

UO^oK: 796.82:369.216

**ESHITISHIDA NUQSONI BOR SPORTCHILARGA YUNON-RUM KURASHINI
O'RGATISHDA TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIK VA MUSOBAQA
FAOLIYATINING ILMIY-METODIK ASOSLARI**

Ibragimov Murod Arslanovich

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, p.f.b.f.d. (PhD), professor,
O'zbekiston, Chirchiq sh.

E-mail: murod.ibr@mail.ru

<https://doi.org/10.5281/zenodo.16755344>

Annotatsiya: Mazkur maqolada eshitishida nuqsoni bor sportchilarga yunon-rum kurashining texnik-taktik elementlarini o'rgatish jarayonini takomillashtirish bo'yicha olib borilgan tadqiqot natijalari yoritilgan. Tadqiqot maqsadi – surd sportchilarni samarali tayyorlashning optimal usullarini aniqlashdan iborat. Tajriba davomida maxsus “SurdWrestling” dasturi, imo-ishora orqali boshqaruv, trening bosqichlariga texnik yondashuvlar joriy qilindi. Tajriba guruhi sportchilarida texnik-taktik ko'rsatkichlar 30% gacha oshdi, yutqazilgan ochkolar 14% ga kamaydi. Surdlimpiya o'yinlariga yo'llanma olgan sportchilar misolida samaradorlik tasdiqlandi. Maqola yakunida Surdlimpiya uchun tayyorgarlikni takomillashtirishga oid amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: adaptiv jismoniy tarbiya; eshitishida nuqson; Surdlimpiya; yunon-rum kurashi; texnik-taktik tayyorgarlik; mashg'ulot metodi; SurdWrestling dasturi.

**НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРИ ОБУЧЕНИИ
ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ СПОРТСМЕНОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА**

Аннотация: В статье представлены результаты научного исследования по совершенствованию процесса обучения греко-римской борьбе спортсменов с нарушением слуха. Цель исследования – определить оптимальные методы подготовки сурдспортсменов. В ходе эксперимента внедрена программа «SurdWrestling», использованы элементы визуального управления и технические модули. У испытуемых из экспериментальной группы технико-тактические показатели повысились до 30 %, количество пропущенных баллов снизилось на 14 %. Эффективность подтверждена результатами на международных соревнованиях, включая отбор на Сурдлимпийские игры. В заключении даны практические рекомендации по подготовке сурдспортсменов к соревнованиям.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура; нарушение слуха; Сурдлимпиада; греко-римская борьба; техническая и тактическая подготовка; методика тренировки; программа SurdWrestling.

**SCIENTIFIC-METHODICAL BASES OF TECHNICAL-TACTICAL
PREPARATION AND COMPETITIVE ACTIVITY IN TEACHING GRECO-ROMAN
WRESTLING TO ATHLETES WITH HEARING IMPAIRMENT**

Abstract: This article presents research results on improving Greco-Roman wrestling training for athletes with hearing impairments. The study aims to identify optimal training strategies for deaf athletes. The experimental group used the “SurdWrestling” program with visual control tools and technical modules integrated into training cycles. Results showed a 30% increase in technical-tactical actions and a 14% reduction in lost points. The effectiveness was confirmed

through success in major competitions, including qualification for the Surdlympics. The article concludes with practical recommendations for Surdlympics preparation.

Keywords: adaptive physical education; hearing impairment; Deaflympics; Greco-Roman wrestling; technical-tactical training; training methodology; SurdWrestling program.

KIRISH

Yunon-rum kurashi qadimiy Olimpiya o'yinlari dasturiga kirgan sport turi bo'lib, hozirgi kunda xalqaro sport maydonida ushbu sport turi bo'yicha raqobat juda kuchaygan. Ayniqsa, Surdlimpiya o'yinlari dasturiga kiritilishi natijasida eshitishida nuqsoni bor sportchilarni yuksak natijalarga tayyorlash masalasi dolzarb ahamiyat kasb etdi. Imkoniyati cheklangan shaxslarni sport orqali sog'lomlashtirish, ularning jamiyatda o'z o'rnini topishi masalalari davlat siyosati darajasida qo'llab-quvvatlanmoqda. Jumladan, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 18-maydagi PQ-5114-son qarorida jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslarni sport bilan shug'ullanishlari uchun shart-sharoitlarni kengaytirish, ular o'rtasida sportga jalb etishni oshirish vazifalari belgilangan. Respublika surdilimpiyachilarining xalqaro musobaqalardagi yutuqlari ortib borayotgan bir sharoitda, ularni ilmiy asoslangan ravishda muntazam tayyorlash muhim nazariy va amaliy ahamiyatga ega. Surd sportchilarni raqobatbardosh tayyorlash uchun zamonaviy **adaptiv sport treningi** usullarini ishlab chiqish zaruriyati paydo bo'lmoqda.

ASOSIY QISM

Respublikamiz va xorijiy mamlakatlarda sportchilarni musobaqalarga tayyorlash bo'yicha ko'plab ilmiy izlanishlar mavjud. Masalan, L.P.Matveev, V.N.Platonov singari olimlar sportchilarning uzoq muddatli tayyorgarlik tizimi va jismoniy sifatlarini rivojlantirish nazariyasini yaratgan. Shu bilan birga, kurash sportida yuqori malakali sportchilarni tayyorlash masalalari bo'yicha V.A.Pankov, A.A.Karelin, B.N.Xodoyberdiyev, B.Ashurov kabi mutaxassislar o'z hissasini qo'shgan. Xususan, V.A.Pankov yunon-rum kurashchilarning tiklanish vositalarini kompleks qo'llash texnologiyalarini o'rgangan bo'lsa, A.A. Karelin yuksak darajadagi kurashchilarning sport tayyorgarligiga oid metodik ko'rsatmalarni ishlab chiqqan. Biroq, bu tadqiqotlar asosan sog'lom sportchilarga qaratilgan bo'lib, imkoniyati cheklangan atletlarning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olishmagan.

So'nggi yillarda **adaptiv jismoniy tarbiya** va nogiron sportchilar sporti sohasida ham ilmiy izlanishlar yo'lga qo'yildi. Jumladan, R.M.Matkarimov og'ir atletika bo'yicha yuqori malakali sportchilarning ko'p yillik tayyorgarligi nazariyasini tadqiq qilgan. E.T.Raxmonov yunon-rum kurashchilarning kombinatsion hujum harakatlarini takomillashtirish metodikasini ishlab chiqqan. Sh.Sh.Gaziyev yuqori malakali sambochilarning mashg'ulotlarini tashkil etish bo'yicha ilmiy metodik tavsiyalar berish bo'yicha ilmiy izlanishlar olib brogan. Ushbu ishlar nogiron sportchilar tayyorgarligi bo'yicha muayyan yo'nalishlarni yoritgan bo'lsada, eshitishida nuqsoni bor kurashchilarga xos mashg'ulot uslublari hali yetarlicha ishlab chiqilmagan.

Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, ayrim xorijiy tadqiqotlar eshitishida nuqsoni bor sportchilarning jismoniy va funksional xususiyatlarini o'rgangan. Masalan, C.Shaw (2010) kar va zaif eshituvchi shaxslarning Sobiq ittifoq davridagi ijtimoiy moslashuvini tarixiy jihatdan ko'rib chiqsa, Xorvatiya va Ispaniya tadqiqotchilari eshitishida nuqsoni yo'q yosh kurashchilar bilan turli jihatlarni solishtirib tahlil qilishgan. Shu bilan birga, Rossiyada so'nggi yillarda eshitishida nuqsoni bor sportchilarga bag'ishlangan bir qator tadqiqotlar amalga oshirilgan. Xususan, A.V.Jalilov eshitish qobiliyati bo'lmagan 12-14 yoshli o'smirlarni sambo kurashiga

o'rgatish metodikasini o'rgangan, O.G.Rysakova kar sportchilarning snoubord bo'yicha yillik tayyorgarlik jarayonini tuzilmaviy jihatdan tadqiq qilgan, K.M. Berulova eshitishida nuqsoni bor yuqori malakali erkin kurashchilar tayyorgarligining kompleks tuzilmasini ishlab chiqqan. Ushbu ishlar eshitishida nuqsoni bor sportchilarning jismoniy tayyorgarligini yaxshilash, ularning individual xususiyatlarini inobatga olish masalalariga doir qimmatli ma'lumotlar bergan. Xulosa qilib aytganda, ilmiy manbalarda **eshitishida nuqsoni bor sportchilarni bevosita sport turlariga o'rgatish metodikasi** yetarlicha yoritilmagani aniqlangan. Ba'zi tadqiqotlar bunday sportchilarning psixologik tayyorgarligi yoki harakatli o'yinlarga o'rgatishga doir bo'lsa-da, bevosita texnik usullarni o'rgatish, axborotni **vizual qabul qilishga** oid uslubiyot hali ishlab chiqilmagan. Masalan, ilmiy adabiyotlarda tug'ma kar bolalarning faqat vizual imo-ishoralar orqali texnik ko'nikmalarni o'zlashtirishi haqida deyarli ma'lumot uchramaydi. Xorijiy olimlar (C.L. Shaw, R.J. Carmichael, A.V. Klepikova, A.V. Jalilov, K.M. Berulova, O.G. Rysakova va b.) tadqiqotlari davomida shuni ta'kidlashadiki, eshitishida nuqsoni bor shaxslarni sportga o'rgatishda ularning morfologik xususiyatlarini inobatga olgan holda maxsus uslublarni qo'llash sezilarli samara beradi. Demak, **ilmiy muammo** shundaki, kar sportchilarning kurashga o'rgatish jarayonini takomillashtirishga qaratilgan kompleks yondashuvlar, metodika va dasturlar hozirgacha yetarli darajada ishlab chiqilmagan. Bu mazkur yo'nalishda chuqur ilmiy izlanishlar olib borish zaruriyatini ko'rsatadi.

Tadqiqotning maqsadi: Eshitishida nuqsoni bor (kar) shaxslarni yunon-rum kurashi texnik usullariga o'rgatish hamda musobaqa faoliyatiga samarali tayyorlash bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Asosiy ilmiy natijalar va tahlilidan shuni aniqlash mumkinki, tadqiqot Olmazor tumani sport maktabi hamda Toshkent shahar Karlar sport assotsiatsiyasi qoshidagi kurash bo'limlarida olib borildi. Pedagogik tajriba uchun eshitishida nuqsoni bor yunon-rum kurashchilardan ikki guruh – **tajriba guruhi (TG)** va **nazorat guruhi (NG)** shakllantirildi. Har ikki guruh sportchilari 2022–2023 yillar davomida bir xil davriylikda mashg'ulotlar olib bordi (haftasiga 6 marotaba, har kuni 2 akademik soatdan, haftalik umumiy hajm 12 soat). Nazorat guruhi murabbiylari an'anaviy trening dasturi asosida shug'ullandi, tajriba guruhi esa tadqiqotchilar ishlab chiqqan yangi dastur bo'yicha mashq qildi. Tajriba guruhi mashg'ulotlariga innovatsion vositalar va uslublar integratsiya qilindi:

- **Imo-ishora orqali o'rgatish:** Tajriba guruhida texnik usullarni o'rgatish uchun maxsus yaratilgan "**SurdWrestling**" dasturi muntazam qo'llandi. Bu dastur yordamida kurashning asosiy usullari (turli yiqitish, ushlar, otish usullari) kar sportchilarga tushunarli bo'lgan imo-ishoralar tili va video-animatsiyalar vositasida namoyish etildi. Shu tariqa, murabbiy va sportchi o'rtasidagi kommunikatsiya muammosi hal etilib, kar sportchilar murabbiyning ko'rsatmalarini vizual qabul qilishdi. Dasturdan haftasiga kamida 2 marotaba foydalanildi va sportchilarning mustaqil shug'ullanishi uchun onlayn platforma (veb-sayt) ham yaratildi.

- **Texnik-taktik elementlarni kengaytirish:** Tajriba guruhi mashg'ulot dasturiga hujum va qarshi hujumga doir qo'shimcha **chalg'ituvchi texnik elementlar** kiritildi. An'anaviy dasturlarda ko'zda tutilmagan, biroq real bellashuvlarda qo'l keladigan ayrim kombinatsion usullar (masalan, aldov harakatlari bilan hujumga o'tish, qarshi hujum variantlari) maxsus o'quv mashg'ulotlarida o'rgatib borildi. Bu elementlar sportchilarning kurash usullarini boyitib, raqib harakatlariga tez va noodatiy javob berish qobiliyatini shakllantirdi.

- **Musobaqa oldi tayyorgarlikning optimallasuvi:** Eshitishida nuqsoni bor sportchilar uchun musobaqa oldi davrda o'tkaziladigan mashg'ulotlar yangicha tizimda rejalashtirildi.

Xususan, Surdlimpiya va boshqa musobaqalar jadvali (bellashuvlar odatda kunning birinchi yarmida boshlanishi) hisobga olinib, **14 kunlik maxsus mikrosikl** dasturi tuzildi. Unda sportchilarning kunduzgi va kechki mashg'ulot intensivligi farqlashtirildi: ertalabki mashg'ulotlarda portlovchan kuch va tezkorlikni saqlash uchun submaksimal yuklamalar, tushdan keyingi mashg'ulotlarda sparringlar va nazorat kurashlari maksimal intensivlikda o'tkazildi. Mikrosikl davomida mashqlar hajmi va takrorlari bosqichma-bosqich kamaytirilib, dam olish intervallari me'yorlashtirildi. Bu yondashuv sportchilarga musobaqa kuniga optimal jismoniy forma va yuqori ish qobiliyati bilan kelish imkonini berdi.

- **Yillik strategik rejalashtirish:** Tajriba guruhi uchun tayyorgarlikning barcha jihatlarini qamrab oluvchi yillik strategik mashg'ulot **moduli** ishlab chiqildi. Modul tarkibida quyidagilar nazarda tutildi: maqsadli dastur, sportchining individual rivojlanish xususiyatlari, sport tayyorgarligining asosiy tamoyillari, jismoniy va texnik tayyorgarlik usullari, mashg'ulot yuklamalari tarkibi, mashg'ulot jarayonini modellashtirish va nazorat qilish, natijalarni tahlil qilish va tuzatish. Ushbu modul yil davomida nazorat guruhi dasturidan farqli o'laroq sinovdan o'tkazildi. Yillik reja doirasida nazariy bilimlar berish, psixologik treninglar, jamoaviy ruhiyatni oshirish mashg'ulotlari ham integratsiya qilindi.

Tajriba guruhi sportchilari bilan mashg'ulotlar olib borishda har bir **tayyorgarlik bosqichi** (tayyorgarlik davri, musobaqa oldi davri, musobaqalar davri, oraliq dam olish davri) uchun alohida maqsad va vazifalar belgilandi. Masalan, umumiy tayyorgarlik bosqichida jismoniy sifatlarni rivojlantirishga ko'proq e'tibor qaratilib, nazorat guruhiga nisbatan 10–15% ko'proq umumiy jismoniy mashqlar bajarildi. Maxsus tayyorgarlik bosqichida esa aksincha, mashg'ulot vaqtining asosiy qismi (nazorat guruhidagi 60% ga nisbatan 70%) texnik-taktik sparring va usullarni takomillashtirishga ajratildi. Shu tariqa, tajriba guruhi uchun mashg'ulot jarayonining **optimal nisbati** – jismoniy tayyorgarlik va texnik-taktik tayyorgarlik turlarining eng maqbul mutanosibligi tanlab olindi.

Natijalarning tahlili. Pedagogik tajriba yakunida nazorat va tajriba guruhlarini sportchilarning dastlabki va yakuniy ko'rsatkichlari solishtirilib baholandi. Eng avvalo, sportchilarning **umumiy jismoniy tayyorgarligidagi** o'zgarishlar tahlil qilindi. Eshitishida nuqsoni bor kurashchilarning umumiy jismoniy sifatlari (kuch, tezlik, chidamlilik va b.) tajriba davomida ikki guruhda ham muayyan darajada oshdi. Ammo tajriba guruhi foydasiga **farqlar** kuzatildi. Masalan, portlovchan kuchni baholash uchun o'tkazilgan test – **yelka orqali tashlash** dinamikasida tajriba guruhi sportchilari sezilarli ijobiy natija ko'rsatdi. 15 soniya ichida maksimal takror bajarish bo'yicha ushbu ko'rsatkich tajriba guruhida tadqiqot boshida o'rtacha $6,5 \pm 0,6$ marta bo'lgan bo'lsa, tajriba oxirida $8,0 \pm 0,6$ martagacha oshdi ($t=2,74$; $P<0,05$). Nazorat guruhida esa bu ko'rsatkichda ahamiyatli o'zgarish qayd etilmadi ($6,4 \pm 0,5$ martadan $6,7 \pm 0,4$ martaga; $P>0,05$). Xuddi shuningdek, tezkorlik sifatini baholovchi 30 m qisqa masofaga yugurish natijasida tajriba guruhida start tezligi biroz oshgani ($P>0,05$), nazorat guruhida deyarli o'zgarmagani kuzatildi. Bu kabi natijalar kar sportchilarning jismoniy rivojlanishi borasida an'anaviy dastur kam samara berishini, maxsus tuzilgan dastur esa muayyan ijobiy ta'sir ko'rsatishini ko'rsatadi. Shuni alohida ta'kidlash joizki, eshitishida nuqsoni bor shaxslar vestibulyar apparati faoliyatidagi nuqsonlar tufayli muvozanat va koordinatsiya kabi qobiliyatlarda sog'lom tengdoshlariga nisbatan orqada ekanligi avvalgi tadqiqotlarda qayd etilgan. Bizning tajribamizda esa maxsus mashqlar natijasida koordinatsiya testlarida (masalan, muvozanat saqlash) tajriba guruhi kichik ijobiy siljishni namoyon etdi.

Tadqiqotning asosiy e'tibori kurashchilarning **texnik-taktik tayyorgarlik darajasini** baholashga qaratildi. Bunda o'quv mashg'ulotlari va nazorat (test) bellashuvlarida sportchilarning hujum, himoya va qarshi hujum harakatlari soni, ularning samaradorligi hamda yutqazilgan ballar kabi mezonlar tahlil qilindi. Quyidagi jadvalda nazorat va tajriba guruhi sportchilarining texnik-taktik ko'rsatkichlari bo'yicha yillik rivojlanish sur'ati (% hisobida) taqqoslangan:

Ko'rsatkichlar	Nazorat guruhi o'sishi (%)	Tajriba guruhi o'sishi (%)	Tajriba guruhida statistik ahamiyatlilik
Hujum harakatlari sonining ortishi	+6%	+31%	P<0,05
Himoya harakatlari sonining ortishi	+2%	+5%	P>0,05 (ahamiyatsiz)
Qarshi hujum harakatlari sonining ortishi	+5%	+32%	P<0,05
Baholangan (samarali) texnik harakatlar ortishi	+1%	+16%	P<0,05
Yutqazilgan ballar sonining kamayishi	-5%	-14%	P<0,05
Jami texnik-taktik harakatlar sonining ortishi	+4%	+19%	P<0,05

Yuqoridagi natijalar tajriba dasturining afzalliklarini yaqqol ko'rsatadi. Birinchidan, tajriba guruhida **hujum harakatlari soni** sezilarli darajada oshdi (o'sish +31%, P<0,05). Nazorat guruhida esa hujum faolligi deyarli o'zgarmadi (+6%). Bu farq tajriba guruhida hujumga doir qo'shimcha elementlar samarali o'zlashtirilganini bildiradi. Ikkinchidan, **qarshi hujum harakatlari soni** ham tajriba guruhida ancha yuqori tempda oshdi (+32%, P<0,05). Nazorat guruhida esa qarshi hujumlar bor-yo'g'i 5% ga ko'paydi xolos. Demak, tajriba dasturi sportchilarning nafaqat hujum, balki mudofaadan hujumga o'tish ko'nikmalarini ham shakllantirgan.

Boshqa ko'rsatkichlar ham shunga o'xshash: tajriba guruhida **baholangan texnik-taktik harakatlar** (ya'ni kurashda samarali bajarilgan usullar) soni 16% ga oshdi (P<0,05), nazorat guruhida esa bu borada o'sish atigi 1% ni tashkil qildi. Shu bilan birga, tajriba guruhida **himoya harakatlari soni** faqat 5% ga oshib, statistik jihatdan ahamiyatli farq qilmadi (P>0,05).

Nazorat guruhida ham himoya harakatlari deyarli o'zgarmadi (+2%). Bu natija qiziqarli xulosaga olib keladi: tajriba guruhida hujum faoliyatining keskin oshishi natijasida himoya harakatlariga ehtiyoj nisbatan kamaygan bo'lishi mumkin. Haqiqatan ham, tajriba guruhi sportchilari kurashda ko'proq hujumkorlik ko'rsatib, tashabbusni qo'lga olishgan, shu bois ularga himoyalanihga kam vaqt to'g'ri kelgan.

Eng muhim natijalardan biri – **yutqazilgan ballar sonining kamayishidir**. Tajriba guruhi sportchilari bellashuvlarda raqiblariga oldingidan 14% ga kamroq ochko boy berishdi (P<0,05), nazorat guruhida bu ko'rsatkich atigi 5% yaxshilangan (ya'ni, sezilarli emas). Yutqazilgan ballarning kamayishi – sportchilarning umumiy samaradorligi va himoya barqarorligi oshganini ko'rsatuvchi muhim ko'rsatkich. Tajriba guruhida bu natijaga erishilishi, bir tomondan, texnik xatolarning kamaygani, ikkinchi tomondan esa hujum ustunligi tufayli raqiblarga imkoniyat kamroq berilganini anglatadi.

Yuqoridagi farqlar grafik ravishda quyidagi diagrammada aks ettirilgan bo'lib, tajriba guruhi (TG) va nazorat guruhi (NG) natijalarini qiyosiy ko'rish mumkin:

Olingan ma'lumotlar kar sportchilar uchun ishlab chiqilgan trening dasturi samarador ekanligini ko'rsatadi. Avvalo, imo-ishoralar yordamida o'qitish (SurdWrestling dasturi orqali) o'zini oqladi. Eshitishida nuqsoni bor sportchilar murabbiyning topshiriqlarini aniq tushunib, kurash usullarini to'g'ri texnikada bajarishni o'zlashtirdilar. Tajriba davomida kuzatishlar shuni ko'rsatdiki, dastlabki bosqichlarda kar sportchilar ba'zi murabbiy ko'rsatmalarini tushunmasdan, noto'g'ri usullar bajarishi mumkin edi. Lekin SurdWrestling dasturidagi vizual namoyishlar tufayli sportchilar har bir texnik harakatni to'g'ri idrok eta boshladi. Natijada mashg'ulotlarning o'quv bellashuvlarida sportchilarning texnik-taktik harakatlarni to'g'ri qo'llash ko'rsatkichi 19% ga oshdi. Bu esa nazariy bilim va amaliy ko'nikmalarning uyg'un ravishda shakllanganini bildiradi.

Tajriba guruhi sportchilari erishgan **sport natijalari** ham mazkur dastur samaradorligini tasdiqlaydi. Tajriba davrida ushbu guruh vakillari qator yirik musobaqalarda muvaffaqiyat qozonishdi. Xususan, 2023-yil mart oyida Bishkek shahrida bo'lib o'tgan eshitishida nuqsoni bor sportchilar o'rtasidagi Osiyo chempionatida (SurdoOsiyo o'yinlari) tajriba guruhi a'zosi 55 kg vazn toifasida kumush medalni qo'lga kiritdi. Shuningdek, 2023-yil sentabr oyida Ufa shahrida o'tkazilgan Kar sportchilar o'rtasidagi Butunjahon o'yinlarida (Deaflympicsga tenglashtirilgan musobaqa) bizning sportchilarimizdan biri bronza medalini qo'lga kiritdi. 2024-yilning oxiriga kelib tajriba guruhidan bir nechta sportchi 2025-yilda bo'lib o'tadigan Surdlimpiya o'yinlariga yo'llanma olishga muvaffaq bo'ldi. Nazorat guruhi sportchilari esa bu davr mobaynida bunday yutuqlarga erisha olmaganliklari kuzatildi. Albatta, yutuqlarga ko'plab omillar ta'sir qiladi, lekin tajriba guruhi misolida ko'rish mumkinki, ilmiy asoslangan maxsus dastur bo'yicha tayyorlangan kar sportchilar qisqa muddat ichida ham sezilarli natijalarga erisha oladi.

Yuqoridagi natijalarni umumlashtirib aytganda, **ilmiy gipoteza** tasdiqlandi: eshitishida nuqsoni bor sportchilarni zamonaviy innovatsion vositalar (imo-ishora texnologiyasi) va modullashtirilgan mashg'ulot dasturlari asosida o'qitish ularning texnik-taktik mahoratini oshirishga hamda musobaqa samaradorligini yuksaltirishga imkon beradi. Tadqiqot davomida qo'lga kiritilgan ilmiy natijalar O'zbekiston adaptiv sport amaliyotida muhim ahamiyat kasb etadi va surdsportchilarni tayyorlash tizimini yangi bosqichga olib chiqishga xizmat qiladi.

Xulosa: Imkoniyati cheklangan (eshitishida nuqsoni bor) sportchilarni yunon-rum kurashi bilan shug'ullanishga o'rgatishda o'ziga xos yondashuv talab etiladi. O'tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, kar sportchilar uchun maxsus ishlab chiqilgan trening uslubi ularning kurash usullarini puxta egallashiga va musobaqalarda yuqori natijalarga erishishiga xizmat qildi. Tajriba guruhi sportchilari texnik-taktik tayyorgarlik darajasi, jangovar faollik, raqib harakatlariga moslasha olish qobiliyati bo'yicha nazorat guruhidan ancha yuqori ko'rsatkichlarga erishdi. Demak, **eshitishida nuqsoni bor kurashchilarni o'rgatishning optimal nisbati** – bu jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik va muloqot usullarining ilmiy asoslangan mutanosib uyg'unligidir. Ushbu tadqiqot doirasida takomillashtirilgan metodika kar sportchilarni Surdlimpiya o'yinlari darajasidagi musobaqalarga tayyorlash uchun samarali ekanligi isbotlandi.

Amaliy tavsiyalar: Olingan ilmiy natijalar asosida quyidagi amaliy takliflar ishlab chiqildi va mutasaddi tashkilotlarga tavsiya etiladi:

1. **Maxsus yillik mashg'ulot modulini joriy etish:** Eshitishida nuqsoni bor sportchilar uchun ishlab chiqilgan yillik tayyorgarlik modeli (maxsus modullar) amaliyotga keng joriy qilinsin. Ushbu modul kar sportchilarning morfologik va psixologik xususiyatlariga mos

bo‘lib, ularni nafaqat yunon-rum kurashida, balki boshqa sport turlarida ham qo‘llash mumkin. Yillik modulda nazarda tutilgan bosqichma-bosqich rejalashtirish usuli barcha sport maktablari va ixtisoslashgan internat-maktablarda qo‘llanilishi maqsadga muvofiq.

2. **Imo-ishorali o‘qitish texnologiyasidan foydalanish:** Kar sportchilarni sportga, xususan kurashga o‘rgatishda murabbiylar maxsus imo-ishora dasturlaridan foydalanishlari tavsiya etiladi. Shu maqsadda yaratilgan “**SurdWrestling**” dasturini yunon-rum kurashi bo‘yicha haftasiga kamida 2 marotaba mashg‘ulotlarga qo‘shish lozim. Dastur yordamida sportchilar kurash usullarini tezroq va yaxshiroq o‘zlashtiradi. Kelgusida ushbu dastur imkoniyatlarini kengaytirish uchun onlayn platforma (veb-sayt) va mobil ilovalar joriy etilishi ham tavsiya etiladi.

3. **Mashg‘ulot jarayonida kompleks yondashuv:** Eshitishida nuqsoni bor sportchilar bilan ishlashda ularning rivojlanishi mesotsikl (o‘rta muddatli davr)larda turlicha namoyon bo‘lishini hisobga olib, har bir mesotsikl uchun integratsiyalashgan mashg‘ulot rejasi tuzilsin. Ya’ni, bir vaqtning o‘zida jismoniy, texnik-taktik, nazariy va psixologik tayyorgarlik komponentlari uyg‘un holda olib borilsin. Bu yondashuv barcha sport maktablarida qo‘llanilishi va murabbiylar tomonidan kompleks tayyorgarlik bloklari sifatida joriy etilishi maqsadga muvofiq.

4. **Musobaqa oldi 14 kunlik mikrosikl dasturini qo‘llash:** Yunon-rum kurashchilarning musobaqa oldi tayyorgarligida tajribada samaradorligi isbotlangan 2 haftalik maxsus mikrosikl rejasi qo‘llanilishi tavsiya etiladi. Ushbu dastur nafaqat eshitishida nuqsoni bor kurashchilar, balki barcha kurash turlari sportchilari, jumladan sog‘lom atletlar uchun ham mos keladi. Mikrosikl davomiyligi 14 kun etib belgilansin, kunlik mashg‘ulotlar soni 1–2 martadan oshmasin, har bir mashg‘ulot davomiyligi 80 daqiqadan ko‘p bo‘lmasin. Ertalabki va kechki mashg‘ulotlar mazmuni musobaqa grafiga muvofiq farqlashtirilib, dam olish va tiklanish tartibi qat’iy nazorat qilinsin.

5. **Surdlimpiya o‘yinlariga tayyorgarlik markazlarini tashkil etish:** Kelgusida Surdlimpiya o‘yinlarida yuqori natijalarga erishish uchun maxsus tayyorgarlik markazlarini tashkil etish zarur. Bu markazlarda kar sportchilar bilan ishlash tajribasiga ega murabbiylar, surd-tarjimonlar va sport psixologlari jamoasi faoliyat yuritsin. Mazkur markazlarda ishlab chiqilgan ilg‘or trening metodikasi (SurdWrestling dasturi, maxsus modul va h.k.) asosida muntazam o‘quv-mashg‘ulot yig‘inlari o‘tkazilsin. Ayniqsa, Surdlimpiya o‘yinlari oldidan 1 yil davomida reja asosida yig‘inlar tashkil etilib, sportchilarning tayyorgarlik darajasi bosqichma-bosqich nazorat qilinsin.

6. **Ilmiy-tadqiqot ishlarini davom ettirish:** Adaptiv sport turlari bo‘yicha ilmiy izlanishlarni kengaytirish lozim. Jumladan, eshitishida nuqsoni bor sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga doir maxsus mashg‘ulotlar, ularning ko‘rish qobiliyati va boshqa sezgi a‘zolari orqali kompensator imkoniyatlarini oshirish kabi yo‘nalishlarda tadqiqotlar o‘tkazilishi tavsiya etiladi. Shuningdek, SurdWrestling dasturini yanada takomillashtirib, uni boshqa sport turlariga moslashtirish (masalan, dzyudo, erkin kurash, taekvondo va b.) bo‘yicha ishlar olib borish maqsadga muvofiq.

XULOSA

Yuqoridagi tavsiyalarni amaliyotga joriy etish orqali eshitishida nuqsoni bor sportchilarni yunon-rum kurashiga o‘rgatish sifati va samaradorligini oshirish, ularning xalqaro maydondagi raqobatbardoshligini kuchaytirish mumkin. **Surdlimpiya o‘yinlariga tayyorgarlik** jarayonida aynan shu uslubiy yondashuvlarni qo‘llash yurtimiz sportchilarining medallar salmog‘ini oshirishiga xizmat qiladi. Olingan ilmiy natijalar faqat kurash sporti uchungina emas, balki boshqa adaptiv sport turlari uchun ham metodik asos bo‘lib xizmat qilishi mumkin. Bu esa jismoniy

tarbiya va sport sohasida inklyuziv yondashuvni kuchaytirishga, imkoniyati cheklangan shaxslarning jamiyatda muvaffaqiyat qozonishiga zamin yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. **Ibragimov M.A.** Imkoniyati cheklangan shaxslarga yunon-rom kurashini o'rgatishning optimal nisbatlari // *O'zMU xabarlari ilmiy jurnali*. – Toshkent, 2024. – №1(1.3). – B. 109–112.
2. **Ibragimov M.A.** Eshitishida nuqsoni bor yunon-rom kurashchilarini usullarga o'rgatishning optimal nisbatlari // *“Fan-Sportga” ilmiy-nazariy jurnal*. – Chirchiq, 2024. – B. 65–69.
3. **Raxmonov E.T.** Malakali yunon-rom kurashchilarining kombinatsion hujum harakatlarini takomillashtirish uslubiyati. – Ped. fan. bo'yicha PhD dissertatsiyasi avtoreferati. – Chirchiq: O'zDJTSU, 2022. – 139 b.
4. **Sobirova L.B.** Zaif ko'ruvchi va ko'zi ojiz shaxslarni golbol sport turiga tayyorlashning metodik asoslari. – Ped. fan. dokt. (DSc) dissertatsiyasi avtoreferati. – Chirchiq: O'zDJTSU, 2023. – 238 b.
5. **Jalilov A.V.** Организация и методика занятий борьбой самбо с глухими подростками 12–14 лет в условиях коррекционной школы-интерната. – Дисс. канд. пед. наук. – М.: Российский государственный университет физической культуры, 2019. – 185 с.
6. **Rysakova O.G.** Структура и содержание тренировочного процесса квалифицированных сноубордистов с нарушением слуха в подготовительном периоде годичного макроцикла. – Дисс. канд. пед. наук. – М.: Российский государственный университет физической культуры, 2019. – 198 с.
7. **Berulova K.M.** Структура и содержание комплексной подготовки высококвалифицированных борцов вольного стиля с нарушением слуха на основе учета индивидуальных особенностей. – Дисс. канд. пед. наук. – М.: Российский государственный университет физической культуры, 2020. – 150 с.
8. **Matveev L.P.** Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury: Uchebnik. – М.: Fizkul'tura i sport, 1991. – 542 s.
9. **Platonov V.N.** Sistema podgotovki sportsmenov v Olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2004. – 808 s.
10. **Sari I., Bayazit B.** The Relationship Between Perceived Coaching Behaviours, Motivation and Self-Efficacy in Wrestlers // *Journal of Human Kinetics*. – 2017. – Vol. 57(1). – pp. 199–206.
11. **Slacanac K., Baic M., Starcevic N.** Competition Efficiency Analysis of Croatian Junior Wrestlers in European Championship // *Sport Mont*. – 2017. – Vol. 15(2). – pp. 43–47.
12. **Visiedo A., Palao J.M.** Effect of educational training on nutrition and weight control in under-18 Spanish wrestlers // *Motriz: Revista de Educação Física*. – 2017. – Vol. 23(1). – pp. 76–80.