



Scientific Conference on Multidisciplinary Studies

Hosted online from Bursa, Turkey

Website: econfseries.com

11th April, 2025

IMKONIYATI CHEKLANGAN SHAXSLARNI JISMONIY QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISH SAMARADORLIGI

R. A. Ernazarova

Mustaqil izlanuvchi O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya
va sport universiteti Nukus filiali Nukus shahar, Qoraqalpog'iston

Annotatsiya

Ushbu maqolada jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan korreksion, maxsus vositalardan foydalanish to'g'risida ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar. Adaptiv jismoniy tarbiya va sport, jismoniy imkoniyati cheklangan, nogironlar nazologiyasi, parasport turlari, integratsiya, moslashtirish, korreksion vosita va usullar, ijtimyilashuv, mashg'ulot jarayoni.

Annotation:

This article provides information on the use of corrective and special tools aimed at developing the physical abilities of students with physical disabilities.

Keywords: Adaptive physical education and sports, physically disabled, disability nosology, parasports types, integration, adaptation, corrective tools and methods, socialization, training process.

Аннотация:

В данной статье представлена информация об использовании коррекционных и специальных средств, направленных на развитие физических способностей студентов с ограниченными возможностями.

Ключевые слова: Адаптивная физическая культура и спорт, лица с ограниченными возможностями, нозология инвалидности, виды параспорта, интеграция, адаптация, коррекционные средства и методы, социализация, процесс тренировок.



Scientific Conference on Multidisciplinary Studies

Hosted online from Bursa, Turkey

Website: econfseries.com

11th April, 2025

Jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslarni salomatlik darajasini yaxshilash hamda ularning harakat faolligini oshirishda hozirgi kunda ko'plab imkoniyatlar yaratilmoqda. Shu bilan birga eshitish qobiliyatida buzilishi bor sportchilarni tayyorlash vestibulyar funktsiyalarni yaxshilashda tuzatish vazifalarini hal qilishni o'z ichiga oladi. Jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslarda harakatlarni muvofiqlashtirish, statik va dinamik muvozanatni saqlash qobiliyatini rivojlantirish, fazo va makonda bajariladigan harakatlarni aniq yo'naltirish qobiliyatini rivojlantirish, vosita harakatlarini o'zlashtirish, vosita tajribasini shakllantirish kabi vazifalar belgilab qo'yilgan. Ushbu maxsus vazifalar harakatlarni oqilona rejalashtirish va yuklamalarni to'g'ri taqsimlash tizimini shakllantirish, harakatlarning tezligi va ritmini aniqlash va nazorat qilish, vosita va usullar me'yorini bosqichma-bosqich oshirish, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish hamda maksimal natijaga erishish uchun sharoitlar yaratilmoqda.

Bundan tashqari sportchilarning mashg'ulotlari nozologik jihatdan aniqlangan sport turlarini yaratishni yoki olimpiya va noolimpiya sport turlari, masalan, nogironlar aravachasidagi musobaqalar, o'tirgan chang'i sporti turlarining tuzilishi va mazmunini nozologik jihatdan aniqlangan moslashtirishni o'z ichiga oladi.

Musobaqa faoliyati tuzilmasi musobaqa faoliyati tuzilmasi va tayyorgarlik tarkibining birligi printsipligiga muvofiq nogiron sportchilarni tayyorlash vositalari va usullarini o'zgartirishni belgilaydi. Shuni ta'kidlash kerak aynan ushbu muallif paralimpiya va Surdolimpiya sportlari nuqtai nazaridan moslashtirilgan sport o'ziga xos sport tamoyillari bilan bir qatorda sportchilarni tayyorlash tizimining barcha tamoyillarini amalga oshirishni nazarda tutadi.

Imkoniyati cheklangan shaxslarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish samaradorligi to'g'ri tanlangan adaptiv jismoniy mashqlar va moslashtirilgan sport turlari orqali oshiriladi. Mashg'ulotlar muvozanat, harakat koordinatsiyasi va chidamlilikni yaxshilashga qaratilgan bo'lib, ularning ijtimoiy moslashuviga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, maxsus korreksion usullar va vositalar qo'llanilishi jarayonning samaradorligini oshiradi. Jismoniy faollikning muntazamligi esa ularning umumiy salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi.



Scientific Conference on Multidisciplinary Studies

Hosted online from Bursa, Turkey

Website: econfseries.com

11th April, 2025

Xulosa qilib aytganda yuklamalarning bosqichma-bosqich ortib borishi va maksimal yuklanishga moyilligining birligi, yuklamalarning to'liqsimonligi va o'zgaruvchanligi, mashg'ulot jarayonining siklik xususiyati, mashg'ulot jarayonining birligi va qo'shimcha mashg'ulot omillari bilan musobaqa faoliyatining o'zaro bog'liqligi o'quv jarayonining samaradorligi va jarohatlarning oldini olishda muhim hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 18-maydagi PQ-5114-son "Paralimpiya harakatini rivojlantirish"ga doir qo'shimcha chora-tadbirlari to'g'risidagi qarori
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 14-oktabrdagi PQ-599-son "O'zbekiston Milliy paralimpiya qo'mitasi huzuridagi Paralimpiya sport turlari bo'yicha mutaxassislarni tayyorlash instituti faoliyatini tashkil etish chora-tadbirlari to'risida"gi qarori
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 1-iyuldagi PQ-302-son "Nodavlat sport-ta'lim muassasalarida olimpiya va paralimpiya sport turlari bo'yicha sportchilarni tayyorlash va ularni davlat tomonidan qo'llab-quvvatlash chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori
4. Mirjamalov M.X. Ko'rish imkoniyati cheklangan shaxslarda jismoniy tarbiya va sport texnikasiga o'rgatish asoslari // Jismoniy tarbiya, sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyatining nazariy-amaliy muammolari Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman 2022. – B. 1641-1644.
5. Sobirova L.B., Odilov R.F., Baxtiyorov D.B., Saidov U.A. Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni vositalar orqali yuqori natijalarga erishishda motivatsiyaning o'rni // Scientific journal Impact factor Scientific progress Vol.3 Iss. 10,2022 I Iss.2181-1601. - pp.97-103
6. Sobirova L.B., Atamuratov X.X. Imkoniyati cheklangan talaba qizlarni nozologiya bo'yicha sport mashg'ulotlarining samarali tizimini yaratish uslubiyati // Jismoniy tarbiya, sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyatining nazariy-amaliy muammolari Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman. Chirchiq, 2022 – B.1678-1680.



Scientific Conference on Multidisciplinary Studies

Hosted online from Bursa, Turkey

Website: econfseries.com

11th April, 2025

7. Muradov F.M. Development of coordination skills in children aged 6-7 years with disabilities through action games. Eurasian Journal of Sport Science 2021; Vol. 1: Iss. 2, article 15. – pp. 92-97 [13.00.00 №2]