

**ESHITISHIDA NUQSONI BOR SPORTCHILARNI SURDLIMPIYA
O‘YINLARIGA TAYYORLASH TIZIMI**

Ibragimov Murod Arslanovich

p.f.b.f.d. (PhD), professor O‘zDJTSU, Iqtidorli talabalarning
ilmiy-tadqiqot faoliyatini tashkil etish bo‘limi boshlig‘i

E-mail: murod.ibr@mail.ru

Kirish

Surdlimpiya o‘yinlari (Deaflympics) – Eshitishda nuqsoni bor (surd) sportchilar uchun eng nufuzli xalqaro musobaqa hisoblanadi. Ushbu o‘yinlarda qatnashish uchun sportchining eshitish yo‘qotishi kamida 55 dB darajada bo‘lishi talab etiladi va musobaqalar davomida hech qanday eshitish moslamalari (eshitish apparati yoki koxlear implant) taqishga ruxsat etilmaydi. Bunday qat’iy talablar barcha ishtirokchilarga teng sharoit yaratishga qaratilgandir. Surdlimpiya musobaqalarida qoidalar asosan Olimpiya qoidalariga mos bo‘lib, faqatgina ovozli signal va buyruqlar o‘rniga vizual vositalar – yorug‘lik chiroqlari, bayroqcha yoki hakam imo-ishoralari qo‘llaniladi. Demak, sportchilar va murabbiylar tayyorgarlik jarayonidayoq shunday noan’anaviy sharoitga moslashishi zarur.

Eshitishda nuqsoni bor atletlarni yuksak musobaqalarga tayyorlash tizimi nazariy asosda umumiy sport pedagogikasi va adaptiv jismoniy tarbiya tamoyillariga tayanadi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, eshitish bo‘yicha nuqsonning o‘zi jismoniy tayyorgarlik salohiyatini qisman cheklamaydi – agar to‘g‘ri metodika qo‘llansa, surdosportchilar sog‘lom tengdoshlariga teng darajada jismoniy rivojlanishi mumkin. Masalan, Karakoç (2016) tomonidan judo bo‘yicha o‘tkazilgan tadqiqotda, eshitish va ko‘rishda nuqsoni bor sportchilarning jismoniy ko‘rsatkichlari tahlil qilinib, ikki guruh o‘rtasida kuch, tezlik, chidamlilik kabi ko‘rsatkichlarda jiddiy farqlar yo‘qligi aniqlangan. Bu shuni anglatadiki, surdosportchilar uchun ham maksimal jismoniy tayyorgarlik darajasi odatdagi sportchilar kabi yuqori bo‘lishi lozim.

Surdosportchilarning yuksak natijalarga erishishi ko‘p jihatdan ularni o‘qitish-tayyorgarlik jarayonining to‘g‘ri yo‘lga qo‘yilishiga bog‘liq. Tajribali murabbiylar ta’kidlashicha, eshitishda nuqsoni bor atletlar bilan muloqotda to‘g‘ri yondashuv muhim: murabbiylarning ishora tili (imo-ishora) va boshqa vizual aloqa vositalaridan foydalanishi mashg‘ulotlar samaradorligini oshiradi. Ilmiy izlanishlarda ham bevosita imo-ishora tili orqali muloqot qilish murabbiy

va sportchi o'rtasidagi to'sqinliklarni kamaytirib, sportchining natijalarini yaxshilashi qayd etilgan. Shunday ekan, Surdosportchilarni tayyorlash tizimi kommunikativ moslashuvlar, vizual qo'llanmalar va maxsus metodikalarga boy bo'lishi zarur. Quyida to'rtta asosiy sport turi – yunon-rum kurashi, erkin kurash, dzyudo va taekvondo misolida, eshitishda nuqsoni bor atletlar bilan ishlashning xususiyatlari, ularning jismoniy hamda texnik tayyorgarligiga qo'yiladigan talablar nazariy tahlil qilinadi. Shuningdek, o'quv-mashg'ulot jarayonida kommunikatsiya, vizual vositalar va adaptiv yondashuvlar bo'yicha farqlar yoritilib, umumiy xulosalar keltiriladi.

Multimodal o'qitish nazariyasi Surdosportchilar bilan ishlashda alohida ahamiyatga ega. Bunda axborotni bir vaqtda bir necha kanallar orqali yetkazish nazarda tutiladi: masalan, murabbiy biror texnikani tushuntirar ekan, og'zaki tushuntirish bilan birga ishora tili yoki tanasining harakati (demonstratsiya) orqali ham ma'lumot beradi. Eshitmaslik kompensatsiya sifatida vizual kanallarga tayanishni kuchaytiradi, shu sababli ko'rgazmali usullar va demo-mashqlar asosiy o'rinni egallaydi. Sport harakati bilimini o'zlashtirishda Surdosportchilar ko'rish va taktil (sezib anglash) bo'yicha kuchliroq tayanadi – masalan, murabbiyning harakatni qo'lda ushlab ko'rsatishi yoki sportchining o'zi harakatni his qilishi orqali o'rganishi.

Muloqot va psixologik yondashuv nazariy jihatdan juda muhimdir. Eshitishda nuqsoni bor shaxslar bilan muloqotda to'g'ridan-to'g'ri ishora tilida gaplashish yoki maxsus tarjimonlardan foydalanish tavsiya etiladi. Bu nafaqat mashqlar mazmunini tushunishga, balki sportchining ruhiy holatini qo'llab-quvvatlashga ham yordam beradi. Tadqiqotlarga ko'ra, agar murabbiy eshitishda nuqsoni bor sportchi bilan bevosita ishora orqali muloqot qilsa, jamoa ichidagi ijtimoiy integratsiya ortadi va sport natijalari yaxshilanadi. Aksincha, agar kommunikatsiya yetarli darajada bo'lmasa, sportchi o'zini alohida his qilib, mashg'ulotlarda ishtiroki sustlashishi yoki psixologik noqulaylik sezishi mumkin. Shu bois, nazariyada "inklyuziv trening muhiti" konsepsiyasi qo'llaniladi: bunda eshituvchi va eshitmaydigan sportchilar birgalikda shug'ullanayotganda, hamma uchun tushunarli bo'lgan belgilar tili va belgilangan tartib joriy qilinadi. Jamoaviy sportlarda butun jamoa oddiy qisqa ishoralar yoki belgilar sistemasini ishlab chiqishi, yakka sport turlarda esa murabbiy va sportchi o'zaro alohida signal tizimiga ega bo'lishi mumkin.

Ilg'or sport nazariyalariga ko'ra, yuqori natijaga erishish uchun tayyorgarlik jarayoni bosqichma-bosqich rejalashtiriladi (makrotsikl, mezotsikl, mikrotsikllar

bo'yicha). Surdosportchilar uchun bu bosqichlarda qo'shimcha e'tibor talab etiladigan tomonlar mavjud. Masalan, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida sportchiga barcha mashqlarni to'g'ri tushuntirish uchun maxsus vizual dasturlar (diagramma, video, rasmlar) ko'proq qo'llaniladi. Maxsus tayyorgarlik bosqichida musobaqa sharoitiga yaqin vaziyatlar yaratib beriladi: sportchi hakamning faqat imo-ishorasiga qarab boshlashga o'rganishi, vaqtni ko'z bilan kuzatib baholashi, raqib harakatini sezish uchun diqqatini ko'rish-tuyg'u analizatorlariga jamlash kabi ko'nikmalarni mashq qiladi. Oldingi musobaqa bosqichida esa sinov bellashuvlar yoki nazorat bahslari to'liq tovushsiz muhitda – faqat qo'l ishoralari va yorug'lik signallari yordamida – o'tkaziladi. Bu sportchini haqiqiy Surdlimpiya musobaqasi muhitiga moslashishga xizmat qiladi. Umuman olganda, nazariy yondashuv shuni ko'zda tutadiki, eshitish bo'yicha cheklov sport natijasiga to'siq bo'la olmaydi, agar mashg'ulot jarayoni yetarlicha ilmiy asosda va moslashuv bilan tashkil etilsa. Surdosportchilar ham fiziologik, texnik va taktik jihatdan raqobatbardosh bo'lishi mumkin.

Yunon-rum kurashi (klassik kurash) Surdlimpiya dasturiga 1961 yildan kiritilgan bo'lib eshitishda nuqsoni bor kurashchilar ushbu sport turida yuksak natijalar ko'rsatib kelmoqda. Yunon-rum kurashida faqat beldan yuqoridagi usullar ruxsat etilgani bois, kurashchilar uchun yuqori tana kuchi, eksploziv kuch (ayniqsa, tortish va uloqtirish harakatlari uchun) hamda kuch chidamliligi hal qiluvchi ahamiyatga ega. Shuningdek, muvozanatni saqlash, gavdani past tutish va texnik-taktik fikrlash ushbu sport turida g'alaba kalitidir. Surd kurashchilar ham aynan shu fazilatlarini maksimal darajada rivojlantirishlari lozim – amalda ularning jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasi sog'lom (eshituvchi) kurashchilarnikidek bo'lishi talab qilinadi.

Eshitish bo'yicha nuqson Yunon-rum kurash texnikasi yoki qoidalariga o'zgartirish kiritmaydi, faqat hakamlik jarayonida ba'zi moslashuvlar joriy etiladi. Jumladan, odatiy musobaqalarda hakamlar hushtak yoki og'zaki buyruq ("Boshlang!" kabi) bilan kurashni to'xtatadi yoki davom ettiradi. Surdokurash musobaqalarida esa hakam hushtak o'rniga sportchining yelkasiga yengil tegib kurashni to'xtatadi yoki vaqt tugaganini bildiradi.

Shuningdek, hakamlar og'zaki ogohlantirish o'rniga qo'l bilan maxsus imo-ishoralar yordamida qoida buzilishlarini yoki texnik ballarni tushuntiradi. Masalan, kurashchini passivlik uchun ogohlantirishda hakam belgilangan ishora ko'rsatadi, yoki hal qiluvchi harakat (masalan, "dalbay" – 5 ballik uloqtirish) sodir bo'lsa, buni qo'li bilan tegishli ishora bilan namoyon qiladi. Bunday

signallar xalqaro kurash federatsiyasi (UWW) tomonidan tasdiqlangan va barcha ishtirokchilarga ma'lum bo'ladi. Shu tariqa, surd sportchi faqat ko'z bilan hakamni kuzatib, vaziyatni anglab boradi.

Surd yunon-rum kurashchilari uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik dasturi boshqalar bilan deyarli bir xil. Ular yuqori kuch (ayniqsa, qo'l-yo'g'on muskullar kuchi), kuch-jadallik (portativ kuch) va anaerob chidamlilikni rivojlantirishi darkor. Chunki kurashning 3 daqiqalik davralarida yuqori intensiv harakat qilish talab etiladi, va bunda anaerob energiya ta'minoti hal qiluvchi omildir. Tadqiqotlar natijasida eshitishda nuqsoni bor kurashchilarning funksional imkoniyatlari eshituvchi sportchilarnikidan biroz past bo'lishi mumkinligi aniqlangan (masalan, kislorod maksimal sarfi – VO_{2max} ko'rsatkichi biroz pastroq).

Yunon-rum kurash texnikasi va taktikasi eshitish nuqsonidan bevosita ta'sirlanmaydi. Sportchi turli usullarni (ko'tarmalar, uloqtirishlar, chalipoylar va b.q.) o'rganishda, murabbiy odatdagidek ko'rsatib berish metodidan foydalanadi. Farq shundaki, murabbiy og'zaki tushuntirishni imkon qadar kamroq qo'llab, ko'proq ko'rsatib o'rgatishga e'tibor beradi. Zarurat tug'ilganda, texnikani tushuntirish uchun videotasvirlardan foydalanish mumkin – masalan, mashhur kurashchilarning usullarini videodan ko'rsatib, keyin sportchi bilan birga takrorlash. Shuningdek, murabbiy sportchining xatolarini to'g'rilashda taktil aloqadan foydalanishi mumkin: masalan, sportchi noto'g'ri holatda turganda murabbiy uning qo'l-oyog'ini kerakli holatga qo'yib beradi va sportchi buni his etadi. Bunday usullar eshitish imkoniyati bo'lmaganda o'rgatish uchun juda qulay va sportchi tezroq o'zlashtiradi.

Taekvondo bo'yicha tayyorgarlik xususiyatlari Taekvondo – olimpiyada sport turi bo'lib, Surdlimpiya o'yinlarida ham o'rin olgan. Koreya jang san'ati asosidagi ushbu sport asosan oyoq bilan zarba berish texnikalariga urg'u beradi. Taekvondochilar uchun muvozanat, chaqqonlik, yuqori oyoq egiluvchanligi, portlovchan tezkorlik va taktik intellekt zarur. Eshitishda nuqsoni bor taekvondochilarni tayyorlashda ham ularga xos jismoniy va texnik talablar saqlanadi, faqat mashg'ulot va musobaqa jarayonida signal-kommunikatsiya jihatlari moslashtiriladi.

Taekvondo ko'p sakrashlar, aylanishli zarbalar, bir oyoqda turib ikkinchi oyoq bilan zarba berish kabi elementlarga boy. Bular uchun sportchining oyoq-qorinbel muskullari juda mustahkam va elastik bo'lishi lozim. Surd taekvondochilar ham bunga erishish uchun umum qabul qilingan tayyorgarlik metodlaridan

foydalanadilar: oyoq mushaklarini kuchlantirish (maxsus squats, sakrash mashqlari), tezlikni oshirish (bellashuvda maxsus tezkor zarba kombinatsiyalari), chidamlilik (ko'pkurash uslubida uzoq davom etuvchi mashqlar), egiluvchanlik (kundalik cho'ziluv mashqlari). Eshitish qobiliyatining yo'qligi bevosita bu jismoniy komponentlarga ta'sir qilmaydi, biroq masalan, muvozanat masalasi taekvondoda ham dolzarb – ayniqsa bir oyoqda turganda. Agar sportchida vestibulyar apparat zaif bo'lsa, aylanish zarbalarida bosh aylanishi yoki muvozanatni yo'qotish hollari kuzatilishi mumkin. Shuning uchun surd taekvondochilar uchun ham muvozanat va koordinatsiyani rivojlantiruvchi maxsus mashqlar (boshida aylanish, yopiq ko'z bilan trenajyorda turish va h.k.) kiritiladi. Ba'zi Surdosportchilarda eshitish yo'qotilishi balansga salbiy ta'sir ko'rsatgani ilmiy maqolalarda qayd etilgan, ammo muntazam mashqlar orqali bu farq minimal darajaga tushirilishi mumkin.

Texnik va taktik tayyorgarlikda Taekvondo texnikasi turli balandlikdagi oyoq zarbalarini (boshi, korpusga va oyoqlarga zarbalar), qo'l bilan itarishlar va himoya bloklarini o'z ichiga oladi. Surdosportchilar bu texnikalarni o'zlashtirishda odatdagi taekvondo maktabi usullariga amal qilishadi: bosqichma-bosqich o'rgatish (talimxona – basic moves, padlar bilan mashq, keyin bellashuv). Murabbiy ko'rsatmalarni berishda ko'proq namoyish va takror metodiga tayanadi. Masalan, murabbiy yangi bir aylanish zarbani o'rgatayotganda, avval o'zi sekin ko'rsatadi, keyin sportchiga sinashta qiladi. Og'zaki tushuntirish berilsa ham, u qisqa va mimika bilan boyitilgan bo'ladi – sportchi murabbiyning lab harakatidan tushunishi uchun. Ko'pincha esa bevosita imo-ishora bilan “yana bir bor”, “tezroq”, “balandroq ko'tar” kabi ko'rsatmalar beriladi. Masalan, boshga zarba berishni eslatish uchun murabbiy o'z boshiga ishora qiladi, oyoqni balandroq ko'tar deyish uchun qo'lini baland ko'taradi va h.k.

Taekvondo yakka sport turi bo'lib, sportchidan katta e'tibor va intizom talab etadi. Eshitmaslik ba'zan sportchini atrofdagi chalg'ituvchi tovushlardan xoli qiladi, bu yaxshi – masalan, tomoshabinlarning chinqirig'i, raqibning hayqirig'i (kihap) ular uchun bezovta qilmaydi. Biroq shu bilan birga, ular raqib zarbasining ovozi eshitmasligi (masalan, havoni kesib kelayotgan oyoq shovqini) sababli, ba'zida kechroq payqashi mumkin. Shu bois murabbiylar Surdosportchilarga raqibning yelka, oyoq, ko'z harakatlariga diqqat qilishni o'rgatadi – ya'ni vizual **“telerefleks”**ni o'stiradi. Ko'z bilan ko'rib oldindan sezish qobiliyati rivojlantirilsa, sportchi raqib harakatini erta “o'qib”, mudofaa yoki qarshi

hujumga tayyor turadi. Bu ko'nikmani hosil qilish uchun mashg'ulotlarda ko'p takroriy bellashuv, hamkor bilan drill (masalan, raqib faqat bir xil zarba beradi, sportchi faqat blok qiladi – keyin teskari, va shunday ritmda ko'z o'rganadi) ishlatiladi.

Xulosa

qilib aytganda, eshitishida nuqsoni bor sportchilarni Surdlimpiya o'yinlariga tayyorlash tizimi puxta nazariy bilimlar va moslashuvchan amaliy yondashuvni talab etadi. Asosiy sport turlari misolida ko'rilganidek, ular uchun jismoniy, texnik va taktik talablar odatdagi sportchilarnikidan aslo kam emas – ya'ni maksimal darajadagi kuch, tezlik, chaqqonlik, mahorat va intizom zarur. Biroq bu cho'qqilarga erishish yo'lida ularni qo'llab-quvvatlash mexanizmlari boshqacharoq: ovoz o'rnini yorug'lik oladi, so'z o'rnini ishora egallaydi, eshitish o'rnini ko'rish to'ldiradi. Ilg'or ilmiy yondashuvlar va tajribali murabbiylar yordamida bugungi kunda surd sportchilar har qanday sport turida muvaffaqiyat qozonishi mumkinligi amalda isbotlanmoqda. Surdlimpiya o'yinlaridagi g'alabalar shuni ko'rsatadiki, to'siqlar nisbiy – inson irodasi va mehnati oldida eshitmaslik kabi nuqsonlar ham yengib o'tiladi. Shunday ekan, kelgusida ham bu tizimni yanada takomillashtirib, ilmiy asoslangan yangi metodikalarni joriy etish lozim bo'ladi. Zero, imkoniyati cheklangan sportchilarni qo'llab-quvvatlash va ularga teng sharoit yaratish – jamiyatimizning madaniy va ilmiy yutuqlarining muhim ko'rsatkichidir.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Gawel, E., et al. "Trends and Future Directions in the Sports Performance of Deaf and Hard-of-Hearing Athletes: A Systematic Review." *Applied Sciences*, vol. 14, no. 16, 2024, 6860. DOI: 10.3390/app14166860
2. Chamishki, D. "Comparison of Ranking, Preparation and Functional Parameters of Deaf and Hearing Wrestlers from the Bulgarian National Greco-Roman Wrestling Teams." *Trakia Journal of Sciences*, vol. 19, suppl. 1, 2021, pp. 565–571.
3. Karakoc, O. "The Investigation of Physical Performance Status of Visually and Hearing Impaired Applying Judo Training Program." *Journal of Education and Training Studies*, vol. 4, no. 6, 2016, pp. 35–41.
4. Deaflympics official website – Tokyo 2025. "What are the Deaflympics? An Illustrated Overview." Tokyo Metropolitan Government, 2023.

5. Gaziev Sh.Sh.. "Improving the speed-strength preparedness of sambo wrestlers at the stage of sports improvement" Fan-Sportga, no. 1, 2020, pp. 56-60.