

Mustaqil izlanuvchi
S.B. NORMETOV[1]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq shahri, O‘zbekiston

https://orcid.org/0009-0009-5172-5865

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i4.a0014

“NURLI MASKAN” IXTISOSLASHTIRILGAN MAKTAB-INTERNATI O‘QUVCHILARINI PARA YENGIL ATLETIKA TO‘GARAKLARIGA QAMRAB OLISH ORQALI JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISH

Annotatsiya

В данной статье освещаются теоретические и практические основы повышения физической подготовленности учащихся специализированной школы-интерната «Нурли маскан» посредством систематического привлечения их к занятиям пара лёгкой атлетикой. В исследовании обоснована значимость использования современных педагогических подходов, инновационных средств и методов при организации учебно-тренировочного процесса.

Также особое внимание уделено формированию двигательной активности у учащихся, поэтапному освоению технических действий и эффективным механизмам их управления. Показано, что применение индивидуального подхода, рациональное распределение нагрузок и учет функциональных возможностей учащихся позволяют достигать высоких результатов.

Ключевые слова: *пара лёгкая атлетика, физическая подготовка, техническая подготовка, двигательная деятельность, инновационный подход, тренировочный процесс, средства, методы.*

Abstract

Mazkur maqolada “Nurli maskan” ixtisoslashtirilgan maktab-internati o‘quvchilarini para yengil atletika to‘garaklariga tizimli ravishda jalb etish orqali ularning jismoniy tayyorgarligini oshirishning nazariy va amaliy asoslari yoritilgan. Tadqiqotda mashg‘ulot jarayonini tashkil etishda zamonaviy pedagogik yondashuvlar, innovatsion vositalar va metodlardan foydalanishning ahamiyati asoslab berilgan. Shuningdek, o‘quvchilarda harakat faoliyatini shakllantirish, texnik harakatlarni bosqichma-bosqich o‘zlashtirish hamda ularni samarali boshqarish mexanizmlariga alohida e’tibor qaratilgan. Mashg‘ulotlar davomida individual yondashuvni qo‘llash, yuklamani to‘g‘ri taqsimlash va o‘quvchilarning funksional imkoniyatlarini hisobga olish orqali yuqori natijalarga erishish mumkinligi ko‘rsatib berilgan.

Kalit so‘zlar: *para yengil atletika, jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, harakat faoliyati, innovatsion yondashuv, mashg‘ulot jarayoni, vositalar, metodlar.*

This article highlights the theoretical and practical foundations for improving the physical fitness of students at the specialized boarding school “Nurli Maskan” through their systematic involvement in para athletics activities. The study substantiates the importance of using modern pedagogical approaches, innovative tools, and methods in organizing the training process.

Special attention is paid to the development of motor activity in students, the step-by-step acquisition of technical skills, and effective mechanisms for managing these processes. It is demonstrated that applying an individual approach, properly distributing training loads, and considering students’ functional capabilities contribute to achieving high performance outcomes.

Keywords: *para athletics, physical fitness, technical training, motor activity, innovative approach, training process, tools, methods.*

Dolzarbligi. Dunyo miqyosida para yengil atletika sport turlarining rivojlanishi jadal sur’atlarda oshib bormoqda. Bu esa nafaqat sport zaxiralarini tayyorlash, balki yosh para yengil atletikachilarning jismoniy tayyorgarligiga yuqori talablar qo‘ymoqda. Ayniqsa, ko‘zi ojiz sportchilar bilan ishlashda ularning jismoniy rivojlanish darajasini oshirish va o‘quv-mashg‘ulot jarayonining sifatini yaxshilash muhim ahamiyat kasb etadi.

Shu nuqtai nazardan, ko‘zi ojizlar maktablarida para yengil atletika to‘garaklarini tashkil etish hamda ularda shug‘ullanuvchi o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Xalqaro tajribada ko‘zi ojiz sportchilar faoliyatida harakat samaradorligini oshirish, mashg‘ulot yuklamalarini me’yorlash va vositalarni optimallashtirish bo‘yicha muayyan natijalarga erishilgan.

Biroq, amaliyotda maktablarda sinfdan tashqari mashg‘ulotlar orqali jismoniy tayyorgarlikni muntazam nazorat qilish va aniqlangan kamchiliklarni tezkor bartaraf etishga qaratilgan metodik tavsiyalar yetarli darajada ishlab chiqilmagan. Shuningdek, para yengil atletika to‘garaklariga o‘quvchilarni keng jalb etish masalasi ham to‘liq hal etilmagan.

Muammoning o‘rganilganlik darajasi. Ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, ularni jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga jalb etish va asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirish masalalari bo‘yicha A.A. Baryayev, M.D. Tuzlukova tomonidan qator ilmiy tadqiqotlar olib borilgan.

Xorijiy olimlardan L.P. Matveyev, O.M. Shelkov, S.P. Evseyevlar parasportchilarning jismoniy tayyorgarligini nazorat qilish, mashg‘ulot jarayonini tashkil etish va yuklamalarni boshqarish bo‘yicha muhim ilmiy natijalarga erishganlar. A.K. Drozdovskiy va K.G. Korotkov tadqiqotlarida harakat tayyorgarligi ko‘zi ojiz shaxslar salomatligining muhim tarkibiy qismi ekanligi asoslangan.

Shuningdek, L.B. Sobirova tadqiqotlarida ixtisoslashtirilgan maktablarda jismoniy tarbiya darslaridagi yuklamalar yetarli emasligi ta’kidlanib, qo‘shimcha to‘garak mashg‘ulotlarini tashkil etish zarurligi asoslab berilgan.

Yuqoridagi ilmiy qarashlardan kelib chiqib, ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi o‘quvchilarni para yengil atletika to‘garaklariga jalb etish, ularning individual xususiyatlarini inobatga olgan holda jismoniy tayyorgarligini oshirish masalasi dolzarb ilmiy-amaliy muammo sifatida e’tirof etiladi.

Tadqiqotning maqsadi “Nurli maskan” ixtisoslashtirilgan maktab-internatlarida o‘quvchilarni para yengil atletika to‘garaklariga jalb etish orqali ularning jismoniy tayyorgarligini oshirish hamda individual

xususiyatlarini inobatga olgan holda mashg‘ulot yuklamalarini optimallashtirishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari:

“Nurli maskan” ixtisoslashtirilgan maktab-internatlarida para yengil atletika bilan shug‘ullanuvchi, ko‘zi ojiz qisqa masofaga yuguruvchilar uchun to‘garak ish reja va dasturlarini qayta ko‘rib chiqish hamda ularni zamonaviy talablar asosida takomillashtirish;

Darsdan tashqari mashg‘ulotlarda shug‘ullanuvchi ko‘zi ojiz qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulot guruhlarini shakllantirish va maxsus mashg‘ulot dasturini ishlab chiqish.

Mazkur tadqiqot natijalari “Nurli maskan” ixtisoslashtirilgan maktab-internatlarida tahsil olayotgan ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi o‘quvchilarni para yengil atletika sport to‘garaklariga jalb etish hamda ularning jismoniy tayyorgarligini oshirish jarayonida samarali qo‘llanishi mumkin.

Xususan, ishlab chiqilgan mashg‘ulotlar tizimi orqali o‘quvchilarning tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik kabi asosiy jismoniy sifatlarini kompleks rivojlantirishga erishiladi. Amaliyot jarayonida qo‘llanilgan maxsus jismoniy tayyorgarlik dasturi umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari, sakrash mashqlari, to‘ldirma to‘plar bilan bajariladigan mashqlar, tovush signali asosida qisqa masofaga yugurish mashqlari hamda egiluvchanlikni rivojlantiruvchi harakatlarni o‘z ichiga oladi.

Mazkur mashqlar para yengil atletikaning turli yo‘nalishlari bilan uyg‘unlashtirilgan holda qo‘llanilganda mashg‘ulotlarning samaradorligi sezilarli darajada oshadi. Shuningdek, ishlab chiqilgan haftalik mikrosikllar o‘quvchilarning musobaqalarga tayyorgarlik darajasini oshirishga xizmat qiladi (1-jadvalga qarang).

1-jadval

“Nurli maskan” ixtisoslashtirilgan maktab-internatlaridagi o‘quvchilarni para yengil atletika sport to‘garaklariga qamrab olish hamda jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun haftalik maxsus mashg’ulot dasturi.

T/r	Rivojlantiruvchi mikrosikl	Qishki musobaqa oldi mikrosikl	Qishki musobaqa
Dushanba	Tezlik va texnika 90-100 daqiqa Startdan chiqish,kalotkadan chiqish 10 m 3-sek, Kalotkadan tezlikka yugurish 30-m 3-sek, Chamani sudrab yugurish 15 m 2 marta 20kg-20 m 2-marta 5 kg 40 m 2 marta Tiklanuvchi mashqlar sekin yurish, egilish cho’ziluvchi mashqlar	Tezlik va texnika 90-100 daqiqa: - razminka 20 daqiqa cho‘zilish mashqlari; - Start masqlari (xamroh bilan) 6- marta takroriy: 30 mert va 60 mert maksimal tezlik; - 4-marta takroriy: (95% ish) yengil kuch mashqlari -20 daqiqa; - zamenka 10 daqiqa tuklanuv chi mashqlar; Fiziologik foks: nerf va mushak uyg‘oqligi.	Tezlik va texnika Yuklama: o’rtacha Razminka15-20 daqiqa Startdan chiqish 30 m 4 marta takroriy (95-97%) Maksimal tezlik 60 m 2 marta takroriy (95%to’liq dam bilan) Hamroh bilan yunalish mashqlari Zaminka, rastyashka dam olish 5-6 daqiqa
Seyshanba	Tezlik va kuch 80-900daqa. O’tirib turish (presidaniya) 28 kg gera tosh, 15-ta dam 2 marta takroriy, O’tirish xolatida saktash 28 kg 4 sek 6 ta. Blandligi 120 sm balandlikka tizzalar bukuk sakrash va tik turish 6 ta 4 marta takkroriy. Shtanga elkada yarim otirib saktash 90 kg 6 ta 4 marta takroyiy.	Tezlik va kuch 80-90 daqiqa: tazmika 15 minut cho’zilish va bubulish mashqlari; - start mashqlari 4- marata start tezlanish 40 metr masofaga; Sakrash mashqlari: 8-marta takroriy joyida, turib 4-tadan; Og‘irlik bilan bajariladigan mashqlar yengil 6 marta takroriy, 3- tadan; zamenka 10 daqiqa tuklanuv chi mashqlar; Fiziologik foks: ATP-KP, tizimi, portlovchi kuch.	Maxsus tezlik chidamiyligi yuklama o’rtacha Razminka 2x80 m (90-92%PB) 1x120 m(85-88%PB) Start +yunalish mashqlari Cho’zilish.
Chorshanba	Maksemal tezlikni ushlab turish 70-80 daqiqa. 1-Yilkada 90 kg tosh ko’targan holatda bir oyqda o’tirib turish har bir oyqga 6 marta 3 marta takroriy 2-yotgan holatda tosh ko’tarish 60 kg 6 marta 3marta takroriy 3-yilkaga ikki xil mashq.	Maksimal tzlikni ushlab turish 70-80 daqiqa: razminka 15- daqiqa chozilish masqlari; - yugurish 3 marta takroriy 80- mertga (90-95% ish); cho‘zilish mashqlari 15- daqiqa; Fiziologik foks: nerf va mushak uyg‘oqligi.	Faol tiklanish yuklama past 15 daqiqa yingil yugirish Umumiyjismoniy mashqlar Koordinatsiya va muvovzanat mashqlari
Payshanba	Faol tiklanish 40-50 daqiqa. 1-chanada 10 kg 40 m 6 marta 2-chanada 5 kg 40 m 3 marta Tizzazni ko’tarab yugurish 3-har bir oyoqda sakrash 40 m 4-kalotkadan start :portlash texnikasi 30 m masofa 6 marta takroriy Perss belga mashq zaminka chuzilish mashqlari	Faol tiklanish 40-50 daqiqa: yengil yugurish 10- daqiqa; Harakatli mashqlar; masaj/suv muolajalari; Fiziologik foks: mushak tiklanish, charchoqni kamaytirish.	Musobaqa yaqin tezlikyuklama past-o’rtacha Razminka 3x30 m-start(95%) 1x60 m-musobaqa tezligida (97-98%) Texnik va hamroh bilan moslashuv
Juma	Start va musobaqa oldi mashg’ulotlari 60-70 daqiqa 1-Yugurish 120 m masofa 6 marta takroriy dam olish oralig’i 15 s ummumiy dam olish 5 m 2-Harakat sakrash 50 m 3 marta takroriy 3-Tizza mashqlari rizinz bilan Harakatda sakrash 30 m 3 marta takroriy zaminka chuzilish mashqlari	Start va musobaqa oldi mashg‘ulotlari 60-70 daqiqa: razminka 15- daqiqa cho‘zilish mashqlari; Sratr 4 marta takroriy 30-mertga; 100 mertga nazorat yugurish; 1-marta; Psixologik tayyorgarli: ideomotor trenirovka; Fiziologik foks: nerf va mushak uyg‘oqligi.	Oldindan tayyorlov yuklama :juda past Razminka 2x20 m-start reaksiyasi Chuzilish Dam olish

Shanba	Faol dam olish 30-40 daqiqa. 1-tizza bukulgan holda tosh ko'tarish 70 kg 8 marta takroriy3 marta (tyaga) 2-tizza bukulgan holda (tyaga) 60 kg 6 marta takror 3 marta 3- qo'llarni bukib yoyish 12 ta 4 marta takroriy 4- (bitpis) qo'lning oldi mushagiga 50 kg 10 ta 3 marta takroriy 5-qo'lning ort mushagiga (trispis) 55 kg 6 ta 3 marata takroriy 6-turnikda 15 ta press 180	Faol dam olish:30-40 daqiqa; Yengil cho'zilish; nafas mashqalri; Fiziologik foks: nerf va mushak uyg'oqligi.	Musobaqa kuni Maxsus qizish 20-30 daqiqa Start mashqlari 100 m musobaqa yugurishi Sovutish va tiklanish
Yakshanba	Dam olish	Musobaqa oldi faollashtirish: 20-30 daqiqa qizish (razminka); start 2-marta takroriy 20-mert; Vozual taktik tayyorgarlik Fiziologik foks: maksimal tayyorgalik charchoqsiz pik holat	To'liq tiklanish Yingil yurish yoki suzish Massaj Chuzilish Tahlil (natija +his tuyg'ular)

Mazkur haftalik maxsus mashg'ulot dasturi "Nurli maskan" ixtisoslashtirilgan maktab-internatlarida tahsil olayotgan ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi o'quvchilarni para yengil atletika sport to'garaklariga keng jalb etish hamda ularning jismoniy tayyorgarligini tizimli ravishda oshirishga qaratilgan. Dastur sportchilarning yosh, funksional imkoniyatlari va psixofiziologik xususiyatlarini inobatga olgan holda ishlab chiqilgan bo'lib, mashg'ulot jarayonida tezlik, kuch, tezkor-kuch va maxsus chidamlilik sifatlarini bosqichma-bosqich rivojlantirishni nazarda tutadi.

Mashg'ulotlar haftalik mikrosikllar asosida rejalashtirilib, rivojlantiruvchi, musobaqa oldi va musobaqa davri yuklamalari o'zaro uyg'unlashtirilgan. Mashg'ulotlar davomida start texnikasini takomillashtirish, maksimal tezlikni shakllantirish va uni barqaror ushlab turish, portlovchi kuchni rivojlantirish hamda maxsus tezlik chidamliligini oshirishga alohida e'tibor qaratiladi. Shu bilan birga, faol tiklanish, cho'zilish mashqlari hamda psixologik tayyorgarlik elementlari dastur tarkibiga kiritilgan bo'lib, bu sportchilarning ortiqcha charchashining oldini olish va musobaqaga optimal holatda tayyorlanishini ta'minlaydi.

Mashg'ulotlarda hamroh bilan bajariladigan yo'nalish mashqlari, koordinatsiya va muvozanat elementlaridan foydalanish ko'zi ojiz sportchilar uchun xavfsizlikni ta'minlash va harakat aniqligini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Psixologik tayyorgarlik, ideomotor mashqlar va harakatlarni oldindan rejalashtirish elementlari esa sportchilarning ishonchini mustahkamlash hamda musobaqa oldi hayajonini boshqarishga yordam beradi.

Xulosa. Ilmiy kuzatuvlar shuni ko'rsatdiki, maxsus yuklamali mashqlarni o'rtacha og'irlikda qo'llash tezkorlik qobiliyatlarining sezilarli darajada oshishiga xizmat qiladi, yuqoriroq og'irlikdagi yuklamalar esa tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda samarali hisoblanadi. O'rtacha va yuqori yuklamalar uyg'unligi natijasida tezlik, kuch va tezkor-kuch sifatlarining mutanosib rivojlanishiga erishildi.

Shuningdek, maksimal yuklamaning 30–50% oralig'ida bajarilgan mashqlar tezkorlik qobiliyatlarini oshirishda samarali bo'lib, natijada 18% gacha o'sish kuzatildi. Musobaqa oldi davrida esa 70–90% ish qobiliyati darajasida bajarilgan mashg'ulotlar tezkor-kuch ko'rsatkichlarini 19% gacha yaxshilashga imkon berdi.

Bir mashg'ulot jarayonida tezlik va kuch mashqlarini kompleks qo'llash yuqori samaradorlikni ta'minladi hamda sportchilarning mashg'ulotlarga bo'lgan motivatsiyasini oshirdi.

Umuman olganda, ishlab chiqilgan metodika ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda samarali vosita sifatida o'zini oqladi. Ushbu metodikani sport to'garaklari va qo'shimcha mashg'ulotlar jarayonida qo'llash tezlik, kuch va tezkor-kuch sifatlarini izchil rivojlantirishga xizmat qilishi amaliy jihatdan tasdiqlandi.

Adabiyotlar:

1. Винник, Д. П. (Ред.). (2010). Адаптивная физическая культура и спорт (И. Андреева, пер. с англ.). Киев: Олимпийская литература.

2. Sobirova, L. B. (2023). Zaif ko'ruvchi va ko'zi ojiz shaxslarni golbol sport turiga tayyorlashning metodologik asoslari (DSc dissertatsiyasi). Chirchiq.

3. Александрова, Г. В., Булкин, В. А., Волков, В. Ю., Ершова, Е. Н., Крючек, С. С., & Медведев, В. Н. (1983). Разработка методов оперативного педагогического контроля для спортивного резерва. Ленинград: ЛНИИФК.

4. Афонькина, Ю. А., & Кузьмичева, Т. В. (2018). Организационно-методические основы инклюзивного образования: учебное пособие. Мурманск: МАГУ.

5. Ашапатов, А. В., Ботяев, В. Л., Прохоров, В. И., & Шевцов, В. В. (2016). [Название статьи не указано]. Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта, 110–111.

6. Davlatova, L. T. (2026). Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida para voleybolchilarni jismoniy va maxsus tayyorgarligini oshirish texnologiyasi. Fan-Sportga, (2).