

IMKONIYATI CHEKLANGAN TALABALAR JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK USULLARI

Amriyeva Difuza

*Termiz davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat kafedrası o`qituvchisi*

Annotatsiya. Ushbu maqolada imkoniyati cheklangan talabalar jismoniy sifatlarini rivojlantirishda pedagogik yondashuvlar, metodlar va ularning samaradorligi tahlil qilinadi. Muallif jismoniy tarbiya jarayonining zamonaviy pedagogik tamoyillari asosida tashkil etilishi, sog'lomlashtirish texnologiyalari va individual yondashuv asosida olib borilishi kerakligini asoslaydi. Jismoniy sifatlar – kuch, chidamlilik, epchillik, tezkorlik va moslashuvchanlik – har bir nogironligi bo'lgan talabada sog'lom ijtimoiylashuv va psixologik muvozanat uchun muhim omil sifatida ko'riladi. Maqolada bu sifatlarni shakllantirishda maxsus tuzilgan mashqlar tizimi, pedagogning roli, o'quv muhitining moslashtirilganligi va ijtimoiy-psixologik qo'llab-quvvatlash omillari ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: imkoniyati cheklangan talabalar, jismoniy sifatlar, pedagogik yondashuv, sog'lomlashtirish texnologiyasi, individual metodika, maxsus jismoniy tarbiya.

Abstract. This article analyzes pedagogical approaches and methods for developing physical qualities in students with disabilities. The author justifies the need to organize physical education based on modern pedagogical principles, using health-improving technologies and individualized methods. Physical qualities such as strength, endurance, agility, speed, and flexibility are considered essential for healthy socialization and psychological balance among students with disabilities. The article examines the system of specially designed exercises, the teacher's role, the adaptation of the learning environment, and the importance of psycho-social support in the development of these qualities.

Keywords: students with disabilities, physical qualities, pedagogical approach, health-improving technology, individualized methods, adaptive physical education

Asosiy qism: Imkoniyati cheklangan talabalar bilan olib boriladigan pedagogik faoliyat o'ziga xos yondashuvni talab qiladi. Ayniqsa, ularning jismoniy sifatlarini

shakllantirish jarayoni oddiy talabalar bilan ishlashdan tubdan farqlanadi. Bu jarayonda har bir talabaning sog'lig'i, nogironlik turi, psixofiziologik holati, jismoniy imkoniyatlari va psixologik ehtiyojlari inobatga olinishi zarur. Jismoniy tarbiya orqali kuch, epchillik, chidamlilik, tezkorlik va moslashuvchanlik kabi sifatlar rivojlanadi. Ushbu sifatlar imkoniyati cheklangan shaxslarning kundalik hayotda faol ishtirok etishi, ijtimoiylashuvi va o'ziga bo'lgan ishonchini oshirishda beqiyos ahamiyatga ega. Pedagogik usullar esa bu jarayonning negizini tashkil etadi. Har qanday jismoniy mashqlar tizimi pedagogik asosga ega bo'lishi, shaxsga yo'naltirilgan, moslashtirilgan va samaradorlikni ko'zda tutgan shaklda qurilishi zarur [1].

Zamonaviy yondashuvda nogironligi bo'lgan talabalar bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'tkazishda sog'lomlashtiruvchi texnologiyalar muhim o'rin tutadi. Masalan, suvda bajariladigan mashqlar, passiv va faol harakatlar kombinatsiyasi, nafas olish texnikalariga asoslangan mashqlar, yengil ortopedik vositalardan foydalanish kabi usullar ularda ijobiy fiziologik va psixologik o'zgarishlarni yuzaga keltiradi. Shu bilan birga, o'qituvchining har bir talabaga individual yondashuvi, jarayonda kommunikativ muloqotni to'g'ri tashkil etishi, mashqlarni motivatsion asosda berishi muhim hisoblanadi. Imkoniyati cheklangan talabalar odatda ijtimoiy izolyatsiyalashgan, o'ziga bo'lgan ishonchi past, psixologik beqaror shaxslar sifatida shakllanadi. Jismoniy tarbiya esa bu salbiy holatlarni ijobiy tomonga burishda kuchli vositadir [2].

Pedagogik jarayonda individual yondashuv birlamchi tamoyil hisoblanadi. Har bir talabaga mos keladigan mashqlar, ularning bajarilish intensivligi, soni, takrorlash ritmi va davomiyligi alohida tanlanishi lozim. Masalan, past harakatchanlikka ega bo'lganlar uchun statik mashqlar, holatni ushlab turishga oid topshiriqlar, ortopedik-moslashuvchan mashqlar tavsiya etiladi. Tez charchaydigan, hissiy jihatdan beqaror talabalar uchun esa qisqa, lekin ko'p marta takrorlanuvchi harakatlar samaraliroq bo'ladi. Shuningdek, mashqlar ko'ngilochar, musiqali yoki o'yin shaklida tashkil etilsa, talabalar ularda ishtirok etishga ko'proq tayyor bo'ladi. Chunki harakat faolligi ularning ruhiy holatiga bevosita ta'sir etadi, ijobiy emotsiyalar ularni sog'lomlashtirish jarayoniga jalb qiladi [3].

Jismoniy sifatlar orasida chidamlilikni rivojlantirishda doimiylik tamoyiliga amal qilish kerak. Chidamlilik mashqlari past intensivlikda, ammo muntazam bo'lishi lozim. Yurish, sekin yugurish, velosipedda aylanish, suzish – bularning barchasi nogironligi bo'lgan talabalar uchun moslashtirilgan shaklda tashkil etilishi

mumkin. Kuchni rivojlantirish esa qarshilik bilan mashqlar bajarish orqali amalga oshiriladi: moslashuvchan rezina lentalar, yengil gantellar, suyuqlik to'ldirilgan qoplar yordamida mushak faolligini oshirish mumkin. Bunda eng muhim jihat – kuchni haddan oshirmaslik, jarohatlardan saqlanish, mashqlarni fiziologik imkoniyatga qarab nazorat qilishdir [4].

Pedagogik jarayonni tashkil etishda yana bir muhim jihat – bu moslashtirilgan muhit yaratishdir. Imkoniyati cheklangan talabalar uchun sport zallarida harakat erkinligini ta'minlovchi jihozlar, xavfsizlik vositalari, transport vositalariga chiqish-qulashga mo'ljallangan panduslar, yengil tushuniladigan belgilar, vizual yo'riqnomalar, murabbiy va ko'makchi xodimlar bilan ishlash mexanizmlari zarur. Bu sharoitlar o'zlashtirish darajasiga va ishtirok faolligiga bevosita ta'sir etadi. Bunday yondashuvni amalga oshirishda o'qituvchi nafaqat pedagog, balki motivator, reabilitolog va psixolog vazifasini ham bajaradi [5].

Shuningdek, psixologik-pedagogik muhitda ota-onalar, guruhdoshlar, psixolog, shifokor va ijtimoiy pedagog ishtirokini ta'minlash foydalidir. Talabaning o'zini jamoaning faol a'zosi sifatida his etishi, qabul qilinganligini tushunishi, o'zida faollik va ijobiylikni shakllantiradi. Bu esa jismoniy sifatlar rivojida kuchli ichki motivatorga aylanadi. Pedagog mashg'ulotlarda faqat jismoniy mashqlarni o'rgatib qolmay, balki ular orqali hayotiy kompetensiyalarni, mas'uliyat, bardoshlilik, diqqatni jamlash, muvozanatni ushlab turish, muloqotga kirishish kabi ko'nikmalarni ham singdiradi. Bu esa integratsiyalashgan yondashuv deb yuritiladi va bugungi kunda nogironligi bo'lgan talabalarni jamiyatga to'laqonli kiritish vositasi sifatida tan olinmoqda [1].

Aytib o'tilgan fikrlar shuni ko'rsatadiki, imkoniyati cheklangan talabalar bilan olib boriladigan jismoniy tarbiya faqat harakat faoliyatini kuchaytirish emas, balki ularni hayotga tayyorlash, o'z qadr-qimmatini anglatish, jamiyatga moslashtirish, mustaqil yashashga o'rgatish vositasi hamdir. Bu boradagi har bir yondashuv puxta rejalashtirilgan, ilmiy asoslangan va pedagogik aniqlikka ega bo'lishi kerak.

Xulosa: Imkoniyati cheklangan talabalar bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etishda pedagogik yondashuvning sifati hal qiluvchi ahamiyatga ega. Har bir talabaning individual ehtiyojlari, jismoniy imkoniyatlari va psixologik holati inobatga olingan holda tashkil etilgan mashg'ulotlar ularning jismoniy sifatlarini – kuch, chidamlilik, epchillik, tezkorlik va moslashuvchanlik – shakllantirishda sezilarli natija beradi. Shu bilan birga, sog'lomlashtiruvchi texnologiyalar, motivatsion omillar, moslashtirilgan muhit va ijtimoiy-psixologik qo'llab-

quvvatlash vositalari samaradorlikni oshiradi. Pedagog bu jarayonda nafaqat jismoniy tayyorgarlikni shakllantiruvchi, balki talabaning shaxsiy va ijtimoiy integratsiyasiga xizmat qiluvchi muhim koʻmakchi sifatida qatnashadi. Maqola natijalari asosida imkoniyati cheklangan talabalar bilan ishlaydigan pedagoglar uchun metodik qoʻllanmalar ishlab chiqish, treninglar tashkil etish va bu yoʻnalishda ilmiy-metodik bazani boyitish lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Мамедов, З.Ф. Физическая культура лиц с ограниченными возможностями здоровья. – М.: Академия, 2020.
2. Юсупова, Г.Ж. Инклюзивное образование: методические подходы. – Т.: Fan, 2019.
3. Smith, R. Adaptive Physical Education and Sport. – Human Kinetics, 2017.
4. Yergashev, A.N. Jismoniy tarbiya va sportda innovatsion texnologiyalar. – Samarqand: SamDU, 2021.
5. Nuriddinov, K. J. (2025). Psycho-pedagogical determinants in the formation of academic culture among students in pedagogical universities. Educational Research in Universal Sciences, 4(5), 96-100.
6. Auxter, D., Pyfer, J. Principles and Methods of Adapted Physical Education. – McGraw-Hill, 2022.