based approaches that improve athletes' technical and tactical preparedness are discussed. Common and distinct methodological features are highlighted. Based on comparative analysis and experimental findings, practical recommendations for Surdlympics preparation are proposed.

Key words: *deaf athlete; taekwondo; wrestling; sign language module; technical-tactical training; Deaflympics; adaptive physical education.*

Кириш. Бугунги кунда дунё миқёсида спортнинг барча қатламларда оммалашуви, шу жумладан, имконияти чекланган шахсларнинг спортда фаол иштирокини таъминлаш борасида тизимли ишлар олиб борилмоқда. Имконияти чекланган инсонлар, хусусан эшитишида нуқсони бор (сурд) спортчиларни жисмоний тарбия ва спортга жалб этиш уларнинг соғлом ҳаётга интегратсиялашуви ва жамиятда ўз ўрнини топишига хизмат қилиши давлат сиёсатининг устувор йўналишларидан бирига айланган. Мамлакатимизда ҳам сўнгги йилларда президент раҳнамолигида ногиронлиги бўлган шахсларни қўллаб-қувватлаш ва уларни спортга кенг жалб этишга доир қарорлар қабул қилиниб, сурд спорт турларини ривожлантириш бўйича кенг имкониятлар яратилди. Жумладан, таэквондо спорт турини янада ривожлантиришга қаратилган қарорларда сурд (эшитма) спортчиларни саралаш ва тайёрлаш тизимини такомиллаштириш алоҳида вазифа сифатида белгиланган. Натижада, сурд таэквондо ва кураш бўйича спортчиларимиз халқаро майдонларда иштирок этиб, юқори натижалар кўрсатмоқда – масалан, Ўзбекистон илк Сурдлимпия медалини 2009 йилда таэквондо бўйича қўлга киритган. Шу билан бирга, сурд спортчиларнинг мусобақаларда муваффақиятли қатнашиши учун уларни махсус методикалар асосида тизимли тайёрлаш зарурати ортиб бормоқда.

Эшитишида нуқсони бор спортчиларнинг ўзига хос психофизиологик хусусиятлари уларни тайёрлаш тизимига алоҳида ёндашувни талаб этади. Илмий манбаларда таъкидланишича, туғма ёки эрта кар бўлиб қолган шахсларда вестибуляр аппарат функциясининг бузилиши жуда кенг тарқалган бўлиб – тадқиқотларда бундай спортчиларнинг 62% ида вестибуляр дисфункция мавжудлиги аниқланган. Бу эса мувофиқлаштирувчи ҳаракатларнинг суст ривожланишига, тезлик ва чаққонлик каби сифатларнинг ҳам соғлом тенгдошларига нисбатан пастроқ бўлишига олиб келади. Шунингдек, эшитиш имконияти чекланган болалар ва ўсмирлар ташқи ахборотни қабул қилишда фақат визуал каналларга таянишлари туфайли уларда мураббий кўрсатмаларини тез ва тўғри тушунишда қийинчиликлар юзага келиши мумкин. Демак, сурд спортчиларни тайёрлаш жараёнида ахборот ва топшириқларни етказиш учун махсус коммуникатив воситаларни жорий этиш ҳамда уларнинг морфофункционал чекловларини ҳисобга олган ҳолда машғулот услубларини мослаштириш зарурияти мавжуд.

Ҳозирги вақтда жаҳонда ва юртимизда сурд спортчиларнинг тайёргарлигини такомиллаштириш бўйича дастлабки илмий изланишлар олиб борилмоқда. Хусусан, хорижий олимлар C.Shaw, R.Carmichael, И.Сари, Б.Баязит ва бошқалар эшитишида нуқсони бор спортчиларнинг мусобақага олди тайёргарлик босқичларини такомиллаштириш ҳамда жисмоний тайёргарлик машғулотларини таҳлил қилиш масалаларини ўрганганлар. Д.А. Миллер, Л. Петрова, Г. Парк каби тадқиқотчилар эса машғулотларда имо-ишора тизимидан фойдаланиш орқали ўқитиш усулларини такомиллаштириш масалаларини илмий жиҳатдан асослаб берган. Шунга қарамай, мавжуд адабиётларнинг таҳлили шуни кўрсатмоқдаки, эшитишида нуқсони бор спортчиларни айнан таэквондо ва кураш спорт турларига ўргатиш ва уларнинг машғулот усулларини такомиллаштириш масаласи ҳали етарлича илмий ишлаб чиқилмаган. Хусусан, таэквондочиларни бошланғич тайёргарлик босқичида ўқитиш жараёнига имо-ишора модулини интеграция қилиш, шу орқали уларнинг техник-тактик кўникмаларини шакллантириш масаласи очиқ қолмоқда. Худди шундай, эшитишида нуқсони бор

курашчилар билан машғулотларда мураббий ва спортчи ўртасидаги маълумот алмашинуви учун махсус воситаларни жорий этиш ва уларга техник усулларни ўргатиш методикасини ишлаб чиқиш долзарб муаммо ҳисобланади.

Мазкур мақоланинг мақсади – юқоридаги тадқиқотлар натижаларига таянган ҳолда, эшитишида нуқсони бор таэквондо ва кураш (эркин ва юнон-рум) спорт турларида спортчиларни тайёрлашга оид методик ёндашувларни қиёсий таҳлил қилиш, уларнинг асосий тамойиллари, фарқли ва умумий жиҳатларини аниқлаш ҳамда Сурдлимпия ўйинларига тайёргарлик жараёнида қўллаш учун илмий-амалий тавсиялар ишлаб чиқишдан иборат.

Асосий қисм Сурдотаэквондочиларни тайёрлаш методикасининг асосий тамойиллари сифатида: Таэквондо спорт турида эшитишида нуқсони бор спортчиларни муваффақиятли тайёрлаш учун аввало мураббий ва спортчи ўртасидаги самарали мулоқотни таъминлаш зарур. Анъанавий машғулотларда бериладиган оғзаки кўрсатмалар Сурдоспортчилар томонидан тўлиқ қабул қилинмаслиги мумкин; шу боис ушбу спортчилар билан ишлашда имо-ишора тили ва визуал ахборот воситалари асосий коммуникация канали бўлиб хизмат қилади. Сурдотаэквондочиларни ўқитиш тажрибаси шуни кўрсатадики, техник-тактик кўникмаларни шакллантириш жараёнида мураббий томонидан ҳаракатларнинг тез ва аниқ тушунтирилиши муҳим – бунинг учун эса махсус имо-ишора модулидан фойдаланиш жуда самарали ҳисобланади. Дастур орқали мураббийлар асосий техник усулларни (зарбалар, блоклар, комбинациялар ва ҳоказо) махсус белгилар орқали тушунтириб, спортчиларнинг топшириқни тўғри бажаришини таъминладилар. Натижада, сурд спортчиларнинг янги ҳаракатларни ўзлаштириш ва уларни тезкорлик билан қайта такрорлаш қобилияти сезиларли даражада ошди.

Жисмоний тайёргарликни ривожлантириш ҳам сурдотаэквондочилар методикасининг муҳим таркибий қисмидир. Тадқиқотлар кўрсатишича, эшитишида нуқсони бор ўсмирларнинг жисмоний сифатлари (хусусан, мувозанатни сақлаш, тезкорлик, координация) ривожланиши бироз сустроқ бўлиши мумкин. Спорт мактаб-интернатларида сурдотаэквондочилар учун махсус жисмоний тайёргарлик машқлари ва услублар мажмуасини ишлаб чиқди. Мазкур махсус машқлар сурд спортчиларнинг тезкор куч, чаққонлик ва мувозанатни сақлаш каби сифатларини оширишга йўналтирилган бўлиб, улар орқали спортчиларнинг зарбаларни кучли ва аниқ бажариш имконияти яратилади.

Техник тайёргарлик мазмуни нуқтаи назаридан, таэквондода спортчи юқори спорт натижаларига эришиш учун зарур бўлган ҳаракатлар тизимини тўлиқ эгаллаши лозим. Умумий техник тайёргарлик турли ёрдамчи спорт турлари ва ҳаракатлар орқали шакллантирилса, махсус техник тайёргарлик бевосита таэквондонинг мураккаб техник усулларини пухта эгаллашга қаратилади. Сурдотаэквондочилар билан ишлашда техник элементларни ўргатиш жараёнида қуйидаги тамойилларга амал қилинади: 1) ҳар бир янги усул дастлаб визуал намойиш ва имо-ишора орқали тушунтирилади; 2) спортчи ҳаракатни ўзлаштиргач, жуфтликларда ва спаррингларда қўллаб кўриши ташкил этилади; 3) машғулот жараёнида ва сўнгида мураббий томонидан белги (имо-ишора) орқали хатоларига ишора қилиниб, дарҳол тузатиш киритилади. Шу тарзда, эшитишида нуқсони бор таэквондочилар учун техник такомиллаштириш жараёни доимий визуал тескари алоқа билан таъминланади ва бу уларга ҳар бир ҳаракатни тўғри бажаришни ўрганишда катта ёрдам беради.

Таэквондода тактик тайёргарлик ҳам алоҳида аҳамиятга эга бўлиб, рақибга нисбатан техник ҳаракатларни қайси вақтда ва қандай кетма-кетликда қўллаш кўникмасини ривожлантиришни ўз ичига олади. Сурд спортчиларга бу борадаги билим ва кўникмаларни сингдиришда ҳам имо-ишора модулидан фойдаланиш самара беради. Масалан, мураббий жанг жараёнида қўлланиладиган муайян комбинацияни (масалан, кетма-кет чап ва ўнг оёқ зарбалари, сўнгра айланма тепиш) махсус белгилар кетма-кетлиги орқали тушунтиради ва полвонлар ушбу комбинацияни жуфтликларда такрорлайдилар. Бундай ёндашув билан ишланган спортчилар мусобақа пайтида мураббийнинг четдан бераётган ишорали кўрсатмаларини ҳам тез англайдилар – масалан, мураббий рақиб чап қўлини тушириб қўйганини кўрса, дарҳол ўз шогирдига маълум имо-ишора билан ўша томонга зарба беришни билдиради. Шундай қилиб, имо-ишоралар орқали тезкор тактик мулоҳаза етказиш ва тушуниш кўникмаси шакллантирилади.

Сурд курашчиларни тайёрлаш методикасининг асосий тамойиллари сифатида: кураш (эркин ва юнон-рум) спорт турида эшитиш бўйича нуқсони бор спортчиларни тайёрлаш методикаси ҳам бир қатор ўзига хос ёндашувларни талаб қилади. Таэквондодаги сингари, бу ерда ҳам энг аввало мураббий – спортчи коммуникациясини таъминлаш масаласи туради. Сурд курашчилар билан машғулотларда мураббий кўрсатмаларини етказиш учун Ибрагимов томонидан махсус имо-ишора дастури – “SurdWrestling” ишлаб чиқилди. Ушбу дастур ёрдамида юнон-рум курашининг асосий техник усуллари – турли турдаги ушламалар, йиқитишлар, улоқтириш усуллари, партер ҳолатидаги усуллар – учун алоҳида белги (имо-ишора)лар мажмуи яратилиб, у курашчиларга ўргатилди. Натижада, мураббий машғулот вақтида қайси усулни бажаришни хоҳласа, уни овоз орқали айтмасдан, шу белгини кўрсатиш билан спортчилар дарҳол тушуниб ҳаракатни бажара олдилар. Мисол учун, мураббий тайёргарлик жараёнида спортчиларга беллашув давомида маълум бир пайтда “техник” усулини қўллаш вазифасини берган бўлса, машғулот спаррингги чоғида керакли вақтда қўли билан шу

усулнинг белгисини кўрсатиб, полвонга эслатади – полвон эса дарҳол бажаради. Тажриба шуни кўрсатдики, бундай имо-ишорали бошқарув тизимини қўллаш спортчиларнинг мураббий топшириқларини қабул қилишдаги муаммоларини бартараф этади, машғулот жараёнини самарали ташкил қилиш ва режалаштиришга ёрдам беради.

Сурдлимпия ўйинларига тайёргарлик кўришдаги қиёсий таҳлил натижалари сифатида юқорида кўриб чиқилган таэквондо ва кураш спорт турларида спортчиларни тайёрлашга доир методик ёндашувлар яқин маънода ўхшаш бўлсада, уларнинг мазмунида спорт турлари хусусиятларидан келиб чиққан айрим фарқлар мавжуд. Қиёсий таҳлил асосида ушбу методикаларнинг умумий ва ўзига хос томонлари тизимлаштирилиб келтирилган.

1-жадвал

ТАЭКВОНДО ВА КУРАШ СПОРТЧИЛАРИ ТАЙЁРЛОВ МЕТОДИКАЛАРИНИНГ ҚИЁСИЙ ТАВСИФИ

Аспект	Сурдотаеквондо (ешитишида нуқсонли таеквондочилар)	Сурдокураш (ешитишида нуқсонли курашчилар)
Машғулот коммуникацияси	Имо-ишора тили асосида мураббий топшириқларини тушунтириш; **СурдTaekwondo** дастури – техник зарбаларни ифодаловчи белгилар мажмуаси қўлланилади. Спортчилар мураббий ишораларини тез қабул қилиш ва жавоб ҳаракатини бажаришга ўргатилади.	Имо-ишорали бошқарув тизими – **СурдWрестлинг** дастури орқали турли кураш усулларини ифодаловчи белгилар қўлланади. Мураббий-спортчи мулоқоти тўлиқ визуал каналга ўтказилади, топшириқлар имо-ишора билан берилади.
Техник тайёргарлик мазмуни	Зарба бериш техникаси (қўл ва оёқ зарбалари) устунлик қилади; сурд спортчиларга ҳар бир техник элемент босқичма-босқич кўргазмали ва ишоралар билан ўргатилади. Тезкорлик ва аниқликни оширишга хизмат қилувчи машқлар билан бирга олиб борилади.	Кураш усуллари (ушлаш, улоқтириш, йиқитиш) тик ҳолатда ва партерда ўргатилади; усуллар фазалари махсус ишора билан тушунтирилади. Машғулотларда техник усулларни такомиллаштириш билан бирга уларнинг қўлланилиш шароити (рақиб ҳолати) ҳам ўргатилади.
Жисмоний тайёргарлик йўналиши	Тезкорлик, чаққонлик ва мувозанатга урғу берилади – махсус сакрашлар, тезкор югуришлар ва координатсион ўйинлар қўлланади. Зарба кучини ошириш учун плиометрик машқлар ҳам киритилади. Ушбу сифатлар яхшиланғач, зарбалар сони ва тезлиги ортиб, жанг самарадорлиги ошади.	Куч, кучга чидамлилик ва координатсия қобилиятларини оширишга эътибор қаратилади. Оғирлик билан машқлар меъёрий даражада қўлланади (жисмоний зўриқишларга нисбатан эҳтиёткорлик билан). Мувозанат ва реакцияни ривожлантиришга алоҳида машқлар берилади. Натижада, полвонларнинг бардошлилиги ва техник усулни тўғри бажариш барқарорлиги ортади.
Машғулотларни ташкил этиш	Ихтисослашган спорт мактабларида алоҳида сурд гуруҳлар шаклида ёки умумий гуруҳларда махсус қўшимча ишорали тушунтириш билан шуғулланади (мураббий ёрдамчиси ёки сурд таржимон жалб қилиниши мумкин). Бошланғич тайёргарлик босқичида ҳафтасига 3–4 машғулот, ҳар бир машғулотда 15–20 дақиқа ишорали ўқитишга ажратилади.	Сурдоспортчилар умумий гуруҳ машғулотларида қатнашади, аммо машғулот режаси махсус мослаштирилган модул асосида тузилади. Йиллик тайёргарлик даври 3 босқичга (тайёргарлик, лойиҳалаш, назорат) бўлиниб олиб борилади. Ҳар бир босқичда техник-тактик, жисмоний ва назарий юкламаларнинг ўзаро нисбатлари белгиланган.
Назорат ва баҳолаш	Сурдоспортчилар учун одатий назорат нормативлари (масалан, жисмоний тайёргарлик тестлари, техник элементларни баҳолаш) соғлом тенгқурлар билан бир хил қўлланади, бироқ уларни бажариш вақтида имо-ишора орқали тушунтириш ва рағбатлантириш қўшимча тарзда берилади. Мусобақаларда ҳакам ишораларига диққат қаратиш кўникмаси шакллантирилади.	Назорат синовлари ва ўқув беллашувларида спортчиларнинг ҳужум, ҳимоя, қарши ҳужум ҳаракатлари сони, ютқазилган очколар каби кўрсаткичлар таҳлил этилади. Сурд спортчиларнинг натижалари соғлом спортчилар билан қиёслаб борилади. Масалан, тажриба охирида сурд полвонларнинг ўртача техник-тактик ҳаракатлар миқдори назорат гуруҳига нисбатан **19%** юқори бўлди. Бу каби таҳлиллар асосида машғулот режаларига тузатиш киритилади.

Юқоридаги жадвалдан кўриниб турибдики, таэквондо ва кураш спортчиларини тайёрлаш методикаларида асосий умумий тамойил – бу мураббийнинг спортчига ахборот етказиш ва ўргатиш жараёнини эшитиш имконияти чекланган шароитга мослаштиришдир. Ҳар иккала спорт турида ҳам бу муаммо имо-ишора модулини жорий этиш орқали ҳал этиш керак.

Хулоса. олиб борилган қиёсий таҳлил асосида қуйидаги хулосалар ва таклифларни бериш мақсадга муофиқ. Имо-ишоралар модули – Сурдоспортчилар тайёрловининг ажралмас қисми. Таэквондо ва кураш мисолида кўринди-ки, эшитишида нуқсони бор спортчилар билан машғулотларда оддий оғзаки тушунтириш ва буйруқлар етарли самарани бермайди. Махсус ривожлантирилган имо-ишора дастурлари спортчиларнинг мураббий топшириқларини тез ва тўлиқ англашига ёрдам беради. Шу боис, Сурдлимпия ўйинларига тайёргарлик кўраётган барча жамоаларда машғулот режасига имо-ишора орқали ўқитиш модулини жорий этиш тавсия этилади. Мураббийлар тегишли белги ва ишораларни пухта ўзлаштириб, уларни ҳар бир машғулотда муттасил қўллашлари лозим. Бу тавсиянинг ҳаётга татбиқ этилиши, албатта, сурд спортчиларнинг мусобақа пайтида ҳам мураббий кўрсатмаларини тушуниб ҳаракат қилишига замин яратади.

Индивидуал ёндашув ва психологик тайёргарлик. Сурдоспортчилар билан ишлашда уларнинг жисмоний имкониятлари ва психологик ҳолатини чуқур таҳлил қилиш, шунга мос равишда машғулот дастурларини мослаштириш керак. Масалан, агар спортчида мувозанат ва координация муаммоси бўлса, машғулот дастурига қўшимча мувозанат машқлари киритилиши зарур. Шунингдек, бундай спортчиларда кўпинча мусобақа олдидан

ишончсизлик ёки ҳаяжон кучлироқ бўлиши мумкин; мураббий буни бартараф этиш учун рағбатлантиришнинг ноанъанавий усулларидан (масалан, видео орқали муваффақиятли чиқишларни кўрсатиш, имо-ишора орқали доимий маъқуллаб бориш) фойдаланиши мақсадга мувофиқ. Сурдлимпия ўйинларига тайёрланишда ҳар бир спортчи учун индивидуал режа тузилиб, унда уларнинг заиф ва кучли томонлари инобатга олинган ҳолда жисмоний ва техник тайёргарлик вазифалари белгиланиши тавсия қилинади.

Тренинг жараёнини оптималлаштириш. Эшитишида нуқсонли спортчилар билан машғулотларда юкламаларни режалаштириш ва назорат қилиш масалаларига алоҳида эътибор қаратмоқ лозим. Тадқиқотларда ишлаб чиқилган йиллик стратегик модуллар тажрибаси шуни кўрсатадики, Сурдоспортчилар тайёргарлигини узоқ муддатли режага солиб олиб бориш юқори самара беради. Шундай модулни ҳар бир жамоа ва мураббий ўз шароитидан келиб чиқиб ишлаб чиқиши керак. Модулда ўқув йили давомида қайси босқичда (масалан, умумий тайёргарлик, махсус тайёргарлик, мусобақа олди даврлари) нималарга урғу берилиши, имо-ишора орқали ўқитиш қачон ва қай тарзда кучайтирилиши, назорат синовлари қачон ўтказилиши каби жиҳатлар олдиндан режаланади. Бу жараённи оптималлаштириш Сурдлимпия ўйинларига тизимли ва аниқ мақсадлар билан тайёрланишга, ортиқча ва бефойда юкламалардан қочишга ёрдам беради.

Мураббийлар малакасини ошириш. Сурд спортчиларни тайёрлаш методикаси бўйича эришилган илмий ютуқларни амалиётга кенгроқ жорий этиш учун мураббийларнинг ушбу соҳадаги билим ва кўникмаларини мустаҳкамлаш зарур. Хусусан, спорт таълими муассасаларида мураббийлик йўналишида таҳсил олаётган талабалар учун “Сурдоспортчилар билан ишлаш методикаси” номли махсус курсларни жорий этиш таклиф этилади. Амалдаги мураббийлар учун эса қисқа муддатли малака ошириш семинарларини ташкил этиш, бу семинарлар доирасида имо-ишора тилининг асослари, сурд спортчиларнинг психологияси, адаптив жисмоний тарбия усуллари ўргатилиши мақсадга мувофиқ. Шунингдек, Сурдлимпия жамоалари мураббийларини хорижий тажрибалар билан таништириш, муваффақиятли Сурдоспортчилар тайёрлаган мутахассислар иштирокида маҳорат дарслари ўтказиш ҳам фойдадан холи бўлмайди.

Технологик ечимлардан фойдаланиш. Рақамли давр имкониятларидан келиб чиқиб, Сурдоспортчилар учун мўлжалланган тренинг жараёнига турли мобил иловалар, видеодарслар ва интерактив дастурларни жорий этиш тавсия этилади. Масалан, юқорида зикр этилган “SurdTaekwondo” ва “SurdWrestling” дастурларини янада бойитиб, уларни кенг жамоатчиликка ҳавола қилиш мумкин. Шу билан бирга, спортчиларнинг ўзлари ҳам мустақил тарзда фойдаланиши учун ўргатувчи видео материаллар (ҳаракатлар секвенсияси билан) тайёрланиши лозим. Бундай технологик воситалар Сурдлимпия ўйинларига тайёргарлик кўраётган спортчиларга ортиқча қийинчиликсиз уй шароитида ҳам машқ қилиш, мураббий кўрсатмаларини эшитмасада кўриб англаш имконини беради.

Юқоридаги тавсиялар Сурдлимпия ўйинлари ва бошқа нуфузли мусобақаларга тайёргарлик жараёнида Сурдоспортчилар салоҳиятини тўлиқ рўёбга чиқаришга хизмат қилади. Хулоса ўрнида қайд этиш жоизки, эшитиш имконияти чекланган спортчилар билан ишлаш учун мўлжалланган илмий асосланган методикалар нафақат ушбу спортчиларнинг юксак натижаларга эришишини таъминлайди, балки уларнинг жамиятда интегратсиялашуви, спорт орқали руҳий ва жисмоний саломатлигини мустаҳкамлашига ҳам катта ҳисса қўшади. Шу сабаб, келгусида бошқа спорт турлари (масалан, енгил атлетика, сузиш ва б.) бўйича ҳам Сурдоспортчилар тайёрлов методикасини ишлаб чиқиш, илмий изланишларни кенгайтириш зарур. Шундагина “спорт барчаси учун” тамойили тўлиқ амалга ошиб, имконияти чекланган атлетларимиз халқаро ареналарда янада кўпроқ зафар қучишларига эришамиз.

Адабиётлар:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori (PQ–337-son, 29.07.2022). Taekvondo (WT) sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida. Lex.uz huquqiy portali. (Taekvondo va para-taekvondoni rivojlantirish bo‘yicha davlat vazifalari)

2. Ibragimov M.A. Imkoniyati cheklangan shaxslarga yunon-rum kurashini o‘rgatishning optimal nisbatlari. – Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati. Chirchiq, 2024.

3. Usmonov M.T. Surdo taekvondochilarni boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida imo-ishoralar modulini qo‘llash samaradorligi. – Magistrlik dissertatsiyasi qo‘lyozmasi. Toshkent: O‘zbekiston Milliy Universiteti, 2025.

4. Xayitqulova Sh.D. Ixtisoslashgan sport maktab internatlarida surdo taekvondochilarni tayyorlash bosqichlari. – Magistrlik dissertatsiyasi qo‘lyozmasi. Toshkent: O‘zMU, 2025.

5. Deaflympics – Uzbekistan. O‘zbekistonning Surdlimpiya o‘yinlaridagi ishtiroki (1997–2021) haqida ma’lumot – Deaflympics.com veb-sayti (ICSD). Archived: 04.08.2020en.wikipedia.org

6. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. – Darslik. Toshkent: Sano-standart, 2017. – B.193–205.

7. Tursunov Sh.S. Yunon-rim kurashchilarining texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish. – Ped. fan. bo‘yicha PhD dissertatsiyasi avtoreferati. Chirchiq: O‘zDJTSU, 2019.

8. Tashnazarov D.Yu. Boshlang‘ich guruh yunon-rim kurashchilarini texnik usullarga o‘rgatishda modellashtirishning samaradorligini takomillashtirish. – Ped. fan. bo‘yicha PhD dissertatsiyasi. Chirchiq: O‘zDJTSU, 2021.

9. Shaw C., Carmichael R.J. va boshqalar. Eshitishida nuqsoni bor sportchilarni musobaqalarga tayyorlashni takomillashtirish bo‘yicha tadqiqotlar to‘plami – Proceedings of International Deaf Sports (konferensiya materiallari), 2018.

10. Svetlichnaya N.K. Adaptivnaya fizicheskaya kultura i sport. – Darslik. T.: O‘zkitobsavdo nashr., 2021. – B.120–128.











