



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI
JISMONIY TARBIYA, SPORT NAZARIYASI VA USLUBIYATI KAFEDRASI

"JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA DOLZARB MUAMMOLARNI HAL
ETISHNING ILMIY-AMALIY ASOSLARI"
RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY ANJUMAN
2025 yil 19 dekabr

РЕСПУБЛИКАНСКАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ
"НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РЕШЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ
ПРОБЛЕМ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА."
19 декабря 2025 год

THE REPUBLICAN SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
"SCIENTIFIC AND PRACTICAL FOUNDATIONS FOR SOLVING MODERN
PROBLEMS IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS."
December 19, 2025

CHIRCHIQ – 2025

2. Bu nafaqat hujumga taqlid qilish, balki uni sifatli amalga oshirish uchun texnikaga bir necha bor haqiqatdan ham harakat qilishi kerak. Raqib yaxshi himoyalanganiga ishonch hosil qilgandan keyin ham, uni tinimsiz hujumlar bilan charchatishda davom etish kerak. Raqib birinchi hujum harakatlaridan o'zini himoya qilib, tinchlanib, biroz bo'shashadi. Bundan foydalangan kurashchi oldindan tayyorlangan harakatiga to'satdan o'tishi va muvaffaqiyatga erishish;

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. «Kurash» milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-3306-sonli Qarori (Toshkent sh., 2017 yil 2 oktabr). PQ-4881-sonli Qarori (Toshkent sh., 2020 yil 4 noyabr).
2. Xoliqov B.X. Kurash nazariyasi va uslubiyati T., 2020 y
3. Xoliqov B.X. Kurash texnikasi va o'qitish metodikasi T., 2022 y
4. Kerimov F.A. «Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti» T., 2001 y.
5. Bakiev Z.A. Erkin kurash nazariyasi va uslubiyati. T.: O'zDJTI 2012.

“MOTION CONTROL XR” QURILMASINING ESHITISHIDA NUQSONI BOR O'QUVCHILAR JISMONIY TARBIYA DARSLARINING SAMARADORLIGIGA KO'RSATADIGAN TA'SIRI

Xursanova R.O

Oriental universiteti

O'zbekiston, Toshkent

e-mail: xursanovaruxsora1994@gmail.com

Kalit so'zlar: xronometraj, eshitishida nuqsoni bor o'quvchilar, motor zichlik, umumiy zichlik, "Motion control XR", dars.

Ключевые слова: хронометраж, учащиеся с нарушением слуха, моторная плотность, общая плотность, «Motion Control XR», урок.

Kirish. Bugungi kunda, eshitishida nuqsoni bor o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish muhim va dolzarb masalalardan biri bo'lib qolmoqda. Eshitishida nuqsoni bo'lgan o'quvchilarda harakatlar koordinatsiyasining yetarli darajada shakllanmaganligi va muvozanatni saqlashdagi qiyinchiliklar ularning jismoniy faollik darajasining pasayishiga olib kelmoqda. Maxsus mashqlar va metodikalar yordamida eshitishida nuqsoni bor o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish nafaqat ularning jismoniy sog'lig'ini yaxshilash, balki ularning ijtimoiy muhitga moslashuvini osonlashtirmoqda. Eshitish organlarining funksional cheklanishi tufayli bu o'quvchilar ko'plab sport turlari va jismoniy mashg'ulotlarda yetarlicha ishtirok eta olmaydilar. Shu bois, maxsus mashqlar yordamida bu toifa o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish bo'yicha ilmiy izlanishlar va metodikalarni yaratish bugungi kunda dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Tadqiqotning maqsadi. Eshitishida nuqsoni bor 11-12 yoshli o'quvchilarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida "Motion control XR" innovatsion qurulmasini qo'llash orqali belgilangan vaqtdan samarali foydalanishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari. Ish davomida quyidagi vazifalar bajarildi: Eshitishida nuqsoni bor o'quvchilar uchun jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida umumiy va motor zichlikni aniqlash.

"Motion Control XR" qurilmasining kar va eshitishida nuqsoni bor bolalarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlaridagi umumiy va motor zichlikka ta'sirini o'rganish.

Tadqiqotni tashkil qilish usublari. Ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, xronometriya va matematik-statistik usullar.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Hozirgi kunda yangi mashg'ulot rejalari kar va zaif eshituvchi o'quvchilar darslarini yanada samarali tashkil etishga yo'naltirilgan. Mashg'ulotlar o'quvchilarning imkoniyatlariga mos ravishda, ularni jismoniy, texnik va motor harakatlarga o'rgatish orqali samaradorlikni oshirishga qaratilgan. Natijada, o'quvchilar dars davomida asosiy harakatlarni bajarish imkoniyatlarini kengaytirib, mashg'ulotlarga faolroq jalb qilinadi.

Shu munosabat bilan, mashg'ulotlarni dars sharoitiga yaqin usulda tashkil etish maqsadida maxsus metodikalar ishlab chiqildi. Ular kattalashtirilgan amplitudali va murakkab harakatlarni bajarish qobiliyatini shakllantirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlarni o'z ichiga oladi. Tadqiqot davomida qo'llanilgan mashqlar natijasi o'quvchilarning motor faoliyati va umumiy tayyorgarligini oshirishga xizmat qilgan, shuningdek, "Motion Control XR" qurilmasi yordamida dars jarayonini boshqarish va mashg'ulotlarni xavfsiz va samarali o'tkazish imkonini berdi.

Mashg'ulot jarayonining uzviyligini, belgilangan vaqtdan samarali foydalanishni ta'minlash maqsadida biz tomonimizdan ishlab chiqilgan "Motion control XR" texnologik qurulmasini tadqiqot jarayonida qo'llashni taqozo etdi. "Motion control XR" qurilmasi haqida tavsif beradigan bo'lsak, U ta'lim jarayonida eshitishida nuqsoni bo'lgan o'quvchilar uchun mo'ljallangan bo'lib, uning asosiy funksiyasi vibratsiya signalini uzatish orqali mashq jarayonini boshqarishdan iborat. Ushbu qurilma quyidagi asosiy qismlardan iborat:

Vibratsiya beruvchi soat: o'quvchilarning qo'llariga mos ravishda taqiladi hamda ularning vibratsiyalarni qabul qiluvchi vositasi sifatida qo'llanadi.

Mobil ilova: O'qituvchi tomonidan mashg'ulot vaqtida buyruqlarni soat qurulmasiga yuborish vazifasini bajaradi. Ushbu mobil ilova 12 ta mashg'ulot jarayonida ko'p qo'llaniladigan, shuningdek, dars davomida o'qituvchi va o'quvchilar o'rtasidagi muloqot vositasi sifatida qo'llaniladi.

Simsiz ulanish tizimi: Qurilmaning mustaqil va qulay ishlashini ta'minlaydi, u bulyutus orqali ulanadi hamda 12 ta soatga ham bir vaqtning o'zida signalni yuborish xususiyatiga ega. Shuningdek, u miyya ham hisoblanib qizil tugamasi orqali mobil ilovasiz ham viberatsiyalarni soatlarga yubora oladi.

Qurilmaning texnik imkoniyatlari o'quvchilar uchun signalni aniq va tezkor qabul qilishni ta'minlashga imkon beradi, bu esa jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida o'zaro muloqotni sezilarli darajada soddalashtiradi. Ushbu qurilma yordamida mashg'ulotlarni tashkil qilish yanada qulay va samarali bo'ladi. Bundan tashqari, signal orqali boshqaruv xavfsizlikni oshiradi va o'quvchilar uchun qulay sharoit yaratadi. Vibratsion signal orqali mashqlarni boshqarish yangi pedagogik yondashuv hisoblanadi. Qurilma dars jarayonining umumiy sifatini yaxshilaydi va ko'proq o'quvchining darsga jalb qilinishiga yordam beradi. Mashg'ulot davomida signal orqali harakatlarni boshqarish travmalar xavfini kamaytiradi.

Shu asosda ushbu texnologik qurilma ishlab chiqilishidan oldin va keyin 45 daqiqalik dars mashg'ulotlarni xronometraj o'tkazish orqali ularning umumiy va motor zichligi aniqlandi. Xronometraj har ikki nazorat va tajriba guruhlaridan olindi. Tadqiqot oxirida har ikki guruhning ham natijalari tahlil qilindi.

1-jadval

Nazorat va tajriba guruhlarining xronometraj tahlili

Guruh	Tadqiqot boshi		Tadqiqot oxiri	
	TG	NG	TG	NG
Umumiy zichlik	77,5%	80,7%	85,5%	79 %
Motor zichlik	38 %	40 %	56,6 %	42,4 %

Ushbu jadvaldan ko'rinib turibdiki, o'tkazilgan tajriba ya'ni "Motion control XR" texnologik qurilmasining belgilangan vaqtdan samarali foydalanishda yuqori samarasi mavjud ekan. Kar va zaif eshituvchi bolalar uchun dars mashg'ulotlarida motor zichlikni foizi yuqori bo'lishi murakkabroq bo'lgan holatdir. Ularning eshitmasligi har bir berilayotgan topshiriqlarni o'z vaqtida qabul qilib, bajarishiga to'sqinlik qiladi. Shuning uchun ham biz aynan "Motion control XR" texnologik qurilmasini ishlab chiqdik va amaliyotga tadbiq etdik. Bu aynan o'quvchilarning mashg'ulot vaqtida buyruqlarni tez anglashi va vaqtdan samarali foydalanishga olib keldi.

Xulosa. Ushbu tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, "Motion Control XR" innovatsion qurilmasining qo'llanilishi eshitishtida nuqsoni bor o'quvchilarning dars mashg'ulotlaridagi samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Qurilmaning vibratsion signal tizimi o'quvchilarning mashqlarni bajarish vaqtini samarali boshqarish, mashg'ulotga bo'lgan e'tiborini kuchaytirish va o'qituvchi bilan o'quvchi o'rtasidagi muloqotni soddalashtirish imkonini beradi. Tadqiqot davomida kuzatilgan natijalar shuni ko'rsatadiki, xronometraj yordamida darsning umumiy va motor zichligini o'lchash orqali mashg'ulotlarning uzviyligi va samaradorligini oshirish mumkin. Qayd etish joizki, "Motion Control XR" qurilmasi yordamida dars jarayonida xavfsizlik darajasi oshadi, travmalar xavfi kamayadi va o'quvchilar uchun pedagogik sharoitlar yaxshilanadi. Tadqiqot natijalari shuningdek, innovatsion texnologiyalarni jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga integratsiya qilish kar va zaif eshituvchi o'quvchilarning motor

tayyorgarligi, umumiy fizik holati va o'zaro harakat koordinatsiyasini yaxshilashda samarali vosita ekanligini ko'rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Xursanova, R. (2025). THE IMPACT OF THE INNOVATIVE DEVICE "MOTION CONTROL XR" ON THE EFFECTIVENESS OF LESSONS FOR DEAF AND HARD-OF-HEARING STUDENTS. *Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal*, 6(07), 294-300.

2. M.X. MIRJAMOLOV "Adaptiv jismoniy tarbiya va sport" o'quv qo'llanma Chirchiq 2020. 203-bet. 7-b.

3. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T.: «ITA-PRESS», 2014. 296 b. 59-60-bet.

4. Raxmanov E.T Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOT" NMIU, T.; 2023. 260 bet. 73-74-b.

O'ZBEKISTONDA SUZISH SPORTINI RIVOJLANTIRISHDA ILMIY TADQIQOTLAR VA INNOVATSION TEXNOLOGIYALARNI JORIY ETISH ISTIQBOLLARI

G.M.Zoitova

G.I. Abdireimova

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

O'zbekiston, Chirchiq

e-mail: abdireimovagulandam@gmail.com

Kalit so'zlar: *suzish sporti, innovatsion texnologiyalar, raqamli tahlil, biomekanika, sport ilmiy tadqiqotlari, monitoring tizimi, sport texnikasi.*

Ключевые слова: *плавание, инновационные технологии, цифровой анализ, биомеханика, исследования в области спортивной науки, система мониторинга, спортивный инвентарь.*

Kirish. So'nggi yillarda O'zbekistonda sportning barcha yo'nalishlari qatori suzish sportini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Suzish inson salomatligini mustahkamlovchi va sportchilarni jismoniy hamda psixologik jihatdan rivojlantiruvchi eng samarali sport turlaridan biri hisoblanadi. Shu bilan birga, zamonaviy sportning global raqobati shuni ko'rsatadiki, yuqori natijalar asosan ilmiy yondashuv va innovatsion texnologiyalar asosida shakllanadi [1, 4].

Bugungi kunda suzish bo'yicha ilmiy tadqiqotlarning yetarli emasligi, raqamli monitoring tizimlarining keng joriy qilinmaganligi, murabbiylarning zamonaviy texnologiyalar bilan ishlash ko'nikmalarining yetishmasligi kabi omillar sport natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatmoqda. Shu sababli suzish sportida ilmiy asoslangan

<i>Salixova G.X. O'zDJTSU. Yurtimizda va chet mamlakatlarda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishda o'zaro aloqadorlik</i>	41
<i>Soliev S.Sh. TIPU. Regbi sportchilarida jarohatlarning oldini olish va rehabilitatsiya jarayonlari</i>	45
<i>Umarov Q. Oriental universiteti Taekvondochilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklarini takomillashtirish.</i>	51
<i>Xo'janoyozov B.I Mamarajabova M.G'. O'zDJTSU. Kurash milliy sport turida qarshi hujum harakatlarini takomillashtirish uslublari va texnik-taktik harakatlarni shakllantirish yo'llari</i>	54
<i>Xursanova R.O. Oriental universiteti "Motion control xr" qurilmasining eshitishida nuqsoni bor o'quvchilar jismoniy tarbiya darslarining samaradorligiga ko'rsatadigan ta'siri</i>	58
<i>Zoitova G.M. Abdireimova G.I. . O'zDJTSU. O'zbekistonda suzish sportini rivojlantirishda ilmiy tadqiqotlar va innovatsion texnologiyalarni joriy etish istiqbollari</i>	61
<i>Жуманов Э.М., Рашидова О.У. УзГУФКС. Роль комбинаций в формировании тактического мастерства юных шахматистов</i>	64
<i>Zoitova G.M. Abdireimova G.I. УзГУФКС. Актуальные проблемы развития паралимпийского плавания и инновационные подходы к их решению</i>	67
<i>Ишанов Т.С. Касимова Р.Р. УзГУФКС. Допинг в спорте и борьба с его использованием в Узбекистане</i>	70
<i>Ишанов Т.С. Русталова З.С. УзГУФКС. Техничко-тактическая подготовка высококвалифицированных женщин боксеров</i>	73
<i>Кабилова Д.М. Магистрант 2-го курса НИИФКС. Влияние специализированных комплексов стретчинговых упражнений на спортивные результаты бегунов на средние дистанции</i>	76
<i>Кабилова Д.М. Магистрант 2-го курса НИИФКС. Эффективность специализированного комплекса стретчинговых упражнений для нижних конечностей в подготовке бегунов на средние дистанции</i>	79
<i>Мирзаев Ф.Р., СБУМНПТК. Инновационные технологии в развитии спорта и туризма в Узбекистане</i>	83