



AJER
AKADEMIC JOURNAL OF
EDUCATIONAL RESEARCH

ISSUE 5

**AKADEMIC JOURNAL
OF EDUCATIONAL RESEARCH (AJER)
INTERNATIONAL SCIENTIFIC JOURNAL**

October 2024

WWW.AJERUZ.COM



International Scientific Journal
AKADEMIC JOURNAL OF EDUCATIONAL RESEARCH (AJER)
October 2024

Tashkent 2024

IMKONIYATI CHEKLANGAN O'QUVCHILARDA JISMONIY SIFATLARNI TAKOMILLASHTIRISHNING PEDAGOGIK ZARURIYATI

Asranbayeva Munajatxon Xalimjanovna
Namangan davlat pedagogika instituti, PhD, dotsent

Mahmdujonov Asilbek Abduvoxid o'g'li
Namangan davlat pedagogika instituti, o'qituvchi
asilbekmahmudjonov19981126@gmail.com

Annotation: *This article analyzes the pedagogical necessity of improving physical qualities in students with disabilities. The topic examines the significance of physical education for students with special needs in the educational process and the challenges faced in developing physical qualities. The study focuses on how physical qualities (strength, endurance, speed, and flexibility) are developed in students with disabilities and the role of pedagogical methods in this process. Additionally, the article discusses the need for an individualized approach and the application of innovative pedagogical technologies, as well as the practical effectiveness of special sports programs. The article also includes recommendations on motivation and support from educators.*

Keywords: *students with disabilities, physical qualities, physical education, pedagogical necessity, special needs children.*

Imkoniyati cheklangan o'quvchilar jismoniy va ruhiy jihatdan sog'lom tengdoshlari bilan solishtirganda ko'proq pedagogik e'tiborni talab qiladi. Ularning jismoniy rivojlanishi va sog'lom hayot tarziga moslashishi uchun jismoniy sifatlarni takomillashtirish zaruriyati dolzarb bo'lib qolmoqda. Bu nafaqat o'quvchilarning salomatligini yaxshilash, balki ularning ijtimoiy integratsiyasini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. Shu nuqtai nazardan, 2020-yil 13-noyabrda O'zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan qabul qilingan "Imkoniyati cheklangan shaxslarni qo'llab-quvvatlash va ularga ta'lim berishni yaxshilash" qarori maxsus ehtiyojli o'quvchilarga nisbatan jismoniy va pedagogik yondashuvlarni takomillashtirish zarurligini belgilaydi [1].

Ushbu tadqiqotning maqsadi – imkoniyati cheklangan o'quvchilar uchun jismoniy sifatlarni rivojlantirishning pedagogik zaruriyatini aniqlash va ta'lim jarayoniga moslashtirishdir. Bu jarayonda o'quvchilarning imkoniyatlarini hisobga olgan holda maxsus pedagogik usullarni qo'llash va ularning samaradorligini tahlil qilish asosiy vazifa hisoblanadi. Jismoniy mashg'ulotlar imkoniyati cheklangan o'quvchilarning o'zini anglash darajasiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Imkoniyati cheklangan o'quvchilar bilan ishlashda jismoniy tarbiyaning roli.
Imkoniyati cheklangan o'quvchilar bilan ishlashda jismoniy tarbiya ularning umumiy rivojlanishi va hayot sifatini yaxshilashda asosiy o'rin tutadi. Jismoniy tarbiya, avvalo, bolalarning jismoniy salomatligini saqlash va mustahkamlashga xizmat qiladi. Bu

o'quvchilarning harakatlanish qobiliyatlarini oshirish, muvozanatni saqlash va koordinatsiyani yaxshilash orqali ularning o'zini o'zi boshqarish darajasini ko'tarishga yordam beradi.

Maxsus ehtiyojli o'quvchilar uchun jismoniy tarbiya dasturlari individual va differentsial yondashuvlarga asoslanadi, bu esa ularning o'z jismoniy imkoniyatlariga qarab o'zlashtirish darajasini yaxshilaydi. Shuningdek, jismoniy tarbiya bu o'quvchilar uchun psixologik qo'llab-quvvatlash rolini ham o'taydi, ularning ijtimoiylashuviga yordam beradi va o'zini o'z tengdoshlari orasida erkin his qilishlariga sharoit yaratadi [2].

Jismoniy sifatlarni (kuch, chidamlilik, moslashuvchanlik, tezlik) rivojlantirish, ularni mustahkamlash imkoniyati cheklangan bolalarning kelajakdagi mustaqil hayotida muhim ahamiyat kasb etadi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining tegishli qarorlariga ko'ra, maxsus ehtiyojli bolalarga mos keluvchi ta'lim dasturlari orqali jismoniy tarbiyaga bo'lgan e'tiborni oshirish ularning to'laqonli rivojlanishi uchun muhim ekanligi ta'kidlanadi.

Jismoniy sifatlari va imkoniyati cheklangan o'quvchilar. Jismoniy sifatlari — kuch, chidamlilik, tezlik, chaqqonlik va egiluvchanlik kabi harakat qobiliyatlarini ifodalaydi. Ushbu sifatlari insonning jismoniy rivojlanishi va kundalik hayotdagi faoliyatida muhim rol o'ynaydi. Imkoniyati cheklangan o'quvchilar uchun bu sifatlarni rivojlantirish yanada muhim, chunki ular ko'pincha harakatlanish va jismoniy faoliyat bilan bog'liq cheklavlarga duch keladilar. Shu sababli, ularning jismoniy sifatlarni takomillashtirish sog'lom tengdoshlari bilan tenglashtirish imkonini beradi va ularning mustaqil hayotini yaxshilashga xizmat qiladi.

Imkoniyati cheklangan o'quvchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishda bir qator qiyinchiliklar yuzaga keladi. Bu qiyinchiliklar asosan o'quvchilarning jismoniy cheklavlari va ularga moslashtirilgan usullar va mashg'ulot dasturlarining yetishmasligidan kelib chiqadi. Shuning uchun har bir jismoniy sifadni rivojlantirish uchun maxsus pedagogik yondashuvlar qo'llanishi zarur. Masalan, kuch va chidamlilikni oshirish uchun moslashtirilgan jismoniy mashqlar, suzish yoki maxsus sport turlaridan foydalanish mumkin .

Bu sifatlarning pedagogik zaruriyati shundaki, ular nafaqat o'quvchilarning sog'lig'ini yaxshilashga, balki ularning o'z-o'zini anglash, o'zini boshqarish va ijtimoiy integratsiyaga erishishlariga yordam beradi.

Pedagogik usullar va texnologiyalar. Imkoniyati cheklangan o'quvchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishda pedagogik usullar va texnologiyalarning roli beqiyosdir. Bu o'quvchilar uchun ta'lim jarayonida individual yondashuv asosiy prinsip sifatida qo'llanilishi kerak. Har bir o'quvchining jismoniy imkoniyatlari va ehtiyojlarini hisobga olgan holda ta'lim texnologiyalari tanlanishi, mashg'ulotlar mazmuni va

intensivligi moslashtirilishi lozim. Bunda differensial yondashuv va moslashtirilgan ta'lim dasturlari alohida ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy mashqlar va sport turlari, masalan, suzish yoki moslashtirilgan gimnastika kabi dasturlar individual o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan bo'lib, ularning ehtiyojlari va imkoniyatlariga mos ravishda ishlab chiqiladi. Innovatsion pedagogik texnologiyalar, jumladan interaktiv treninglar va jismoniy tarbiya bilan bog'liq kompyuter dasturlarining qo'llanilishi, o'quv jarayonini qiziqarli va samarali qiladi.

Bu usullarni muvaffaqiyatli qo'llash orqali o'quvchilarning jismoniy sifatlarini, masalan, kuch, chidamlilik va moslashuvchanlikni takomillashtirishga erishish mumkin. Pedagogik texnologiyalar imkoniyati cheklangan o'quvchilarning o'zini erkin his qilishlariga, motivatsiya darajasini oshirishga va ijtimoiylashuv jarayoniga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bois, pedagoglar maxsus usul va texnologiyalarni to'g'ri tanlashlari juda muhim [4].

Amaliy mashg'ulotlar va ularning pedagogik asoslari. Imkoniyati cheklangan o'quvchilar bilan ishlashda amaliy mashg'ulotlar muhim rol o'ynaydi. Ular o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda asosiy vosita bo'lib, individual ehtiyoj va imkoniyatlarga moslashtirilgan maxsus mashqlar orqali amalga oshiriladi. Bunday mashg'ulotlar, masalan, kuch, chidamlilik va koordinatsiyani oshirish uchun mo'ljallangan dasturlar, o'quvchilarning qobiliyatlarini yaxshilashga xizmat qiladi [3].

Mashg'ulotlar dasturlari pedagogik jihatdan yaxshi asoslangan bo'lishi kerak. Bunda har bir o'quvchining jismoniy va psixologik holatini inobatga olib, ularning imkoniyatlariga mos dasturlarni tanlash muhim. Maxsus sport turlari va o'yinlar, masalan, moslashtirilgan futbol, basketbol yoki suzish, bu jarayonda asosiy vosita bo'lishi mumkin. Amaliy mashg'ulotlar nafaqat jismoniy rivojlanishga, balki o'quvchilarning ijtimoiylashishiga ham yordam beradi, ularga jamiyatda o'z o'rnini topishda ko'maklashadi [8].

Amaliy mashg'ulotlarda interaktiv va innovatsion yondashuvlar, jumladan o'yinlar, motivatsion treninglar va sport mashg'ulotlari orqali jismoniy tarbiya jarayonini qiziqarli va samarali qilish mumkin. Bu mashg'ulotlar pedagogning doimiy kuzatuv va nazorati ostida olib borilishi zarur, chunki ularda xavfsizlik va samaradorlik muhim o'rin tutadi. Shuningdek, bu mashg'ulotlar o'quvchilarning ruhiy holatiga ham ijobiy ta'sir qiladi [6].

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda pedagogning roli. Imkoniyati cheklangan o'quvchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishda pedagogning roli juda muhim. Pedagog nafaqat mashg'ulotlarni tashkil qiladi, balki har bir o'quvchining individual ehtiyojlarini inobatga olgan holda ularni kuzatib boradi va qo'llab-quvvatlaydi. Pedagoglar o'z faoliyatlarida yuqori darajadagi kompetensiya va malakaga ega

bo'lishlari, o'quvchilarning qobiliyatlarini to'g'ri baholab, ularga mos mashqlar va usullarni tanlashlari kerak.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda pedagogning o'quvchilar bilan bevosita muloqoti ham alohida ahamiyatga ega. Motivatsiya va qo'llab-quvvatlash bu jarayonning muvaffaqiyatli kechishi uchun kalit omillardandir. Pedagoglar o'quvchilarni har bir muvaffaqiyati uchun maqtashlari, ularga mustahkam ishonch berishlari lozim. Shu tariqa, o'quvchilarning o'ziga bo'lgan ishonchi oshib, ular faolroq qatnashadi [5].

Pedagog shuningdek, jismoniy mashg'ulotlar davomida xavfsizlikka alohida e'tibor qaratishi kerak. Har bir mashq o'quvchining jismoniy imkoniyatlariga moslashtirilgan bo'lishi va ortiqcha yuklama tushmasligi zarur. Pedagogning kuzatuv va yordami o'quvchilarni jarohatlardan himoya qiladi [7].

Shu bilan birga, pedagog o'quvchilarning rivojlanishini doimiy ravishda tahlil qilib borishi va mashg'ulotlarni shunga qarab moslashtirishi kerak. Bu jarayon o'quvchilarning jismoniy va ruhiy salomatligini yaxshilashda katta ahamiyatga ega.

XULOSA

Imkoniyati cheklangan o'quvchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish ularning umumiy hayot sifati va jamiyatga integratsiyalashuviga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy tarbiya dasturlari kuch, chidamlilik, moslashuvchanlik va tezlik kabi sifatlarni oshirish orqali o'quvchilarning harakatlanish qobiliyatlarini rivojlantiradi. Pedagogik jarayonning muvaffaqiyatli bo'lishi uchun individual yondashuv, moslashtirilgan mashqlar va innovatsion texnologiyalar qo'llanilishi zarur.

Tavsiyalar sifatida, pedagoglar o'quvchilarning ehtiyojlari va qobiliyatlarini hisobga olgan holda, moslashtirilgan ta'lim dasturlarini ishlab chiqishlari lozim. Mashg'ulotlar jarayonida xavfsizlikni ta'minlash, muntazam monitoring o'tkazish va o'quvchilarning muvaffaqiyatlari uchun rag'batlantirish ham muhimdir. Kelajakdagi tadqiqotlar esa jismoniy mashg'ulotlarning yangi usullari va texnologiyalarini yaratishga qaratilgan bo'lishi mumkin. Shu tarzda, imkoniyati cheklangan o'quvchilar hayotida jismoniy tarbiya yanada samarali bo'ladi.

Adabiyotlari ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan 2020-yil 13-noyabrda qabul qilingan "Imkoniyati cheklangan shaxslarni qo'llab-quvvatlash va ularga ta'lim berishni yaxshilash" to'g'risidagi qarori.

2. Болтобаев, С. А., et al. "Влияние танцевальных упражнений на показатели иммунной защиты в реабилитации больных ревматоидным артритом." Дни ревматологии в Санкт-Петербурге-2020. 2020.

3. Болтабоев, С. А. "Спорт тиббиёти, даволаш жисмоний маданияти ва жисмоний тарбия гинетикаси." *Укув кулланма* 185 (2015).

4. Gonzalez, R. J. & Brown, L. M. *Inclusive Physical Education for Students with Disabilities*. Springer. 2020.

5. Jo'rayev, T. T., A. A. Mahmudjonov, and M. F. Shamsitdinova. "The effectiveness of using national action games in developing sports elements." *MASTERS* 2.3 (2024): 29-33.

6. Makhmudovich, Gofurov Abduvokhid. "Methods of monitoring the physical development of high school students through gymnastics." *International Journal of Science and Technology* (2024): 735-739.

7. Makhmudovich, Gofurov Abduvokhid. "The importance of special methods in increasing the efficiency of sports exercises." *International Journal of Science and Technology* (2024): 730-734.

8. Makhmudovich, Gofurov Abduvokhid. "Movement skills of young gymnasts and the laws of its formation." *International Journal of Science and Technology* (2024): 751-754.

9. Miller, T. A. *Physical Education and Therapy for Children with Disabilities*. Palgrave Macmillan. 2017.

10. Shmidt, K. S. *Special Needs Education: Theoretical and Practical Approaches*. Routledge. 2018.



AKADEMIC JOURNAL OF EDUCATIONAL RESEARCH (AJER)
international scientific journal
5-son

Nashr qilingan sana: 25.10.2024.
Shrift: "Times New Roman".

“ACADEMIC JOURNAL” MCHJ

Manzil: 700096, Toshkent shahri, Chilozor tumani, Bog‘iston ko‘chasi, 116/6.
www.ajeruz.com, info@ajeruz.com, +998950457172