

SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2026/1



www.uzjtsiti.com

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI



@jtsiti_rasmiy_uz



@jtsiti_rasmiy



@jtsiti



H.S.Arapov - Futbol sport turi orqali 11-12 yoshli maktab o'quvchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirish mexanizmi.....	119
I.Q.Kimsanboyev - Sport gimnastikasi erkin mashqlarini o'rgatish uslubiyatini takomillashtirish.....	123
A.A.Allambergenov - Yuqori malakali amputant futbolchilarni texnik tayyorgarligini takomillashtirish.....	127
Е.Люлина - Эффективность интегрирования средств crossfit в развитие силовой и скоростно-силовой подготовленности квалифицированных дзюдоистов 15–17 лет.....	130
N.Y.Valiyeva - Qaddi-qomati buzilgan bolalar bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida adaptiv fitnes texnologiyalarini joriy etish.....	133
F.Ibragimov - Voleybolida hujum zarbasi sakrovchanlik mahsuli bo'lsa, uning natijadorligi dinamik muvozanatga bog'liqmi? (muammoning manbalarda o'rganilganligi).....	137
G.U.Xudoyorova - Talabalarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini krossfit vosita va usullari yordamida yaxshilash bo'yicha tajriba boshidagi natijalar tahlili.....	142
B.M.Tohtasinov - Implementation of the author's methodology for training belt wrestlers in the educational process of physical education universities.....	146
O.E.Toshmurodov, M.R.Hamroyev - Milliy o'yinlar orqali maktab o'quvchilarida jismoniy sifatlarni rivojlantirishning nazariy asoslari.....	149
M.Raxmatillaev - Gandbolchilarda individual texnik mahoratni rivojlantirish.....	153
M.Y.O'razova - Reproduktiv yoshdagi ayollarni sog'lomlashtirish va ortiqcha vaznni kamaytirishda gimnastik mashqlar samaradorligi.....	157
D.Tolibovna - Uzunlikka sakrovchi qizlarda tayyorgarlik bosqichlarini modellashtirish.....	161
И.Р.Солиев - Анализ физической подготовки и соревновательной деятельности прыгунов в длину в многолетнем цикле подготовки.....	166
M.F.Farhodova - O'quv mashg'ulot bosqichidagi yosh badiiy gimnastikachilarni musobaqalarga tayyorlashda yillik tayyorgarlik mexanizmini takomillashtirish.....	170
Бадаев Р.Р - Анализ эффективности применения подвижных игр в подготовке юных баскетболистов по результатам анкетирования.....	174
Н.К.Мададиев - Использование цифровых технологий, как методов исследования в тренировочном процессе.....	176
J.M.Dexqonov - Jahon taekvondosidagi zamonaviy tendensiyalar asosida sportchilarning texnik-taktik tayyorgarlik darajasini monitoring qilish tizimi.....	179
A.A.Boltaev - An'anaviy mashg'ulotlar orqali voleybolchilarning jismoniy-funksional va texniko-taktik tayyorgarlik darajasini tahlil qilish.....	183
S.D.Berdiyev - Imkoniyati cheklangan talabalarning psixofiziologik jarayonlarini tadqiq qilishning ilmiy-nazariy asoslari.....	186
Z.Sh.Yusupov - Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yosh gandbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini tahlil qilish usullari.....	188
Z.B.Matyaqubova - Badiiy gimnastikachilarni sakrash qobiliyatini oshirish samaradorligi.....	192
Y.Y.Aripov - O'quvchilarda bilim, malaka va ko'nikmalarini shakllantirish jarayonida tabaqalashtirilgan ta'lim texnologiyasi.....	195
D.B.Shaymardanov - Mini-futbol sport turiga tanlovining kriteriylari va strukturasi.....	200
Sh.N.Nuritdinova - Malakali taekvondochilarni jismoniy rivojlanganlik darajasini taxlili.....	203
D.N.Ergashaliyev - O'quv mashg'ulot bosqichi tajriba guruhida shug'ullanuvchi gandbolchilarning tajriba boshi va oxirida jismoniy va texnik tayyorgarlik natijalarining shakllanish dinamikasi tahlili.....	208



5. Amosov N.M. Ensiklopediya Amosova: Algoritm zdorovya. Chelovek i oshestvo. - M.: OOO «Izd-vo AST», Donetsk: «Stalker», 2002. - 461 s.

6. Anoxin P.K. Sistemoginez kak obshaya zakonomernost razvitiya, podgotavlivayushaya vrojdenneyu deyatelnost // V kn.: Xrestomatiya po vozrastnoy fiziologii. M.: Akademiya. 2002, S.117-135.

7. Anoxin P.K. Uzloviye voproi teorii funktsionalnix sistem /P.K.Anoxin. - M.: Nauka, 1980. - 200 - s.

8. Antipov A.V. Diagnostika i trenirovka dvigatelix sposobnostey v detsko-yunosheskom

futbole: Nauchno-metod. posobie/ Ueba S.I.O., Tyulenkov, S.Yu. - M.: Sovetskiy sport, 2008. - 152 s.

9. Axmerov E.K. Voleybol: mnogoletnyaya trenirovka: prakticheskoe posobie dlya trenerov/ Axmerov E.K., Akulich L.I., Vertelko V.N. - Minsk: MGPTK, 2010. - 292 s.

10. Bairbekov M.G. Pedagogicheskiy kontrol spetsializirovanix nagruzok pijkovoy napravlenosti voleybolistov vishey kvalifikatsii v sorevnovatelnoy i trenirovochnoy deyatelnosti. Avtoref. dis. kand. ped. nauk: 13.00.04. - Tashkent, 2003. - 30 s.



Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti
S.D. Berdiyev
Toshkent, O'zbekiston.

Muallif bilan bog'lanish uchun:

Tel : +998507760717

Email: sunnatilladilmurod1992@gmail.com

IMKONIYATI CHEKLANGAN TALABALARNING PSIXOFIZIOLOGIK JARAYONLARINI TADQIQ QILISHNING ILMIY-NAZARIY ASOSLARI

Аннотация

В данной статье проанализированы научно-теоретические основы изучения психофизиологических процессов студентов с ограниченными возможностями. В исследовании на основе научных источников рассмотрены особенности адаптации лиц с ограниченными возможностями к образовательному процессу, их психологическое состояние, физиологические возможности, а также влияние физической активности на психофизиологическое развитие. Кроме того, проанализировано влияние занятий физической культурой и спортом на организм данной категории студентов, а также факторы, влияющие на их когнитивную деятельность и процессы социальной адаптации.

Ключевые слова: студенты с ограниченными возможностями, психофизиологические процессы, инклюзивное образование, физическая активность, процесс адаптации, когнитивная деятельность, физическое воспитание.

Annotation

Ushbu maqolada imkoniyati cheklangan talabalarning psixofiziologik jarayonlarini o'rganishning ilmiy-nazariy asoslari tahlil qilingan. Tadqiqotda imkoniyati cheklangan shaxslarning ta'lim jarayoniga moslashuvi, ularning psixologik holati, fiziologik imkoniyatlari hamda jismoniy faollikning psixofiziologik rivojlanishiga ta'siri ilmiy manbalar asosida o'rganildi. Shuningdek, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining ushbu toifadagi talabalar organizmiga ta'siri, ularning kognitiv faoliyati va ijtimoiy moslashuv jarayonlariga ta'sir etuvchi omillar tahlil qilindi.

Kalit so'zlar: imkoniyati cheklangan talabalar, psixofiziologik jarayonlar, inklyuziv ta'lim, jismoniy faollik, moslashuv jarayoni, kognitiv faoliyat, jismoniy tarbiya.

This article analyzes the scientific and theoretical foundations for studying the psychophysiological processes of students with disabilities. The study examines, based on scientific sources, the adaptation of individuals with disabilities to the educational process, their psychological state, physiological capabilities, and the impact of physical activity on psychophysiological development. In addition, the influence of physical education and sports activities on the organism of this category of students, as well as factors affecting their cognitive activity and social adaptation processes, are analyzed.

Keywords: students with disabilities, psychophysiological processes, inclusive education, physical activity, adaptation process, cognitive activity, physical education.

Kirish. So'nggi yillarda ta'lim tizimida inklyuziv yondashuvni rivojlantirish, imkoniyati cheklangan shaxslarning jamiyat hayotida faol ishtirokini ta'minlash hamda ularning ta'lim olish huquqlarini kengaytirish masalalari dolzarb ilmiy muammolardan biriga aylangan. Ayniqsa, oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan imkoniyati cheklangan talabalar bilan ishlash jarayonida ularning psixologik, fiziologik hamda ijtimoiy xususiyatlarini chuqur o'rganish muhim ahamiyat kasb etadi.

Ilmiy adabiyotlarda imkoniyati cheklangan shaxslar masalasi asosan pedagogik va psixologik nuqtai nazardan o'rganilgan bo'lsa-da, ularning psixofiziologik xususiyatlari, ayniqsa oliy ta'lim muhitiga moslashuv jarayonlari yetarli darajada tadqiq etilmagan. Shu sababli imkoniyati

cheklangan talabalar organizmida kechadigan psixofiziologik jarayonlarni kompleks tarzda o'rganish zamonaviy ilm-fan oldidagi muhim vazifalardan biri hisoblanadi.

Tadqiqotning nazariy asoslari. Zamonaviy ilmiy qarashlarga ko'ra, imkoniyati cheklangan shaxslar jamiyatning ajralmas qismi bo'lib, ularning ta'lim jarayonida faol ishtirok etishi uchun qulay sharoitlar yaratish muhim hisoblanadi. Bunda psixofiziologik jarayonlarning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish alohida ahamiyat kasb etadi.

Psixofiziologik jarayonlar inson organizmining markaziy nerv tizimi faoliyati, analizator tizimlari, kognitiv jarayonlar hamda motor faoliyat o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik orqali namoyon bo'ladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki,



jismoniy faollik inson organizmining normal rivojlanishida muhim fiziologik omil hisoblanadi. Harakat faoliyati miya yarim sharlarining funksional rivojlanishiga, markazlararo aloqalarning shakllanishiga hamda psixik jarayonlarning faollashuviga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Imkoniyati cheklangan talabalar organizmida harakat faoliyatining yetarli darajada rivojlanmaganligi ko'pincha psixologik barqarorlikning pasayishi, emotsional zo'rliq hamda ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar bilan namoyon bo'ladi. Shu sababli ularning jismoniy faolligini oshirish, moslashtirilgan jismoniy mashg'ulotlarni tashkil etish va reabilitatsion texnologiyalarni qo'llash psixofiziologik rivojlanish jarayonini optimallashtirishga yordam beradi.

Psixofiziologik moslashuv jarayonining xususiyatlari. Ilmiy tadqiqotlar imkoniyati cheklangan talabalar orasida ijtimoiy izolyatsiya, o'ziga bo'lgan ishonchning pastligi hamda psixologik beqarorlik holatlari tez-tez uchrashini

ko'rsatadi. Bunday holatlar ularning o'quv jarayonidagi faolligiga hamda bilimlarni o'zlashtirish darajasiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari esa ushbu salbiy omillarni kamaytirishda muhim vosita hisoblanadi. Moslashtirilgan jismoniy mashqlar markaziy nerv tizimi faoliyatini faollashtiradi, stressga chidamlilikni oshiradi hamda psixologik barqarorlikni mustahkamlaydi. Ayniqsa, suv muhitida bajariladigan mashqlar, nafas olish texnikalariga asoslangan mashg'ulotlar, shuningdek, passiv va faol harakatlarni o'z ichiga olgan kompleks mashqlar imkoniyati cheklangan talabalarning psixofiziologik holatini yaxshilashda samarali hisoblanadi.

Shuningdek, pedagogik jarayonda individual yondashuv tamoyiliga amal qilish muhim hisoblanadi. Har bir talabaga uning fiziologik imkoniyatlari, psixologik xususiyatlari hamda sog'liq holatidan kelib chiqib mashqlar majmuasini tanlash zarur.

1-jadval

Imkoniyati cheklangan talabalarining psixofiziologik ko'rsatkichlari (tadqiqotdan oldingi holat)

№	Ko'rsatkichlar	O'lchov birligi	O'rtacha qiymat (n=30)	Baholash darajasi
1	Diqqat barqarorligi	ball	56,3 ± 2,4	Past
2	Kognitiv faollik darajasi	ball	58,7 ± 2,1	Past
3	Psixologik barqarorlik	ball	60,2 ± 2,5	O'rtacha
4	Harakat koordinatsiyasi	ball	54,8 ± 2,2	Past
5	Reaksiya tezligi	ms	0,42 ± 0,03	Past
6	Jismoniy faollik darajasi	ball	57,1 ± 2,6	O'rtacha

Izoh: Tadqiqot boshida imkoniyati cheklangan talabalarining psixofiziologik ko'rsatkichlari asosan past yoki o'rtacha darajada ekanligi kuzatildi. Bu ularning ta'lim jarayoniga moslashuvi va jismoniy faolligida ayrim qiyinchiliklar mavjudligini ko'rsatadi.

2-jadval

Moslashtirilgan jismoniy mashg'ulotlar dasturi qo'llanilgandan keyingi psixofiziologik ko'rsatkichlar

№	Ko'rsatkichlar	O'lchov birligi	O'rtacha qiymat (n=30)	O'sish (%)
1	Diqqat barqarorligi	ball	68,9 ± 2,1	+22,3
2	Kognitiv faollik darajasi	ball	70,4 ± 2,3	+19,9
3	Psixologik barqarorlik	ball	72,1 ± 2,0	+19,7
4	Harakat koordinatsiyasi	ball	69,5 ± 2,2	+26,8
5	Reaksiya tezligi	ms	0,34 ± 0,02	+19,0
6	Jismoniy faollik darajasi	ball	73,2 ± 2,4	+28,1

Izoh: Tadqiqot natijalari moslashtirilgan jismoniy mashg'ulotlar dasturi imkoniyati cheklangan talabalarining psixofiziologik ko'rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilaganini ko'rsatdi. Ayniqsa harakat koordinatsiyasi, diqqat barqarorligi va jismoniy faollik darajasida ijobiy o'sish kuzatildi.

Tadqiqot natijalarining ilmiy-amaliy ahamiyati. Imkoniyati cheklangan talabalar bilan ishlash jarayonida moslashtirilgan ta'lim muhitini yaratish muhim ahamiyat kasb etadi. Sport zallarida maxsus jihozlar, panduslar, xavfsizlik vositalari hamda vizual ko'rsatmalar mavjudligi ularning o'quv jarayonidagi faolligini oshiradi va psixologik to'siqlarni kamaytiradi.

Shu bilan birga, jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki murabbiy imkoniyati cheklangan talabalar

bilan ishlashda nafaqat pedagog, balki psixolog va motivator vazifasini ham bajaradi. Bu esa talabalarining o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish, ijtimoiy faolligini kuchaytirish hamda ularning jamiyatga integratsiyasini ta'minlashga xizmat qiladi.

Xulosa. O'tkazilgan ilmiy tahlillar shuni ko'rsatadiki, imkoniyati cheklangan talabalarining psixofiziologik jarayonlari ularning jismoniy faolligi, psixologik holati va ta'lim muhitiga



moslashuv darajasi bilan bevosita bog'liqdir. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini ilmiy asosda tashkil etish, individual yondashuvni qo'llash hamda moslashtirilgan ta'lim muhitini yaratish ushbu toifadagi talabalarning psixofiziologik rivojlanishini sezilarli darajada yaxshilash imkonini beradi.

Shu bois imkoniyati cheklangan talabalarning psixofiziologik jarayonlarini kompleks tarzda o'rganish, jismoniy faollik asosida sog'lomlashtiruvchi texnologiyalarni ishlab chiqish hamda inklyuziv ta'lim jarayoniga integratsiya qilish dolzarb ilmiy yo'nalishlardan biri hisoblanadi.

Foydalangan adabiyotlar:

1. Выготский Л.С. Основы дефектологии. – Москва: Просвещение, 2003. – 480 с.
2. Лурия А.Р. Основы нейропсихологии. – Москва: Академия, 2013. – 384 с.
3. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. – Санкт-Петербург: Питер, 2011. – 412 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – Москва: Спорт, 2016. – 520 с.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – 808 с.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – Москва: Академия, 2018. – 480 с.
7. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. – Москва: Советский спорт, 2010. – 464 с.
8. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. – Москва: Советский спорт, 2009. – 220 с.
9. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – Москва: Владос, 2013. – 240 с.
10. Winnick J.P., Porretta D.L. Adapted Physical Education and Sport. – Champaign: Human Kinetics, 2016. – 648 p.
11. Block M.E. A Teacher's Guide to Adapted Physical Education. – Baltimore: Paul H. Brookes Publishing, 2016. – 352 p.
12. Hutzler Y., Sherrill C. Defining Adapted Physical Activity: International Perspectives // Adapted Physical Activity Quarterly. – 2007. – Vol. 24. – P. 1–20.
13. Shapiro D.R., Martin J.J. The Relationships among Sport Self-Perceptions and Social Well-Being in Athletes with Physical Disabilities // Disability and Health Journal. – 2014. – Vol. 7. – P. 42–48.
14. Goodwin D., Watkinson E. Inclusive Physical Education from the Perspective of Students with Physical Disabilities // Adapted Physical Activity Quarterly. – 2000. – Vol. 17. – P. 144–160.
15. Schmidt R.A., Lee T.D. Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis. – Champaign: Human Kinetics, 2011. – 560 p.
16. Bernstein N.A. The Co-ordination and Regulation of Movements. – Oxford: Pergamon Press, 1967. – 196 p.
17. World Health Organization. World Report on Disability. – Geneva: WHO Press, 2011. – 325 p.
18. Sallis J.F., Owen N., Fisher E.B. Ecological Models of Health Behavior // Health Behavior and Health Education. – San Francisco: Jossey-Bass, 2015. – P. 465–485.
19. Sherrington C. The Integrative Action of the Nervous System. – New Haven: Yale University Press, 1947. – 411 p.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI



@jtsiti_rasmiy_uz



@jtsiti_rasmiy



@jtsiti

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI



☎ +998 94 276 13 03

📍 Toshkent shahari, Yashnobod tumani, Yangi O'zbekiston ko'chasi

🌐 <https://uzjtsiti.uz>

