



УЎК (УДК, УДС):796;12.56.12.04

JISMONIY IMKONIYATI CHEKLANGAN TALABALARNI PARASPORT TURLARIGA TAYYORLASH SHAKLLARI

Mustaqil izlanuvchi **R.A.Ernazarova**

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

Annotatsiya. Ushbu maqolada jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni parasport turlariga tayyorlash shakllari, mashg'ulotlarda vosita va usullarni tizimli qo'llash mexanizmlari 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.

Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni psixologik tayyorgarligini oshirish bilan bir qatorda qatorda moslashuvchan jismoniy faoliyatni yaxshilash, reabilitatsiya ta'sirini oshirish va favqulodda vaziyatlarda aholi va eshitish qobiliyatida nuqsoni borlarning oldini olish uchun tibbiy-texnik konsepsiyani oshirishda ishlab chiqildi. Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni psixofizik bog'lanish va sun'iy boshqariladigan muhitlarni bayon qilingan. Shu jumladan, davolovchi jismoniy tarbiya mashqlari va biostimulyatorlarini bir vaqtda qo'llash, dinamik vositalar, adaptiv jismoniy tarbiyaning dasturiy ta'minoti, uslubiy va texnik vositalarining tizimni tashkil etuvchi kompleksini ishlab chiqildi. Bundan tashqari adaptiv jismoniy tarbiya va sport ixtisosligidagi talabalar tayyorarlik ko'rsatkichlari ham maxsus testlar orqali nazorat qilib borildi. Bunda, yugurish



yo'lakchasi va veloargometr, muvozanat saqlash qobiliyatini rivojlantirish hamda harakat og'ish darajasini aniqlashda tenza zamonaviy uskunolari va jismoniy faollikni dasturida asosan maxsus va yordamchi vositalar, bir vaqtning o'zida qattiqlashuv effekti bilan chidamlilikning imtiyozli rivojlanishini ta'minlash lozim. Shu bilan birga adaptive sport va harakatli o'yinlar simulyatorlari, o'yinlardan foydalanish orqali axolining barcha qatlamini sog'lomlashtirish hamda ularni psixologik faoliyatini yaxshilash imkonini beradi. Turli nazologik guruhlardagi va patologiyalardagi nogironlar, cheklangan funktsional imkoniyatlarga ega odamlar, turli xil ob-havoli hududlarida yashovchilar, yerni o'qitish jarayonida kosmonavtlar, orbital parvoz va parvozdan keyin qayta moslashish, shuningdek, moslashuvchan jismoniy reabilitatsiyaning samarali vositalari va usullarini rejalashtirish, tayyorlash va ulardan foydalanish muhim hisoblanadi.

Jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslar organizmini qayta tiklash tizimining uslubiy asosi, rehabilitatorlarning axborotni o'z ichiga olgan mashqlari, psixomotor va boshqa xususiyatlarini shakllantirish nuqtai nazaridan pedagogik tuzatish-reabilitatsiya tadbirlari olib borishga qaratilgan. Adaptiv reabilitatsion kompleksining ajralmas qismi sifatida izchillik, individuallashtirish tamoyillari muhim va adekvat ekanligini aytib o'tishgan. Adaptiv reabilitatsiya jismoniy imkoniyati cheklangan shaxsning ijtimoiy va reabilitatsiya munosabatlarining sub'yekti bo'lishi, aqliy va biologik rivojlanishini to'g'rilash, yetishmayotgan funksiyani qoplash uchun potentsial imkoniyatlarini ochishga qaratilgan o'qituvchi faoliyatining maxsus turidan foydalanish lozim.

Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni parasport turlariga tayyorlash maxsus moslashtirilgan mashg'ulot shakllari orqali amalga oshiriladi. Bunda individual va guruh mashg'ulotlari, reabilitatsion jismoniy tarbiya, maxsus texnik



vositalardan foydalanish hamda psixologik tayyorgarlik muhim o'rin tutadi. Treninglar har bir talabaga moslashtirilgan dasturlar asosida olib borilib, ularning jismoniy imkoniyatlarini oshirish, harakat koordinatsiyasi va chidamliligini rivojlantirishga qaratiladi. Shuningdek, musobaqalarga tayyorgarlik jarayonida motivatsiya va ijtimoiy moslashuvni qo'llab-quvvatlashga alohida e'tibor beriladi. Parasport turlarida muvaffaqiyatga erishish uchun maxsus sport jihozlari va texnikalarni o'zlashtirish ham muhim hisoblanadi.

Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni parasport turlariga tayyorlashning natijasi sifatida ularning jismoniy va ruhiy salomatligi yaxshilanadi, harakat faolligi oshadi va ijtimoiy moslashuv jarayoni tezlashadi. Maxsus tayyorgarlik orqali talabalar musobaqalarda muvaffaqiyat qozonishlari mumkin, bu esa ularning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi. Shuningdek, ularning umumiy jismoniy qobiliyatlari, koordinatsiyasi, chidamliligi va psixologik barqarorligi rivojlanadi. Trening jarayonida olingan ijtimoiy ko'nikmalar va integratsiya, nogiron shaxslarni jamiyatda faol va teng huquqli a'zolar sifatida qarashni ta'minlaydi. Bu jarayon ularning mustaqil hayot kechirishiga va parasport faoliyatini davom ettirishlariga yordam beradi.

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.

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]