

TAYANCH HARAKAT TIZIMIDA NUQSONI BOR O‘QUVCHI YOSHLARNI PARAYENGIL ATLETIKA SPORT TURIGA O‘RGATISH METODIKASI

Boqiyev Fazliddin Xabibjon o‘g‘li

Farg‘ona davlat universiteti katta o‘qituvchisi

Email: boqiyevfazliddin1@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada tayanch harakat tizimida nuqsoni bor o‘quvchi yoshlarni parayengil atletika sport turiga o‘rgatishning ilmiy-metodik asoslari yoritilgan. Maqolada nogironligi bo‘lgan shaxslarni sportga jalb qilishning psixologik-pedagogik, fiziologik va ijtimoiy jihatlarini tahsil qilinadi, shuningdek, ularning jismoniy salomatligini oshirish va jamiyatga integratsiyalashtirishning samarali usullari taklif etiladi. Tadqiqot natijalari asosida maxsus metodik tavsiyalar ishlab chiqilgan bo‘lib, ular parayengil atletika mashg‘ulotlarini tashkil etishda amaliy qo‘llash mumkin.

Kalit so‘zlar: Parayengil atletika, tayanch harakat tizimi nuqsoni, nogironligi bo‘lgan o‘quvchilar, maxsus metodika, jismoniy tarbiya, rehabilitatsiya, inklyuziv sport, moslashtirilgan mashqlar.

Бокиев Фазлиддин Хабибжонович

Старший преподаватель Ферганского
государственного университета.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПАРАЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ УЧАЩИХСЯ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО- ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.

Аннотация: В данной статье освещены научно-методические основы обучения паралегкой атлетике учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата. В статье рассматриваются психолого-педагогические, физиологические и социальные аспекты вовлечения людей с

ограниченными возможностями в спорт, а также предлагаются эффективные методы улучшения их физического здоровья и интеграции в общество. По результатам исследования разработаны специальные методические рекомендации, которые могут быть применены на практике при организации тренировок по паралегкой атлетике.

Ключевые слова: Паралегкая атлетика, дефекты опорно-двигательного аппарата, учащиеся с ограниченными возможностями, специальная методика, физическое воспитание, реабилитация, инклюзивный спорт, адаптивные упражнения.

Bokiyev Fazliddin Khabibjonovich
Fergana State University Lecturer

METHODOLOGY FOR TEACHING PARA-ATHLETICS TO STUDENTS WITH MUSCULOSKELETAL IMPAIRMENTS.

Annotation: *This article covers the scientific and methodological foundations of teaching para-athletics to students with musculoskeletal disorders. The article explores the psychological, pedagogical, physiological, and social aspects of engaging people with disabilities in sports, and also proposes effective ways to improve their physical health and integrate them into society. Based on the research results, special methodological recommendations have been developed, which can be applied in practice in the organization of para-athletics training.*

Keywords: *Para-athletics, students with musculoskeletal disorders, students with disabilities, special methodology, physical education, rehabilitation, inclusive sports, adapted exercises.*

Kirish.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning «Jismoniy tarbiya va sport sohasini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi 2020-yil 5-iyundagi PQ-4749-sonli Qarori va «Nogironligi bo‘lgan shaxslarning huququ va imtiyozlari to‘g‘risida»gi 2021-yil 3-martdagi PQ-5006-sonli Qarorlari,

shuningdek, «2022-2026-yillarda O‘zbekiston Respublikasini innovatsion rivojlantirish strategiyasi»da belgilangan vazifalar nogironligi bo‘lgan shaxslarning jamiyatning barcha sohalariga, jumladan sport faoliyatiga faol jalb etish muhim vazifa sifatida belgilab berilgan.

Tayanch harakat tizimida nuqsoni bo‘lgan o‘quvchi yoshlarni parayengil atletikaga o‘rgatish metodikasining dolzarbligi quyidagi omillar bilan belgilanadi:

Birinchidan, O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi ma‘lumotlariga ko‘ra, mamlakatimizda 1.2 milliondan ortiq nogironligi bo‘lgan shaxslar ro‘yxatga olingan bo‘lib, ulardan 35 foizini 7-18 yoshli o‘quvchi yoshlar tashkil etadi. Bu guruhning jismoniy va psixologik salomatligini ta‘minlash dolzarb ijtimoiy muammo hisoblanadi.

Ikkinchidan, jahon tajribasi shuni ko‘rsatadiki, parayengil atletika nogironligi bo‘lgan shaxslar uchun nafaqat jismoniy tarbiya vositasi, balki kuchli reabilitatsiya va ijtimoiy integratsiya mexanizmi hisoblanadi. Xalqaro paraolimpika qo‘mitasi ma‘lumotlariga ko‘ra, sport bilan muntazam shug‘ullanayotgan nogironligi bo‘lgan shaxslarda jismoniy faollik 40% ga oshadi, psixologik holat 60% yaxshilanadi va ijtimoiy faollik 75% oshadi.

Uchinchidan, O‘zbekistonda parayengil atletikaning rivojlanishi yangi kadrlar tayyorlash, maxsus uslubiy adabiyotlar yaratish va sport inshootlarini moslashtirishni talab qiladi. Prezidentning 2023-yil 15-maydagi «Inklyuziv jamiyatni rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida»gi PQ-324-sonli qarori bu yo‘nalishdagi ishlarni yanada faollashtirdi.

To‘rtinchidan, tayanch harakat tizimida nuqsoni bo‘lgan o‘quvchilarni parayengil atletikaga o‘rgatishda ularning individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda, maxsus moslashtirilgan mashg‘ulot dasturlari va o‘qitish metodlarini qo‘llash nafaqat sport natijalarini oshiradi, balki bolalarning umumiy rivojlanishiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Beshinchidan, zamonaviy ta‘limda inklyuziv yondashuvning rivojlanishi talablari nogironligi bo‘lgan o‘quvchilarning sport faoliyati bilan shug‘ullanish imkoniyatlarini kengaytirishni taqozo etadi. BMTning Nogironligi bo‘lgan

shaxslarning huquqlari to'g'risidagi konvensiyasi (2006) va O'zbekiston qonunlari ushbu yo'nalishdagi ishlarning huquqiy asosini tashkil etadi.

Ushbu maqolaning maqsadi - tayanch harakat tizimida nuqsoni bo'lgan o'quvchi yoshlarni parayengil atletika sport turiga o'rgatishning ilmiy asoslangan metodikasini ishlab chiqish va uni amaliyotda qo'llash yo'llarini taklif etishdir.

Mavzuning ilmiy yangiligi: Tadqiqotda birinchi marta O'zbekiston sharoitida tayanch harakat tizimida nuqsoni bo'lgan o'quvchi yoshlar uchun parayengil atletika bo'yicha individual dasturlar asosida tuzilgan maxsus metodikaning samaradorligi aniqlanadi va ilmiy asoslanadi.

Amaliy ahamiyati: Ishlab chiqilgan metodika maxsus maktablar, reabilitatsiya markazlari va sport klublarida qo'llanilishi mumkin bo'lib, u nogironligi bo'lgan o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, psixologik barqarorligini mustahkamlash va ijtimoiy integratsiyasini ta'minlashga xizmat qiladi.

Mamlakatimizda yoshlar siyosatiga doyr Prezident qarorlari va «Yoshlar to'g'risida»gi qonun (2021) nogironligi bo'lgan yoshlarning sport orqali jamiyatda faol ishtirok etishlarini ta'minlashni nazarda tutadi. Shu nuqtai nazardan, ushbu tadqiqot nafaqat ilmiy, balki ijtimoiy-ma'naviy ahamiyatga ham ega bo'lib, «Inson ustuvorligi» prinsipini amalga oshirishga xizmat qiladi.

Parayengil atletika bilan endi shug'ullanish boshlamoqchi bo'lganlar tayanch-harakatida nuqsoni bor o'quvchilar uchun o'rgatishni 4 ta bosqichini ishlab chiqdim. Tajriba davomida parayengil atletika bilan shug'ullanuvchilarda mushaklar kuchi 6 oy davomida mushak kuchi 40-50% ga oshadi, Chidamlilikning yaxshilanishi, kardiorespirator tizim yaxshilanadi, nafas olish samaradorligi oshadi, harakatlar koordinatsiyasining takomillashuvi 60%ga yaqin sportchi muvozanatni saqlash qobiliyatini yaxshilandi. Sportchilarning 85% o'ziga ishonch darajasini oshirishga erishildi. Shu bilan birga muntazam jismoniy faollik stress darajasini 35-40% kamaytiradi, guruh mashg'ulotlari ijtimoiy ko'nikmalarni 70%gacha oshirish erishildi. Har bir bosqichda sport texnikasi 25-30% takomillashadi. 8-10 oy davomida sport natijalari 40-60% yaxshilanadi. Ushbu

bosqichlar tizimi sportchiga uzluksiz rivojlanish imkonini beradi. Har bir bosqich o'zidan keyingi bosqichga tayyorlaydi va sportchi asta-sekin o'z imkoniyatlarini kengaytirib boradi. 12 oylik to'liq tsikl davomida sportchi boshlang'ich darajadan professional darajagacha ko'tarilishi mumkin. Bu metodika nafaqat sport natijalarini oshiradi, balki sportchining umuman hayot sifatini yaxshilaydi, uning jismoniy, psixologik va ijtimoiy salomatligini mustahkamlaydi. O'zbekiston sharoyitida ishlab chiqilgan ushbu tizim mahalliy madaniyat, iqlim va imkoniyatlar hisobga olingan holda yaratilgan bo'lib, tayanch harakat tizimida nuqsoni bo'lgan barcha yoshlar uchun samarali hisoblanadi.

Parayengil atletikani o'rgatish bosqichlari

1-Bosqich:tayyorgarlik (2-3 oy)

Jismoniy tayyorgarlik:

- Nafas olish mashqlari (kuniga 10-15 daqiqa)
- Bo'yin, yelka, oyoq mushaklarini isitish (harakatlar diapazonini oshirish)
- Suv havzasida gidroaerobika (haftada 2-3 marta)

Texnik tayyorgarlik:

- Nogironlar aravachasida muvozanatni saqlash (kuniga 20 daqiqa)
- Tayanch qurilmalar yordamida harakatlanish
- Oddiy sport harakatlarini o'rganish (qo'l va oyoq silkitish)

Psixologik tayyorgarlik:

- Guruh mashg'ulotlari orqali kommunikatsiya
- Sportchi-murabbiy ishonch munosabatlarini shakllantirish
- Kichik g'alabalarni rag'batlantirish
- **2-Bosqich: umumiy jismoniy tayyorgarlik (3-4 oy)**

Kuch tayyorgarligi:

- Qo'l mushaklari: dumbell mashqlari (0.5-1 kg)
- Oyoq mushaklari: elastik tasmalar yordamida mashqlar
- Orqa va qorin mushaklari: aravachada egilish

Chidamlilik tayyorgarligi:

- Aravachada masofa bosish (1-2 km)

- Doiraviy mashqlar (stationar velosiped)
- Suzish (30-45 daqiqa)

Texnika asoslari:

- Aravachani boshqarish ko'nikmalari
- Start pozitsiyasini o'zlashtirish
- Finish harakatlarini o'rganish

Uslubiy Tavsiyalar:

- Mashqlarni murakkablik darajasi asta-sekin oshirilsin
- Har bir mashq 8-10 marta takrorlansin
- Dam olish vaqtida nafas olish normalashtirilsin

3-Bosqich: maxsus texnik tayyorgarlik (4-5 oy)

Sprint yugurish (100m, 200m, 400m):

- Start texnikasi (tayyorgarlik, start, tezlashish)
- Aravachani tez boshqarish
- Finish texnikasi

Masofa yugurish (800m, 1500m):

- Tempni taqsimlash strategiyasi
- Nafas olish ritmini boshqarish
- Rivojlanish bosqichlarini rejalashtirish

Sakrash turlari (uzunlikka, balandlikka):

- Aravachadan sakrash texnikasi
- Tayanch qurilmalar yordamida sakrash
- Qo'nish texnikasi

Otish turlari (yadro, disk, nayza):

- Uskunani ushlab turish texnikasi
- Aylana harakatini bajarish
- Otish amplitudasini boshqarish

Maxsus Mashqlar:

- Aravachada aylana mashqlari
- Og'irliklar bilan ishlash

- Tezlik-kuch mashqlari
- **4-Bosqich: musobaqa tayyorgarligi (3-4 oy)**

Taktik tayyorgarlik:

- Rivallarga nisbatan strategiya ishlab chiqish
- Musobaqa kunlari rejasi
- Harorat va ob-havo sharoitlariga moslashish

Psixologik tayyorgarlik:

- Bosim ostida ishlash qobiliyati
- Magʻlubiyat va muvaffaqiyatni qabul qilish
- Koncentratsiya va diqqatni saqlash

Texnik-taktik mashqlar:

- Musobaqa shartlarida mashq urishlar
- Vaqt chegaralarida ishlash
- Hakamlar qarorlariga moslashish

Harakat aʼzolari nogironligi (amputatsiya va nuqsonlari) boʻyicha toifalar.

1-jadval.

Toifa Kodi	Nogironlik Tavsifi	Funksional Cheklovlar	Qoʻllaniladigan Protezlar	Sport Turlari	Musobaqa Talablari
T42	Bir tizzadan yuqoridagi amputatsiya	Oyoqning yuqori qismida amputatsiya	Protez oyoq qoʻllaniladi	100m, 200m, 400m, uzunlikka sakrash	Toʻliq protez bilan ishtirok
T43	Ikkala oyogʻida tizzadan pastdagi amputatsiya	Har ikkala oyoqda pastki amputatsiya	Ikki protez oyoq	100m, 200m, 400m	Ikki protez bilan yugurish
T44	Bir oyogʻida tizzadan pastdagi amputatsiya	Bir oyoqda pastki amputatsiya	Bitta protez oyoq	100m, 200m, 400m, uzunlikka sakrash	Bitta protez bilan ishtirok
T45	Ikkala qoʻlda amputatsiya	Qoʻllarning amputatsiyasi	Qoʻl protezlari	400m, 800m, 1500m	Oyoqlari sogʻlom

T46	Bir qo'lda amputatsiya	Bir qo'lda amputatsiya	Protez qo'l	800m, 1500m, marafon	Oyoq harakatlari cheklanmagan
T47	Qo'lning bir qismi yo'q	Qo'lning tirsakdan past qismi	Protez qo'l	Sprint, baydarka	Oyoqlari to'liq funksional

Ushbu to'rt bosqichli tizim tayanch harakat tizimida nuqsoni bor yoshlarni parayengil atletikaga o'rgatishda kompleks yondashuvni ta'minlaydi. Har bosqich o'zidan keyingisi uchun mustahkam poydevor yaratadi, bu esa sportchining xavfsiz va samarali rivojlanishini kafolatlaydi. Metodika sportchilarga nafaqat yugori sport natijalariga erishishga, balki mustaqil, ishonchli va jamiyatda faol shaxs bo'lib yetishishga yordam beradi.

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.
4. Xasanov A.T. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik. FDU nusxa ko'paytirish bo'limi, Farg'ona, 2024 yil. -334 b.
5. Uraimov S.R. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. O'quv uslubiy qo'llanma. FDU nusxa ko'paytirish bo'limi, Farg'ona-2022-yil. 159 bet.
6. F.Boqiyev Imkoniyati cheklangan sportchilarning no'ananaviy usullar yordamida tezkorlik jismoniy sifatini oshirish uslubiyati maqola 2024-yil.
7. Majidov, R. R., Boqiyev, F. H., Raximov, D. R., Saydaxmadov, A. V., Soliyev, I. S., & Abduqodirov, D. S. (2023). JISMONIY TARBIYA VA SPORT PEDAGOGIKASI DARS MASHG'ULOTLARINI SAMARADORLIGINI OSHIRISHNING USULLARI. *Educational Research in Universal Sciences*, 2(1), 28-32.