



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



№7(3)
2026

- 13.00.00 Pedagogika fanlari
- 13.00.01 Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta'limotlar tarixi
- 13.00.02 Ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (sohalar bo'yicha)
- 13.00.03 Maxsus pedagogika
- 13.00.04 Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi
- 13.00.05 Kasb-hunar ta'limi nazariyasi va metodikasi
- 13.00.06 Elektron ta'lim nazariyasi va metodikasi (ta'lim sohaları va bosqichlari bo'yicha)
- 13.00.07 Ta'limda menejment
- 13.00.08 Maktabgacha ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi
- 13.00.09 Ijtimoiy pedagogika
- 07.00.00 Tarix fanlari
- 19.00.00 Psixologiya fanlari
- 01.00.00 Fizika-matematika fanlari
- 02.00.00 Kimyo fanlari
- 03.00.00 Biologiya fanlari
- 09.00.00 Falsafa fanlari
- 10.00.00 Filologiya fanlari
- 11.00.00 Geografiya fanlari

M

AKTABGACHA VA AKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



Elektron nashr. 90 sahifa,
25-iyul, 2026-yil.

BOSH MUHARRIR:

Karimova E'zoza Gapirjanovna – O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vaziri

BOSH MUHARRIR O'RINBOSARI:

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Pedagogika fanlari doktori, professor

TAHRIRIYAT KENGASHI A'ZOLARI

Ibragimov X.I. – pedagogika fanlari doktori, akademik
Shoumarov G'.B. – psixologiya fanlari doktori, akademik
Qirg'izboyev A.K. – Tarix fanlari doktori, professor
Jamoldinova O.R. – pedagogika fanlari doktori, professor
Sharipov Sh.S. – pedagogika fanlari doktori, professor
Shermuhhammadov B.Sh. – pedagogika fanlari doktori, professor
Ma'murov B.B. – pedagogika fanlari doktori, professor
Madraximova F.R. – pedagogika fanlari doktori, professor
Kalonov M.B. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Nabiyev D.X. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Qo'ldoshev Q. M. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Ikramxanova F.I. – filologiya fanlari doktori, professor
Ismagilova F.S. – psixologiya fanlari doktori, professor (Rossiya)
Stoyuxina N.Yu. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Rossiya)
Magauova A.S. – pedagogika fanlari doktori, professor (Qozog'iston)
Rejep O'zyurek – psixologiya fanlari doktori, professor (Turkiya)
Woosyu Cha – Koreya milliy ta'lim universiteti rektori (Koreya)
Polonnikov A.A. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Belarus)
Mizayeva F. O. – Pedagogika fanlari doktori, dotsent
Baybayeva M.X. – pedagogika fanlari doktori, professor
Muxsiyeva A.T. – pedagogika fanlari doktori, professor
Aliyev B. – falsafa fanlari doktori, professor
Abdullayeva N. Sh. – Pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
Doniyorov S. M. – "Yangi O'zbekiston" va "Pravda Vostoka" gazetalari tahririyati DM bosh muharriri, O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan jurnalist, filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
G'afurov D. O. – falsafa fanlari doktori (PhD)
Shomurodov R.T. – iqtisodiyot fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Mirzayeva F. O. – pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent
Jalilova S.X. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Bafayev M.M. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Usmonova D.I. – Samarqand iqtisodiyot va servis institute dotsenti
Saifnazarov I. – falsafa fanlari doktori, professor
Nematov Sh.E. – pedagogika fanlari nomzodi (PhD)
Tillashayxova X.A. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Yuldasheva F.I. – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Yuldasheva D.B. – filologiya fanlari bo'yicha falsafa (PhD) doktori, dotsent
Tangriyev A. T. – Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti kafedra professori
Ashurov R. R. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Panjiyev M. A. – Qashqadaryo viloyati Maktabgacha va maktab ta'limi boshqarmasi boshlig'ining birinchi o'rinbosari
Xudayberganov N. A. – Xorazm Ma'mun akademiyasi Tabiiy fanlar bo'limining katta ilmiy xodimi, biologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
Vaxobov Anvar Abdusattor o'g'li – Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori, dotsent

Muassis: "Tadbirkor va ishbilarmon" MChJ

Hamkorlarimiz: O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi, O'zbekiston milliy pedagogika universiteti

EDITOR-IN-CHIEF:

Karimova E'zoza Gapirzhanovna – Minister of Perschool and School Education of the Republic of Uzbekistan

DEPUTY EDITOR-IN-CHIEF:

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

EDITORIAL BOARD MEMBERS:

Ibragimov X.I. – Doctor of Pedagogical Sciences, Academician

Shoumarov G'. B. – Doctor of Psychological Sciences, Academician

Qirg'izboyev A. K. – Doctor of Historical Sciences, Professor

Jamoldinova O.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Sharipov Sh.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Shermuhhammadov B.Sh. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Ma'murov B.B. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Madraximova F.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Kalonov M.B. – Doctor of Economic Sciences, Professor

Nabiyev D.X. – Doctor of Economic Sciences, Professor

Koldoshev K. M. – Doctor of Economic Sciences, Professor

Ikramxanova F.I. – Doctor of Philological Sciences, Professor

Ismagilova F.S. – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Russia)

Stoyuxina N.Yu. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor (Russia)

Magauova A.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Kazakhstan)

Rejep O'zyurek – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Turkey)

Wookyu Cha – President of the National University of Education, Korea (South Korea)

Polonnikov A.A. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor (Belarus)

Mizayeva F. O. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Baybayeva M.X. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Muxsiyeva A.T. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Aliyev B. – Doctor of philosophy, professor

Abdullayeva N. Sh. – Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Professor

Doniyorov S. M. – Editor-in-Chief of the DM Editorial Office of the newspapers “Yangi O'zbekiston” and “Pravda Vostoka”, Honored Journalist of the Republic of Uzbekistan, Doctor of Philosophy (PhD) in Philology, Associate Professor

Gafurov D. O. – Doctor of Philosophy (PhD)

Shomurodov R.T. – Candidate of Economic Sciences (PhD), Associate Professor

Mirzayeva F. O. – Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Associate Professor

Jalilova S.X. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor

Bafayev M.M. – Doctor of Philosophy in Psychological Sciences (PhD), Associate Professor

Usmonova D.I. – Associate Professor, Samarkand Institute of Economics and Service

Saifnazarov I. – Doctor of philosophy, professor

Nematov Sh.E. – Candidate of Pedagogical Sciences (PhD)

Tillashayxova X.A. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor

Yuldasheva F.I. – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences (PhD), Associate Professor

Yuldasheva D.B. – Doctor of Philosophy (PhD) in Philological Sciences, Associate Professor

Tangriyev A.T. – is a professor of Tashkent State University of Economics

Ashurov R. R. – Doctor of Philosophy (PhD) in Psychology, Associate Professor

Panjiyev M. A. – First Deputy Head of the Department of Preschool and School Education of the Kashkadarya Region

Khudaiberganov N. A. – Senior Researcher of the Department of Natural Sciences of the Khorezm Mamun

Academy, Doctor of Philosophy (PhD) in Biological Sciences

Vakhobov Anvar Abdusattor oğlu – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences, Associate Professor

“Maktabgacha va maktab ta'limi” jurnali O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining quyidagi qarorlariga asosan pedagogika va psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) hamda fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiyalaridagi asosiy ilmiy natijalarni chop etish uchun milliy ilmiy nashrlar ro'yxatiga kiritilgan:

Pedagogika fanlari bo'yicha: OAK Kengashi tavsiyasi (26.08.2024-y., №11-05-4381/01) asosida:

- Ekspert kengashi (29.10.2024-y., №10)
- Rayosat qarori (31.10.2024-y., №363/5)

Psixologiya fanlari bo'yicha: Toshkent davlat pedagogika universiteti murojaatiga asosan OAK tavsiyasi (24.04.2025-y., №11-05-2566/01):

- Ekspert kengashi (25.05.2025-y., №10)
- Rayosat qarori (08.05.2025-y., №370/5)

“Maktabgacha va maktab ta'limi”
jurnali

26.09.2023-yildan

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti
Administratsiyasi huzuridagi Axborot
va ommaviy kommunikatsiyalar
agentligi tomonidan **№C-5669363**
reyestr raqami tartibi bo'yicha
ro'yxatdan o'tkazilgan.

Litsenziya raqami: **№136361**

MUNDARIJA

Imkoniyati cheklangan talabalarda jismoniy sifatlarni sport mashg'ulotlari yordamida rivojlantirishning afzalliklari	8
Davronov Rustam Iloxovich	
Использование фонетических игр и современных технологий в обучении русскому языку в общеобразовательных школах Узбекистана	15
Абумалик Муталлиевич Дедаханов	
Maktablarda chaqiruvga qadar boshlang'ich tayyorgarlikni isloh qilish muammo va yechimlar	20
Qudratov O'ktam G'ofurovich	
The Role of Motivation in Learning English	25
Kamoldinova Mushtariybonu Azizbek qizi	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida inklyuziv ta'lim muhitini boshqarishning ijtimoiy-pedagogik asoslari	30
Axrarova Gulrux Gulamkadirovna	
Bo'lajak logopedlarda metakognitiv-dagnostik kompetentlikni rivojlantirishning xorijiy va milliy tajribasi	37
Suvankulova Shaxnoza Karimkulovna	
Ingliz tili darslarida individual va pragmatik yondashuvni amalga oshirish texnologiyalari	43
Yuldasheva Dilnoza Bobojonovna	
Talabalarining texnologik fikrlash kompetensiyalarini rivojlantirishning tarkibiy komponentlari	48
Kushbakova Barno Batirkulovna	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida inklyuziv ta'limni joriy etishda ijtimoiy hamkorlik va jamoatchilik fikrini shakllantirish	54
Arslanova Madinaxon Mansurovna	
O'quvchi-yoshlarga axloqiy ta'lim-tarbiya berishda qoraqalpoq dostonlarining ahamiyati	59
Esemuratova Turganbike Aytmuratovna	
Talaba markazli yondashuv asosida ingliz tilini o'qitishda interaktiv metodlardan foydalanish samaradorligi	63
Narzullayeva Firuza Olimovna	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida 5-6 yoshdagi bolalarni kasbga yo'naltirish bo'yicha metodik xizmatni takomillashtirish	67
Rizayeva Munisxon Maxkamovna	
Generativ sun'iy intellekt vositalarining ta'lim jarayonidagi pedagogik imkoniyatlari	71
Shodiyev Azizbek Olim o'g'li	
Shaxs kamolotida psixologik salomatlikning ahamiyati va asosiy ko'rsatkichlari	76
Xolova Yulduz Erkinovna	
Zamonaviy ta'lim paradigmasida fizika fanini o'qitish: virtual va to'ldirilgan borliq hamda sun'iy intellekt texnologiyalarining integrativ metodikasi	83
Zuhriddinov Farrux Faxriddin o'g'li	
Event ta'lim texnologiyasi vositasida talabalarining o'qish samaradorligini oshirish	87
Latipova Ma'rifat Salohiddin qizi, Bo'tayeva Saodat Xudoyor qizi	

IMKONIYATI CHEKLANGAN TALABALARDA JISMONIY SIFATLARNI SPORT MASHG'ULOTLARI YORDAMIDA RIVOJLANTIRISHNING AFZALLIKLARI

Davronov Rustam Ilxomovich

Buxoro davlat pedagogika instituti o'qituvchisi

orcid=0009-0006-8611-9644

Annotatsiya: Mazkur maqolada imkoniyati cheklangan talabalarning jismoniy sifatlarini sport mashg'ulotlari yordamida rivojlantirishning pedagogik, fiziologik va ijtimoiy afzalliklari yoritilgan. Moslashtirilgan sport mashg'ulotlarining kuch, chidamlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, chaqqonlik va harakatlarni muvofiqlashtirish qobiliyatlarini takomillashtirishdagi ahamiyati tahlil qilingan. Shuningdek, muntazam jismoniy faoliyatning talabalar salomatligini mustahkamlash, harakat faolligini oshirish, mustaqil hayot ko'nikmalarini shakllantirish hamda ikkilamchi kasalliklarning oldini olishdagi o'rni ochib berilgan. Sport mashg'ulotlari imkoniyati cheklangan talabalarning o'ziga ishonchi, motivatsiyasi, ruhiy barqarorligi va ijtimoiy faolligini oshirishi asoslangan. Mashg'ulotlarni talabalarning individual imkoniyatlari, salomatlik holati va funksional xususiyatlariga muvofiq tashkil etish jismoniy rivojlanish samaradorligini ta'minlovchi muhim pedagogik shart sifatida ko'rsatilgan.

Kalit so'zlar: imkoniyati cheklangan talabalar, moslashtirilgan jismoniy tarbiya, adaptiv sport, sport mashg'ulotlari, jismoniy sifatlar, kuch, chidamlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, chaqqonlik, harakat koordinatsiyasi, inklyuziv ta'lim, ijtimoiy moslashuv.

Abstract: This article examines the pedagogical, physiological, and social advantages of developing the physical qualities of students with disabilities through sports training. It analyses the role of adapted sports activities in improving strength, endurance, speed, flexibility, agility, and motor coordination. The article also highlights the importance of regular physical activity in strengthening students' health, increasing their level of physical activity, developing independent living skills, and preventing secondary health complications. It substantiates that participation in sports training can enhance students' self-confidence, motivation, psychological resilience, and social engagement. The organization of training sessions in accordance with students' individual abilities, health conditions, and functional characteristics is identified as an essential pedagogical condition for ensuring the effectiveness of their physical development.

Key words: students with disabilities, adapted physical education, adaptive sports, sports training, physical qualities, strength, endurance, speed, flexibility, agility, motor coordination, inclusive education, social adaptation.

Аннотация: В статье рассматриваются педагогические, физиологические и социальные преимущества развития физических качеств у студентов с ограниченными возможностями здоровья посредством спортивных тренировок. Анализируется значение адаптированных спортивных занятий для совершенствования силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости и координации движений. Раскрывается роль регулярной физической активности в укреплении здоровья студентов, повышении уровня их двигательной активности, формировании навыков самостоятельной жизни и предупреждении вторичных нарушений здоровья. Обосновано положительное влияние спортивных тренировок на уверенность студентов в себе, их мотивацию, психологическую устойчивость и социальную активность. Организация тренировочных занятий с учётом индивидуальных возможностей, состояния здоровья и функциональных особенностей студентов рассматривается как важное педагогическое условие, обеспечивающее эффективность их физического развития.

Ключевые слова: студенты с ограниченными возможностями здоровья, адаптивная физическая культура, адаптивный спорт, спортивные тренировки, физические качества, сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость, координация движений, инклюзивное образование, социальная адаптация.



KIRISH

Bugungi kunda ta'lim tizimida inklyuzivlik tamoyillarini ta'minlash, imkoniyati cheklangan talabalarning sifatli ta'lim olishi, sog'lom turmush tarzini olib borishi va jamiyat hayotida faol ishtirok etishi uchun zarur sharoitlarni yaratish muhim pedagogik vazifalardan biri hisoblanadi. Bunda talabalarni faqat kasbiy bilim va ko'nikmalar bilan qurollantirish emas, balki ularning jismoniy salohiyati, ruhiy barqarorligi, mustaqilligi va ijtimoiy faolligini rivojlantirish ham alohida ahamiyat kasb etadi. Shu sababli imkoniyati cheklangan talabalarni moslashtirilgan jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga jalb qilish oliy ta'limdagi inklyuziv jarayonning muhim tarkibiy qismi sanaladi.

Imkoniyati cheklangan talabalarda harakat faolligining yetarli bo'lmashligi mushaklar kuchsizligi, tez charchash, harakat koordinatsiyasining buzilishi, egiluvchanlik va chidamlilik darajasining pasayishiga olib kelishi mumkin. Kamharakat turmush tarzi ularning umumiy salomatligi, kundalik faoliyati, hissiy holati va ijtimoiy moslashuviga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Mazkur muammolarni bartaraf etishda talabani salomatlik holati, funksional imkoniyatlari va individual ehtiyojlariga mos ravishda tashkil etilgan sport mashg'ulotlari samarali pedagogik vosita bo'lib xizmat qiladi.

Sport mashg'ulotlari orqali kuch, chidamlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, chaqqonlik va harakatlarni muvofiqlashtirish kabi asosiy jismoniy sifatlarni izchil rivojlantirish mumkin. Muntazam mashqlar organizmning funksional imkoniyatlarini kengaytiradi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faoliyatini yaxshilaydi, tayanch-harakat apparatini mustahkamlaydi hamda kundalik faoliyatni mustaqil bajarish imkoniyatlarini oshiradi. Bunda mashqlar yuklamasi talabani individual holatiga muvofiq belgilanishi, mashg'ulotlarning xavfsizligi, bosqichma-bosqichligi va uzluksizligi ta'minlanishi lozim.

Moslashtirilgan sport mashg'ulotlarining ahamiyati faqat jismoniy rivojlanish bilan cheklanmaydi. Jamoaviy mashqlar, sport o'yinlari va musobaqalarda ishtirok etish talabalarda o'zaro muloqot, hamkorlik, mas'uliyat, qat'iyatlilik va maqsadga intilish sifatlarini shakllantiradi. Erishilgan natijalarni his etish esa ularning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi, ruhiy zo'rqiqlashni kamaytiradi va ijobiy motivatsiyani kuchaytiradi. Shu tariqa sport imkoniyati cheklangan talabalarning jamoadagi o'rnini mustahkamlovchi va ijtimoiy integratsiyasini ta'minlovchi muhim omilga aylanadi.

Biroq kutilgan natijalarga erishish uchun mashg'ulotlarni talabalarning nogironlik turi, sog'lig'i, jismoniy tayyorgarligi va funksional imkoniyatlariga muvofiq individuallashtirish zarur. Mashqlarni tanlashda tibbiy-pedagogik nazorat, malakali mutaxassis ko'magi, moslashtirilgan sport jihozlari, qulay muhit va muntazam monitoringning mavjudligi muhim ahamiyatga ega. Mazkur maqolaning maqsadi imkoniyati cheklangan talabalarda jismoniy sifatlarni sport mashg'ulotlari yordamida rivojlantirishning pedagogik, fiziologik va ijtimoiy afzaliklarini yoritish hamda mashg'ulotlarni samarali tashkil etish shartlarini asoslashdan iborat.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Imkoniyati cheklangan shaxslarning jismoniy rivojlanishi, harakat faolli va ijtimoiy moslashuvi masalalari adaptiv jismoniy tarbiya, sport pedagogikasi, reabilitatsiya hamda inklyuziv ta'lim yo'nalishlarida olib borilgan tadqiqotlarda keng yoritilgan. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tavsiyalarida muntazam jismoniy faollik insonning jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlashi, kamharakatlilik bilan bog'liq xavflarni kamaytirishi hamda hayot sifatini yaxshilashi ta'kidlangan. Ushbu tavsiyalarda jismoniy mashqlar imkoniyati cheklangan shaxslarning salomatligi, funksional imkoniyatlari va individual ehtiyojlariga muvofiq tashkil etilishi zarurligi qayd etiladi.

J. Winnick va D. Porretta adaptiv jismoniy tarbiyani imkoniyati cheklangan shaxslarning jismoniy, harakat va ijtimoiy rivojlanishini ta'minlovchi individual tashkil etilgan pedagogik jarayon sifatida tavsiflaydilar. Ularning fikriga ko'ra, sport mashg'ulotlari mazmunini tanlashda talabani tibbiy holati bilan bir qatorda uning mavjud harakat imkoniyatlari, qiziqishlari va mustaqil faoliyat darajasi ham hisobga olinishi lozim.

C. Sherrill esa adaptiv jismoniy faoliyatning asosiy vazifasi shaxsning mavjud imkoniyatlarini rivojlantirish, jismoniy faollikdagi to'siqlarni kamaytirish va jamiyatdagi ishtirokini kengaytirishdan iborat ekanini asoslaydi.

K. DePauw, S. Gavron va J. Martin tadqiqotlarida adaptiv sportning psixologik hamda ijtimoiy ahamiyatiga alohida e'tibor qaratilgan. Sport faoliyatida ishtirok etish imkoniyati cheklangan talabalarda o'ziga ishonch, maqsadga intilish, hissiy barqarorlik, jamoada ishlash va o'zaro muloqot ko'nikmalarini rivojlantirishi ko'rsatilgan. Jamoaviy mashqlar va musobaqalar talabani o'z imkoniyatlarini namoyon etishi, tengdoshlari bilan munosabat o'rnatishi hamda ijtimoiy yakkalanishni kamaytirishi uchun qulay muhit yaratadi.

Ilmiy manbalar tahlili sport mashg'ulotlarining kuch, chidamlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, chaqqonlik va harakat koordinatsiyasini rivojlantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi. Shu bilan birga, mashg'ulotlar noto'g'ri rejalashtirilganda ortiqcha jismoniy yuklama, tez charchash, jarohatlanish yoki motivatsiyaning pasa-

yishi kuzatilishi mumkin. Shuning uchun mashqlarni individuallashtirish, yuklama hajmi va shiddatini bosqichma-bosqich oshirish, mashg'ulotlarning xavfsizligini ta'minlash hamda talabani holatini muntazam nazorat qilish asosiy pedagogik talablar hisoblanadi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqotda nazariy-tahliliy metodologiyadan foydalanildi. Mavzuga oid ilmiy-pedagogik, psixologik, tibbiy-biologik va metodik adabiyotlar o'rganildi, ulardagi yondashuvlar qiyosiy tahlil qilindi hamda mavjud ilmiy xulosalar tizimlashtirildi. Tadqiqotning metodologik asosini shaxsga yo'naltirilgan, faoliyatga asoslangan, kompetensiyaviy, tizimli va inklyuziv yondashuvlar tashkil etdi. Ushbu yondashuvlar imkoniyati cheklangan talabani pedagogik ta'sir obyekti sifatida emas, balki o'z ehtiyojlari, qiziqishlari va individual imkoniyatlariga ega bo'lgan faol subyekt sifatida baholash imkonini beradi.

Maqolani tayyorlashda quyidagi metodlardan foydalanildi:

- ilmiy va metodik adabiyotlarni nazariy tahlil qilish;
- adaptiv sportga oid pedagogik yondashuvlarni qiyoslash;
- ilmiy ma'lumotlarni umumlashtirish va tizimlashtirish;
- sport mashqlarining jismoniy sifatlariga ta'sirini pedagogik jihatdan tavsiflash;
- imkoniyati cheklangan talabalarning funksional xususiyatlarini hisobga olgan holda mashqlarni tasniflash;
- pedagogik kuzatish va natijalarni sifat jihatidan tahlil qilish.

Sport mashg'ulotlarini tashkil etish metodologiyasi individuallashtirish, qulaylik, xavfsizlik, izchillik, bosqichma-bosqichlik, ongli ishtirok va muntazam qayta aloqa tamoyillariga asoslandi. Talabalarning jismoniy rivojlanishini baholashda kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, tezkorlik, chaqqonlik va koordinatsiya asosiy mezonlar sifatida belgilandi. Psixologik-ijtimoiy natijalarni aniqlashda esa mashg'ulotga motivatsiya, o'ziga ishonch, jamoaviy faoliyatdagi ishtirok, muloqotga kirishuvchanlik va mustaqillik ko'rsatkichlariga e'tibor qaratildi.

Mazkur metodologiya sport mashg'ulotlarining imkoniyati cheklangan talabalarga ta'sirini faqat jismoniy ko'rsatkichlar orqali emas, balki ularning ruhiy holati, ijtimoiy faolligi va hayot sifatidagi o'zgarishlar bilan o'zaro bog'liq holda o'rganishga imkon beradi. Shuningdek, u mashg'ulotlar mazmunini talabalarning individual ehtiyojlariga moslashtirish va inklyuziv sport muhitini yaratishning pedagogik shartlarini aniqlashga xizmat qiladi.

Imkoniyati cheklangan shaxslarning jismoniy rivojlanishi, harakat faolligi va ijtimoiy moslashuvi masalalari adaptiv jismoniy tarbiya, sport pedagogikasi, rehabilitatsiya hamda inklyuziv ta'lim yo'nalishlarida olib borilgan tadqiqotlarda keng yoritilgan. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tavsiyalarida muntazam jismoniy faollik insonning jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlashi, kamharakatlilik bilan bog'liq xavflarni kamaytirishi hamda hayot sifatini yaxshilashi ta'kidlangan. Ushbu tavsiyalarda jismoniy mashqlar imkoniyati cheklangan shaxslarning salomatligi, funksional imkoniyatlari va individual ehtiyojlariga muvofiq tashkil etilishi zarurligi qayd etiladi.

J. Winnick va D. Porretta adaptiv jismoniy tarbiyani imkoniyati cheklangan shaxslarning jismoniy, harakat va ijtimoiy rivojlanishini ta'minlovchi individual tashkil etilgan pedagogik jarayon sifatida tavsiflaydilar. Ularning fikriga ko'ra, sport mashg'ulotlari mazmunini tanlashda talabani tibbiy holati bilan bir qatorda uning mavjud harakat imkoniyatlari, qiziqishlari va mustaqil faoliyat darajasi ham hisobga olinishi lozim.

C. Sherrill esa adaptiv jismoniy faoliyatning asosiy vazifasi shaxsning mavjud imkoniyatlarini rivojlantirish, jismoniy faollikdagi to'siqlarni kamaytirish va jamiyatdagi ishtirokini kengaytirishdan iborat ekanini asoslaydi.

K. DePauw, S. Gavron va J. Martin tadqiqotlarida adaptiv sportning psixologik hamda ijtimoiy ahamiyatiga alohida e'tibor qaratilgan. Sport faoliyatida ishtirok etish imkoniyati cheklangan talabalarda o'ziga ishonch, maqsadga intilish, hissiy barqarorlik, jamoada ishlash va o'zaro muloqot ko'nikmalarini rivojlantirishi ko'rsatilgan. Jamoaviy mashqlar va musobaqalar talabani o'z imkoniyatlarini namoyon etishi, tengdoshlari bilan munosabat o'rnatishi hamda ijtimoiy yakkalanishni kamaytirishi uchun qulay muhit yaratadi.

Ilmiy manbalar tahlili sport mashg'ulotlarining kuch, chidamlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, chaqqonlik va harakat koordinatsiyasini rivojlantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi. Shu bilan birga, mashg'ulotlar noto'g'ri rejalashtirilganda ortiqcha jismoniy yuklama, tez charchash, jarohatlanish yoki motivatsiyaning pasayishi kuzatilishi mumkin. Shuning uchun mashqlarni individuallashtirish, yuklama hajmi va shiddatini bosqichma-bosqich oshirish, mashg'ulotlarning xavfsizligini ta'minlash hamda talabani holatini muntazam nazorat qilish asosiy pedagogik talablar hisoblanadi.

Tadqiqotda nazariy-tahliliy metodologiyadan foydalanildi. Mavzuga oid ilmiy-pedagogik, psixologik, tibbiy-biologik va metodik adabiyotlar o'rganildi, ulardagi yondashuvlar qiyosiy tahlil qilindi hamda mavjud ilmiy xulosalar tizimlashtirildi. Tadqiqotning metodologik asosini shaxsga yo'naltirilgan, faoliyatga asoslangan,



kompetensiyaviy, tizimli va inklyuziv yondashuvlar tashkil etdi. Ushbu yondashuvlar imkoniyati cheklangan talabani pedagogik ta'sir obyekti sifatida emas, balki o'z ehtiyojlari, qiziqishlari va individual imkoniyatlariga ega bo'lgan faol subyekt sifatida baholash imkonini beradi.

Maqolani tayyorlashda quyidagi metodlardan foydalanildi:

- ilmiy va metodik adabiyotlarni nazariy tahlil qilish;
- adaptiv sportga oid pedagogik yondashuvlarni qiyoslash;
- ilmiy ma'lumotlarni umumlashtirish va tizimlashtirish;
- sport mashqlarining jismoniy sifatlarga ta'sirini pedagogik jihatdan tavsiflash;
- imkoniyati cheklangan talabalarning funksional xususiyatlarini hisobga olgan holda mashqlarni tasniflash;
- pedagogik kuzatish va natijalarni sifat jihatidan tahlil qilish.

Sport mashg'ulotlarini tashkil etish metodologiyasi individuallashtirish, qulaylik, xavfsizlik, izchillik, bosqichma-bosqichlik, ongli ishtirok va muntazam qayta aloqa tamoyillariga asoslandi. Talabalarning jismoniy rivojlanishini baholashda kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, tezkorlik, chaqqonlik va koordinatsiya asosiy mezonlar sifatida belgilandi. Psixologik-ijtimoiy natijalarni aniqlashda esa mashg'ulotga motivatsiya, o'ziga ishonch, jamoaviy faoliyatdagi ishtirok, muloqotga kirishuvchanlik va mustaqillik ko'rsatkichlariga e'tibor qaratildi.

Mazkur metodologiya sport mashg'ulotlarining imkoniyati cheklangan talabalarga ta'sirini faqat jismoniy ko'rsatkichlar orqali emas, balki ularning ruhiy holati, ijtimoiy faolligi va hayot sifatidagi o'zgarishlar bilan o'zaro bog'liq holda o'rganishga imkon beradi. Shuningdek, u mashg'ulotlar mazmunini talabalarning individual ehtiyojlariga moslashtirish va inklyuziv sport muhitini yaratishning pedagogik shartlarini aniqlashga xizmat qiladi.

TAHLIL VA NATIJALAR

O'rganilgan ilmiy manbalar tahlili imkoniyati cheklangan talabalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish masalasini faqat sog'lomlashtirish yoki tibbiy rehabilitatsiya doirasida baholash yetarli emasligini ko'rsatadi. Adaptiv jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari talabani jismoniy imkoniyatlarini kengaytirish bilan birga, uning mustaqil harakatlanishi, ruhiy barqarorligi, muloqotga kirishuvchanligi va ijtimoiy faolligini ta'minlovchi kompleks pedagogik vosita sifatida namoyon bo'ladi. Shu nuqtayi nazardan, sport mashg'ulotlarining samaradorligini baholashda faqat kuch, chidamlilik yoki tezkorlik ko'rsatkichlari emas, balki talabani hayot sifati, o'ziga ishonchi, jamoaviy faoliyatdagi ishtiroki va kundalik vazifalarni mustaqil bajarish imkoniyatlari ham hisobga olinishi lozim.

Jismoniy sifatlarning rivojlanishi talabalarning funksional holati bilan bevosita bog'liq bo'lib, har bir sifat alohida metodik yondashuvni talab qiladi. Jumladan, kuchni rivojlantirish mushak tizimini mustahkamlashdan tashqari, aravachadan mustaqil foydalanish, tayanch vositalari yordamida harakatlanish, o'tirish va turish kabi kundalik faoliyatlarni bajarishga yordam beradi. Biroq kuch mashqlarida tashqi qarshilikni ortiqcha oshirish yoki talabani funksional imkoniyatlarini hisobga olmaslik zo'riqish va jarohatlanish xavfini yuzaga keltirishi mumkin. Shuning uchun elastik lentalar, yengil og'irliklar, trenajyorlar va o'z tana vazniga asoslangan mashqlar yuklama hajmini bosqichma-bosqich oshirish tamoyili asosida qo'llanishi maqsadga muvofiq.

Chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faoliyatini yaxshilash, tez charchash holatini kamaytirish hamda talabani umumiy ish qobiliyatini oshirishga xizmat qiladi. Adaptiv yurish, suzish, velotrenajyor va past intensivlikdagi aerob mashqlar bu borada qulay vositalar hisoblanadi. Biroq chidamlilik mashqlarining davomiyligi va shiddati barcha talabalar uchun bir xil belgilanishi mumkin emas. Harakatlanish imkoniyati, nogironlik xususiyati, yurak urish tezligi, nafas olish holati va charchash belgilari muntazam kuzatib borilishi zarur. Bu esa adaptiv sportda umumiy dasturdan ko'ra individual yuklama dasturining ustuvorligini ko'rsatadi.

Tezkorlik va chaqqonlik bir-biriga yaqin bo'lsa-da, mazmunan turli jismoniy sifatlarni hisoblanadi. Tezkorlik harakat yoki javob reaksiyasining qisqa vaqt ichida amalga oshirilishini ifodalasa, chaqqonlik o'zgaruvchan sharoitlarda harakatni tez, aniq va muvofiqlashtirilgan holda bajarishni anglatadi. Stol tennisi, badminton, goalball, boccia, moslashtirilgan estafetalar va harakatli o'yinlar ushbu sifatlarni rivojlantirish uchun katta imkoniyatga ega. Ayniqsa, stol tennisi reaksiya tezligi, qo'l va ko'z harakatlari muvofiqligi hamda diqqat barqarorligini rivojlantiradi. Goalball esa eshitis orqali mo'ljal olish, tezkor qaror qabul qilish va jamoa bilan kelishilgan holda harakat qilishni talab etadi. Demak, bunday sport turlari bir vaqtning o'zida jismoniy, sensor va kommunikativ imkoniyatlarni faollashtiradi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish bo'g'imlar harakatchanligini saqlash, mushaklar tarangligini kamaytirish, qomat buzilishining oldini olish va harakat amplitudasini kengaytirishda muhimdir. Stretching, bo'g'im gimnastikasi, nafas mashqlari va moslashtirilgan yoga elementlaridan foydalanish ijobiy natija berishi mumkin. Shu

bilan birga, egiluvchanlik mashqlarini qo'llashda ayrim talabalar organizmidagi bo'g'im beqarorligi, mushak tonusining o'zgarishi yoki og'riq sindromi kabi holatlar e'tiborga olinishi zarur. Shuning uchun mashqni maksimal amplitudada bajarishga intilish emas, balki talaba uchun xavfsiz va funksional harakat doirasini kengaytirish asosiy maqsad bo'lishi kerak.

Sport turlarining jismoniy sifatlarga ta'sirini qiyoslash ularning har biri muayyan ustuvorlikka ega ekanini ko'rsatadi. Adaptiv suzish kuch va chidamlilikni rivojlantirish, bo'g'imlarga tushadigan yuklamani kamaytirish hamda psixoemotsional zo'rqiqlikni pasaytirish jihatidan samaralidir. Suv muhitida tana vaznining ta'siri kamayishi quruqlikda harakatlanishi qiyin bo'lgan talabalarga mashqlarni nisbatan erkin bajarish imkonini beradi. Biroq suzishni barcha imkoniyati cheklangan talabalar uchun universal vosita sifatida baholash to'g'ri emas. Suvdan qo'rqiqlik, ayrim tibbiy cheklovlar, basseynning mavjud emasligi yoki unga kirish infratuzilmasining moslashtirilmaganligi ushbu sport turidan foydalanishni qiyinlashtirishi mumkin.

Adaptiv yengil atletika va fitnes mashg'ulotlari umumiy jismoniy tayyorgarlikni shakllantirishda keng imkoniyatlarga ega. Moslashtirilgan yurish, qisqa masofaga harakatlanish, uloqtirish va soddalashtirilgan sakrash mashqlari kuch, chidamlilik, muvozanat va fazoviy yo'nalishni rivojlantiradi. Adaptiv fitnesda ekspander, fitbol, kichik gantel, TRX uskunasi va trenajyorlardan foydalanish yuklamani aniq boshqarish imkonini beradi. Shunga qaramay, bunday jihozlar bilan ishlashda pedagog yoki instruktorning kasbiy tayyorgarligi alohida ahamiyat kasb etadi. Mashqlar texnikasining noto'g'ri bajarilishi mavjud funksional cheklovlarni kuchaytirishi mumkin. Demak, sport jihozining mavjudligi o'z-o'zidan mashg'ulot samaradorligini ta'minlamaydi; natija pedagogik boshqaruv, tibbiy nazorat va individual dasturga bog'liq bo'ladi.

Boccia, goalball, o'tirib o'ynaladigan voleybol va adaptiv basketbol kabi sport o'yinlarining ustunligi jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirishda namoyon bo'ladi. Mazkur o'yinlarda kuch, tezkorlik, chaqqonlik va koordinatsiya bilan bir qatorda, sherik bilan muloqot qilish, umumiy qaror qabul qilish, o'yin vaziyatini tahlil etish va javobgarlikni his qilish ko'nikmalari ham shakllanadi. Shu sababli sport o'yinlarini faqat jismoniy rivojlanish vositasi emas, balki inklyuziv ijtimoiy muhitni yuzaga keltiruvchi pedagogik mexanizm sifatida baholash mumkin. Imkoniyati cheklangan va boshqa talabalar ishtirokidagi birgalikdagi mashg'ulotlar o'zaro tushunish, hamkorlik va hurmatni kuchaytiradi. Biroq inklyuziv mashg'ulot shunchaki barcha talabalarni bir guruhga birlashtirish bilan cheklanmasligi kerak. Qoidalar, maydon, jihozlar va vazifalar ishtirokchilarning imkoniyatlariga moslashtiril-gandagina teng ishtirok ta'minlanadi.

Tahlil natijalari sport turini tanlash jarayoni adaptiv jismoniy tarbiya samaradorligini belgilovchi asosiy bosqichlardan biri ekanini ko'rsatadi. Bunda faqat nogironlik turi va tibbiy xulosa bilan cheklanib qolmasdan, talabaning saqlangan harakat imkoniyatlari, qiziqishi, psixologik tayyorgarligi va motivatsiyasi ham e'tiborga olinishi lozim. Talabaga yoqmaydigan yoki uning imkoniyatlariga mos kelmaydigan sport turining majburiy tanlanishi mashg'ulotdan voz kechish va o'ziga ishonchning pasayishiga olib kelishi mumkin. Aksincha, shaxsiy tanlov imkoniyatini berish, erishiladigan maqsadlarni belgilash va kichik muvaffaqiyatlarni rag'batlantirish barqaror motivatsiyani shakllantiradi.

Individualizatsiya va differensial yuklama adaptiv sport mashg'ulotlarining yetakchi pedagogik tamoyil-lari sifatida namoyon bo'ladi. Individualizatsiya talabaning imkoniyatini cheklashni emas, balki uning mavjud salohiyatidan samarali foydalanish uchun optimal sharoit yaratishni anglatadi. Shu sababli mashg'ulot dasturi dastlabki diagnostika natijalari asosida ishlab chiqilishi, yuklamaning hajmi va shiddati esa talabaning rivojla-nish dinamikasiga qarab muntazam o'zgartirib borilishi kerak. Mashg'ulotlarning uzluksizligi ham muhim bo'lib, qisqa muddatli yoki tartibsiz jismoniy faollik barqaror natijani ta'minlay olmaydi.

O'yin, motivatsion rag'batlantirish va musobaqa elementlaridan foydalanish mashg'ulotlarning hissiy jozi-badorligini oshiradi. Biroq raqobat natijani mutlaq ustun qo'yadigan shaklda tashkil etilsa, jismoniy imkoniyatlari nisbatan past talabalarda muvaffaqiyatsizlik hissini yuzaga keltirishi mumkin. Shu bois musobaqalarda faqat g'alaba yoki yuqori natijani emas, balki shaxsiy o'sish, faol ishtirok, hamkorlik va mashqni to'g'ri bajarishni ham baholash maqsadga muvofiq. Bu yondashuv sport mashg'ulotlarini barcha talabalar uchun psixologik jihatdan xavfsiz va rag'batlantiruvchi faoliyatga aylantiradi.

Raqamli texnologiyalar adaptiv sportni tashkil etishning qo'shimcha vositasi sifatida muhim imkoniyatlarga ega. Videoanaliz mashq texnikasidagi kamchiliklarni ko'rsatishi, mobil ilovalar mashg'ulotlar muntazamligini kuzatishi, taqiladigan qurilmalar esa yurak urish tezligi va jismoniy faollik darajasi haqida ma'lumot berishi mumkin. Biroq raqamli ko'rsatkichlar pedagogik va tibbiy xulosaning o'rnini bosa olmaydi. Ularning ma'lumotlari talabaning subyektiv holati, charchashi, og'riq sezishi va psixologik tayyorgarligi bilan birgalikda tahlil qilinishi kerak. Shuningdek, qurilmalarning aniqligi, foydalanish qulayligi va shaxsiy ma'lumotlar xavfsizligi ham e'ti-bordan chetda qolmasligi lozim.

Umuman, nazariy tahlil natijalari sport mashg'ulotlari imkoniyati cheklangan talabalarning jismoniy sifatl-arini rivojlantirish, harakat mustaqilligini kengaytirish va ijtimoiy integratsiyasini qo'llab-quvvatlashda sezi-larli pedagogik imkoniyatlarga ega ekanini ko'rsatadi. Biroq tadqiqot nazariy-tahliliy xususiyatga ega bo'lgani sababli sport turlarining ta'siri bo'yicha keltirilgan ustuvorliklar eksperimental o'lchov emas, balki ilmiy manbalar



asosidagi sifat bahosidir. Kelgusida turli funksional holatga ega talabalar ishtirokida pedagogik tajriba-sinov ishlarini o'tkazish, jismoniy sifatlarning dastlabki va yakuniy ko'rsatkichlarini taqqoslash, shuningdek, psixologik va ijtimoiy natijalarni aniqlash mazkur xulosalarning empirik asoslanganligini kuchaytiradi. Shunday qilib, sport mashg'ulotlarining samaradorligi muayyan sport turining o'zidan ko'ra, uni individual, xavfsiz, uzluksiz va pedagogik jihatdan asoslangan tarzda tashkil etish sifatiga ko'proq bog'liqdir.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Nazariy manbalar, xalqaro tashkilotlar tavsiyalari va adaptiv jismoniy tarbiyaga oid ilmiy qarashlarning tizimli tahlili imkoniyati cheklangan talabalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishda sport mashg'ulotlari kompleks pedagogik vosita ekanini ko'rsatdi. Muntazam va moslashtirilgan jismoniy faoliyat kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik hamda harakat koordinatsiyasini rivojlantirish bilan birga, talabalarning funksional mustaqilligi, ruhiy barqarorligi va ijtimoiy faolligiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatishi aniqlandi.

Tahlil natijalariga ko'ra, kuchni rivojlantiruvchi mashqlar mushak tizimini mustahkamlash, qomatni yaxshilash va kundalik harakatlarni mustaqil bajarish imkoniyatini kengaytiradi. Elastik lentalar, kichik og'irliklar, trenajyorlar va o'z tana vazni bilan bajariladigan mashqlar individual yuklama asosida qo'llanganda samarali vosita bo'lib xizmat qiladi. Chidamlilikni rivojlantirishda esa adaptiv yurish, suzish, velotrenajyor va past intensivlikdagi aerob mashqlar ustuvor ahamiyat kasb etishi belgilandi. Mazkur mashqlar yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faoliyatini qo'llab-quvvatlab, talabaning umumiy ish qobiliyatini oshirishga yordam beradi.

Tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantirishda stol tennisi, badminton, goalball, boccia, moslashtirilgan estafetalar va harakatli o'yinlar samarali ekani aniqlandi. Bunday faoliyatlar javob reaksiyasi tezligi, fazoviy mo'ljal olish, muvozanatni saqlash, harakatlarni aniq boshqarish va tez qaror qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Egiluvchanlikni shakllantirishda stretching, bo'g'im gimnastikasi, nafas mashqlari va moslashtirilgan yoga elementlaridan foydalanish bo'g'imlar harakatchanligini oshirish, mushaklar tarangligini kamaytirish va shikastlanish xavfining oldini olishga xizmat qilishi asoslandi.

Sport turlarining jismoniy sifatlarga ta'sirini qiyosiy baholash adaptiv suzish kuch va chidamlilikni, stol tennisi tezkorlik va chaqqonlikni, adaptiv fitnes kuch va egiluvchanlikni, yengil atletika esa chidamlilik hamda umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda nisbatan yuqori imkoniyatga ega ekanini ko'rsatdi. Boccia, goalball va o'tirib o'ynaladigan voleybol kabi sport o'yinlari harakat koordinatsiyasi, chaqqonlik, tezkorlik hamda jamoaviy muloqot ko'nikmalarini birgalikda rivojlantirish imkonini beradi. Biroq mazkur ustuvorliklar eksperimental ko'rsatkich emas, balki o'rganilgan ilmiy adabiyotlar asosida shakllantirilgan sifat bahosi hisoblanadi.

Tahlil davomida sport mashg'ulotlarining psixologik va ijtimoiy natijalari ham muhim ekani aniqlandi. Jamoaviy mashg'ulotlar va moslashtirilgan sport o'yinlari talabalarda o'ziga ishonch, maqsadga intilish, mas'uliyat, hamkorlik va muloqot ko'nikmalarini rivojlantiradi. Sport faoliyatidagi kichik muvaffaqiyatlarning muntazam rag'batlantirilishi talabaning ichki motivatsiyasini kuchaytirib, ijtimoiy yakkalanish holatini kamaytirishga yordam beradi. Imkoniyati cheklangan talabalarning boshqa tengdoshlari bilan birgalikdagi sport faoliyati esa inklyuziv munosabatlar va o'zaro hurmatning shakllanishiga xizmat qiladi.

Natijalarga ko'ra, mashg'ulotlarning samaradorligi sport turining o'zidan ko'ra, uni qanday pedagogik sharoitda tashkil etishga ko'proq bog'liq. Talabaning sog'lig'i, funksional imkoniyatlari, jismoniy tayyorgarligi, psixologik holati va shaxsiy qiziqishini hisobga olish asosiy shart sifatida belgilandi. Yuklamani bosqichma-bosqich oshirish, mashqlarning xavfsizligini ta'minlash, muntazam tibbiy-pedagogik nazorat olib borish va erishilgan natijalarga muvofiq individual dasturni yangilab borish zarurligi aniqlandi.

Shuningdek, videoanaliz, mobil ilovalar va taqiladigan raqamli qurilmalardan foydalanish mashq texnikasi, jismoniy faollik darajasi va ayrim funksional ko'rsatkichlarni kuzatish imkonini berishi qayd etildi. Ushbu vositalar pedagogga mashg'ulot yuklamasini aniqlashtirish va individual tavsiyalar ishlab chiqishda yordam beradi. Biroq raqamli ma'lumotlardan yordamchi vosita sifatida foydalanish, yakuniy baholashni esa pedagogik kuza-tish, talabaning subyektiv holati va tibbiy tavsiyalar bilan uyg'unlashtirish lozim.

Umumlashtirilgan natijalar asosida imkoniyati cheklangan talabalar uchun sport mashg'ulotlarini tashkil etishning samarali tizimi dastlabki funksional diagnostika, sport turini individual tanlash, moslashtirilgan mashqlar dasturini ishlab chiqish, differensial yuklama, joriy monitoring, refleksiv baholash va dasturga tuzatish kiritish bosqichlarini qamrab olishi belgilandi. Mazkur bosqichlarning izchil amalga oshirilishi talabalarning jismoniy sifatlarni xavfsiz rivojlantirish, harakat mustaqilligini kengaytirish va ularning oliy ta'lim muhitidagi faol ishtirokini qo'llab-quvvatlashga imkon beradi.

Imkoniyati cheklangan talabalarda jismoniy sifatlarni sport mashg'ulotlari yordamida rivojlantirish ularning salomatligini mustahkamlash, funksional imkoniyatlarini kengaytirish va ijtimoiy faolligini oshirishga xizmat qiladigan muhim pedagogik yo'nalish hisoblanadi. Nazariy tahlillar adaptiv suzish, yengil atletika, fitnes, stol tennisi, boccia, goalball va o'tirib o'ynaladigan voleybol kabi sport turlari kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik hamda harakat koordinatsiyasini rivojlantirishda turlicha imkoniyatlarga ega ekanini ko'rsatdi.

Sport mashg'ulotlari jismoniy rivojlanish bilan bir qatorda talabalarning o'ziga ishonchi, motivatsiyasi, ruhiy barqarorligi, hamkorlik va muloqot ko'nikmalarini ham takomillashtiradi.

Mashg'ulotlarning samaradorligi tanlangan sport turidagina emas, balki uni pedagogik jihatdan to'g'ri tashkil etishga ham bog'liq. Talabaning sog'lig'i, funksional imkoniyati, nogironlik xususiyati, jismoniy tayyorgarligi va shaxsiy qiziqishini hisobga olish, yuklamani bosqichma-bosqich oshirish hamda muntazam tibbiy-pedagogik nazorat olib borish zarur. Individual va differensial yondashuv ortiqcha zo'riqish hamda jarohatlanish xavfini kamaytirib, barqaror rivojlanishni ta'minlaydi.

Shunday qilib, oliy ta'lim muassasalarida qulay sport infratuzilmasini yaratish, moslashtirilgan jihozlardan foydalanish, mutaxassislarining adaptiv jismoniy tarbiya bo'yicha kasbiy kompetensiyasini oshirish va imkoniyati cheklangan talabalarni sport faoliyatiga muntazam jalb etish maqsadga muvofiqdir. Kelgusida turli funksional holatga ega talabalar ishtirokida pedagogik tajriba-sinov ishlarini o'tkazish, jismoniy, psixologik va ijtimoiy natijalarni aniq mezonlar asosida baholash tadqiqot xulosalarining empirik asoslanganligini

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi. "Ta'lim to'g'risida"gi 2020-yil 23-sentabrda O'RQ-637-son¹ Qonuni. Toshkent, 2020.
2. O'zbekiston Respublikasi. "Nogironligi bo'lgan shaxslarning huquqlari to'g'risida"gi 2020-yil 15-oktabrda O'RQ-641-son² Qonuni. Toshkent, 2020.
3. World Health Organization. (2020). Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: WHO.
4. UNESCO. (2015). Quality Physical Education Guidelines for Policy Makers. Paris: UNESCO.
5. UNESCO. (2021). Reimagining Our Futures Together: A New Social Contract for Education. Paris: UNESCO.
6. Winnick, J. P., & Porretta, D. L. (2017). Adapted Physical Education and Sport (6th ed.). Human Kinetics.
7. Sherrill, C. (2004). Adapted Physical Activity, Recreation and Sport. McGraw-Hill.
8. Block, M. E. (2016). A Teacher's Guide to Adapted Physical Education. Baltimore: Paul H. Brookes Publishing.
9. Hutzler, Y., & Sherrill, C. (2007). Defining adapted physical activity: International perspectives. Adapted Physical Activity Quarterly, 24(1), 1–20.
10. DePauw, K. P., & Gavron, S. J. (2021). Disability and Sport (2nd ed.). Human Kinetics.
11. Евсеев С. П. (2016). Адаптивная физическая культура. Москва: Спорт.
12. Матвеев Л. П. (2010). Теория и методика физической культуры. Москва: Спорт.
13. Ашмарин Б. А. (2018). Теория и методика физического воспитания. Москва.
14. Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics.
15. American College of Sports Medicine. (2022). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (11th ed.).
16. International Paralympic Committee. (2023). Classification Code and International Standards.
17. European Federation of Adapted Physical Activity. (2022). Inclusive Physical Activity Guidelines.
18. Lieberman, L. J., & Houston-Wilson, C. (2018). Strategies for Inclusion. Human Kinetics.
19. Rimmer, J. H. (2019). Physical Activity for People with Disabilities. The Lancet, 393(10182), 1935–1937.
20. Goodwin, D. L., & Watkinson, E. J. (2019). Inclusive Physical Education from Student Perspectives. Adapted Physical Activity Quarterly, 36(2), 152–170.
21. United Nations. (2006). Convention on the Rights of Persons with Disabilities. New York.
22. International Society of Adapted Physical Activity. (2022). Research Priorities in Adapted Physical Activity.
23. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining inklyuziv ta'limni rivojlantirishga oid qarorlari va dasturlari.
24. O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligi. Adaptiv sportni rivojlantirish bo'yicha metodik tavsiyalar. Toshkent.
25. Zamonaviy ilmiy maqolalar va adaptiv jismoniy tarbiya bo'yicha xalqaro ma'lumotlar bazalari (Scopus, Web of Science va boshqalar).

¹ <https://lex.uz/docs/-5013007>

² <https://lex.uz/docs/-5049511>

- 
- 13.00.00 Pedagogika fanlari
 - 13.00.01 Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta'limotlar tarixi
 - 13.00.02 Ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (sohalar bo'yicha)
 - 13.00.03 Maxsus pedagogika
 - 13.00.04 Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi
 - 13.00.05 Kasb-hunar ta'limi nazariyasi va metodikasi
 - 13.00.06 Elektron ta'lim nazariyasi va metodikasi (ta'lim sohaları va bosqichlari bo'yicha)
 - 13.00.07 Ta'limda menejment
 - 13.00.08 Maktabgacha ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi
 - 13.00.09 Ijtimoiy pedagogika
 - 07.00.00 Tarix fanlari
 - 19.00.00 Psixologiya fanlari
 - 01.00.00 Fizika-matematika fanlari
 - 02.00.00 Kimyo fanlari
 - 03.00.00 Biologiya fanlari
 - 09.00.00 Falsafa fanlari
 - 10.00.00 Filologiya fanlari
 - 11.00.00 Geografiya fanlari



AKTABGACHA VA AKTAB TA'LIMI

Mas'ul muharrir: Ramzidin Ashurov

Ingliz tili muharriri: Murod Xoliyorov

Musahhih: Alibek Zokirov

Sahifalovchi va dizayner: Iskandar Islomov

2026. №7(3)

© Materiallar ko'chirib bosilganda "Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali manba sifatida ko'rsatilishi shart. Jurnalda bosilgan material va reklamalardagi dalillarning aniqligiga mualliflar ma'sul. Tahririyat fikri har vaqt ham mualliflar fikriga mos kelamasligi mumkin. Tahririyatga yuborilgan materiallar qaytarilmaydi.

"Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali 26.09.2023-yildan O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Adminstratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan №C-5669363 reyestr raqami tartibi bo'yicha ro'yxatdan o'tkazilgan.
Litsenziya raqami: № 136361.

Manzilimiz: Toshkent shahar, Yunusobod tumani
19-mavze, 17-uy.