



**AJER**  
AKADEMIC JOURNAL OF  
EDUCATIONAL RESEARCH

# ISSUE 7

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

**December 2024**

**WWW.AJERUZ.COM**



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

**Tashkent 2024**

**IMKONIYATI CHEKLANGAN BOSHLANG'ICH SINFI O'QUVCHILARINI  
JISMONIY RIVOJLANISHIDA YENGIL ATLETIKANING O'RNI**

Abduraxmonova Xurshida Abdujabborovna  
Namangan davlat pedagogika instituti, magistr  
[Email:abduraxmonovaxurshida98@gmail.com](mailto:abduraxmonovaxurshida98@gmail.com)

**Аннотация:** в данной статье анализируется роль и значимость легкой атлетики в физическом развитии учащихся начальных классов с ограниченными возможностями. Занятия легкой атлетикой способствуют развитию таких физических качеств, как выносливость, скорость, ловкость и сила. В процессе занятий применяются индивидуальный подход, дифференцированные методы и педагогико-психологическая поддержка, что способствует улучшению физического и психологического состояния учащихся. Статья, основанная на экспериментальных исследованиях, подтверждает положительное влияние легкой атлетики на детей с ограниченными возможностями. Результаты показывают, что занятия повышают социальную адаптацию детей и укрепляют их уверенность в себе. В будущем научные исследования будут направлены на дальнейшее совершенствование методических подходов.

**Ключевые слова:** ограниченные возможности, легкая атлетика, физическое развитие, выносливость, скорость, ловкость, индивидуальный подход, педагогико-психологическая поддержка, дифференцированные методы, социальная адаптация.

**Annotation:** this article analyzes the role and significance of athletics in the physical development of primary school students with disabilities. Athletics activities contribute to the development of physical qualities such as endurance, speed, agility, and strength. The use of individual approaches, differentiated methods, and pedagogical-psychological support improves both the physical and psychological well-being of students. Based on experimental research, the article proves the positive effects of athletics on students with disabilities. The results show improvements in social adaptation and increased self-confidence. Future research will focus on further improving methodological approaches.

**Keywords:** students with disabilities, athletics, physical development, endurance, speed, agility, individual approach, pedagogical-psychological support, differentiated methods, social adaptation.

## **KIRISH**

**Mavzuning dolzarbligi.** Bugungi kunda imkoniyati cheklangan bolalar uchun sifatli ta'lim va tarbiya tizimini yaratish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi. Ularning jismoniy rivojlanishini ta'minlash orqali nafaqat sog'lom turmush tarzini shakllantirish, balki ijtimoiy moslashuvni ham kuchaytirish mumkin. Shu nuqtai nazardan, jismoniy tarbiya tizimida yengil atletika mashg'ulotlarini samarali tashkil qilish alohida ahamiyat kasb etadi.

Yengil atletika bolalarning jismoniy sifatlarini, masalan, kuch, chaqqonlik, tezkorlik va chidamlilikni rivojlantirishda muhim o‘rin tutadi. Ayniqsa, imkoniyati cheklangan bolalar uchun ushbu sport turi jismoniy rivojlanish bilan birga, ularning psixologik va ijtimoiy moslashuviga ham ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Bu jarayonni samarali tashkil etish esa zamonaviy pedagogik va metodik yondashuvlarni talab etadi.

Mazkur maqolaning maqsadi imkoniyati cheklangan boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy rivojlanishida yengil atletikaning o‘rmini tahlil qilish va bu borada samarali metodik tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat. Vazifa esa yengil atletika orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish usullarini o‘rganish, ilmiy-tadqiqot va amaliy natijalarni asoslashdir.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 20-iyundagi “Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish to‘g‘risida”gi PQ-3031-son qarorida jismoniy tarbiyaning barcha ijtimoiy qatlamlarga, jumladan, imkoniyati cheklangan bolalarga yo‘naltirilganligi belgilangan. Bu qaror mazkur maqolaning dolzarbligini yana-da kuchaytiradi [1].

**Asosiy qism. Imkoniyati cheklangan bolalarda jismoniy rivojlanishning o‘ziga xos jihatlari.** Imkoniyati cheklangan bolalarda jismoniy rivojlanishning o‘ziga xos jihatlari ularning jismoniy va psixologik holatiga mos ravishda amalga oshiriladi. Jismoniy rivojlanish nafaqat organizmning kuchini, chidamliligini va boshqa jismoniy sifatlarini oshirish, balki bolaning psixologik barqarorligini mustahkamlashga ham yordam beradi. Bunday bolalar uchun jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari nafaqat sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, balki ijtimoiy moslashuvni kuchaytirishga, o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshirishga ham xizmat qiladi.

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilari uchun jismoniy rivojlanish jarayoni ko‘p jihatdan o‘rgatish va mashg‘ulotlarni maxsus yondashuvlar asosida tashkil qilishni talab etadi. Bunday o‘quvchilarning psixofiziologik xususiyatlari ularning jismoniy va ruhiy holatini nazorat qilishni talab etadi. Ko‘plab imkoniyati cheklangan bolalar jismoniy faoliyatni boshlashda o‘zlarining imkoniyatlarini cheklashadi, bu esa ularning rivojlanishida ba‘zi to‘sqinliklarni keltirib chiqarishi mumkin. Shuning uchun, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida individual yondashuv va differensial metodlardan foydalanish muhimdir.

**Yengil atletikaning imkoniyati cheklangan bolalar uchun ahamiyati.** Yengil atletika – bu bolalar uchun jismoniy rivojlanishning asosiy va samarali vositalaridan biridir. U jismoniy sifatlarni, masalan, tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlikni rivojlantirishga xizmat qiladi. Imkoniyati cheklangan bolalar uchun yengil atletika mashg‘ulotlari nafaqat jismoniy sog‘lomlikni ta‘minlash, balki ijtimoiy va ruhiy rivojlanishga ham yordam beradi. Yengil atletika turli sport turlari orqali, masalan, yugurish, sakrash va masofa o‘tish kabi mashg‘ulotlar bolalar uchun qiziqarli va samarali bo‘lib, ularning jismoniy ko‘nikmalarini oshirishda muhim rol o‘ynaydi.



Imkoniyati cheklangan bolalar uchun yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil etishda differensial va individual yondashuvlar o'ta zarurdir. Har bir bola o'zining jismoniy imkoniyatlari va xususiyatlariga ega bo'lgani uchun, mashg'ulotlar alohida tanlangan mashqlar va usullar asosida olib borilishi kerak. Misol uchun, ba'zi bolalar uchun ko'proq chidamlilikni oshirishga yo'naltirilgan mashqlar muhim bo'lsa, boshqalariga kuch va chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar afzal bo'lishi mumkin. Differensial yondashuvlar yordamida har bir bola o'ziga mos mashg'ulotlar orqali maksimal natijalarga erishadi, bu esa ularning umumiy rivojlanishiga katta ta'sir ko'rsatadi. Yengil atletika mashg'ulotlarida individual yondashuvlar bolalar o'rtasidagi farqlarni inobatga olishga va ularni motivatsiyalashga yordam beradi, shuningdek, jismoniy va ruhiy salomatlikni yaxshilashga imkon yaratadi [4,5].

Imkoniyati cheklangan o'quvchilar uchun yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil qilish metodikasi. Imkoniyati cheklangan o'quvchilarga yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil etishda metodik yondashuvlar alohida ahamiyatga ega. Asosiy metodlar sifatida ko'rgazmali (darsni namoyish qilish), ta'lim-tarbiyaviy (motivatsiya berish), amaliy (bolalar bilan birgalikda mashqlar bajarish) va individual yondashuvlarni keltirish mumkin. Har bir bola uchun ularning jismoniy imkoniyatlariga mos ravishda mashqlar tanlanadi [7,8].

Yengil atletika bo'yicha maxsus mashq va o'yinlar. Maxsus mashq va o'yinlar yordamida o'quvchilarning chaqqonlik, kuch, chidamlilik va tezkorlik kabi jismoniy sifatleri rivojlantiriladi. Masalan, qisqa masofalarga yugurish, qadamlar sonini hisoblash, o'zaro raqobatbardosh o'yinlar (to'pni tashlash, sakrash) o'tkazish samarali bo'ladi.

Pedagogik-psixologik qo'llab-quvvatlashning ahamiyati. Pedagogik-psixologik qo'llab-quvvatlash o'quvchilarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi va ularni mashg'ulotlarga yanada faol jalb etadi. Bu bolalarning jismoniy faolligini oshirib, ijtimoiy moslashuvni yaxshilaydi.

### **Imkoniyati cheklangan o'quvchilar uchun mo'ljallangan yengil atletika mashg'ulotlari metodikasi**

**1-jadval**

Mashg'ulot turi	Vazifasi	Mashqlar turi	Usul
<b>Yugurish mashqlari</b>	Tezlik va chidamlilikni oshirish	Qisqa va o'rta masofalarga yugurish	Ko'rgazmali, amaliy
<b>Sakrash mashqlari</b>	Ko'prik va kuchni rivojlantirish	O'zgaruvchan balandlikka sakrash	Individual yondashuv
<b>To'p o'ynash</b>	Ko'nikmalarni rivojlantirish	To'pni tashlash, tutish	Amaliy, raqobatbardosh o'yin
<b>Qadamlar mashqlari</b>	Chaqqonlikni oshirish	Tezlikni hisoblash, to'g'ri qadamlar	Pedagogik-psixologik qo'llab-quvvatlash

**Eksperimental natijalar va tahlillar.** Eksperimental mashg'ulotlar davomida imkoniyati cheklangan bolalarning jismoniy rivojlanishida ijobiy o'zgarishlar kuzatildi.

Mashg'ulotlar davomida jismoniy sifatlar, masalan, chidamlilik, tezkorlik va chaqqonlikning rivojlanishi aniq qayd etildi.

Amaliy mashg'ulotlarning samaradorligi bolalarning harakat koordinatsiyasini yaxshilash, tezkorlikni oshirish va kuchni rivojlantirish orqali o'z ifodasini topdi. Masalan, yugurish va sakrash mashqlari o'tkazilganda, o'quvchilarning tezlik va chidamlilik ko'rsatkichlari 20-25% ga oshdi. To'p bilan o'ynash va qadamlar mashqlarida esa chaqqonlikda aniq o'zgarishlar kuzatildi.

Mashg'ulotlar davomida bolalarning psixologik holati ham yaxshilandi. Ular o'z imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni orttirib, jismoniy faoliyatda yanada faol qatnasha boshladilar. Shuningdek, ijtimoiy moslashuvda ijobiy o'zgarishlar kuzatildi, bu ularning umumiy rivojlanishiga katta ta'sir ko'rsatdi.

### **XULOSA**

Yengil atletika imkoniyati cheklangan o'quvchilarning jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Eksperimental mashg'ulotlar natijasida, o'quvchilarning chidamlilik, tezlik, chaqqonlik va kuch kabi jismoniy sifatleri sezilarli darajada yaxshilandi. Yengil atletika, nafaqat jismoniy ko'nikmalarni rivojlantirish, balki o'quvchilarning ruhiy holatini barqarorlashtirishda ham muhim rol o'ynadi. Shuningdek, mashg'ulotlar davomida bolalarning o'ziga bo'lgan ishonchi ortdi va ijtimoiy moslashuv jarayoni yaxshilandi.

Kelgusidagi ilmiy-tadqiqotlar yengil atletika mashg'ulotlarining samaradorligini yanada oshirish, differensial yondashuvlar va metodik yondoshuvlarni takomillashtirishga qaratilishi zarur. Yengil atletika darslari ta'lim va tarbiya jarayonining ajralmas qismi sifatida o'quvchilarning umumiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlaydi va ularning jismoniy va psixologik holatini yaxshilashga xizmat qiladi. Bu yondashuvlar bolalar uchun ijtimoiy va shaxsiy muvaffaqiyatlar ta'minlashda katta ahamiyatga ega.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 20-iyundagi "Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish to'g'risida"gi PQ-3031-son qarori

2. Azizov S. V., Mahmudjonov A. A., Oripov A. F. SPRINTERLARNI TAYYORLASHDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING AHAMIYATI //Экономика и социум. – 2024. – №. 6-2 (121). – С. 85-90.

3. Mahmudjonov A. A., Izatullayev A. M., Ergashaliyev D. N. THE IMPORTANCE OF GENERAL PHYSICAL FITNESS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS TRAINING IN PRIVATE SCHOOLS //INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY. – 2024. – С. 755-759.

4. Makhmudovich G. A. et al. METHODS OF MONITORING THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF HIGH SCHOOL STUDENTS THROUGH GYMNASTICS //INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY. – 2024. – C. 735-739.

5. Doston No'monjon o'g'li E. et al. KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI O'QUVCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA MILLIY HARAKATLI O'YINLARNING O'RNI //INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY. – 2024. – C. 717-721.

6. Jo'rayev T. T., Mahmudjonov A. A., Shamsitdinova M. F. THE EFFECTIVENESS OF USING NATIONAL ACTION GAMES IN DEVELOPING SPORTS ELEMENTS //MASTERS. – 2024. – T. 2. – №. 3. – C. 29-33.

7. Makhmudovich G. A. et al. MOVEMENT SKILLS OF YOUNG GYMNASTS AND THE LAWS OF ITS FORMATION //INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY. – 2024. – C. 751-754.

8. G'ofirjonova A. I. et al. MILIY HARAKATLI O'YINLARNI SPORT ELEMENTLARINI O'ZLASHTIRISHDA QO'LLASHNING SAMARADORLIGI //INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING. – 2022. – T. 1. – №. 9. – C. 171-176.

9. Makhmudovich G. A. et al. THE IMPORTANCE OF SPECIAL METHODS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS EXERCISES //INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY. – 2024. – C. 730-734.

10. Muxtorjon o'g'li I. A. et al. STOL TENNISI BILAN SHUG'ULLANUVCHI OSMIRLARNING HARAKAT FAOLLIGINI OSHIRISH TEXNOLOGIYASI //Новости образования: исследование в XXI веке. – 2024. – T. 2. – №. 22. – C. 398-402.

11. Luqmonov I. B. et al. KARATE SPORT TO'GARAKLARINING UMUMTA'LIM MAKTABLARI O'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGIGA TA'SIRI //INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING. – 2022. – T. 1. – №. 9. – C. 166-170.

12. Vaxabov I. X. et al. JUDO SPORT TO'GARAKLARINING UMUMTA'LIM MAKTABLARI O'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGIGA TA'SIRI //INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING. – 2022. – T. 1. – №. 9. – C. 250-254.

13. Shamsitdinova M. F. et al. UMUMTA'LIM MAKTABLARI O'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGIGA BASKETBOL SPORT TO'GARAKLARINING TA'SIRI //INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING. – 2022. – T. 1. – №. 9. – C. 208-212.

14. Shamsitdinova M. F. et al. UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA JISMONIY TARBIYA DARSLARINI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISHNING









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

Nashr qilingan sana: 27.12.2024.  
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