

**MAVZU: IMKONIYATI CHEKLANGAN VA NOGIRONLIGI
BO'LGAN BOLALARGA JISMONIY TARBIYA VA SPORT
MASHG'ULOTLARINI TASHKIL QILISH**

Choriyeva Sevara Alisher qizi

SHDPI Jismoniy madaniyat xotin-qizlar sporti yo'nalishi talabasi

Annotatsiya : Ushbu maqolada yurtimizdagi imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan bolalarga jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilish, shuningdek, ularga mashqlarni bajarish uchun zarur bo'lgan shart-sharoitlarni yaratish, ularni iqtidoriga ko'ra sport turlariga yo'naltirish haqida mulohaza qilinadi.

Kalit so'zlar: nogironligi bo'lgan bolalar, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, sport, jismoniy mashqlar, adaptiv sport, usullar.

Butun yer yuzida imkoniyati cheklangan va nogironligi bor boalalar jismoniy imkoniyati cheklangan bolalar mavjud. Ular oddiy bolalalr kabi, jismoniy tarbiya sport bilan muntazam ravishda shug'ullanishlari kerak albatta. Jismoniy imkoniyati cheklangan bolalar orasida kuchli zakovat egalari, ma'naviy boy, ilmiy salohiyatini oshirishga, hayotda o'z o'rnini topishga harakat qilayotgan ko'plab yoshlar topiladi. Qo'l-oyoqsiz, ko'zi yoki organizmining qaysidir a'zosi ishlamasada, ma'lum sport turi bo'yicha shug'ullanib mamlakatimiz bayrog'ini yuksaklarga kutarilishiga o'z hissalarini qo'shishmoqda.

Yurtimizda jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslarga sport bilan shug'ullanish uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ularning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash va davlat tomonidan qo'llab-quvvatlash maqsadida, shuningdek, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-son va 2020-yil 30-oktabrdagi "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy

sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-6099-son farmonlariga muvofiq jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslarga sport bilan shug'ullanish uchun shart-sharoitlarni kengaytirish hamda ular o'rtasida sport bilan shug'ullanuvchilar qamrovini yanada oshirish, barcha turdagi sport ta'lim muassasalarida jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslar uchun sport bo'limlarini bosqichma-bosqich tashkil etish hamda iqtidorga ega bo'lgan jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslarni tanlab olish, ularni sport turlariga yo'naltirish, tayyorlash hamda oliy sport mahoratiga erishishini ta'minlovchi uzluksiz yagona kompleks tizimni joriy etish, jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslar o'rtasida maxsus ta'lim muassasalarida hamda mahallalarda sport musobaqalarini muntazam ravishda o'tkazish, barcha turdagi sport ta'lim muassasalarida jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslarning sport bilan shug'ullanishlari uchun zamonaviy moddiy-texnik bazani shakllantirishga e'tibor qaratilgan. Bundan tashqari O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "2017-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha harakatlar strategiyasini amalga oshirishga doir tashkiliy chora-tadbirlar to'g'risida"gi Farmonining 4.4-bandida "Ta'lim va fan sohasini rivojlantirish" bo'yicha aholining ijtimoiy nochor qatlamlari sifatli ta'lim olish imkoniyatlarini kengaytirish masalasi belgilab berilgan. Ushbu Farmonda jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarning oliy o'quv yurtlarida ta'lim olish imkoniyatlarini yanada kengaytirish, sifatli ta'lim xizmatlari imkoniyatlarini oshirish, yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlash kabi muhim vazifalar ko'zda tutgan.

Imkoniyati cheklangan bolalar jismoniy tarbiya va sport bilan mutaxassis yordamida tizimli shug'ullanishlari ularning to'g'ri rivojlanishiga katta yordam beradi. Bu borada mutaxassislardan malakali bilim, yuqori iqtidor hamda individual yondashuv talab qiladi, shundagina kerakli maqsadga erishiladi albatta.

Adaptiv jismoniy tarbiya – o'zining oldiga bosh maqsad qilib jismoniy imkoniyati cheklangan bolalarni nafaqat jismoniy mashg'ulotlar va fizioterapetiv usullar yordamida davolashni olib borish, balki ularning ijtimoiylashuvi hisoblangan

ijtimoiy fenomen hisoblanadi. Adaptiv jismoniy tarbiyaning maqsadi funksional imkoniyati cheklangan insonlarni jismoniy va ijtimoiy sharoitga moslashishga o`rgatishdan iborat.

Adaptiv jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalari quydagilardan iborat:

- ruxiy rivojlantirish, atrof muxitni to`g`ri qabul qila bilish;
- organizmni funksional xolatini oshirish;
- kasallikni, uning asoratini maxsus usullari yordamida bartaraf etish;
- ijobiy ruxni tiklab, salbiy ruxni yo`qotish;
- organizmning tayanch funksiyalarini rivojlantirish (chiniqtirish);
- organizmning faol funksional holatini saqlash, psixologik va jismoniy qiyinchiliklarini engish borasida muxim bo`lgan bilim va ko`nikmalarni oshirib borish;
- barkamol jismoniy rivojlanish:

Adaptiv jismoniy tarbiyada xuddi jismoniy tarbiya va sportdagi kabi vositalardan foydalaniladi: jismoniy mashqlar, harakatli va sport o`yinlari, chiniqtirish vositalari, xoreografiya unsurlari va shunga o`xshash vositalar. Mashqlar, tabiatni sog`lamlashtiruvchi kuchlari, gigienik omillar vositalaridir. Nogironlarning jismoniy tarbiyasida bu tizimning barcha vositalari keng qo`llanilishi lozim, vaxolangki ayni paytda u yoki bu nogironlar guruhi uchun korrektsiyalash va kompensatsiyalash vazifalari qat`iy ravishda qayta ishlab chiqilishi va qo`llanishi kerak. Nogironlarning jismoniy tarbiya shakllarini quyidagicha tizimlashtirish maqsadga muvofiq.

Harakat xususiyatlarining sifatlari buyicha : a) kuch-quvvat mashqlari b) tezkor mashqlar, v) tezlik-kuchlilik mashqlari, g) umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun mashqlar, d) egiluvchanlikni rivojlantirish uchun mashqlar, e) muvozanatni rivojlantirish uchun mashqlar.

Harakat xususiyati faoliyati bo`yicha : a) tsikllik xususiyatdagi jismoniy mashqlar, b) atsikllik xususiyatdagi jismoniy mashqlar, v) atsikllik va tsikllik xususidagi jismoniy mashqlarni o`z ichiga oluvchi aralash mashqlar. Turlar bo`yicha a) gimnastika mashqlari, b) suzish, v) sport va harakatli o`yinlar, g) turizm va

sayohatlar, d) og'ir atletika va atletik gimnastika elementlari, e) engil atletika elementlari, z) eshkakli sport elementlari, i) velosport elementlari, k) mashqlar va nogironlar aravachasida o'yinlar va boshqalar.

Nogironlar jismoniy madaniyatining asosiy shakllari quyidagilardir :

➤ Jismoniy mashqlar va mustaqil mashg'ulotlar (ertalabki gigienik gimnastika, sayrlar, yaqin turizm, korreksion mashg'ulotlar va boshqalar)

➤ Jismoniy tarbiya va sport bilan tashkillashtirilgan guruhlar va sektsiya mashg'ulotlari (davolash sanatoriya va reabilitatsion markazlarda mavjud sport turlari, guruh va sektsiyalarda jamoat jismoniy tarbiya tashkilotlarida, ishlab chiqarish gimnastikasi, moddiy ishlab chiqarish sohasida band bo'lganlar, maishiy xizmatdagi shaxslar uchun DJT va korreksion mashqlar va boshqalar)

➤ Nogironlar sporti (mashq, turli xil sport musobaqalarini tashkil qilish va o'tkazish) Nogironlarning harakat faoliyatiga uy sharoitida har kuni jismoniy mashqlar va mustaqil mashg'ulotlar kiritilishi muhim. Kun davomida 15-30 daqiqali 3-4ta mashg'ulot o'tkazilishi maqsadga muvofiqdir.

Har bir dars o'zining aniq maqsadi, vazifalari, o'tkazilish metodlari, o'quv dasturi, reja va moddiy texnik ta'minoti va boshqa ixtisoslik xujjatlariga ega bo'lishi kerak. Undan tashqari, didaktik talablarga mos kelgan xolda tashkillashtirilishi, vaqtni maqsadga muvofiq taqsimlashi, eng ko'p samara beradigan metodlarni qo'llashi talab etiladi. Dars davomida o'quvchilarning darsga bo'lgan munosabati, faolligi, mustaqilligi hamda o'zaro o'tkaziladigan suxbatlar ham to'g'ri tashkillashtirilishi kerak.

Darsga qiziqishni tashkil etish usullari:

- Diqqatni jamlash uchun tanlangan mashqlar berish;
- Avval o'tilgan mavzularni qaytarish uchun vazifa berish;
- Xotira va kuzatuvchanlikka mashqlar;
- Yangi darsga mo'ljallangan vazifalarni o'rganish uchun mashqlar;
- O'tgan darsda uy vazifasini bajarish turlarini muxokama qilish (bu vazifa aynan bir muammoga tegishli bo'lishi, har bir o'quvchi uchun o'ziga xos qiziqarli va

bajarish imkoni bor bo`lishi kerak).

Dars mashg`ulotlari aniq tuzilishga ega bo`lib, tayyorgarlik, asosiy va yakuniy qismlardan iborat.

Tayyorgarlik qismining vazifasi - o`quvchilarni uyushtirish, dars vazifasini tushuntirish, shug`ullanuvchilar organizmini bo`lajak jismoniy harakatga va mashqlarni bajarishga tayyorlashga qaratiladi. Mazmuni-saflanish elementlari, gimnastik qayta saflanishlar, qo`llar, oyoqlar, gavda bilan qo`shimcha harakatlar, yurish, yugurish, sakrash, umumrivojlantiruvchi mashqlar va raqs elementlari, o`yinlar.

Asosiy qismga qo`yiladigan talablar - darsning asosiy vazifalarini xal etish, yangi materialni o`rganish, o`tilgan materialni bajarishni takomillashtirish maqsadida takrorlash, o`quvchilar harakat, ko`nikma va malakalarini egallashlari, ularda tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilikni rivojlantirishni ko`zda tutadi. Asosiy qismdagi mashqlar tayyorgarlik qismidagi mashqlarning izchil davomi bo`lishi lozim. Umumrivojlantiruvchi mashqlar bu yerda xam o`rtacha fiziologik samaraga erishish hamda boshqa mashq turlariga tayyorlash uchun qo`llaniladi. Buyumlar bilan bajariladigan va qad-qomatni shakllantiruvchi mashqlar darsga xususiy vazifani hal etish- bu harakat turlarini o`rganish uchun kiritiladi. O`quvchilarga har tomonlama ta`sir ko`rsatish va ular tomonidan ko`p miqdordagi harakatlarni egallashlari uchun darsning asosiy qismiga uchtadan to`rttagacha jismoniy mashq kiritiladi. O`quvchilardan harakatchanlikni talab qiluvchi (yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish va oshib o`tish) o`yinlar o`tkaziladi.

Yakunlovchi qismning asosiy vazifalari - darsning asosiy qismidagi mashg`ulotlarda yuzaga kelgan taranglik va ko`zg`alishdan sekin-asta nisbatan hotirjam holatiga o`tkazish, darsni yakunlash, yutug` va kamchiliklarni ko`rsatish uyga vazifa berish, uyushgan xolda yangi faoliyatga o`tish. Ushbu dars mashg`ulotlari orqali nogironligi bo`lgan bolalarni jismoniy tarbiya, sportga, eng asosiysi hayotga bo`lgan qiziqishlarini oshirib borishga muhim turtki bo`ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro`yxati :

1. O`zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 1 dekabrda "Nogironligi

bo`lgan shaxslarni davlat tomonidan qo`llab-quvvatlash tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to`g`risida” PF-5270-son farmoni 3- b

2. M.X.Mirjamolov ”Adaptiv jismoniy tarbiya va sport ” O`quv qo`llanma Chirchiq- 2020.
3. R.S.Salamov, M.X.mirjamolov ”Jismoniy imkoniyati cheklangan o`quvchilarning sport mashg`ulotlariga moslashishi”. O`quv uslubiy qo`llanma. Toshkent – 2014