



**BOSHLANG'ICH MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARNING QADDI-
QOMATINI ADAPTIVE JISMONIY TARBIYA ASOSIDA TARBIYALASH
VA TUZATISH USULLARI**

*Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv
va texnologiyalar universiteti Magistratura
bo'limi 2-bosqich talabasi
Yusupov Alisher Xalimboyevich*

Anototsiya. *Mazkur magistrlik dissertatsiyasi, boshlang'ich maktab yoshidagi bolalarni adaptiv jismoniy tarbiya asosida tarbiyalash va tuzatish usullari bilan shug'ullanadi. Tadqiqotda bolalar jismoniy rivojlanishini qo'llab-quvvatlash, ularning sog'lig'ini yaxshilash va jismoniy faolligini oshirish maqsadida samarali metodikalar va texnikalar tahlil qilinadi. Dissertatsiya, shuningdek, o'qituvchilar va pedagogik xodimlar uchun bolalarning jismoniy va ruhiy holatini inobatga olgan holda, moslashtirilgan mashqlar va darslarni tashkil etish bo'yicha amaliy tavsiyalarni taqdim etadi. Tadqiqotda adaptiv jismoniy tarbiya orqali bolalarning umumiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatuvchi metodlarni aniqlashga alohida e'tibor qaratilgan.*

Аннотация. *Данная магистерская диссертация посвящена воспитанию и коррекции начального школьного возраста детей на основе адаптивного физического воспитания. В исследовании анализируются эффективные методики и техники, направленные на поддержку физического развития детей, улучшение их здоровья и повышение физической активности. Диссертация также представляет практические рекомендации для учителей и педагогических работников по организации адаптированных занятий и уроков с учетом физического и психического состояния детей. Особое внимание в исследовании уделяется выявлению методов, которые оказывают положительное влияние на общий развитие детей через адаптивное физическое воспитание.*



Abstract. *This master's thesis focuses on the education and correction of primary school children based on adaptive physical education. The research analyzes effective methods and techniques aimed at supporting physical development, improving health, and increasing physical activity. The thesis also provides practical recommendations for teachers and educational staff on organizing adapted classes and lessons, taking into account the physical and mental state of the children. Special attention is given to identifying methods that positively influence children's overall development through adaptive physical education.*

Kalit soʻzlar. *Jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy barkamollik, jismoniy holat, jismoniy mashq, jismoniy sifat, jismoniy harakat.*

Key words: *Physical education, physical development, physical training, physical fitness, physical condition, physical exercise, physical quality, physical movement.*

Ключевые слова: *Физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое состояние, физические упражнения, физические качества, физическое движение.*

Kirish. Bugungi kunda yosh avlodning jismoniy va psixologik tarbiyasini samarali tashkil etish butun dunyo boʻylab dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Xususan, boshlangʻich maktab yoshidagi bolalarning jismoniy faolligi va psixologik holatini yaxshilash zaruriyati nafaqat rivojlangan, balki rivojlanayotgan mamlakatlar uchun ham dolzarb muammo boʻlib qolmoqda. Bu davrda bolalar organizmining rivojlanishi uchun jismoniy tarbiya va psixologik mashqlar muhim ahamiyatga ega. Aynan shu korreksion dissertatsiyalarida sogʻlom turmush tarzi, jismoniy tarbiya va psixologik rivojlanish haqidagi qarashlari oʻzining ahamiyatini yoʻqotmaydi. U, inson salomatligini jismoniy, psixologik va maʼnaviy jihatdan mukammal rivojlantirishni taʼkidlab, bu konsepsiyaning zamonaviy sport tibbiyoti, pedagogika va psixologiya fanlari bilan uygʻunlashganligini koʻrsatgan.



Bugungi kunda bolalar va o'smirlarning harakat faolligi va psixologik holati o'rtasida jiddiy muammolar mavjud. Yuqori texnologiyalarning tarqalishi, kompyuter o'yinlariga ortiqcha vaqt sarflanishi, shuningdek, ijtimoiy muhitdagi o'zgarishlar natijasida bolalar va o'smirlar orasida ortiqcha vazn, mushak tizimi zaifligi, depressiya kabi kasalliklar keng tarqalmoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, har yili millionlab bolalar jismoniy faollik yetishmovchiligi tufayli sog'liq muammolariga duch kelmoqda. Shuning uchun, bolalarning jismoniy va psixologik rivojlanishini qo'llab-quvvatlash, shuningdek, ularni sog'lom va faol hayot tarziga yo'naltirish zarur. Bu maqsadga erishish uchun, adaptiv jismoniy tarbiya asosida boshlang'ich maktab yoshidagi bolalarga moslashtirilgan tarbiya va tuzatish usullarini ishlab chiqish zarur.

Shuningdek, jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish bo'yicha dunyo bo'ylab bir qator davlatlar o'z dasturlarini amalga oshirmoqda. Skandinaviya mamlakatlari, AQSh, Germaniya va Yaponiya kabi davlatlarda maktabgacha yoshdagi bolalar uchun jismoniy tarbiya va sport majburiy fan sifatida o'qitilmoqda. Bu mamlakatlarda jismoniy faollik bilan birga, psixologik mashqlar va dam olish texnikalariga ham alohida e'tibor qaratilmoqda. Korreksion yondashuvi bu davrda ham dolzarb ahamiyatga ega, chunki u bolalar va o'smirlarning sog'lom rivojlanishi uchun zarur bo'lgan tamoyillarni ilgari surgan va ular zamonaviy yondashuvlar bilan uyg'unlashgan.

Asosiy qism. Jismoniy nuqsonlar va rivojlanishdagi kechikishlar bilan bog'liq muammolar.

Jismoniy nuqsonlar va rivojlanishdagi kechikishlar — bu bolaning jismoniy va psixologik rivojlanishida yuzaga keladigan muammolar bo'lib, ular turli omillar bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Bunday muammolar bolalarning jismoniy faolligini, ularning ijtimoiy moslashuvchanligini va o'zini tutish tarzini sezilarli darajada ta'sir qiladi. Ushbu bo'limda jismoniy nuqsonlar va rivojlanish kechikishlari bilan bog'liq muammolarni tahlil qilib, bolalar uchun jismoniy tarbiya va tuzatish usullarini ishlab chiqamiz.



Jismoniy nuqsonlar, asosan, bolaning tanasining rivojlanishiga to'sqinlik qiladigan va uning kundalik hayotida qiyinchiliklarga olib keladigan har qanday holatlardir. Ular quyidagi turlarga bo'linadi:

Motor funksiyalari va mushaklar tizimi bilan bog'liq nuqsonlar:

Dysplaziya (ko'krak yoki son suyagi displaziyasi): Bu, asosan, suyaklarning noto'g'ri rivojlanishi yoki noto'g'ri joylashishi bilan bog'liq muammolardir.

Giperfaollik: Mushaklarning haddan tashqari cho'zilishi va moslashuvchanligi, bu muammo bolaning muvozanatni saqlashda qiyinchiliklarga olib keladi.

Mushaklarning zaifligi: Muskul tizimi zaif bo'lgan bolalar ko'pincha jismoniy faollikni to'liq amalga oshira olmaydilar, bu esa rivojlanish kechikishlariga olib keladi.

Skolioz: Bu umurtqa pog'onasining noto'g'ri egilishi natijasida yuzaga keladi. Bolalarda bu holat jismoniy faoliyat va o'yinlarda ishtirok qilishda cheklovlar keltirib chiqaradi. Yassi oyoq: Bu holatda, bolaning oyoq tagi tekislashadi va bu ularning yurishi yoki yugurishiga ta'sir qiladi.

Skelet rivojlanishidagi kechikishlar: Bola yoshiga qaraganda sekinroq rivojlanishi mumkin, bu uning jismoniy faolligi va mustahkamligi bilan bog'liq muammolarga olib keladi.

Ko'rish yoki eshitish bilan bog'liq kechikishlar: Bu rivojlanish kechikishlari bola o'z harakatlarini to'g'ri rejalashtirish yoki o'rganish uchun zarur bo'lgan sezgi organlarining muammolaridan kelib chiqadi. Koordinatsiya va balansdagi qiyinchiliklar: Bolalar ba'zan yaxshi muvozanatni saqlay olmaydilar, bu esa ularning jismoniy faolligini cheklaydi. Ayrim bolalarda jismoniy va ruhiy koordinatsiyaning bo'lishi, harakatlarni boshqarishda qiyinchiliklarga olib keladi, bu esa ularga sport mashg'ulotlarida ishtirok etishda muammolar keltirib chiqaradi.

Jismoniy nuqsonlar va rivojlanish kechikishlarini bartaraf etish va bolalar rivojlanishini to'g'ri yo'nalishda qo'llab-quvvatlash uchun turli pedagogik va jismoniy tuzatish usullari mavjud. Quyida ba'zi asosiy tuzatish usullari keltirilgan:



Birinchi darajali adaptiv mashqlar: Bu mashqlar bolaning jismoniy holatiga qarab, individual ravishda belgilanadi. Ular bolaning mushak kuchini, harakatlarni koordinatsiya qilishini va balansni yaxshilashga yordam beradi.

Jismoniy faoliyatni rivojlantirish dasturlari: Oyoq va bel mushaklarini mustahkamlashga yordam beradigan mashqlar, balansi saqlashni o'rgatish uchun mo'ljallangan mashqlar bolalarga jismoniy nuqsonlarni tuzatishga yordam beradi.

Terapetik jismoniy mashqlar: Maxsus o'qitilgan mutaxassislar tomonidan bajariladigan mashqlar, masalan, reabilitatsiya mashg'ulotlari orqali bola jismoniy nuqsonlarni bartaraf etishda yordam oladi.

Erta rivojlanish dasturlari: Dasturlar, bola rivojlanishidagi kechikishlarni bartaraf etish uchun maxsus jismoniy va psixologik mashqlarni o'z ichiga oladi. Bu metodlar, odatda, bolalarga ijtimoiy va jismoniy moslashuvchanlikni oshirishga yordam beradi.

Dinamika va koordinatsiya mashqlari: Bu mashqlar bolalarning balansini va harakatlarni boshqarish qobiliyatini yaxshilashga yordam beradi.

Jismoniy terapiya: Agar bola jismoniy nuqsonlarga ega bo'lsa, jismoniy terapevtning yordami bilan maxsus mashqlar bajarish orqali muammolarni hal qilish mumkin. Jismoniy terapevtlar bola uchun individual reabilitatsiya rejasini tuzadi va ularni to'g'ri yo'nalishda tarbiyalaydi.

Maslahatlar va psixologik qo'llab-quvvatlash: Jismoniy nuqsonlarga ega bo'lgan bolalarda ruhiy barqarorlikni saqlash uchun psixologik qo'llab-quvvatlash muhimdir. Bu ularga o'zlarini ijtimoiy muhitda erkin his qilishlariga yordam beradi.

Jismoniy nuqsonlar bilan bog'liq muammolarni bartaraf etish uchun bolalarga muntazam ravishda sport bilan shug'ullanish zarur. Sport bolalarning jismoniy va psixologik holatini yaxshilashga yordam beradi. Ayniqsa, adaptiv jismoniy tarbiya metodlari bolaning individual ehtiyojlariga mos ravishda tanlanadi va ularga harakatlarni to'g'ri bajarishga o'rgatadi.

Jismoniy nuqsonlar bilan bog'liq muammolarni hal etishda oilaning roli

Oilada bolaga sog'lom turmush tarzini shakllantirish va jismoniy faollikni rag'batlantirish juda muhimdir. Oila bolaga kundalik hayotda sport bilan



shug'ullanishni tavsiya etishi, jismoniy faoliyatni kundalik tartibga kiritish, to'g'ri ovqatlanish va sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash orqali uning rivojlanishiga yordam beradi. Shuningdek, oilada bolaning psixologik holatiga alohida e'tibor qaratish zarur, chunki ruhiy salomatlik jismoniy rivojlanish bilan chambarchas bog'liqdir.

Jismoniy nuqsonlar va rivojlanish kechikishlarida pedagogik va sport mutaxassislarining o'rni juda katta. Ular bolaning jismoniy va ruhiy holatini tahlil qilib, unga mos keladigan sport va adaptiv jismoniy tarbiya metodlarini belgilashlari kerak. Shuningdek, ularning maqsadi bolaning ijtimoiy va jismoniy rivojlanishini ta'minlashdir.

3-jadval

Jismoniy nuqsonlar va rivojlanish kechikishlariga oid muammolar

Muammo Turi	Muammo Tavsifi	Tuzatish Usullari	Natijalar
<i>Motor funksiyalari va mushaklar tizimi bilan bog'liq nuqsonlar</i>	Dysplaziya, giperfaollik, mushaklarning zaifligi	- Maxsus jismoniy mashqlar: mushak kuchini oshirish - Harakatlarni koordinatsiya qilish mashqlari	- Mushaklarning kuchini va moslashuvchanligini oshirish - Jismoniy faollikni yaxshilash
<i>Skelet tizimi bilan bog'liq nuqsonlar</i>	Skolioz, yassi oyoq	- Oyoq va bel mushaklarini mustahkamlash - Maxsus reabilitatsion mashqlar	- Yurish va yugurishda yaxshilanish - Yassi oyoq va skoliozga qarshi samarali yechimlar
<i>Rivojlanish kechikishlari</i>	Skelet rivojlanishining kechikishi, ko'rish va	- Erta rivojlanish	- Jismoniy rivojlanishning



	eshitish bilan bog'liq kechikishlar	dasturlari - Dinamika va koordinatsiya mashqlari	tezlashuvi - Sezgilarini rivojlantirish
<i>Nevrologik muammolar</i>	Koordinatsiya va balansdagi qiyinchiliklar, aloqalarni o'rnatishda muammolar	- Psixologik va jismoniy tarbiya mashqlari - Maxsus tuzatish mashqlari	- Harakatlar koordinatsiyasining yaxshilanishi - Ijtimoiy va jismoniy moslashuvchanlikni oshirish
<i>Ruhiy barqarorlik va psixologik qiyinchiliklar</i>	Bolalar o'rtasida ijtimoiy moslashuvchanlikdagi qiyinchiliklar, o'zini tutish muammolari	- Psixologik qo'llab- quvvatlash - Ruhiy barqarorlikni oshirishga qaratilgan jismoniy mashqlar	- Bolalarning o'zini tutish qobiliyatining yaxshilanishi - Ijtimoiy moslashuvchanlikning ortishi

Bu bolalarning jismoniy yoki psixologik rivojlanishidagi muammolarni tasvirlaydi.

Har bir muammoning aniq xususiyatlari va bolalarga qanday ta'sir qilishini tushuntiradi.

Ushbu muammolarni tuzatish uchun qo'llaniladigan usullar va metodlar.

Bajarilgan tuzatish usullari orqali bolalarning jismoniy va psixologik holatidagi o'zgarishlar.

Bu jadvalda keltirilgan usullar va natijalar jismoniy nuqsonlar va rivojlanish kechikishlarini bartaraf etish va bolalar rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishda samarali bo'lgan usullarni ko'rsatadi.



Xulosa. Boshlang'ich maktab yoshidagi bolalarni jismoniy va psixologik rivojlanishini samarali tarzda tashkil etish uchun adaptiv jismoniy tarbiya usullari muhim o'rin tutadi. Ushbu yosh davrida bolaning jismoniy salomatligi, emotsional va aqliy holati shakllanadi, shu sababli jismoniy faoliyat nafaqat mushaklar, balki mantiqiy fikrlash, diqqatni jamlash, irodaviy sifatlarni rivojlantirishda ham katta ahamiyatga ega.

Boshlang'ich maktab yoshidagi bolalar uchun jismoniy tarbiya nafaqat tananing rivojlanishiga, balki umumiy sog'lom turmush tarzini shakllantirishga ham xizmat qiladi. Jismoniy faollik bolaning chidamliligini oshirish, mushaklarni kuchaytirish, tana tizimlarini samarali ishlashini ta'minlashga yordam beradi.

Jismoniy mashqlar orqali amalga oshiriladigan asosiy maqsadlar:

Kuch va chidamlilikni oshirish: Bolalar uchun maxsus mashqlar, masalan, yugurish, sakrash, o'tirib-turish kabi mashg'ulotlar orqali jismoniy ko'nikmalarni rivojlantirish.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI.

1. Eshtaev A.K. Gimnastika nazariyasi va uslubiyati [Matn]: o'quv qo'llanma Eshtaev Anvar Kurganovich. - Toshkent. «O'zkitobsavdo-nashriyoti», 2020. - 312-
2. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Издательство «СПОРТ» М.: 2019. - 630 - б.
3. Umarov M.N. va boshq. Gimnastika, darislik. T.Cho'lpon nomidagi BMIU, 2018. - 552-b.
4. Eshtayev AJ. Sport gimnastikasi mashg'ulotining nazariy asoslari (uslubiv qo'llanma). O'DJTI nashriyot-matbaa bo'limi. - T.: 2009. -113 b. 3. Петров П.К. Методика преподавая гимнастики в школе: Учеб. для студ. Высш. учеб. заведений. -М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДАС, 2003. - 448 с. 4.
5. Умаров М.Н., Эштаев А. К. Программные требования гимнастики и технология их распределения по годам обучения. Методическое пособие. - Г: 2009.-124 с.