



DAUN SINDROMLI SPORTCHILARDA TAEKVONDO MASHG'ULOTLARINING IJTIMOIIY MOSLASHUV VA O'ZIGA ISHONCHGA TA'SIRI

S.S.Qarshiyev

Oriental universiteti o'qituvchi.

Tel: +94 9423284

Annotatsiya: *This article discusses the importance of Taekwondo training for athletes with Down syndrome. The main focus is on social adaptation, communication, and self-confidence. Children and young people with Down syndrome may have lower levels of physical activity than their peers. Regular and adapted physical exercises can help improve their physical development, social participation, independence, and emotional well-being. Taekwondo training can be useful because it has a clear and organized structure. Athletes learn to follow the coach's instructions, work in pairs and groups, and learn techniques step by step. These activities can help athletes communicate with others, work as a team, and feel more confident in their abilities. The article also focuses on the importance of an individual approach, safety, positive encouragement, and social interaction during Taekwondo training. Properly organized Taekwondo sessions can support the physical, social, and psychological development of athletes with Down syndrome.*

Kalit so'zlar: *Daun sindromi, taekvondo, adaptiv sport, jismoniy faollik, ijtimoiy moslashuv, o'ziga ishonch, inklyuziv ta'lim, sport, psixologik rivojlanish.*

Kirish: Bugungi kunda inklyuziv jismoniy tarbiya va adaptiv sport nogironligi yoki rivojlanish xususiyatlari bo'lgan shaxslarning jamiyat hayotida faol ishtirokini ta'minlashning muhim vositalaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, Daun sindromli bolalar va yoshlarni muntazam jismoniy faollikka jalb etish ularning motor ko'nikmalari, mustaqilligi va ijtimoiy ishtirokini rivojlantirish nuqtayi nazaridan muhimdir. Ilmiy tadqiqotlar Daun sindromli bolalar va o'smirlarda jismoniy faollik



darajasi ko'pincha yetarli emasligini ko'rsatadi. Bunda jismoniy imkoniyatlar, oilaviy sharoit, moslashtirilgan dasturlarning mavjudligi va tengdoshlar bilan ijtimoiy muloqot kabi omillar muhim rol o'ynaydi. Jismoniy mashqlar bo'yicha tizimli sharhlar Daun sindromli shaxslarda jismoniy faollik dasturlari kundalik faoliyat va ijtimoiy ishtirokni qo'llab-quvvatlashi mumkinligini ko'rsatgan. Biroq tadqiqotlar usullari va ishtirokchilarining xususiyatlari turlicha bo'lgani sababli natijalarni ehtiyotkorlik bilan talqin qilish zarur. Shu nuqtayi nazardan, taekvondo mashg'ulotlarini Daun sindromli sportchilar uchun moslashtirish alohida ilmiy va amaliy ahamiyatga ega. Taekvondoda texnik harakatlarni ketma-ket o'rganish, murabbiy ko'rsatmalarini bajarish, juftlikda ishlash, guruh mashqlarida qatnashish va sport intizomiga rioya qilish imkoniyatlari mavjud.

Tadqiqotning maqsadi: Daun sindromli sportchilarda moslashtirilgan taekvondo mashg'ulotlarining ijtimoiy moslashuv va o'ziga bo'lgan ishonch bilan bog'liq ko'rsatkichlarga ta'sirini ilmiy-nazariy jihatdan asoslash.

Tadqiqot vazifalari:

1. Daun sindromli sportchilarning jismoniy faollik va ijtimoiy ishtiroki bilan bog'liq ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish.
2. Taekvondo mashg'ulotlarining ijtimoiy moslashuvga ta'sir qilishi mumkin bo'lgan pedagogik omillarni aniqlash.
3. Mashg'ulot jarayonida o'ziga ishonchni rivojlantirishga xizmat qiluvchi usullarni belgilash.
4. Daun sindromli sportchilar uchun taekvondo mashg'ulotlarini moslashtirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot metodlari: Tadqiqotda ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, taqqoslash, pedagogik kuzatuv, suhbat, so'rovnoma va natijalarni statistik tahlil qilish metodlaridan foydalanish mumkin. Ijtimoiy moslashuvni baholashda quyidagi ko'rsatkichlardan foydalanish tavsiya etiladi:

- guruh mashg'ulotlarida faol qatnashish;
- tengdoshlar bilan muloqot qilish;



- murabbiy ko'rsatmalarini bajarish;
- juftlikdagi mashqlarda ishtirok etish;
- mashg'ulot jarayonida mustaqil harakat qilish.

O'ziga ishonchni baholashda esa:

- yangi mashqni bajarishga tayyorlik;
- topshiriqni mustaqil bajarish;
- muvaffaqiyatdan keyingi faollik;
- xatodan keyin mashqni davom ettirish;
- o'z natijasini baholash kabi ko'rsatkichlardan foydalanish mumkin.

Taekvondo mashg'ulotlarining ijtimoiy moslashuvga ta'siri

Taekvondo mashg'ulotlarining muhim xususiyatlaridan biri mashg'ulotning aniq tuzilishga ega bo'lishidir. Mashg'ulot odatda safga turish, salomlashish, qizdirish mashqlari, asosiy texnik harakatlarni o'rganish va yakuniy mashqlardan tashkil topadi. Bunday takroriy va tushunarli tuzilma sportchiga mashg'ulot jarayonini oldindan anglashga yordam beradi. Daun sindromli bolalar bilan ishlashda mashqlarni qisqa va aniq ko'rsatmalar orqali tushuntirish, harakatni namoyish qilish va zarur hollarda mashqni kichik bosqichlarga ajratish maqsadga muvofiqdir. Guruhdagi mashg'ulotlar sportchining tengdoshlari bilan muloqot qilish imkoniyatini kengaytiradi. Juftlikdagi mashqlar esa navbat kutish, sherigini tinglash, birgalikda topshiriq bajarish va o'zaro yordam ko'rsatish kabi ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantirishga xizmat qilishi mumkin. Ilmiy tadqiqotlarda Daun sindromli bolalar uchun jismoniy faoliyatning ijtimoiy muloqot bilan birga tashkil etilishi muhim qo'llab-quvvatlovchi omillardan biri sifatida ko'rsatilgan.

Taekvondo mashg'ulotlarining o'ziga ishonchga ta'siri

Sportdagi kichik yutuqlar ham sportchining o'z imkoniyatlarini anglashiga yordam berishi mumkin. Masalan, texnik harakatni to'g'ri bajarish, yangi harakatni mustaqil o'zlashtirish yoki mashg'ulot topshirig'ini yakunlash sportchida "men bajara olaman" degan ijobiy tajribani shakllantiradi. Taekvondo mashg'ulotlarida belbog'lar tizimi, texnik harakatlarni bosqichma-bosqich o'zlashtirish va



musobaqalarda ishtirok etish sportchiga o'z rivojlanishini kuzatish imkonini beradi. Taekvondo bo'yicha umumiy ilmiy tadqiqotlar ushbu sport turi jismoniy o'zini anglash bilan ijobiy bog'liq bo'lishi mumkinligini ko'rsatgan. 2023-yildagi meta-tahlilda 9 ta tadqiqot va 1154 nafar ishtirokchi ma'lumotlari tahlil qilinib, taekvondo bilan shug'ullanish jismoniy self-konseptning yaxshilanishi bilan bog'liq ekani aniqlangan. Biroq ushbu natijalarni bevosita Daun sindromli sportchilarga ko'chirish mumkin emas; maxsus tadqiqotlar zarur.

Moslashtirilgan taekvondo mashg'ulotlarini tashkil etish

Daun sindromli sportchilar bilan mashg'ulot olib borishda individual yondashuv muhim hisoblanadi. Mashg'ulot yuklamasi sportchining yoshi, jismoniy tayyorgarligi, motor imkoniyatlari va individual ehtiyojlariga moslashtirilishi kerak. Mashg'ulotlarda quyidagi tamoyillarga amal qilish maqsadga muvofiq:

Birinchidan, mashqlar oddiydan murakkabga qarab tashkil etilishi kerak.

Ikkinchidan, murabbiy ko'rsatmalari qisqa, aniq va tushunarli bo'lishi lozim.

Uchinchidan, harakatlarni ko'rsatib berish va takrorlash imkoniyatidan foydalanish kerak.

To'rtinchidan, sportchining kichik yutuqlari ham ijobiy rag'batlantirilishi zarur.

Beshinchidan, mashg'ulotlarda guruh va juftlikdagi mashqlarga yetarli e'tibor qaratish lozim.

Oltinchidan, mashg'ulot xavfsizlik talablariga qat'iy rioya qilgan holda olib borilishi kerak. Moslashtirilgan sport dasturlarining samaradorligi ko'p jihatdan dastur ishtirokchining imkoniyatlari va ehtiyojlariga moslashtirilishiga bog'liq. Zamonaviy ilmiy sharhlarda Daun sindromli shaxslar uchun moslashtirilgan jismoniy faollik dasturlari jismoniy, psixologik, kognitiv va ijtimoiy natijalarga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkinligi qayd etilgan.

Muhokama: Tahlil qilingan ilmiy manbalar asosida taekvondo mashg'ulotlarini Daun sindromli sportchilar uchun faqat jismoniy tayyorgarlik vositasi sifatida emas, balki ijtimoiy va psixologik rivojlanish vositasi sifatida ham



ko'rib chiqish mumkin. Bunda taekvondoning guruhli xarakteri, mashg'ulotlarning tartibli tuzilishi, murabbiy va sportchi o'rtasidagi muntazam aloqa, juftlikdagi topshiriqlar va natijalarni bosqichma-bosqich baholash muhim pedagogik omillar bo'lishi mumkin. 2026-yilda e'lon qilingan moslashtirilgan dzyudo bo'yicha tadqiqotda Daun sindromli o'smirlarda 24 haftalik dasturdan so'ng jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda o'zini baholash va ijtimoiy o'zaro munosabat ko'rsatkichlarida ijobiy o'zgarishlar qayd etilgan. Bu natija moslashtirilgan jangovar sport turlarining ko'p yo'nalishli imkoniyatlarini o'rganish uchun asos beradi, ammo dzyudo natijalarini taekvondoga to'g'ridan-to'g'ri tenglashtirish mumkin emas. Shuning uchun kelgusidagi tadqiqotlarda aynan taekvondo mashg'ulotlarining Daun sindromli sportchilarning ijtimoiy moslashuvi va o'ziga ishonchiga ta'sirini eksperimental tarzda tekshirish muhimdir.

Kutilayotgan natijalar: Moslashtirilgan taekvondo mashg'ulotlari muntazam va pedagogik jihatdan to'g'ri tashkil etilganda quyidagi o'zgarishlarni yuzaga keltirishi mumkin:

- guruh mashg'ulotlarida ishtirokning ortishi;
- tengdoshlar bilan muloqotning faollashishi;
- topshiriqlarni mustaqil bajarishning yaxshilanishi;
- yangi harakatlarni bajarishga bo'lgan ishonchning ortishi;
- sport intizomining shakllanishi;
- jamoaga tegishlilik hissining kuchayishi;
- jismoniy faollikka bo'lgan qiziqishning ortishi.

Bu natijalar tadqiqot davomida maxsus o'lchov vositalari orqali tekshirilishi lozim.

Xulosa

Daun sindromli sportchilarni taekvondo mashg'ulotlariga jalb etish ularning jismoniy rivojlanishi bilan bir qatorda ijtimoiy va psixologik rivojlanishi uchun ham istiqbolli yo'nalish hisoblanadi. Mavjud ilmiy dalillar moslashtirilgan jismoniy faollikning ijtimoiy ishtirok, mustaqillik va hayot sifati bilan bog'liq ijobiy natijalar



berishi mumkinligini ko'rsatadi. Taekvondo mashg'ulotlarining o'ziga xos tuzilishi, guruhdagi o'zaro hamkorlik, texnik harakatlarni bosqichma-bosqich o'zlashtirish va sportchining individual yutuqlarini rag'batlantirish ijtimoiy moslashuv hamda o'ziga ishonchni rivojlantirish uchun pedagogik imkoniyat yaratadi. Shu bilan birga, aynan Daun sindromli sportchilarda taekvondoning ijtimoiy moslashuv va o'ziga ishonchga ta'sirini aniq baholash uchun katta hajmdagi, nazorat guruhiga ega va standartlashtirilgan baholash vositalaridan foydalanadigan tadqiqotlar zarur. Hozirgi ilmiy adabiyotlarda bunday maxsus dalillar cheklangan.

Amaliy tavsiyalar

1. Daun sindromli sportchilar uchun taekvondo mashg'ulotlarini individual imkoniyatlardan kelib chiqib moslashtirish.
2. Mashg'ulotlarda guruhli va juftlikdagi topshiriqlardan foydalanish.
3. Har bir sportchining kichik yutuqlarini muntazam rag'batlantirish.
4. Murabbiy ko'rsatmalarini sodda, qisqa va tushunarli shaklda berish.
5. Mashqlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish.
6. Sportchining ijtimoiy faolligi va mustaqilligini muntazam kuzatib borish.
7. Ota-ona, murabbiy va boshqa mutaxassislar o'rtasida hamkorlikni yo'lga qo'yish.
8. Mashg'ulotlarda xavfsizlik va individual tibbiy tavsiyalarni hisobga olish.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Hardee J.P., Feters L. The effect of exercise intervention on daily life activities and social participation in individuals with Down syndrome: A systematic review. Research in Developmental Disabilities, 2017.
2. Wentz E.E. et al. Promoting Participation in Physical Activity in Children and Adolescents With Down Syndrome. Physical Therapy, 2021.
3. Downs S.J. et al. Physical Activity Levels of Children With Down Syndrome. Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics, 2018.
4. Alesi M. et al. Motor Competence in Individuals with Down Syndrome: Is an Improvement Still Possible in Adulthood? 2022.



5. Impact of Physical Activity on Autonomy and Quality of Life in Individuals with Down Syndrome: A Systematic Review. Healthcare, 2024.
6. A Meta-Analysis of the Effects of Taekwondo on Physical Self-Concept. 2023.
7. Adapted Judo as a Multidimensional Intervention: Effects on Physical Fitness and Psychosocial Well-Being in Adolescents with Down Syndrome. 2026.