



## IMKONIYATI CHEKLANGAN YOSHLAR UCHUN MOSLASHTIRILGAN KURASH MASHG'ULOTLARI: METODIKALAR VA TEXNIKALAR

*Turdiyev To'xtaboy Mamatmurod o'g'li*

*Termiz davlat pedagogika instituti*

*Jismoniy tarbiya va sport*

**Annotatsiya :** Ushbu maqola imkoniyati cheklangan yoshlar uchun kurash mashg'ulotlarini tashkil etishning zamonaviy metodikalari va texnikalarini o'rganadi. Maqolada turli xil imkoniyat cheklovlariga ega bo'lgan yoshlarning jismoniy va psixologik xususiyatlari hisobga olingan holda mashg'ulotlarni moslashtirishning pedagogik tamoyillari ko'rib chiqiladi. Shuningdek, xavfsizlikni ta'minlash, motivatsiyani oshirish va inklyuziv muhit yaratishga qaratilgan amaliy tavsiyalar keltiriladi.

**Kalit so'zlar:** imkoniyati cheklangan yoshlar, moslashtirilgan kurash, metodikalar, texnikalar, inklyuziya, jismoniy rivojlanish, psixologik rivojlanish, xavfsizlik, motivatsiya.

**Annotation :** This article explores contemporary methodologies and techniques for organizing wrestling training for young people with disabilities. The pedagogical principles of adapting training, taking into account the physical and psychological characteristics of young people with various disabilities, are examined. Practical recommendations aimed at ensuring safety, increasing motivation, and creating an inclusive environment are also provided.

**Keywords :** young people with disabilities, adapted wrestling, methodologies, techniques, inclusion, physical development, psychological development, safety, motivation.



## **Kirish**

So'nggi yillarda imkoniyati cheklangan shaxslarning jamiyat hayotining barcha sohalarida, jumladan sportda faol ishtirok etishiga bo'lgan qiziqish va e'tibor sezilarli darajada oshdi. Sport nafaqat jismoniy salomatlikni mustahkamlash, balki ijtimoiy integratsiya, o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish va psixologik barqarorlikni ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. Kurash, o'zining dinamikligi, jismoniy va aqliy zo'riqishni talab qilishi bilan imkoniyati cheklangan yoshlar uchun ham qiziqarli va foydali sport turi sifatida namoyon bo'lmoqda.

Biroq, imkoniyati cheklangan yoshlar bilan kurash mashg'ulotlarini tashkil etish o'ziga xos yondashuv va metodikalarni talab etadi. Standart mashg'ulot dasturlari ularning individual ehtiyojlari va imkoniyatlarini to'liq hisobga olmasligi mumkin. Shuning uchun, ushbu maqola imkoniyati cheklangan yoshlar uchun moslashtirilgan kurash mashg'ulotlarini tashkil etishning zamonaviy metodikalari va texnikalarini o'rganishga bag'ishlangan. Maqolaning maqsadi turli xil imkoniyat cheklovlariga ega bo'lgan yoshlarning jismoniy va psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulotlarni moslashtirishning pedagogik tamoyillarini tahlil qilish, xavfsizlikni ta'minlash, motivatsiyani oshirish va inklyuziv muhit yaratish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

## **Asosiy qism**

### **1. Imkoniyati cheklangan yoshlarning xususiyatlarini hisobga olish**

Imkoniyati cheklangan yoshlar bilan kurash mashg'ulotlarini muvaffaqiyatli tashkil etishning asosiy sharti ularning individual xususiyatlarini chuqur tushunish va hisobga olishdir. Imkoniyat cheklovlarining turlari (tayanch-harakatlanish tizimi buzilishlari, ko'rish, eshitish, aqliy rivojlanishdagi nuqsonlar va boshqalar) mashg'ulot jarayoniga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun, murabbiy har bir



ishtirokchining jismoniy imkoniyatlari, kognitiv qobiliyatlari, hissiy holati va motivatsion darajasini baholashi zarur.

1.1. Jismoniy xususiyatlar: Turli xil imkoniyat cheklovlari harakat amplitudasi, mushak kuchi, muvozanat, koordinatsiya va chidamlilik kabi jismoniy sifatlarga turlicha ta'sir ko'rsatishi mumkin. Mashg'ulotlar individual imkoniyatlarga moslashtirilgan holda, asta-sekin yuklamani oshirib borish tamoyili asosida tuzilishi lozim. Maxsus moslamalar, yordamchi vositalar va mashqlarning soddalashtirilgan variantlari qo'llanilishi mumkin.

1.2. Kognitiv xususiyatlar: Aqliy rivojlanishdagi nuqsonlarga ega bo'lgan yoshlar uchun mashqlarni tushunarli va qisqa ko'rsatmalar bilan tushuntirish, vizual materiallardan foydalanish, takrorlashlar sonini ko'paytirish va rag'batlantirish muhim ahamiyatga ega.

1.3. Hissiy va motivatsion xususiyatlar: Imkoniyati cheklangan yoshlar ko'pincha o'ziga bo'lgan ishonchsizlik, ijtimoiy izolyatsiya yoki frustratsiya kabi hissiy qiyinchiliklarga duch kelishlari mumkin. Murabbiy do'stona va qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratishi, har bir ishtirokchining muvaffaqiyatini nishonlashi va ularni o'z imkoniyatlariga ishonishga undashi lozim.

## 2. Moslashtirilgan metodikalar va texnikalar

Imkoniyati cheklangan yoshlar uchun kurash mashg'ulotlarida standart metodikalarni to'g'ridan-to'g'ri qo'llash ko'pincha samarasiz va xavfli bo'lishi mumkin. Shuning uchun, mashg'ulot jarayonini moslashtirishning turli xil usullari va texnikalari ishlab chiqilgan:

2.1. Mashqlarni soddalashtirish va modifikatsiya qilish: Murakkab harakatlarni oddiyroq elementlarga bo'lish, harakat amplitudasi va tezligini kamaytirish, tayanch nuqtalarini o'zgartirish kabi usullar mashqlarni turli xil



jismoniy imkoniyatlarga moslashtirishga yordam beradi. Masalan, oyoqlari zaif bo'lgan ishtirokchilar uchun qo'llar va korpus mushaklarini rivojlantiruvchi mashqlarga ko'proq e'tibor qaratilishi mumkin.

2.2. Yordamchi vositalar va moslamalardan foydalanish: Maxsus matolar, tutqichlar, stabilizatorlar va boshqa yordamchi vositalar harakatlarni bajarishni osonlashtirishi va xavfsizlikni ta'minlashi mumkin. Nogironlik aravachasida harakatlanuvchi ishtirokchilar uchun moslashtirilgan kurash turlari (masalan, "Wheelchair Wrestling") mavjud.

2.3. Vizual va taktil ko'rsatmalardan foydalanish: Ko'rish qobiliyati cheklangan ishtirokchilar uchun harakatlarni tushuntirishda taktil aloqa va verbal ko'rsatmalar muhim rol o'ynaydi. Eshitish qobiliyati cheklanganlar uchun vizual materiallar, imo-ishoralar tili va yozma ko'rsatmalar samarali bo'lishi mumkin.

2.4. Individual yondashuv: Har bir ishtirokchining individual ehtiyojlari va imkoniyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulot dasturlarini tuzish eng muhim tamoyillardan biridir. Murabbiy har bir ishtirokchi bilan alohida ishlashi, uning rivojlanishini kuzatishi va mashg'ulotlarni muntazam ravishda moslashtirib borishi lozim.

2.5. O'yin elementlaridan foydalanish: Mashg'ulotlarga o'yin elementlarini kiritish ishtirokchilarning qiziqishini oshiradi, o'rganish jarayonini qiziqarli va motivatsion qiladi. Turli xil estafetalar, musobaqa elementlari va rol o'yinlari mashg'ulotlarning samaradorligini oshirishi mumkin.

### 3. Xavfsizlikni ta'minlash

Imkoniyati cheklangan yoshlar bilan kurash mashg'ulotlarida xavfsizlikni ta'minlash alohida e'tiborni talab qiladi. Murabbiy quyidagi xavfsizlik choralariga rioya qilishi zarur:



- Har bir ishtirokchining tibbiy ko'rigidan o'tganligi va mashg'ulotlarga ruxsat berilganligini tekshirish.
- Mashg'ulot o'tkaziladigan joyning xavfsizligini ta'minlash (yumshoq qoplamalar, to'siqlarning yo'qligi va boshqalar).
- Har bir mashqni bajarish texnikasini to'g'ri tushuntirish va nazorat qilish.
- Yiqilish va jarohatlanishning oldini olish bo'yicha maxsus mashqlarni kiritish.
- Zarur bo'lganda birinchi yordam ko'rsatishga tayyor bo'lish.

### **Xulosa**

Ushbu maqolada imkoniyati cheklangan yoshlar uchun kurash mashg'ulotlarini tashkil etishning dolzarb metodikalari va texnikalari ko'rib chiqildi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, turli xil imkoniyat cheklovlariga ega bo'lgan yoshlar bilan muvaffaqiyatli ishlash uchun ularning individual jismoniy, kognitiv, hissiy va motivatsion xususiyatlarini chuqur tushunish va hisobga olish zarur. Mashg'ulot jarayonini soddalashtirish, modifikatsiya qilish, yordamchi vositalardan foydalanish, vizual va taktil ko'rsatmalarni qo'llash, individual yondashuv va o'yin elementlaridan foydalanish kabi moslashtirilgan metodikalar va texnikalar mashg'ulotlarning samaradorligini oshirish va ishtirokchilarning qiziqishini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi.

- Shuningdek, maqolada imkoniyati cheklangan yoshlar bilan kurash mashg'ulotlarida xavfsizlikni ta'minlashning asosiy tamoyillari va choralariga alohida e'tibor qaratildi. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilish, to'g'ri texnikani o'rgatish va nazorat qilish, jarohatlanishning oldini olish bo'yicha tadbirlar o'tkazish mashg'ulotlarning muvaffaqiyatli va xavfsiz bo'lishining muhim shartidir.



•Xulosa qilib aytganda, imkoniyati cheklangan yoshlar uchun moslashtirilgan kurash mashg'ulotlarini tashkil etish pedagogik mahorat, sabr-toqat va har bir ishtirokchiga individual yondashuvni talab qiladigan murakkab jarayondir. Ushbu maqolada keltirilgan metodikalar va texnikalar murabbiylar va mutaxassislariga imkoniyati cheklangan yoshlarning jismoniy va psixologik rivojlanishiga ko'maklashadigan samarali va inklyuziv mashg'ulotlar tashkil etishda yordam beradi. Kelgusida ushbu sohada ko'proq tadqiqotlar o'tkazish, innovatsion texnologiyalarni joriy etish va xalqaro tajribani o'rganish imkoniyati cheklangan yoshlarning sportga bo'lgan qiziqishini yanada oshirish va ularning jamiyatga integratsiyalashuviga xizmat qiladi.

#### Adabiyotlar ro'yhati :

1. D.D.Safarova. Sport morfologiyasi. "VNESHINVESTPROM" nashriyoti. Toshkent 2015.
2. Dilobar S. The Importance of Physical Activity in Improving Population Health //JOURNAL OF SCIENCE, RESEARCH AND TEACHING. – 2023. – T. 2. – №. 2. – C. 19-21.
3. Rahim S., Dilobar S. The development of a culture of healthy lifestyle in student girls through physical education and sports as a pedagogical problem //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2022. – T. 12. – №. 2. – C. 69-73.
4. Shukurov R. ТАЛАБА–ЁШЛАРДА СОҒЛОМ ТУРМУШ МАДАНИЯТИНИ



8. РИВОЖЛАНТИРИШ, ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ  
МУҲИМ ВОСИТА СИФАТИДА
9. //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. –  
Т. 2. – №. 2.
10. 5. Shukurov R. SOG'lom turmush tarzi MADANIYATINI  
RIVOJLANTIRISH. Jismoniy tarbiya VA
11. SPOR ORQALI TALABA QIZLAR PEDAGOGIK  
MUAMMO SIFATIDA //ЦЕНТР
12. НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2022. – Т. 12. –  
№. 12.
13. 6. Abdullayev S. D., Sadriddinova D. H. HEALTH-SAVING  
APPROACH IN PHYSICAL
14. EDUCATION LESSONS IN PRIMARY SCHOOL  
//Проблемы и перспективы развития
15. спортивного образования, науки и практики. – 2021. – С. 9-  
16.
16. 7. Абдулаев Ш. Д., Садриддинова Д. Х.  
Здоровьесберегающий подход на уроках физической
17. культуры в начальной школе Health-saving approach in  
physical education lessons in primary
18. school //ББК 74.005. 5я431+ 75я431 П781. – 2021. – С. 9.