

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.Мададиеров - 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



спортивных игор та однокорств у закладах вищої освіти, 1, 150-152.

12. Po'latova G. D. (2024). Para yadro itqituvchilarning qo'l portlash qobiliyatini rivojlantirish uslubiyati. *Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi*, (9), 568-570.

13. Губа В.П. Оценка физического развития детей по данным морфологических наблюдений // Теория и практика физической культуры, №3. – М., 1998. – С. 32-33.



Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email: akramovichakmal9@mail.com

O'zDJTSU "Voleybol, basketbol nazariyasi va uslubiyati" kafedrası professori, pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

A.A. Boltaev

Toshkent, O'zbekiston.

AN'ANAVIY MASHG'ULOTLAR ORQALI VOLEYBOLCHILARNING JISMONIY-FUNKSIONAL VA TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIK DARAJASINI TAHLIL QILISH

Аннотация

В статье с научно-педагогической точки зрения анализируется уровень сформированности показателей физической, функциональной и технико-тактической подготовленности высококвалифицированных волейболистов в процессе традиционных тренировочных занятий и в течение годичных циклов подготовки, а также их соответствие действующим нормативным требованиям. Результаты исследования направлены на оценку эффективности тренировочного процесса, определение уровня подготовленности спортсменов и формирование научно обоснованных выводов по совершенствованию системы подготовки.

Ключевые слова: волейболисты, тренировка, виды подготовки, циклы подготовки, нормативные требования

Annotation

Maqolada yuqori malakali voleybolchilar bilan olib boriladigan an'anaviy mashg'ulotlar hamda yillik tayyorgarlik sikllari jarayonida jismoniy, funksional va texnik-taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlarining shakllanish darajasi va ularning amaldagi me'yoriy talablar bilan mosligi ilmiy-pedagogik jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari mashg'ulot jarayonining samaradorligini baholash, sportchilarning tayyorgarlik holatini aniqlash hamda tayyorgarlik tizimini takomillashtirish bo'yicha ilmiy xulosalar chiqarishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: voleybolchilar, mashg'ulot, tayyorgarlik turlari, tayyorgarlikssikllari, me'yoriy talablar. This article provides a scientific and pedagogical analysis of the level of formation of physical, functional, and technical-tactical preparedness indicators in highly qualified volleyball players during traditional training sessions and throughout the annual training cycles, as well as their compliance with established normative requirements. The research findings contribute to evaluating the effectiveness of the training process, determining the athletes' preparedness status, and developing scientific conclusions aimed at improving the training system.

Keywords: volleyball players, training, types of preparation, preparation cycles, normative requirements

Ishning dolzarbligi. Hozirgi kunda jahon sport arenasida yuqori natijalarga erishish sportchilarning jismoniy, funksional hamda texnik-taktik tayyorgarligi o'rtasidagi optimal muvozanatni ta'minlash bilan bevosita bog'liqdir. Ayniqsa, voleybol kabi jamoaviy sport turlarida raqobatbardosh o'yin faoliyatini namoyon etish sportchilarning yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarligi bilan bir qatorda, mukammal texnik mahorat va samarali taktik tafakkurga ega bo'lishini taqozo etadi. Shu bois, mashg'ulot jarayonida mazkur tayyorgarlik turlarining uyg'un rivojlanishini ta'minlash, ularning shakllanish darajasini ilmiy asosda tahlil qilish va baholash zamonaviy sport tayyorgarligi tizimining dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi. Voleybol bo'yicha iste'dodli sport zaxiralarini tayyorlash tajribasi shuni ko'rsatadiki, ushbu sport turiga ixtisoslashgan sport maktablari, sport akademiyalari va sport klublarida shug'ullanayotgan yosh bolalarni katta yoshli yuqori malakali voleybolchilar mashg'ulotlariga jalb qilish va ularni sinovdan o'tkazish asosida jamoalarga saralash odat tusiga kirgan. Biroq,

bunday amaliyotni amalga oshirish jarayonida jamoaga qabul qilinadigan "iste'dodli" nomzodlar har doim ham tayyorgarlik turlari bo'yicha belgilangan me'yoriy talablar va mos model ko'rsatkichlar doirasida sinovdan o'tkazilmasligi kuzatiladi (Yu.D. Jeleznyak, 2013, s. 76-90). A.V. Belyaev, L.V. Bulnina, 2011, c. 87-133; A.G. Furmanov, 2007, c. 265-304].

Bunday holat natijada nazorat "tegirmonidan" o'tkazilmagan yosh nomzod-o'yinchilarni katta va o'rta shiddatli yuklamalarga bardosh berolmasligiga hamda iste'dod va mahoratni "sinishiga" olib kelishi ehtimoldan holi bo'lmaydi.

Tadqiqotning maqsadi. Voleybolchilarda jismoniy funksional va texnik-taktik imkoniyatlar ko'rsatkichlarining yillik tayyorgarlik sikllarida shakllanish dinamikasini o'rganishga bag'ishlangan.

Tadqiqot metodlari va uni tashkil qilish.

Tadqiqotni o'tkazishda quyidagi metodlardan foydalanildi: jismoniy tayyorgarlik b o'yicha -9-3-6-3-9 m.ga mokisimon yugurish, 92 m.ga archasimon y o'nalishda yugurish, 2 kg.li t



o'ldirma to'pni o'tirgan holatda va tik holatda sakrab bosh ortidan ikki qo'llab otish, joydan vertikal sakrash, yuqoriga ko'tarilgan qo'llarda 43 sm balandda osilgan markerga max marta sakrab qo'l tekkizish-sakrash chidamkorligi; funksional tayyorgarlik bo'yicha – yurakni qisqarish chastotasi (YQCH), nafas olishi chastotasi (noch)ni aniqlash, shtange sinovi yordamida nafas olib, nafasni saqlash vaqti va genchi sinovi yordamida nafas chiqarib, nafasni saqlash vaqtini aniqlash; texnik-taktik tayyorgarlik bo'yicha - 1,6,5 zonalarining orqa qismiga 3 martadan 9 marta to'p kiritish 6-zonadan uzatilgan to'pni 2-zonaga joylashgan holda 4-zona tomonidagi ustinga o'rnatilgan diametri 40 sm.li aylana xalqa-nishonga 6 imkoniyatdan uzatish, 4-zonadan o'zi irg'itib tashlagan to'pni 1 va 5 – zonalarining orqa qismiga 5 martadan 10 marta zarba berish aniqligini baholash testlari.

Tadqiqot natijalari va ularning qiyosiy tahlili.

Sport nazariyasi va amaliyotidan ma'lumki, jismoniy tayyorgarlik yoki jismoniy sifatlar, funksional va texnik taktik tayyorgarlik turlari bir-biri bilan uzviy bog'liq bo'lib, birinchi ikki tayyorgarlik turi texnik taktik mahoratni jadal shakllanishi, uni uzoq muddatli, katta hajmli va o'ta shiddatli mashg'ulot hamda musobaqa yuklamalari ta'sirida barqaror saqlanib qolishiga zamin yaratiladi. Tadqiqot natijalarida ma'lum bo'ldiki, nazoratga jalb qilingan 18-19 yoshli malakali voleybolchilarda jismoniy va funksional tayyorgarlik ko'rsatkichlari shu yoshli o'yinchilar uchun belgilangan me'yoriy talablar va model ko'rsatkichlar darajasida ancha past ekan. Chunonchi, 93-63 m .ga mokisimon yugurish tezligi mazkur voleybolchilarda yillik tayyorgarlik sikllining boshida $9,1 \pm 1,55$ s.ni tashkil etgan bo'lsa musobaqa sikllining boshlanishi arafasida ushbu ko'rsatkich $8,4 \pm 1,45$ s.gacha kuchaydi (1-jadval). Lekin musobaqa sikli.

18-19 yoshli voleybolchilarda yillik tayyorgarlik sikllari bo'ylab o'tkaziladigan an'anaviy ma'lumotlarda maxsus jismoniy

imkoniyatlarni rivojlanish dinamikasi yakuniga kelib mokisimon yugurish tezligi $10,4 \pm 2,06$ s. gacha sustlashib ketdi yoki tezlikning susayish farqi minus 1,3 s. bilan ifodalanadi.

92 m.ga "archasimon" yo'nalishda yugurish tezligi muvofiq ravishda $27,2 \pm 2,42$; $26,4 \pm 2,18$; $27,6 \pm 2,45$ s. bilan qayd etildi. Keltirilgan ikki test natijalari bo'yicha ham ko'rinib turibdiki, ushbu o'smir voleybolchilarda tezkorlik sifati musobaqa sikli yakuni yoki umuman yillik tayyorgarlik sikllarining yakuniga kelib tushib ketgan.

2 kg m t/to'pni o'tirgan holatda bosh ortidan ikki qo'llab otish oralig'i muvofiq tartibda quyidagicha namoyish etilgan: $9,6 \pm 1,38$; $10,7 \pm 1,53$; $8,3 \pm 2,03$ m. Shu to'pni tik holatda bosh ortidan ikki qo'llab otish oralig'i esa: $11,7 \pm 1,836$; $12,9 \pm 1,75$; $10,3 \pm 1,66$ m ni tashkil etgan. Demak, maxsus tezkor-kuch ko'rsatkichlari ham yillik tayyorgarlik sikli yakuniga borib regressiv tomonga o'zgargani kuzatildi.

Jismoniy tayyorgarlik yoki jismoniy sifatlarning funksional komponentlari ham yillik tayyorgarlik sikllining yakuniga kelib salbiy tomonga o'zgargani kuzatildi.

Jumladan, YQCH yillik tayyorgarlik jarayonining boshlanish arafasida $67,4 \pm 2,07$ zarba/daq.bilan ifodalangan bo'lsa, musobaqa oldi bosqichida ushbu ko'rsatkich $65,1 \pm 1,64$ zarba/daq.gacha ijobiy tomonga o'zgardi. Biroq musobaqa sikllari tugaganidan so'ng bu ko'rsatkich keskin ortganligi aniqlandi va $71,5 \pm 2,56$ zarba/daq.ni tashkil etdi. NOCH muvofiq ravishda quyidagicha qayd etildi: $14,2 \pm 2,13$; $12,4 \pm 1,47$; $15,6 \pm 2,77$ marta/daq. bilan ifodalandi. Shtange sinovi bo'yicha aniqlangan chuqur nafas olib, nafasni saqlash vaqtida: $41,6 \pm 3,05$; $46,2 \pm 3,58$; $39,2 \pm 2,71$ s. ga teng bo'lganligi qayd etildi. Genchi sinovi bo'yicha chuqur nafas chiqarib, nafasni saqlash vaqti esa: $19,8 \pm 2,56$; $21,5 \pm 2,17$; $18,3 \pm 2,24$ s. bilan ifodalangan. Ta'kidlash joizki, uzoq muddatli katta yuklamalarga bardosh berish va texnik-taktik mahorat darajasini saqlab qolish hamda o'yin natijadorligini saqlab

1jadval

Voleybolchilarda yillik tayyorgarlik sikllari bo'ylab o'tkaziladigan an'anaviy mashg'ulotlar davomida funksional imkoniyatlarni shakllanish dinamikasi $n=60$, ($\bar{X} \pm \delta$)

Testlar	Tayyorgarlik sikli boshi, iyul	Musobaqa sikli oldidan, dekabr	Musobaqa sikli yakuni, may	Ko'rsatkichlar farqi
YQCH zarba/daq	$67,5 \pm 2,07$	$65,2 \pm 1,64$	$71,7 \pm 2,56$	-4,2
NOCH marta/daq	$14,3 \pm 2,13$	$12,5 \pm 1,47$	$15,6 \pm 2,27$	-1,3
Shtange sinovi-nafas olib, nafas saqlash vaqti (s)	$41,7 \pm 3,05$	$46,3 \pm 3,58$	$39,2 \pm 2,71$	-2,5
Genchi sinovi-nafas chiqarib, nafas saqlash vaqti (s)	$19,8 \pm 2,56$	$21,5 \pm 2,17$	$18,3 \pm 2,24$	-1,5

qolish imkoniyati ustuvor jihatdan anaerob shu qobiliyatiga bog'liqdir va bu borada

organizmni 02 qarzidorligida ham (chinokiya holati) jadal ishlash darajasi muhim ahamiyatga



egadir. Ammo, ko'rinib turganidek, tadqiqotda ishtirok etgan 15-16 yoshli voleybolchilarda mazkur qobiliyat ko'rsatkichlari o'ta sust darajada namoyish etilgan. N.D.Graevsnaya [2005, s. 28-30] ning ma'lumotlariga qaraganda, chuqur nafas olib, nafasni saqlash vaqti sport bilan muntazam shug'ullanuvchi sportchilarda 2 va undan ko'p daq.gacha davom etishi, chuqur nafas chiqarib, nafasni saqlash vaqti esa 40-60 s. dan ham ortishi mumkin ekan.

18-19 yoshli voleybolchilarda o'ta sust ko'rsatkichlari bilan qayd etilgan jismoniy va funksional imkoniyatlar ayrim texnik-taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlari qanday ta'sir etishini o'rganish alohida e'tiborga loyiqdir. Bu borada o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, masalan, ularda 1,6,5 zonalarning orqa qismiga 3 martadan to'p kiritish (9 imkoniyat) aniqligi yillik

tayyorgarlik jarayoni boshida $4,5 \pm 0,5$ martani tashkil etgan bo'lsa, musobaqa sikli boshlanishidan avval bu ko'rsatkich $6,4 \pm 0,7$ martagacha ortgan (3-jadval). Ammo, musobaqa sikllari yakunida yosh yillik tayyorgarlik sikli tugashi bilan bu ko'rsatkich $4,1 \pm 0,6$ martagacha kamayganligi kuzatildi. Orqa zonadan uzatilgan to'pni 2-zonadan 4-zona yonidagi ustunga o'rnatilgan xalqa-nishonga 6 marta uzatish aniqligi tayyorgarlik sikli boshida $3,6 \pm 0,3$ martani, musobaqa sikli oldidan $4,2 \pm 0,5$ martani, yillik tayyorgarlik yakunida $3,3 \pm 0,5$ martani tashkil etgan yoki dastlabki ko'rsatkichga nisbatan uzatish aniqligi minus 0,5 marta bilan ifodalangan. 4-zonadan o'zi irg'itib tashlagan to'pni 1 va 5 zonalarning orqa qismiga 5 martadan zarba berish aniqligi esa

2-jadval

Voleybolchilarda yillik tayyorgarlik sikllari bo'ylab o'tkaziladigan an'anaviy mashg'ulotlar davomida texnik-taktik imkoniyatlarni shakllanish dinamikasi $n=60$, ($\bar{X} \pm \delta$)

Testlar	Tayyorgarlik sikli boshi, iyul	Musobaqa sikli oldidan, dekabr	Musobaqa sikli yakuni, may	Ko'rsatkichlar farqi
1,6,5 zonalarning orqa qismiga 3 martadan to'p kiritish (marta)	$4,6 \pm 0,5$	$6,5 \pm 0,7$	$4,2 \pm 0,6$	-0,4
Uzatilgan to'pni 2-zonadan 4-zonagacha o'rnatilgan xalqaga 6 marta uzatish (marta)	$3,8 \pm 0,3$	$4,3 \pm 0,5$	$3,3 \pm 0,5$	-0,5
4-zonadan o'zi irg'itib tashlagan to'pni 1 va 5 zonalarning orqa qismiga 5 martadan zarba berish (marta)	$4,4 \pm 0,6$	$6,6 \pm 0,9$	$3,6 \pm 0,3$	-0,8

muvofig ravishda quyidagicha qayd etildi: $4,4 \pm 0,6$; $6,6 \pm 0,9$; $3,6 \pm 0,3$ marta yoki zarba berish aniqligi yillik tayyorgarlik yakuniga kelib 0,8 martagacha kamayib ketgan.

Xulosa. O'tkazilgan tadqiqot natijalari va ularning qiyosiy tahliliga asosan shunday xulosaga kelish mumkinki, nazoratga jalb qilingan 18-19 yoshli malakali voleybolchilarda yillik tayyorgarlik boshida tayyorgarlik turlari (jismoniy, funksional, texnik-taktik, tayyorgarlik) bo'yicha kuzatilgan real ko'rsatkichlar shu yoshli voleybolchilar uchun belgilangan me'yoriy talabkor va model ko'rsatkichlardan yiroq darajada namoyish etilgan. Bazaviy tayyorgarlik davomida olib borilgan ma'lumotlar evaziga mazkur ko'rsatkichlar qisman ijobiy tomonga o'zgargan. Biroq, yillik tayyorgarlik yakuniga kelib ushbu tayyorgarlik turlari darajasini ifodalovchi ko'rsatkichlar susayish tendensiyasi bilan qayd etilgan. Demak, ta'kidlash mumkinki, 18-19 yoshli voleybolchilar bilan o'tkazilayotgan an'anaviy mashg'ulotlar o'rganilayotgan tayyorgarlik turlarini jadal rivojlantirish qiymatiga ega emas ekan. Bunday holat o'tkazilgan tadqiqot natijalariga asoslangan holda yillik tayyorgarlik

dasturi va o'quv-mashg'ulot jarayoniga muvofiq o'zgartirishlar kiritishni taqozo etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ayrapetyans L.R. Voleybol. //Uchebnik dlya vuzov. T., Zar galam, 2006. – 240 s.
2. Ayrapetyans L.R., Isroilov SH.X., Pulatov A.A. Rol simmetrichnogo razvitiya pravo i levostoronney motoriki v sporte.// Uchebno-metodicheskoe posobie. Germaniya. LAMBERT Akademik Publishing. 2015. – 73 c.
3. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. - T.: Fan va texnologiya, 2012. - 208 b.
4. Akulich L.I. Normativy dlya otsenki spetsial'noy fizicheskoy podgotovlennosti voleybolistov-kandidatov i chlenov yuniorskix i molodejnyx sbornyx komand Respubliki Belarus' / L.I. Akulich// Nauchnoe obosnovanie fizicheskogo vospitaniya, sportivnoy trenirovki i podgotovki kadrov po fizicheskoy kul'ture, sportu i turizmu materialy XIV veka mejdunar. Nauch. Sessii po itogam NIR za 2015 god, Minsk, 12-14 apr. 2016 g.: v 3ch./ Belarus. Gos. Un-t fiz. kul'tury; redkol. : T.D. Polyakova (gl. red.) (i dr.). – Minsk: BGUFK, 2016. – CH. 1. S. 156-159.



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 vrojdenuyu 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 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>

