



**IMKONIYATI-CHEKLANGAN-YOSHLARDA-JISMONIY-
FAOLIYATNING-PSIXOLOGIK-JIHATLARINI-TAHLIL-QILISH**

Pardayev Sherzod Daminovich

Termiz davlat pedagogika instituti 1-bosqich magistranti

K.A.Alimov

Ilmiy rahbar: p.f.n.dotsent

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15474714>

Annotatsiya: Imkoniyati cheklangan fuqarolar uchun sog'lom turmush tarzini shakllantirish muammosi bugungi kunda juda dolzarbdir. Nogironlik muammosi global miqyosda va dunyoning har qanday davlati uchun juda muhimdir. Ushbu maqolada imkoniyati cheklanganlar orasida sog'lom turmush tarzini targ'i qilish yo'l-yo'riqlari va tamoyillari borasida ilmiy ma'lumotlar keltirilgan. Bundan tashqari mazkur shaxslarning salomatligida jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati xususida muhim xulosalar bayon etilgan.

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya, jismoniy faollik, sog'lom turmush tarzi, badantarbiya, sport tashviqoti, imkoniyati cheklangan shaxslar.

Zamonaviy dunyoda ko'plab maxsus bolalar (nogiron bolalar - nogironlar) mavjud. Oddiy bolalar kabi, ular jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishlari kerak. Nogiron bolalarning jismoniy tarbiya rivojlanishiga tizimli yondashuv bolaning to'g'ri tabiiy rivojlanishiga yordam beradi (aql, jismoniy tayyorgarlik, his-tuyg'ular va boshqalar). Tabiiyki, "tizimli yondashuv" aynan adptiv jismoniy tarbiya uchun ma'lum bir tartibni qurishni anglatadi. Bundan tashqari, individual yondashuv - bu tartib uchun zaruriy va muhimdir! Har bir nogiron bola o'ziga xos xususiyatlarga ega individualdir. Aynan shu xususiyatlar ostida adptiv jismoniy tarbiya orqali nogiron bolalar bilan ishlash bo'yicha mutaxassis moslashishi kerak.

Adptiv jismoniy tarbiya nafaqat oddiy bolalarda, balki nogiron bolalarda ham unga mos keladigan bilim, ko'nikma va malakalarni rivojlantirishga qaratilgan. Bunday bolalar bilan ishlashda mutaxassislar vaqt o'tishi bilan bolalar qanday qilib tajriba va bilim orttira boshlaganini payqashadi. imkoniyati cheklangan bolalarda adptiv jismoniy tarbiya rivojlantiriladigan sifatlar qatoriga quyidagilar kiradi: chidamlilik; kuch;

egiluvchanlik; tezlik; chaqqonlik.

Shuni ta'kidlash kerakki, bu sifatlarlarning rivojlanishi bir xil ko'nikmalarning rivojlanishiga teng emas, bu sifatlar sog'lom bolalarda allaqachon shakillanib ulgurgan. Bu ma'lumotlarning barchasi nogiron bolalarning rivojlanish darajasi va jismoniy tayyorgarligiga mos keladi. Ularning ma'lumotlari oddiy bolalarga nisbatan pastroq (zaifroq).





Va, albatta, nogiron bolalarda vaqt o'tishi bilan rivojlanadigan qobiliyatlar ni eslatib o'tish kerak:

- iroda kuchi;
- o'z qobiliyatlariga ishonch;
- o'zini nazorat qilish qobiliyati.

Nogiron bolalarning hammasi ham jismoniy tarbiya mutaxassisi bilan ishlashga tayyor emas. Ular bajarishi kerak bo'lgan mashqlar va mashg'ulotlarni yoqtirmasligi, qiziqmasligi mumkin va shuning uchun ular murabbiylarining ko'rsatmalariga amal qilmaydilar. Bunday hollarda murabbiy muammoning asl mohiyatini topa olishi va uni bartaraf etishga harakat qilishi kerak. Bola uchun nafaqat bolaga nima qilishni va qanday qilishni aytadigan murabbiy bo'lishi, balki uning do'sti bo'lishi, u yolg'iz emasligiga va hamma narsaga bardosh berishiga va yanada yaxshi bo'lishiga ishonishi uchun juda muhimdir. undan ko'ra. Biz bolaning motivatsiyasi haqida gapiramiz - bu bolaning va u bilan ishlaydigan mutaxassisning o'zaro munosabatlarida eng ko'p qo'llaniladigan usul. Ko'pincha siz murabbiy hamma narsani misol bilan ko'rsatishiga duch kelishingiz mumkin. Masalan, qo'lida biror predmetni ushlab turishda qiynalayotganini ko'rsatishi mumkin, lekin u buni qilishga harakat qilmoqda. Bola o'xshash xususiyatlarga ega bo'lgan odam biror narsa qilishni xohlayotganiga ishonchni uyg'otadi (bu holda qo'lida ob'ektni ushlab turing). Shuning uchun u ham xuddi shunday qilishga harakat qiladi. Qo'llab-quvvatlash jismoniy madaniyatdagi oddiy usul emas, bu har doim va hamma joyda, ayniqsa nogiron bolalar uchun zarur bo'lgan narsadir. Shuningdek, eng faol qo'llaniladigan usullardan biri bu raqobatli, o'yinli va intervalli (ma'lum bir oraliq uchun mashg'ulot; takroriy / almashinadigan

mashg'ulotlar). Maxsus bolalar bilan shug'ullanadigan har bir o'qituvchi "o'z tilida" gapiradi, unga faqat tajriba bilan keladi. O'qituvchi tomonidan qo'llaniladigan metodika uning "tili" dir.

Nogiron bolalar bilan jismoniy tarbiya bilan ishlash jarayonini diversifikatsiya qilish uchun muayyan vositalardan foydalanish kerak. Biz ulardan ba'zilarini sanab o'tamiz:

- amaliy faoliyat vosita faoliyati bilan birlashtirilishi kerak;
- topshiriqlar katta hajmda emas, balki bolalar bilan ishlashda haddan tashqari oshirib yubormaslik uchun butun hajmning kichik qismlarida berilishi kerak;
- bolalarni faollashtirish uchun ishlash uchun yorqin va jozibali ko'rgazmali vositalardan foydalanish;





- jismoniy mashqlar;
- tuzatish vazifalari;
- tuzatish uchun ochiq o'yinlar (sport elementlari bilan);
- sport anjomlari (nogiron bolalar uchun maxsus).

Nogiron bolalarni jismoniy tarbiyalash bo'yicha ishlarning muhim, ajralmas qismi ularning ota-onalari bilan tegishli ishlarni amalga oshirishdir. Ta'limda bo'lgan bolalarning ota-onalari bilan to'g'ri munosabatda bo'lish uchun mutaxassis nima qilishi kerak? Biz ushbu ishda asos bo'lishi kerak bo'lgan asosiy narsalarni sanab o'tamiz:

- maslahatlashuvlar (ota-onalar har doim o'z farzandlarining muvaffaqiyati, yaxshi tomonga o'zgarishlar bor yoki yo'qligini bilishdan manfaatdordirlar - murabbiy ularga maslahat berishi kerak);

- ota-onalarni bolaning individual rivojlanish rejasini tayyorlashga jalb qilish;

- murabbiy bolaning oilasiga tashrif buyurish, uning mashg'ulotdan tashqari erishgan muvaffaqiyatlaridan xabardor bo'lish imkoniyatiga ega bo'lishi uchun o'zaro ishonchga asoslangan munosabatlarni o'rnatish;

- ota-onalarni bolalarning jismoniy rivojlanish darajasini mustaqil ravishda ushlab turish qobiliyati, sabr-toqati va mas'uliyati uchun rag'batlantirish;

- ota-onalar va ularning farzandlari ishtirok etishi mumkin bo'lgan guruh mashg'ulotlarini o'tkazish talab etiladi

Biroq, yuqorida aytilganlarning barchasini amalga oshirishning o'zi etarli emas imkoniyati cheklangan bolalarni jismoniy tarbiya ishlariga ixtisoslashgan. Bu murabbiy ega bo'lishi kerak bo'lgan eng muhim narsa - murabbiy uchun zarur bo'lgan fazilatlar bular quyidagilar: sabr;

bolalarga muhabbat; insonparvarlik; do'stona va xushmuomalalik; o'ziga ishonch;

stressga chidamlilik; mehnatsevarlik; yaxshi niyat;

empatiya qilish qobiliyati; va boshqa fazilatlar ega bo'lishi. Bunday fazilatlarga ega bo'lgan va nogiron bolalar bilan ishlashga ixtisoslashgan kishi ushbu soha uchun mukammaldir. U yo'lda katta muvaffaqiyatlarga erisha oladi va yaxshi mutaxassisga muhtoj bo'lgan ko'plab bolalarga jismoniy tayyorgarligini yanada rivojlantirishga yordam beradi.

Adptiv jismoniy tarbiya O'zbekistonda ham, butun dunyoda ham juda dolzarbdir. Imkoniyati cheklangan bolalar bilan katta ishlar olib borilmoqda. Bunday bolalar hayotida adptiv jismoniy tarbiyaning o'rni nihoyatda katta.





Foydanilgan adabiyotlar:

1. Dilshod Baxtiyorovich Baxtiyorov AMPUNTANT FUTBOLCHILARNI JISMONIY TARBIYA VOSITALARI VA USLUBIYATI // Scientific progress. 2022. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ampuntant-futbolchilarni-jismoniy-tarbiya-vositalari-va-uslubiyati> (дата обращения: 15.11.2022).
2. Sherali Hoshimovich G'Ofurov, Dilshod Baxtiyor O'G'Li Baxtiyorov, Umid Abdugaforovich Saidov MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI YENGIL ATLETIKA MASHQLARI ORQALI MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH // Scientific progress. 2022. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/maktabgacha-yoshdagi-bolalarni-yengil-atletika-mashqlari-orqali-mashg-ulotlarini-tashkil-etish> (дата обращения: 15.11.2022)
3. M. X.Mirjamolov, R. F.Odilov, N. Y.Valiyeva, D. V.Baxtiyorov KO'RISH QOBILYATIDA NUQSONI BO'LGAN TALABALARDA HARAKAT KOORDINATSIYASINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI // Academic research in educational sciences. 2021. №12. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n7ko-rish-qobilyatida-nuqsoni-bo-lgan-talabalarda-harakat-koordinatsiyasini-rivojlantirish-uslubiyati> (дата обращения: 12.12.2022)
4. М. Х. Миржамолов, Р. Ф. Одилов, Н. Ю. Валиева, Д. Б. Бахтиёров МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ У СТУДЕНТОВ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ // Scientific progress. 2022. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-razvitiya-koordinatsii-dvizheniy-u-studentov-s-narusheniyami-zreniya> (дата обращения: 12.12.2022).
5. Kh M. M., Svetlichnaya N. K. Abdiev Sh. A., Davlatova LT, Sobirova LB Improving Pedagogical Mechanisms to Increase Special Physical Preparation of Students with
SCIENTIFIC PROGRESS VOLUME 3 I ISSUE 10 I 2022 _ISSN: 2181-1601
Scientific Journal Impact Factor (SJIF 2022=5.016) Passport:
<http://sjifactor.com/passport.php?id=222ff7>
Disabilities in Uzbekistan //Psychology and education. - 2021. - Т. 58. - №. 2. - С. 1379-1389
6. Lola Tilapovna Davlatova JISMONIY TARBIYA VA SPORTDA SOG'LOMLASHTIRISH TEXNOLOGIYALARINING DOLZARBLIGI VA AHAMIYATI // Scientific progress. 2021. №8. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/jismoniy-tarbiya-va-sportda-sog-lomlashtirish-texnologiyalarining-dolzarbligi-va-ahamiyati> (дата обращения: 12.12.2022)





6. Л. Б. Собирова КУРИШ КОБИЛИЯТИ БУЗИЛГАН БОЛАЛАРНИ SPORT ФАОЛИЯТИ ШАРОИТЛАРИГА МОСЛАШИШ ХУСУСИЯТЛАРИ // Scientific progress. 2022. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-rish-obiliyati-buzilgan-bolalarni-sport-faoliyati-sharoitlariga-moslashish-hususiyatlari> (дата обращения: 12.12.2022).
 7. Шерали Хошимович Гофуров, Баходир Хошимович Гофуров УЗБЕКИСТОНДА 5Х5 ФУТБОЛ СПОРТ ТУРИНИ ОММАЛАШТИРИШ ОРКАЛИ КУРИШ КОБИЛИЯТИДА НУ^СОНИ БОР ШАХСЛАР ХДРАКАТ ФАОЛЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ // Scientific progress. 2022. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zbekistonda-5x5-futbol-sport-turini-ommalashtirish-or-ali-k-rish-obiliyatida-nu-soni-bor-shahslar-arakat-faolligini-rivozhlantirish> (дата обращения: 15.11.2022)
 8. Sherali Xoshimovich G'Ofurov, Baxodir Xoshimovich G'Ofurov NOGIRONLAR ARAVACHASIDAN FOYDALANADIGAN UMURTQA POG'ONASI SHIKASTLANGAN YOSHLARNING ADAPTIV JISMONIY TARBIYASI // Scientific progress. 2022. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/nogironlar-aravachasidan-foydalanadigan-umurtqa-pog-onasi-shikastlangan-yoshlarning-adaptiv-jismoniy-tarbiyasi> (дата обращения: 15.11.2022).
 9. . Юнусов С.А. РОЛЬ И ЗНАЧИМОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПАРАЛИМПИЙЦЕВ ПАУЭРЛИФТЁРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ // Fan-Sportga. 2020. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-i-znachimost-psihologicheskoy-podgotovki-paralimpiytsev-pauerlifyorov-vysokoy-kvalifikatsii> (дата обращения: 12.12.2022).
 10. . Юнусов, С. А. "Физическое воспитание школьников в инклюзивном образовании" SCIENTIFIC PROGRESS." Scientific Journal ISSN (2021): 2181-1601
 11. . Charos Alisher Qizi Berdiyeva JISMONIY IMKONIYATI CHEKLANGAN TALABA QIZLARDA EGILUVCHANLIK VA UNI RIVOJLANTIRISH USULIYATI // Scientific progress. 2022. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/jismoniy-imkoniyati-cheklangan-talaba-qizlarda-egiluvchanlik-va-uni-rivojlantirish-usuliyati> (дата обращения: 12.12.2022).
- SCIENTIFIC PROGRESS VOLUME 3 I ISSUE 10 I 2022 _ISSN: 2181-1601
Scientific Journal Impact Factor (SJIF 2022=5.016) Passport:
<http://sjifactor.com/passport.php?id=222ff7>
Рухиддин 2, [13.12.2022 11:28]





12. . Ч. А. Бердиева ЖИСМОНИЙ ИМКОНИЯТИ ЧЕКЛАНГАН ТАЛАБАЛАР ОРГАНИЗМИНИНГ ФУНКЦИОНАЛ ДОЛАТИНИ БАДОЛАШ УСУЛИ // Academic research in educational sciences. 2021. №Special Issue 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zhismoniy-imkoniyati-cheklangan-talabalar-organizmining-funktsional-olatini-ba-olash-usuli> (дата обращения: 12.12.2022)
13. . Абдиев Ш.А. ТАЯНЧ-ДАРАКАТ АППАРАТИ ШИКАСТЛАНГАН Ю^ОРИ МАЛАКАЛИ ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИЛАРНИ МУСОБА^А ЮКЛАМАЛАРИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ // Fan-Sportga. 2020. №7. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tayanch-arakat-apparati-shikastlangan-yu-ori-malakali-engil-atletikachilarni-musoba-a-yuklamalarini-rezhalashtirish> (дата обращения: 11.11.2022).
14. Абдиев Ш.А. ТАЯНЧ-ДАРАКАТ АППАРАТИ ШИКАСТЛАНГАН Ю^ОРИ МАЛАКАЛИ УЛО^ТИРУВЧИЛАРНИ МАШГУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИНИ МЕЪЁРЛАШ // Fan-Sportga. 2021. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tayanch-arakat-apparati-shikastlangan-yu-ori-malakali-ulo-tiruvchilarni-mash-ulot-yuklamalarini-meyorlash> (дата обращения: 11.11.2022)
15. Lola Tilopovna Davlatova ADAPTIV SPORT O'YINLARINI (VOLEYBOL) O'QITISH METODIKASIDA HARAKAT USLUBLARI VA QOIDALARI // Scientific progress. 2022. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n7adaptiv-sport-o-yinlarini-volleybol-o-qitish-metodikasida-harakat-uslublari-va-qoidalari> (дата обращения: 12.12.2022).
16. Миржамолов М.Х. ПАРА-СПОРТЧИЛАРНИНГ КИНЕМАТИК ДАРАКАТ ИМКОНИЯТЛАРИ ТАДЛИЛИ // Fan-Sportga. 2022. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/para-sportchilarning-kinematik-arakat-imkoniyatlari-ta-lili> (дата обращения: 12.12.2022)
17. Бобомуродов, Н. Ш. "Структуры физической подготовленности курашистов" Вестник" науки и образования научно-методической журнал № 4 (82)." Часть 2.2020 (2020): 41-44
18. Бобомуродов, Н. Ш. "Features of development of physical qualities in the process of sports training of students." International Journal of Psychosocial Rehabilitation 24.09 (2020): 4225-4229.
19. Светличная Н. Коррекционно-педагогическое воздействие на сенсомоторное развитие детей с нарушениями интеллектуального развития // Academic research in educational sciences. - 2022. - Т. 3. - №. 1. - С. 379-386.





20. . Светличная Н.К. Развитие инклюзивного образования в области адаптивного физического воспитания детей // Вестник Тамбовского университета. Серия:

SCIENTIFIC PROGRESS VOLUME 3 I ISSUE 10 I 2022 _ISSN: 2181-1601

Scientific Journal Impact Factor (SJIF 2022=5.016) Passport:

<http://sjifactor.com/passport.php?id=22257>

Гуманитарные науки. - 2022. - Т. 27. - № 3. - С. 705-713. - DOI 10.20310/18100201-2022-27-3-705-713. ISSN: 1810-0201 (Print). ISSN: 2782-5825 (Online). 22.«Олимпийский спорт и спорт для всех. - 2021. - С. 412-414.

Валиева

