



SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR

ILMIY_NAZARIY JURNAL

2026/03 soni



SPORT • ILM • TARAQQIYOT



I.A.Tursunaliyev
R.M.Matkarimov
F.A.Kerimov
M.X.Mirjamolov
M.O‘.Arziqulov
K.D.Yarashev
D.H.Umarov
O.J.Dadaboyev
J.M.Ishtayev
E.T.Raxmonov
Z.P.Rasulov
Z.G.Gapporov
A.A.Artikov
N.M.Yusupov
Y.Y.Aripov
D.Yu.Tashnazarov
A.U.Xamidjonov
M.M.Azizov
SH.V.Djalalov
N.N.Azizov
D.Y.Egamov
M.R.Yo‘ldashov
SH.M.Nurmatova
S.N.Po‘latov
O.R.Egamberdiyev
D.B.Shaymardonov
B.B.Kipchakov
Sh.S.Ermatov
U.S.Dusanov
O.E.Toshmurodov
F.M.Muradov
O.Z.Pirmatov
E.A.O‘rinboyev
Sh.I.Shadjalilov
L.T.Davlatova
D.N.Raxmatova
B.B.Musayev
Sh.S.Tursunov
Z.X.Yusupova
O.A.Dadabayeva
Y.Y.Maxammadiyeva
A.Akbarov
N.Sh.Bobomuradov
D.B.Mamazoyitov
N.A.Xudayberdiyeva
A.E.Bobomurodov
N.A.Karimov
D.R.Ibodullayev



MUNDARIJA / СОДЕРЖАНИЕ

I.A.Tursunaliyev – Olimpiya va parolimpiya sport turlariga tayyorlash markazlaridagi sportchilarni kompleks tayyorlashning ilmiy-metodologik asoslari.....	3
M.X.Mirjamolov - Musobaqaoldi tayyorgarlik jarayonida talaba-yoshlarning jismoniy hamda funksional holatini kompleks baholashga mo‘ljallangan dasturiy ta‘minotni yaratish.....	8
Z.P.Rasulov - O‘zbekistonda sport psixologlari faoliyatini tizimli tashkil etish orqali yuqori malakali sportchilar tayyorlashga erishish shartlari.....	12
M.M. Azizov - Talaba-yosh sportchilarning musobaqa faoliyatiga tayyorgarligini optimallashtirishda funksional diagnostika va raqamli monitoring tizimini ishlab chiqish.....	15
A.Akbarov - Nosport oliy o‘quv yurti talabalarining harakatlanish faolligi va sog‘lom turmush tarzi ko‘rsatkichlarini oshirish.....	19
C.A.Эштаев - Анализ влияния структурированного обучения гимнастическим упражнениям на динамику спортивно-технической подготовленности гимнастов различной квалификации.....	22
Z.S.Artiqov - Belbog‘li kurashchilarning texnik-taktik usullarni rivojlantirishda jismoniy sifatlarining o‘rni.....	28
D.Yu.Tashnazarov - Yunon-rum kurashida raqibining qo‘l va belidan ushlab oshirib tashlash texnik harakatlarining biomekanik asoslari.....	31
Sh.G‘.Xasanov - 11–14 yoshli bokschi qizlarning tezkor-kuch sifatini rivojlantirishda mahalliy va xorijiy metodik yondashuvlarning qiyosiy tahlili.....	35
B.D.Ergashov - Belbog‘li kurashda texnik usullarini bajarish samaradorligini oshirishda kuch turlari va chidamlilikning o‘rni.....	39
Sh.S.Tursunov - Musobaqa davrida yuklamalarni rejalashtirish va boshqarish.....	43
N.A.Karimov - Yengil atletika sport turlariga sportchilarni istiqbolli saralashning nazariy va amaliy asoslari.....	47
O.A.A‘zamxonov - O‘quvchi qizlarni olimpiya ruhida tarbiyalashni takomillashtirish yo‘llari.....	50
J.Sh.Jammatov - Yuqori malakali gandbolchilarni ko‘p yillik tayyorlashning ilmiy-pedagogik asoslari.....	53
B.Q.Subanova - Maxsus va inklyuziv ta‘lim sharoitida eshitishda nuqsoni bo‘lgan bolalarni adaptiv korreksion-pedagogik qo‘llab-quvvatlashning metodik asoslari.....	58
A.U.Xamidjonov, M.K.Mamatova - Zamonaviy uskunalar yordamida sportchilar harakatlarini analitik tahlil qilish va innovatsion qurilmalarni ishlab chiqish.....	64
M.M.Azizov, M.O.Qurbonov - 10–12, 13–15, 16–18 yoshli futbolchilarni jismoniy, funksional va yelka kuchini rivojlantirish metodikasi.....	68
S.E.Qodirov, K.S.Shodiyeva - O‘quv mashg‘ulot guruhidagi dzyudochilarni chidamliligini oshirish samaradorligi.....	71
J.A.Kubitdinov, M.O Eshnazarova - Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh dzyudochilarda egiluvchanlik sifatini oshirishning ilmiy-pedagogik jihatlari.....	74
D.N.Raxmatova, M.Y.Yusupova - Paradzyudochilarda rivojlangan chidamlilik jismoniy sifatini takomillashtirish uslubiyati.....	77



O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
D.N. Raxmatova
M.Y. Yusupova
 Chirchiq, O'zbekiston



Muallif bilan bog'lanish uchun:

Email: raxmatova8215@gmail.com

Tel: 974201582

Email: yuldoshevnamlavuda@gmail.com

PARADZYUDOKHILARDA RIVOJLANGAN CHIDAMLILIK JISMONIY SIFATINI TAKOMILLASHTIRISH USLUBIYATI

Аннотация

В данной статье рассматривается методика совершенствования такого физического качества, как выносливость, у парадзюдоистов. В ходе исследования проанализированы общие и специальные направления развития выносливости, а также эффективность интервального и повторного методов тренировки. На основе полученных результатов разработаны научно-практические рекомендации, направленные на повышение уровня выносливости у парадзюдоистов.

Ключевые слова: парадзюдо, выносливость, адаптивный спорт, индивидуальный подход, слабовидящие и незрячие, классификация, физическое качество, методика, интервальный, совершенствование, комплекс, метод.

Annotation

Ushbu maqolada paradyudochilarda rivojlangan jismoniy sifatlardan chidamlilik sifatini takomillashtirish uslubi yoritilgan. Tadqiqot jarayonida chidamlilikni rivojlantirishning umumiy va maxsus yo'nalishlari, shuningdek, interval va takroriy mashg'ulot usullarining samaradorligi tahlil qilindi. Olingan natijalar asosida paradyudochilarning chidamlilik jismoniy sifatini oshirishga qaratilgan ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi.

Kalit so'zlar: paradyudo, chidamlilik, adaptiv sport, individual, ko'zi ojiz, klassifikatsiya, jismoniy sifat, uslubi, interval, takomillashtirish, kompleks, usul.

This article examines the methodology for improving the physical quality of endurance in para judo athletes. The study analyzes general and specific approaches to developing endurance, as well as the effectiveness of interval and repeated training methods. Based on the obtained results, scientific and practical recommendations were developed aimed at improving the level of endurance in para judo athletes.

Keywords: para judo, endurance, adaptive sport, individual approach, visually impaired and blind athletes, classification, physical quality, methodology, interval, improvement, complex, method.

Dolzarbligi. Respublikamizda sog'lom sportchilardan ko'ra, pasport turi bilan shug'ullanish istagidagi, ko'rish qobiliyati zaif va umuman ko'rmaydigan shaxslarni sportga jalb qilish, mashg'ulot va musobaqa ko'rsatkichlarini yaxshilash uchun ko'plab ilmiy tadqiqot markazlarida ilmiy ishlar olib borilmoqda. Shu jumladan, paradyudochilarning jismoniy harakatlari, reaksiya harakat tezligini oshirish, jismoniy tayyorgarligini asosiy musobaqalarda oshirish bo'yicha, texnik usullarga o'rgatish uslubi yaratilgan qaratilgan ishlar keng olib borilmoqda. Paradyudochilarning musobaqa oldi mashg'ulot jarayoni va musobaqalarni rejalashtirish, klassifikatsiyasi yoshi va malakasiga qarab yuklamalar hajmi, ularning shiddatini tabaqalashtirish, yuklamalar ta'sirida yuzaga keladigan toliqish alomatlarini o'z vaqtida bartaraf etish va ish qobiliyatini qaytadan tezkorlikda tiklash masalalari yuzasidan ko'plab ilmiy tadqiqot manbalari ishlab chiqilmoqda.

Parasportchilarimizdan aynan paradyudochilarning xalqaro musobaqalardagi muvaffaqiyatli ishtiroki fikrimiz yaqqol dalildir. "Paradyudo bo'yicha qobiliyatli yoshlarni aholi orasida aniqlash hamda ular orasida xalqaro va jahon sport maydonlarida munosib qatnashish imkoniyatiga ega bo'lgan professional parasportchilarni tayyorlash metodikalari, mahorat va ko'nikma malakalarini rivojlantirishga yo'naltirilgan zamonaviy jismoniy tayyorgarlik dasturlari va usullarini amaliyotga joriy etish" borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Hozirgi kunda, ko'zi ojiz va zaif

ko'ruvchi shaxslarni sog'lomlashtirishga, kam harakatli mushak faoliyatini faollashtirishga qaratilgan metodikalar ham turlicha ko'rinish olmoqda. Ko'rish qobiliyatida nuqsonga ega shaxslarni paradyudo sport turiga ommaviy jalb qilish, jismoniy harakatlarga o'rgatish, musobaqa oldi saralash bosqichidan o'tkazish hamda musobaqalarga tayyorlashni amalga oshirish sport sohasi xodimlarining oldiga qo'yilgan muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Paradyudochilarning o'quv mashg'ulot jarayoniga maxsus mashqlar, kompleks nazorat me'yorlari va ularning me'yorlashgan hajmini kiritish hamda klassifikatsiyaga ajratilgan paradyudochilarning jismoniy harakat va jismoniy sifatlari yanada rivojlantirishga qaratilgan yillik mashg'ulotlar dasturini ishlab chiqish bo'yicha ko'zi ojiz va ko'zi zaif ko'ruvchi shaxslarni yosh xususiyatlarini, klassifikatsiyasini hisobga olgan holda paradyudochilarni har tomonlama jahon sport musobaqalariga tayyorlash hozirgi kundagi dolzarb masalalardan hisoblanadi.

Mazkur maqola tadqiqoti O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni, 2021-yil 18-maydagi PF-5114-son "Paralimpiya harakatini rivojlantirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 14-fevraldagi PQ-127-son "O'zbekiston sportchilarining navbatdagi yozgi va qishki Olimpiya va Paralimpiya o'yinlarida



muvaffaqiyatli ishtirok etishi uchun tayyorgarlik ishlarini jadallashtirish to'g'risida"gi qarori ijrosini ta'minlash, shuningdek, aholi o'rtasida dzyudoning olimpiya sport turi sifatida ommaviyligini oshirish, aholi orasidan sportga qiziqqan, iqtidorli, shaxslarni tanlab olish, sportning paradzyudo sport turiga saralash tizimini takomillashtirish, milliy terma jamoalarimizning nufuzli sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishishini ta'minlash maqsadida, 2022-yil 20-iyundagi PQ-286-son "Dzyudo sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi, 2025-yil 8-iyul PQ-221-son 2028-yil Los-Anjeles shahrida (AQSH) bo'lib o'tadigan XXXIV yozgi Olimpiya va XVIII Paralimpiya o'yinlariga O'zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to'g'risida"gi Qarorlari, olimpiya va paralimpiya sport turlarini ularning amaldagi natijalaridan kelib chiqib, toifalarga ajratgan holda (ustuvor, istiqbolli va rivojlanayotgan) qisqa va uzoq muddatli strategiyalarni belgilash orqali differensial yondashuv asosida rivojlantirish, sportning boks, dzyudo, taekvondo, erkin kurash, og'ir atletika turlari bo'yicha medallar sonini oshirish hamda dzyudoning Olimpiya sport turi sifatida aholi orasida ommaviyligini oshirish, yoshlar o'rtasida iqtidorli sport bilan shug'ullanish istagidagi yoshlarni tanlab olish, sportga yo'naltirish tizimini takomillashtirish hamda sohadagi bir qator me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu ilmiy maqola muayyan darajada xizmat qiladi deb hisoblaymiz. Bugungi kunda adaptiv sport turlari, xususan paradzyudo, jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslarning jismoniy rivojlanishi va ijtimoiy faolligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etmoqda. Paradzyudo ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi sportchilar o'rtasida keng rivojlanib borayotgan sport turi bo'lib, yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikni talab etadi. Shu maqsadda mazkur sport turida muvaffaqiyatga erishish ko'p jihatdan sportchilarning jismoniy sifatlari rivojlanganlik darajasiga bog'liq. Shu bois ushbu sifatlarni ilmiy asosda o'rganish dolzarb hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi. Paradzyudochilarda chidamlilikni rivojlantirish sport natijadorligini oshirishda muhim o'rin tutadi, chunki musobaqa jarayonida sportchi uzoq vaqt davomida yuqori intensivlikdagi jismoniy yuklamalarni bajarishga majbur bo'ladi. Shu sababli chidamlilikni takomillashtirish maxsus metodik yondashuv asosida amalga oshirilishi lozim. Chidamlilikni

rivojlantirishda umumiy va maxsus chidamlilik turlari farqlanadi. Umumiy chidamlilik organizmning funksional imkoniyatlarini oshirishga qaratilgan bo'lsa, maxsus chidamlilik bevosita paradzyudo texnik harakatlarini uzoq vaqt davomida samarali bajarish qobiliyatini shakllantiradi.

Paradzyudochilarda chidamlilik jismoniy sifatini takomillashtirish metodikasi mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish, yuklamalarni to'g'ri rejalashtirish hamda sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olishga asoslanadi. Ushbu metodika umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalarini uyg'unlashtirish orqali amalga oshiriladi. Chidamlilikni rivojlantirish jarayonida asosan **interval, takroriy va aylanma** usullaridan foydalaniladi. Interval usulida yuqori va o'rta intensivlikdagi yuklamalar qisqa dam olish oraliqlari bilan almashinadi, bu esa yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining moslashuvini kuchaytiradi. Takroriy usul esa bir xil mashqlarni bir necha marta bajarish orqali mushaklarning ish qobiliyatini oshirishga xizmat qiladi.

Mashg'ulotlar jarayonida quyidagi tamoyillarga amal qilinadi, yuklamani bosqichma-bosqich oshirish, individual yondashuvni ta'minlash, xavfsizlik qoidalariga qat'iy rioya qilish, tiklanish jarayonini to'g'ri tashkil etish, sensor kompensatsiya imkoniyatlaridan foydalanish. Ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi paradzyudochilarda oriyentatsiya va xavfsizlikni ta'minlash uchun maxsus signal tizimlari va sherik bilan ishlash metodlari qo'llaniladi. Bu esa mashg'ulot samaradorligini oshirish bilan birga jarohatlanish xavfini kamaytiradi.

Umuman olganda, taklif etilayotgan metodika paradzyudochilarda chidamlilik sifatini kompleks rivojlantirishga, ularning musobaqa faoliyatida barqaror natijalarga erishishiga xizmat qiladi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, paradzyudochilarda chidamlilikni rivojlantirishda interval usul eng samarali metodlardan biri hisoblanadi. Ushbu usulda yuqori intensivlikdagi ishlar qisqa dam olish davrlari bilan almashinib boradi. Bu yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining moslashuv imkoniyatlarini oshiradi.

Shuningdek, takroriy yuklama usuli ham muhim ahamiyatga ega bo'lib, unda sportchilar bir xil yoki o'xshash mashqlarni bir necha marta bajaradilar. Bu usul mushaklarning ish qobiliyatini oshirish va charchoqqa chidamlilikni kuchaytirishga xizmat qiladi.



1-jadval

Paradzyudochilarda chidamlilikni rivojlantirish jarayonida quyidagi mashqlar tavsiya etiladi

№	Bajariladigan mashqlar	Hafta kunlari	Soat
1	Kross. 800-1500 metrta yugurish mashqlari	Dushanba, Chorshanba, Juma	11:00-13:00 16:00-18:00 11:00-13:00
2	Yengil yugurishdan keyin doira shaklidagi funksional mashqlar	Har kuni	6:00-8:00 10:00-12:00 16:00-18:00
3	Mashg'ulotda sherik bilan uzluksiz texnik harakatlarni bajarish	Seshanba, Payshanba, Shanba	11:00-13:00 16:00-18:00 11:00-13:00
4	Yengil mashg'ulotlardan keyingi bellashuv (Randori)	Juma	11:00-13:00 16:00-18:00

Izoh: Mashg'ulot jarayonida yuklamaning **intensivligi va davomiyligi** sportchilarning individual imkoniyatlariga mos ravishda belgilanadi. Shuningdek, tiklanish jarayoniga ham yetarli e'tibor qaratiladi.

Mashg'ulot jarayonida yuklama bosqichma-bosqich oshirib borilishi, sportchilarning individual imkoniyatlari inobatga olinishi hamda tiklanish jarayoniga alohida e'tibor qaratilishi lozim. Ayniqsa, ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi sportchilarda xavfsizlik va oriyentatsiya muhim omil hisoblanadi. Paradzyudochilarda chidamlilikni takomillashtirish kompleks yondashuvni talab qiladi va u umumiy hamda maxsus tayyorgarlik vositalarini uyg'unlashtirish asosida amalga oshiriladi. Mashg'ulot jarayonida yuklamaning **intensivligi va davomiyligi** sportchilarning individual imkoniyatlariga mos ravishda belgilanadi. Shuningdek, tiklanish jarayoniga ham yetarli e'tibor qaratiladi.

Xulosa. Shunday qilib paradzyudochilarda chidamlilik jismoniy sifatini takomillashtirish bo'yicha olib borilgan o'rganilgan adabiyotlar tahlillari shuni ko'rsatdiki, ushbu chidamlilik sifat sportchilarning musobaqa faoliyatida barqaror natijalarga erishishida muhim o'rin tutadi. Tadqiqot jarayonida chidamlilikni rivojlantirishning umumiy va maxsus yo'nalishlari, shuningdek, interval va takroriy mashg'ulot usullarining samaradorligi aniqlanib, ularning amaliy ahamiyati asoslab berildi. Olingan natijalar asosida paradzyudochilarning funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy va ish qobiliyatini uzoq vaqt saqlab qolish hamda tez charchashning oldini olishga qaratilgan kompleks yondashuv zarurligi tasdiqlandi. Yuklamani mashg'ulotlar davomida bosqichma-bosqich

oshirish, individual yondashuvni qo'llash va tiklanish jarayonini to'g'ri tashkil etish chidamlilikni rivojlantirishda muhim omillar ekanligi aniqlandi. Shuningdek, ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi sportchilar bilan ishlashda xavfsizlik va oriyentatsiya tizimini takomillashtirish mashg'ulot samaradorligini oshirishga xizmat qilishi qayd etildi. Umuman olganda, paradzyudochilarda chidamlilikni rivojlantirish kompleks pedagogik va metodik yondashuv asosida amalga oshirilganda yuqori sport natijalariga erishish imkonini beradi deb hisoblaymiz.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Mirziyoyev Sh.M. PQ-127-son "O'zbekiston sportchilarining navbatdagi yozgi va qishki Olimpiya va Paralimpiya o'yinlarida muvaffaqiyatli ishtirok etishi uchun tayyorgarlik ishlarini jadallashtirish to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentini qarori. 2022-yil 14-fevral. <http://lex.uz>.
2. Mirziyoyev Sh.M PQ-286-son "Dzyudo sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentini qarori. 2022-yil 20-iyun. <http://lex.uz>.
3. Raxmatova D.N., Maxsus fanlarni o'qitish metodikasi. Darslik. Chirchiq: O'zDJTSU, 2024y-263b
4. Yusupova M.Y., Paradzyudochilarning musobaqa oldi mashg'ulotlarida qo'llaniladigan vosita va uslublar tahlili. Fan-sportga 2025 yil mart. Chirchiq. 2025. – B. 96-100.
5. Yusupova M.Y., Paradyuzdochilarning jismoniy sifatlarini maxsus mashqlar asosida rivojlantirish uslubiyati. Sportda Ilmiy tadqiqotlar 2025 yil aprel. Chirchiq-2025. – B. 105-108.