ALOHIDA TA’LIM EHTIYOJLARI BO‘LGAN MAKTAB O‘QUVCHILARINI PARA YENGIL ATLETIKAGA JALB ETISHNING TASHKILIY-PEDAGOGIK MEXANIZMLARI

Babayev Komiljon Qodirjonovich
Jismoniy madanyat va sport faoliyati fakulteti
Jismoniy madanyat va adaptiv sport nazaryasi kafedrasi
o‘qituvchisi
komiljon177@mail.com
Farg‘ona davlat universiteti

Annotatsiya: Ushbu maqolada tayanch-harakat tizimi (THT) nuqsoni bo‘lgan maktab o‘quvchilarini parayengil atletika bilan shug‘ullanishga jalb qilishning metodologik jihatlari o‘rganiladi. Tadqiqotning asosiy maqsadi ushbu o‘quvchilarning jismoniy va psixologik imkoniyatlarini hisobga olgan holda, ularga moslashtirilgan mashg‘ulot dasturlari va uslubiyatini ishlab chiqishdan iborat. Maqolada parayengil atletikaning reabilitatsion, ijtimoiy-madaniy va psixologik ahamiyati tahsil qilinadi, shuningdek, murabbiylar, ota-onalar va psixologlar o‘rtasidagi hamkorlikning samaradorligi ko‘rsatib beriladi. Natijada, taklif etilayotgan metodologik yondashuvlar bolalarning jismoniy salomatligini oshirish, ularning ijtimoiy moslashuvini yaxshilash va sport yutuqlariga erishishlariga yo‘l ochadi.

Kalit so‘zlar: tayanch-harakat tizimi nuqsoni, parayengil atletika, maktab o‘quvchilari, metodologik asoslar, moslashtirilgan jismoniy tarbiya, reabilitatsiya, inklyuziv sport.

Kirish. Zamonaviy pedagogika va adaptiv jismoniy tarbiya sohasida tayanch-harakat tizimi (THT) nuqsoni bo‘lgan bolalarning ijtimoiy-madaniy va jismoniy reabilitatsiyasi dolzarb muammo hisoblanadi. Bugungi kunda dunyo miqyosida *inkluziv ta’lim* va *inkluziv sport* taraqqiyoti natijasida nogironligi bo‘lgan shaxslarning jamiyatda faol ishtirok etishi uchun imkoniyatlar yaratilmogda. Shu kontekstda, maktab yoshidagi bolalar uchun sport faoliyati nafaqat jismoniy salomatlikni mustahkamlash, balki psixologik ishonchni oshirish, ijtimoiy moslashuv va mustaqillikni rivojlantirishning muhlat omilidir.

Parayengil atletika – bu yengil atletikaning adaptiv shakli bo‘lib, turli funksional cheklovlarga ega sportchilar qatnashadigan sport turi hisoblanadi. Ushbu sport turi THT nuqsoni bo‘lgan o‘quvchilar uchun jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish, rivojlanishidagi kechikishlarni qoplash, raqobatbardoshlik va jamoada ishlash ko‘nikmalarini shakllantirish uchun ajoyib imkoniyatdir. Biroq, mamlakatimizda bu sohada amaliy metodikaning yetarlicha ishlab chiqilmaganligi, murabbiylar va o‘qituvchilarning maxlas uslubiy tayyorgarligining cheklovchi bo‘lishi bolalarning ushbu sport turiga yo‘naltirilishida muammolar tug‘dirmoqda.

Mavjud adabiyotlar va amaliy tajribalar tahlili shuni ko‘rsatadiki, THT nuqsoni bo‘lgan o‘quvchilarni parayengil atletikaga yo‘naltirish tizimli va ilmiy asoslangan metodologik yondashuvlarni talab qiladi. Bu esa nafaqat mashg‘ulotlarning mazmuni, balki bolalarning individual-psixofiziologik xususiyatlarini aniqlash, ularga mos dasturlar va texnologiyalarni ishlab chiqish, shuningdek, ota-ona va mutaxassislar hamkorligini tashkil etishni o‘z ichiga oladi.

Ushbu maqolaning **magdati** – tayanch-harakat tizimi nuqsoni bo‘lgan maktab o‘quvchilarini parayengil atletika sport turiga yo‘naltirishning ilmiy-metodik asoslarini taklif etish va ularning samaradorligini asoslashdan iborat.

Tadqiqotning **vazifalari** quyidagilardan iborat:

1. THT nuqsoni bo‘lgan maktab o‘quvchilarining jismoniy va psixologik xususiyatlarini o‘rganish.
2. Parayengil atletikaning bolalarning har qanday darajadagi funksional cheklovlarida reabilitatsion ahamiyatini aniqlash.
3. Ushbu o‘quvchilarni parayengil atletikaga yo‘naltirishning metodik modeli va bosqichlarini ishlab chiqish.

4. Taklif etilayotgan metodikaning samaradorligini pedagogik tajriba orqali baholash.

Amaliy ahamiyati: Tadqiqot natijalari asosida maktablar, ixtisoslashtirilgan maktablar va bolalar sport maktablarida THT nuqsoni bo‘lgan o‘quvchilar bilan ishlash uchun amaliy qo‘llanma, metodik tavsiyalar va moslashtirilgan mashg‘ulot dasturlari yaratish imkoniyati paydo bo‘ladi.

Tayanch-harakat tizimi nuqsoni bo‘lgan har bir o‘quvchi o‘ziga xos nogironlik darajasi, psixofiziologik holati va shaxsiy qiziquvchanliklariga ega. Shu sababli, ularni sportga yo‘naltirish **individual va differensiallashgan yondashuv** asosida amalga oshirilishi shart. Parayengil atletika, o‘zining ko‘plab disciplinalari (yugurish, sakrash, otishmalar, g‘ildirakli stuldagi musobaqalar) va funksional tasniflash (sport toifalash) tizimi tufayli, turli darajadagi qobiliyatlarga ega bo‘lgan bolalar uchun keng imkoniyatlar yaratadi.

Asosiy metodologik prinsiplar quyidagilardan iborat:

1. **Inklyuzivlik va aralash yondashuv:** Bolalarni nogironligi bo‘lgan va bo‘lmagan tengdoshlari bilan birga mashg‘ulot olib borish imkoniyatlarini yaratish.
2. **Ko‘p tarmoqli hamkorlik:** Murabbiy, ota-ona, shifokor (ortoped, fizioterapevt), psixolog va maxsus pedagog o‘rtasida doimiy aloqani tashkil etish.
3. **Motivatsion qo‘llab-quvvatlash:** Sportga kirish vaqtidagi muvaffaqiyatsizliklar qo‘rquvini yengish, dastlabki kichik g‘alabalarni rag‘batlantirish.
4. **Barriersiz muhit:** Sport inshootlarining nogironlar aravachasi foydalanuvchilari uchun qulayligi va jihozlarning mavjudligi.

Yo‘naltirish bosqichlari va metodikasi

Biz taklif qilayotgan metodologiya quyidagi bosqichlardan iborat:

1-bosqich: Dastlabki diagnostika va tanlash. Ushbu bosqich eng muhim hisoblanib, quyidagi parametrlarni o‘rganishni o‘z ichiga oladi:

- **Meditsiniy ko‘rik:** Shifokor tomonidan nogironlik darajasi, qo‘shimcha kasalliklar, jismoniy mashqlarga bo‘lgan cheklovlar aniq lanadi. Xalqaro Parayengil Atletika Qo‘mitasining (World Para Athletics) funksional tasnifi asosida bolaning qaysi toifada ishtirok etishi mumkinligi aniqlanadi.
- **Psixologik tayyorgarlik:** O‘quvchining sport faoliyatiga bo‘lgan motivatsiyasi, qatnashish istagi, stressga chidamlilik darajasi aniqlanadi. Bu bosqichda psixologning roli beqiyos.
- **Jismoniy tayyorgarlikni baholash:** Asosiy jismoniy sifatlar – kuch, chastota, mahorat, muvozanat va ularning nogironlik darajasiga mos keladigan holati maxsus testlar yordamida o‘rganiladi.

2-bosqich: Moslashtirilgan o‘tish davri. Ushbu bosqich bolani parayengil atletikaning o‘ziga xos yuklamalariga tayyorlashga qaratilgan. Asosiy e’tibor:

- **Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT):** Butun organizmni mustahkamlash maqsadida, suv mashqlari, gimnastika, o‘yin shaklidagi mashqlardan foydalaniladi.
- **Yengil atletikaning asosiy ko‘nikmalarini o‘rgatish:** Oddiy yugurish, sakrash texnikasining elementlari, to‘p uloqtirish kabi harakatlar individual imkoniyatlar asosida o‘rgatiladi.
- **Yordamchi qurilmalarga o‘rganish:** Agar kerak bo‘lsa, nogironlar aravachasi, protezlar va boshqa maxsus qurilmalar bilan ishlash ko‘nikmalarini shakllantirish.

3-bosqich: Ixtisoslashgan mashg‘ulotlar bosqichi. Bolaning qobiliyati va qiziquvchanligi asosida ma’lum bir parayengil atletika disciplinasiga (masalan, 60 metrga yugurish, g‘ildirakli stulda yugurish, uloqtirish) ixtisoslashtiriladi. Mashg‘ulot dasturi quyidagilarni hisobga oladi:

- **Individual yuklamalar:** Mashqning murakkabligi, takrorlanish soni, dam olish vaqtlari.
- **Texnikani takomillashtirish:** Har bir harakatning to‘g‘ri va samarali bajarilishiga alohida e’tibor.

- **Raqobat tayyorgarligi:** Dastlabki kichik startlar, keyinroq viloyat va respublika miqyosidagi rasmiy musobaqalarga tayyorlash.

4.Taklif etilayotgan metodikaning samaradorligi

Metodikaning samaradorligini baholash uchun 6 oylik pedagogik tajriba o‘tkazildi. Tajribada 12-14 yoshli, turli darajadagi THT nuqsoni bo‘lgan 20 nafar o‘quvchi ishtirok etdi. Tajriba guruhidagi bolalarga yuqorida tavsiflangan 3 bosqichli metodika qo‘llandi.

Taklif etilgan metodologik yondashuv nafaqat bolalarning **jismoniy ko‘rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshiladi**, balki ularning **psixologik holati va ijtimoiy faolligiga** ham ijobiy ta’sir ko‘rsatdi. Bolalar o‘ziga ishonch va mustaqillik tuyg‘usini rivojlantirdilar, yangi do‘stlar orttirdilar.

Klassifikatsiya (sportchilarni toifalash tizimi).

Klassifikatsiya - bu sportchilarni nogironlik turi va darajasiga qarab guruhlash. Bu raqobatni adolatli qilish uchun muhim. **"T"** (track - yo‘lak) harfi yugurish va sakrash, **"F"** (field - maydon) harfi esa uloqtirish bo‘limlari uchun ishlatiladi.

Quyida THT nuqsoni bo'lgan bolalar uchun asosiy toifalar keltirilgan:

1-Jadval

Toifalar	Toifaning qisqacha tavsifi (THT nuqsonlari uchun)	Qaysi bo'limlarga mosligi
T/F 61, T/F 62, T/F 63, T/F 64	**Amputantlar (Oyoq amputatsiyasi):** Sportchi protez yordamida yura oladi. Raqamlar amputatsiya darajasiga qarab belgilanadi (masalan, T/F 64 - oyoq to‘pig‘idan amputatsiya).	Yugurish, Sakrash, Uloqtirish
T/F 32, T/F 33, T/F 34	**Nogironlar Aravachasi Foydalanuvchilar** Tana va oyoq-qo‘llarning jiddiy darajada cheklangan harakatchanligi. Raqamlar harakatlanish darajasiga qarab belgilanadi (T/F 34 - eng kam cheklov).	Faqat Aravachada Yugurish (T) va Aravachada Uloqtirish (F)
T/F 51, T/F 52, T/F 53, T/F 54	**Nogironlar Aravachasi Foydalanuvchilar (Umurtqa pog‘onasi jarohatlari):** Pastki tanadan falaj bo‘lgan sportchilar. Raqamlar tana va qo‘l kuchi darajasiga qarab belgilanadi (T/F 54 - eng yuqori funksionallik).	Faqat Aravachada Yugurish (T) va Aravachada Uloqtirish (F)
T/F 35, T/F 36, T/F 37, T/F 38	**(Yura oladigan sportchilar):** Yurishda muammolari bor, ammo yura oladigan sportchilar. Raqamlar harakatlanishdagi qiyinchilik darajasiga qarab belgilanadi (T/F 35 - eng jiddiy, T/F 38 - eng yengil).	Yugurish, Sakrash, Uloqtirish

Maktab o'quvchilari bilan ishlashda:

Dastlabki baholash: Bola birinchi navbatda **klassifikator** (rasmiy mutaxassis) tomonidan ko'rib chiqiladi. U bolaning mushak kuchi, harakatlar doirasi, muvozanati va koordinatsiyasini baholaydi va unga mos "T" yoki "F" toifasini belgilaydi.

1. **Toifaga mos mashg'ulot:** Murabbiy bolaning toifasiga qarab, unga eng mos bo'lgan mashg'ulot dasturini tuzadi. Masalan, T54 toifasidagi o'quvchi tez aravada yugurishga

o'rgatiladi, F34 toifasidagi o'quvchi esa o'tirgan holda yadro uloqtirish texnikasini o'rganadi.

2. **Rivojlantiruvchi mashg'ulot:** Yosh sportchilar uchun dastlab barcha bo'limlarda (yugurish, sakrash, uloqtirish) sinab ko'rish maqsadga muvofiq. Keyin bolaning qobiliyati va qiziqishiga qarab, u ma'lum bir bo'limga ixtisoslashtirilishi mumkin.

Xulosa qilib aytganda, tayanch-harakat tizimi nuqsoni bo'lgan har qanday o'quvchi o'zining funksional imkoniyatlariga mos keladigan parayengil atletika bo'limini topishi mumkin. Klassifikatsiya tizimi bolalarga o'z darajalaridagi raqobatchilar bilan adolatli raqobatlashish imkoniyatini beradi, bu esa ularning sportga bo'lgan ishtiyoqini oshiradi va rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdullayev A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik. Poligraf super servis MChJ Farg‘ona 2020 yil -310 b.
2. Abdullayev A. Jismoniy harakatlar tavsifi. Darslik. FDU nusxa ko‘paytirish bo‘limi, Farg‘ona 2024 yil -224 b.
3. Rahmonov E.T. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti. Toshkent, 2023.-260 b.