# IMKONIYATI CHEKLANGAN BOLALAR UCHUN PARA DUYUZDO MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL ETISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI

**Raximova Zarina Faxriddin qizi**
Termiz davlat universiteti o`qituvchisi
**Xayitova Oybibi Kattayevna**
Termiz davlat universiteti, Sport faoliyati fakulteti,
Adaptiv jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishi talabasi, E-mail: zarinarahimova069@gmail.com
https://doi.org/10.5281/zenodo.24014317

**Annotatsiya.** Mazkur ilmiy maqolada imkoniyati cheklangan, xususan, ko‘rish qobiliyatida nuqsoni bo‘lgan bolalar uchun para dzyudo mashg‘ulotlarini tashkil etishning pedagogik, psixologik va metodik asoslari tadqiq etiladi. Para dzyudoning adaptiv jismoniy tarbiya tizimidagi o‘rni, bolalarning jismoniy rivojlanishi, harakat koordinatsiyasi, muvozanatni saqlash, fazoviy mo‘ljal olish va ijtimoiy moslashuv ko‘nikmalarini shakllantirishdagi imkoniyatlari yoritiladi. Tadqiqotda individuallashtirilgan yondashuv, differensial ta’lim, bosqichma-bosqich o‘rgatish, taktil va eshitish orqali yo‘naltirish hamda xavfsiz mashg‘ulot muhitini yaratish tamoyillari tahlil qilinadi. Shuningdek, para dzyudo mashg‘ulotlarini samarali tashkil etishga qaratilgan pedagogik model, mashg‘ulotlarning tarkibiy tuzilishi va jismoniy tayyorgarlikni baholash mezonlari taklif etiladi. Tadqiqot natijasida para dzyudo mashg‘ulotlarini pedagogik jihatdan to‘g‘ri tashkil etish bolalarning harakat faolligini oshirish, o‘ziga ishonchini mustahkamlash va ijtimoiy integratsiyasini qo‘llab-quvvatlash uchun muhim sharoit yaratishi asoslanadi.

**Kalit so‘zlar:** para dzyudo, imkoniyati cheklangan bolalar, adaptiv jismoniy tarbiya, pedagogik yondashuv, jismoniy tayyorgarlik, harakat koordinatsiyasi, psixologik moslashuv, sport pedagogikasi.

**Аннотация.** В данной научной статье изучаются педагогические, психологические и методические основы организации занятий парадзюдо для детей с ограниченными возможностями, в частности, с нарушениями зрения. Подчеркивается роль парадзюдо в адаптивной системе физического воспитания, его потенциал в формировании физического развития детей, координации движений, равновесия, пространственной ориентации и навыков социальной адаптации. Анализируются принципы индивидуализированного подхода, дифференцированного обучения, поэтапной тренировки, тактильного и слухового руководства, а также создания безопасной тренировочной среды. Предлагается также педагогическая модель, направленная на эффективную организацию занятий парадзюдо, структурная структура занятий и критерии оценки физической подготовленности. В заключение делается вывод, что педагогически корректная организация занятий парадзюдо создает важные условия для повышения двигательной активности детей, укрепления уверенности в себе и поддержки их социальной интеграции.

**Ключевые слова:** парадзюдо, дети с ограниченными возможностями, адаптивное физическое воспитание, педагогический подход, физическая подготовка, координация движений, психологическая адаптация, спортивная педагогика.

**Abstract.** This scientific article examines the pedagogical, psychological, and methodological foundations for organizing para-judo training for children with disabilities, specifically those with visual impairments. It highlights the role of para-judo within the system of adaptive physical education, as well as its potential to foster children's physical development, movement coordination, balance, spatial orientation, and social adaptation skills. The study analyzes principles such as an individualized approach, differentiated instruction, step-by-step teaching, guidance through tactile and auditory cues, and the creation of a safe training environment. Furthermore, it proposes a pedagogical model for the effective organization of para-judo training, outlines the structural composition of sessions, and establishes criteria for assessing physical fitness. The study concludes that the pedagogically sound organization of para-judo training creates essential conditions for increasing children's physical activity, strengthening their self-confidence, and supporting their social integration.

**Key words:** para-judo, children with disabilities, adaptive physical education, pedagogical approach, physical conditioning, movement coordination, psychological adaptation, sports pedagogy.

## KIRISH

Zamonaviy jamiyatda imkoniyati cheklangan bolalarning sifatli ta’lim olishi, jismoniy rivojlanishi, sport bilan shug‘ullanishi va ijtimoiy hayotda faol ishtirok etishi uchun teng imkoniyatlar yaratish muhim ijtimoiy-pedagogik vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, adaptiv jismoniy tarbiya va parasport turlarini rivojlantirish bolalarning jismoniy imkoniyatlarini ro‘yobga chiqarish, ularning mustaqil harakatlanish ko‘nikmalarini shakllantirish va jamiyatga integratsiyalashuvini qo‘llab-quvvatlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Para dzyudo ko‘rish qobiliyatida nuqsoni bo‘lgan sportchilar uchun moslashtirilgan dzyudo turi bo‘lib, unda sportchilarning harakat koordinatsiyasi, muvozanatni saqlash, taktil sezgirlik, fazoviy mo‘ljal olish va jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga alohida e’tibor qaratiladi. Para dzyudo mashg‘ulotlarining pedagogik ahamiyati shundaki, ushbu sport turi bolalarning jismoniy rivojlanishi bilan bir qatorda ularda intizom, qat’iyatlilik, o‘zaro hurmat, mas’uliyat, o‘ziga ishonch va mustaqil qaror qabul qilish kabi shaxsiy sifatlarni tarbiyalash imkoniyatiga ega.

Ko‘rish qobiliyatida nuqsoni bo‘lgan bolalar uchun jismoniy mashqlarni tashkil etishda an’anaviy sport pedagogikasi metodlarini to‘g‘ridan-to‘g‘ri qo‘llash har doim ham yetarli bo‘lmaydi. Chunki bunday bolalarda harakatlarni vizual kuzatish va taqlid qilish imkoniyatlari cheklangan bo‘lishi mumkin. Shu sababli mashg‘ulotlarda og‘zaki tushuntirish, taktil ko‘rsatmalar, harakatni bosqichma-bosqich o‘rgatish, individual yordam va xavfsiz muhit yaratish alohida ahamiyat kasb etadi.

O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, nogironligi bo‘lgan shaxslarning huquqlarini ta’minlash hamda inklyuziv ta’limni kengaytirishga qaratilgan huquqiy va tashkiliy chora-tadbirlar mazkur yo‘nalishdagi pedagogik izlanishlar uchun muhim

asos bo‘lib xizmat qiladi. Shu nuqtayi nazardan, imkoniyati cheklangan bolalar uchun para dzyudo mashg‘ulotlarini tashkil etishning pedagogik asoslarini ilmiy jihatdan o‘rganish dolzarb masalalardan biridir.

Tadqiqotning maqsadi ko‘rish qobiliyatida nuqsoni bo‘lgan bolalar uchun para dzyudo mashg‘ulotlarini tashkil etishning pedagogik tamoyillari, metodlari va tashkiliy shart-sharoitlarini aniqlash hamda ularning jismoniy va psixologik rivojlanishini qo‘llab-quvvatlashga yo‘naltirilgan metodik modelni ishlab chiqish. Tadqiqot vazifalari: Para dzyudoning adaptiv jismoniy tarbiya tizimidagi pedagogik imkoniyatlarini tahlil qilish. Ko‘rish qobiliyatida nuqsoni bo‘lgan bolalarning psixofiziologik xususiyatlarini hisobga olgan o‘qitish metodlarini aniqlash. Para dzyudo mashg‘ulotlarini tashkil etishning didaktik tamoyillarini asoslash. Mashg‘ulotlarning bosqichma-bosqich pedagogik modelini ishlab chiqish. Bolalarning jismoniy tayyorgarligi, harakat koordinatsiyasi va ijtimoiy moslashuvini baholash mezonlarini taklif etish.

## ADABIYOTLAR TAHLILI

Adaptiv jismoniy tarbiya, parasport va inklyuziv ta’lim masalalari xalqaro ilmiy tadqiqotlarda muhim o‘rin egallaydi. Xususan, R. C. Winnick va D. L. Porretta tomonidan ishlab chiqilgan adaptiv jismoniy tarbiya konsepsiyalarida nogironligi bo‘lgan shaxslarning individual imkoniyatlariga moslashtirilgan jismoniy mashg‘ulotlar tizimini yaratish zarurligi asoslangan [1]. M. E. Blockning ilmiy ishlarida nogironligi bo‘lgan bolalarni jismoniy tarbiya jarayoniga jalb etishda inklyuziv pedagogik muhit, o‘qituvchining metodik tayyorgarligi va individual moslashtirish strategiyalarining ahamiyati yoritilgan [2]. Y. Hutzler va O. Sherrill adaptiv jismoniy faollikning nazariy asoslarini tahlil qilib, jismoniy mashg‘ulotlarni shaxsning funksional imkoniyatlari, faoliyat sharoiti va ijtimoiy ishtiroki bilan bog‘liq holda tashkil etish zarurligini ta’kidlaydilar [3].

Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining jismoniy faollik bo‘yicha tavsiyalarida nogironligi bo‘lgan bolalar va o‘smirlar uchun ham muntazam jismoniy faollikning sog‘liqni mustahkamlashdagi ahamiyati qayd etilgan [4]. Para dzyudoning o‘ziga xos xususiyatlari Xalqaro ko‘zi ojizlar sport federatsiyasi — IBSA tomonidan ishlab chiqilgan sport qoidalari va tasniflash tizimida aks etgan. Ushbu hujjatlar sportchilarning ko‘rish imkoniyatlarini hisobga olish, musobaqalarda adolatli ishtirokni ta’minlash va xavfsizlik talablarini belgilashga xizmat qiladi [5]. Sport pedagogikasi nuqtayi nazaridan dzyudo mashg‘ulotlarida muvozanat, harakatlarni muvofiqlashtirish, taktil sezgirlik va sherik bilan o‘zaro harakatlanish muhim o‘rin tutadi. Ko‘rish qobiliyatida nuqsoni bo‘lgan bolalarni o‘qitishda mazkur ko‘nikmalarni rivojlantirish maxsus metodik yondashuvni talab qiladi.

O‘zbekiston pedagogika va jismoniy tarbiya sohasida A. A. Abdullayev, Sh. X. Xonkeldiyev, R. S. Salomov va boshqa olimlarning jismoniy tarbiya nazariyasi, sport mashg‘ulotlari metodikasi hamda jismoniy sifatlarni rivojlantirishga oid ilmiy-metodik ishlari muhim nazariy ahamiyatga ega. Ushbu ilmiy qarashlar asosida para dzyudo mashg‘ulotlarini tashkil etishda quyidagi masalalarga alohida e’tibor qaratish zarurligi aniqlanadi: individual yondashuv, harakatlarni xavfsiz o‘rgatish, moslashtirilgan pedagogik kommunikatsiya, mashg‘ulot yuklamasini me’yorlash va bolaning psixologik holatini hisobga olish.

**TADQIQOT NATIJALARI VA MUHOKAMA**

Para dzyudo mashg‘ulotlari bolalarning jismoniy va psixologik rivojlanishini qo‘llab-quvvatlashga xizmat qiluvchi adaptiv sport faoliyatidir.

Ushbu sport turi quyidagi pedagogik yo‘nalishlarda ahamiyatga ega.

Jismoniy rivojlanish. Mashg‘ulotlar davomida mushak kuchi, egiluvchanlik, chidamlilik, muvozanat va harakat koordinatsiyasini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar bajariladi.

Harakat ko‘nikmalarini shakllantirish. Bolalar tananing fazodagi holatini anglash, harakat yo‘nalishini aniqlash, sherikning harakatlariga moslashish va o‘z harakatlarini boshqarishni o‘rganadilar.

Psixologik rivojlanish. Mashg‘ulotlarda kichik muvaffaqiyatlarga erishish, murakkab topshiriqlarni bosqichma-bosqich bajarish va o‘z imkoniyatlarini anglash bolalarda o‘ziga ishonchni mustahkamlashi mumkin.

Ijtimoiy moslashuv. Juftlikda bajariladigan mashqlar bolalarda o‘zaro hurmat, mas’uliyat, muloqot va hamkorlik ko‘nikmalarini shakllantirishga yordam beradi.

Axloqiy tarbiya. Dzyudoning o‘zaro hurmat, intizom va mas’uliyatga asoslangan qadriyatlari bolalarning shaxsiy rivojlanishida tarbiyaviy vosita bo‘lib xizmat qiladi.

Para dzyudo mashg‘ulotlarini tashkil etishning pedagogik modeli. Tadqiqot doirasida para dzyudo mashg‘ulotlarini tashkil etishning besh komponentli pedagogik modeli taklif etildi.

1-jadval. Para dzyudo mashg‘ulotlarini tashkil etishning pedagogik modeli

| Komponent | Asosiy mazmuni | Kutilayotgan natija |
|---|---|---|
| Maqsadli | Jismoniy, psixologik va ijtimoiy rivojlanishni qo‘llab-quvvatlash | Har tomonlama rivojlanish |
| Diagnostik | Bolaning individual imkoniyatlarini baholash | Moslashtirilgan mashg‘ulot rejasi |
| Mazmuniy | Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni tanlash | Harakat ko‘nikmalarini shakllantirish |
| Faoliyatli | Taktil, og‘zaki va amaliy o‘rgatish metodlari | Texnik harakatlarni o‘zlashtirish |
| Baholash-refleksiv | Dinamika, xavfsizlik va motivatsiyani kuzatish | Individual rivojlanishni baholash |

Mazkur modelning asosiy xususiyati shundaki, unda sport natijalariga erishishdan avval bolaning xavfsizligi, funksional imkoniyatlari va pedagogik ehtiyojlari ustuvor hisoblanadi.

Para dzyudo mashg‘ulotining namunaviy tuzilishi. Quyida boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi bolalar uchun 45 daqiqalik moslashtirilgan mashg‘ulotning namunaviy tuzilishi keltirilgan.

**2-jadval. Para dzyudo mashg‘ulotining namunaviy rejasi**

| Mashg‘ulot bosqichi | Davomiyligi | Mashqlar mazmuni |
|---|---|---|
| Tashkiliy qism | 5 daqiqa | Salomlashish, xavfsizlik va tatami bilan tanishish |
| Tayyorlov qismi | 10 daqiqa | Yengil umumrivojlantiruvchi va koordinatsion mashqlar |
| Asosiy qism | 20 daqiqa | Muvozanat, harakatlanish, boshlang‘ich texnik elementlar |
| Mustahkamlash | 5 daqiqa | O‘zlashtirilgan harakatlarni nazoratli takrorlash |
| Yakuniy qism | 5 daqiqa | Yengil tiklanish mashqlari, suhbat va baholash |

Mazkur vaqt taqsimoti namunaviy bo‘lib, mashg‘ulot davomiyligi va yuklamasi bolaning yoshi, funksional holati, charchash darajasi va mutaxassis tavsiyalariga ko‘ra o‘zgartirilishi mumkin. Ayniqsa, yiqilish texnikalari, uloqtirish elementlari va juftlikdagi mashqlarni bajarishda xavfsizlikka qat’iy rioya qilish talab etiladi. Bolalar murabbiyning bevosita nazoratisiz murakkab texnik harakatlarni bajarmasliklari kerak.

Para dzyudo mashg‘ulotlarida pedagogik metodlardan foydalanish. Ko‘rish qobiliyatida nuqsoni bo‘lgan bolalarni o‘qitishda metodlarning to‘g‘ri tanlanishi muhim ahamiyatga ega.

Og‘zaki tushuntirish metodi. Murabbiy harakatning boshlang‘ich holati, yo‘nalishi, ketma-ketligi va yakuniy holatini aniq va tushunarli so‘zlar bilan ifodalaydi.

Taktil o‘rgatish metodi. Bolaga uning roziligi bilan harakatni sezish va tushunishga yordam beriladi. Bunda qo‘l, oyoq va gavda holatlari xavfsiz usullar orqali tushuntiriladi.

Qismlarga ajratib o‘rgatish metodi. Murakkab texnik harakatlar oddiy elementlarga ajratiladi va ketma-ket o‘zlashtiriladi.

Takrorlash metodi. Harakat ko‘nikmalarini mustahkamlash maqsadida mashqlar bolaning imkoniyatlariga mos ravishda takrorlanadi.

O‘yin metodi. Moslashtirilgan harakatli o‘yinlar yordamida koordinatsiya, eshitish orqali mo‘ljal olish va jamoaviy faoliyat rivojlantiriladi.

Rag‘batlantirish metodi. Bolalarning individual yutuqlari e’tirof etilib, ularning sport faoliyatiga qiziqishi qo‘llab-quvvatlanadi.

Para dzyudo mashg‘ulotlarining samaradorligini baholash. Para dzyudo mashg‘ulotlarining pedagogik samaradorligini aniqlashda faqat sport-texnik ko‘rsatkichlarga tayanish yetarli emas. Baholashda bolaning jismoniy, psixologik va ijtimoiy rivojlanish dinamikasi ham hisobga olinishi zarur.

**3-jadval. Para dzyudo mashg‘ulotlari samaradorligini baholash mezonlari**

| ***Baholash mezoni*** | **Ko‘rsatkichlar** | **Baholash usuli** |
|---|---|---|
| Jismoniy tayyorgarlik | Muvozanat, koordinatsiya, egiluvchanlik | Moslashtirilgan jismoniy testlar |
| Texnik tayyorgarlik | Boshlang‘ich harakatlarni to‘g‘ri bajarish | Pedagogik kuzatuv |
| Psixologik rivojlanish | O‘ziga ishonch, motivatsiya | Kuzatuv va moslashtirilgan suhbat |
| Ijtimoiy moslashuv | Hamkorlik, muloqot, intizom | Pedagogik monitoring |
| Mustaqillik | Topshiriqlarni yordam darajasi kamaygan holda bajarish | Individual rivojlanish kartasi |

Baholash jarayonida bolalarni bir-biri bilan qat’iy taqqoslashdan ko‘ra, har bir bolaning boshlang‘ich va keyingi rivojlanish ko‘rsatkichlarini solishtirish maqsadga muvofiq.

Bunda quyidagi individual rivojlanish ko‘rsatkichidan foydalanish mumkin:

$$R = \frac{K_2 - K_1}{K_{max}} \times 100\%$$

Bu yerda:

R— individual rivojlanish ko‘rsatkichi;

$K_1$— dastlabki baholash natijasi;

$K_2$— yakuniy baholash natijasi;

$K_{max}$— baholash shkalasidagi maksimal ball.

Mazkur formula bir xil mezon va shkala asosida o‘tkazilgan baholashlarda o‘zgarishni ifodalash uchun taklif etiladi. U klinik yoki xalqaro standartlashtirilgan baholash vositasi hisoblanmaydi.

**MUHOKAMA**

Tadqiqot doirasida o‘rganilgan nazariy manbalar va ishlab chiqilgan pedagogik model para dzyudo mashg‘ulotlarini tashkil etishda kompleks yondashuv zarurligini ko‘rsatadi. Para dzyudo mashg‘ulotlari oddiy sport-texnik tayyorgarlik bilan cheklanmasdan, bolaning jismoniy imkoniyatlari, psixologik holati, harakat tajribasi va ijtimoiy ehtiyojlarini hisobga olgan holda tashkil etilishi lozim. Mazkur yondashuvning muhim xususiyati shundaki, unda har bir bolaning individual rivojlanish sur’ati asosiy pedagogik mezon sifatida qaraladi. Masalan, bir bola muvozanatni saqlash mashqlarini tezroq o‘zlashtirishi mumkin bo‘lsa, boshqa bola taktil ko‘rsatmalar va takroriy mashqlar orqali asta-sekin natijaga erishadi. Shuning uchun barcha bolalardan bir xil muddatda bir xil texnik natijani talab qilish pedagogik jihatdan maqsadga muvofiq emas. Shuningdek, para dzyudo mashg‘ulotlarida murabbiy, ota-ona, pedagog va zarur hollarda tibbiy mutaxassislarning hamkorligi muhim o‘rin tutadi. Murabbiy mashg‘ulotning sport-texnik va tarbiyaviy jihatlarini tashkil etsa, ota-onalar bolaning mashg‘ulotlarga munosabati, motivatsiyasi va kundalik hayotidagi o‘zgarishlar haqida ma’lumot berishlari mumkin.

Pedagogik monitoring esa bolaning harakat ko‘nikmalari, mustaqilligi va ijtimoiy ishtirokidagi o‘zgarishlarni tizimli kuzatish imkonini beradi. Shu bilan birga, para dzyudo mashg‘ulotlarining ta’siri barcha bolalarda bir xil bo‘ladi, degan xulosaga kelish mumkin emas. Natijalar bolaning individual xususiyatlari, mashg‘ulotlarning davomiyligi, murabbiyning malakasi va ta’lim muhitiga bog‘liq bo‘lishi mumkin. Mazkur maqolada taklif etilgan model nazariy-metodik xarakterga ega. Uning samaradorligini empirik jihatdan tasdiqlash uchun kelgusida pedagogik tajriba-sinov ishlarini o‘tkazish zarur.

**XULOSA**

Imkoniyati cheklangan, xususan, ko‘rish qobiliyatida nuqsoni bo‘lgan bolalar uchun para dzyudo mashg‘ulotlarini tashkil etish adaptiv jismoniy tarbiya va inklyuziv sport pedagogikasining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Tadqiqot natijasida para dzyudo mashg‘ulotlarini samarali tashkil etish uchun individuallashtirish, bosqichma-bosqich o‘rgatish, xavfsizlik, taktil va og‘zaki yo‘naltirish, ijtimoiy hamkorlik hamda muntazam pedagogik monitoring tamoyillariga amal qilish zarurligi asoslab berildi. Para dzyudo mashg‘ulotlari bolalarning muvozanatni saqlash, harakat koordinatsiyasi, fazoviy mo‘ljal olish, mustaqil harakatlanish va ijtimoiy muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirish uchun qulay pedagogik imkoniyatlar yaratishi mumkin. Taklif etilgan besh komponentli pedagogik model mashg‘ulotlarni tizimli rejalashtirish, individual ehtiyojlarga moslashtirish va rivojlanish natijalarini baholashga xizmat qiladi. Kelgusida ushbu modelni sport maktablari va adaptiv jismoniy tarbiya muassasalari faoliyatida tajriba-sinovdan o‘tkazish, uning samaradorligini miqdoriy va sifat ko‘rsatkichlari asosida baholash maqsadga muvofiq.

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR**

1. Winnick, J. P., & Porretta, D. L. (2017). Adapted Physical Education and Sport. 6th ed. Human Kinetics.
2. Block, M. E. (2016). A Teacher's Guide to Adapted Physical Education: Including Students with Disabilities in Sports and Recreation. 4th ed. Paul H. Brookes Publishing.
3. Hutzler, Y., & Sherrill, C. (2007). Defining adapted physical activity: International perspectives. Adapted Physical Activity Quarterly, 24(1), 1–20.
4. World Health Organization. (2020). WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: WHO.
5. International Blind Sports Federation (IBSA). Judo Rules and Classification Regulations. Rasmiy sport qoidalari va tasniflash hujjatlari.
6. UNESCO. (2015). Quality Physical Education (QPE): Guidelines for Policy-Makers. Paris: UNESCO.
7. Abdullayev, A., Xonkeldiyev, Sh. X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. O‘quv qo‘llanma.
8. Salomov, R. S. Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari. O‘quv qo‘llanma.
9. O‘zbekiston Respublikasi. (2020). Ta’lim to‘g‘risidagi Qonun. O‘RQ-637-son, 23-sentabr.
10. O‘zbekiston Respublikasi. (2020). Nogironligi bo‘lgan shaxslarning huquqlari to‘g‘risidagi Qonun. O‘RQ-641-son, 15-oktabr.