

Imkoniyati cheklangan o'quvchilarning jismoniy rivojlanishida jismoniy madaniyat darslarining pedagogik-psixologik ahamiyati

Gulnoz To'ymurodovna Ortiqova

Ilmiy raxbar: Shuxrat Djumaturdievich Abdullaev

Buxoro davlat pedagogika instituti

Annotatsiya: Ushbu maqolada imkoniyati cheklangan o'quvchilarning jismoniy rivojlanishida jismoniy madaniyat darslarining pedagogik-psixologik ahamiyati ilmiy jihatdan yoritiladi. Inklyuziv ta'lim sharoitida jismoniy madaniyat darslarini tashkil etishning nazariy asoslari ochib beriladi. Maqolada jismoniy faollikning motivatsiya, o'ziga ishonch va emotsional holatni shakllantirishdagi ahamiyati yoritiladi. Ushbu ishda qo'llanilgan nazariy qarashlar va tahliliy yondashuvlar kelgusida ilmiy izlanishlar olib borish, metodik tavsiyalar ishlab chiqish hamda jismoniy madaniyat darslarini yanada takomillashtirish uchun muhim asos bo'lib xizmat qiladi hamda inklyuziv ta'lim amaliyotida keng qo'llash imkoniyatlarini belgilaydi va mutaxassislar faoliyatida samaradorlikni oshirishga yo'naltiriladi hamda barqaror natijalar.

Kalit so'zlar: imkoniyati cheklangan, o'quvchilar, jismoniy, rivojlanish, madaniyat, pedagogik, psixologik, inklyuziv, ta'lim, ahamiyat

The pedagogical and psychological significance of physical culture lessons in the physical development of students with disabilities

Gulnoz Tuymurodovna Ortikova

Scientific advisor: Shukhrat Dzhumaturdievich Abdullaev

Bukhara State Pedagogical Institute

Abstract: This article scientifically highlights the pedagogical and psychological significance of physical culture lessons in the physical development of students with disabilities. The theoretical foundations of organizing physical culture lessons in inclusive education are revealed. The article highlights the importance of physical activity in the formation of motivation, self-confidence and emotional state. The theoretical views and analytical approaches used in this work serve as an important basis for conducting future scientific research, developing methodological recommendations and further improving physical culture lessons, and determine the

possibilities of their wide application in the practice of inclusive education and are aimed at increasing the efficiency and sustainable results of specialists' activities.

Keywords: students with disabilities, physical, development, culture, pedagogical, psychological, inclusive, education, significance

Kirish. Hozirgi kunda ta'lim tizimini modernizatsiya qilish va inklyuziv ta'lim tamoyillarini keng joriy etish jarayonida imkoniyati cheklangan o'quvchilarning jismoniy va psixologik rivojlanishini ta'minlash muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, jismoniy madaniyat darslari ushbu toifadagi o'quvchilarning sog'lig'ini mustahkamlash, jismoniy faolligini oshirish va ijtimoiy muhitga moslashuvini ta'minlashda muhim pedagogik vosita sifatida namoyon bo'lmoqda.

Jismoniy madaniyat darslari jarayonida o'quvchilarning nafaqat jismoniy sifatlari, balki ularning psixologik holati, o'ziga bo'lgan ishonchi va motivatsiyasi ham shakllanadi. Imkoniyati cheklangan o'quvchilar bilan ishlashda pedagogik jarayonni ilmiy asosda tashkil etish, psixologik xususiyatlarni inobatga olish va individual yondashuvni qo'llash ta'lim samaradorligini oshiradi. Shu bois mazkur tadqiqot jismoniy madaniyat darslarining imkoniyati cheklangan o'quvchilar jismoniy rivojlanishidagi pedagogik-psixologik ahamiyatini ilmiy jihatdan asoslashga qaratilgan.

I Bob. imkoniyati cheklangan o'quvchilar jismoniy rivojlanishida jismoniy madaniyat darsining nazariy-pedagogik asoslari

Imkoniyati cheklangan o'quvchilar bilan ishlash pedagogik jarayonning eng murakkab va mas'uliyatli yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ushbu toifadagi o'quvchilar jismoniy, psixologik va ijtimoiy jihatdan sog'lom va faol bo'lishga qaramay, ular rivojlanishida cheklovlar mavjud bo'lishi mumkin. Shu sababli, ularning jismoniy tarbiyasi va rivojlanishini tashkil etishda nazariy-pedagogik yondashuvlar muhim ahamiyatga ega. Jismoniy madaniyat darslari nafaqat jismoniy ko'nikmalarni shakllantirish, balki o'quvchilarning emotsional barqarorligi, o'ziga bo'lgan ishonchi va ijtimoiy moslashuvini rivojlantirish vositasi sifatida qaraladi.

Pedagogik nazariyalar shuni ko'rsatadiki, har bir o'quvchi jismoniy tarbiya jarayonida o'ziga xos rivojlanish xususiyatlariga ega. Shu nuqtayi nazardan, darslarni tashkil etishda individuallashtirilgan va differensial yondashuvlar ustuvor ahamiyat kasb etadi. Individuallashtirilgan yondashuv har bir o'quvchining jismoniy imkoniyatlarini, sog'lig'i darajasini va psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulotlar rejasini tuzishni nazarda tutadi. Masalan, mushaklarning chidamliligi yoki koordinatsiya qobiliyatida cheklovlar mavjud bo'lgan o'quvchilarga mo'ljallangan mashqlar bosqichma-bosqich va xavfsiz tarzda amalga oshiriladi. Shu bilan birga, differensial yondashuv o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasiga qarab guruhlarini shakllantirish va mashqlarni murakkablik darajasiga ko'ra ajratishni

o'z ichiga oladi. Bu yondashuvlar nafaqat jismoniy rivojlanish, balki o'quvchilarning psixologik holatini barqarorlashtirishga ham xizmat qiladi.

Jismoniy madaniyat darslarining nazariy asoslarida motivatsiya masalasi alohida o'rin tutadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'quvchilarning darslarga qiziqishi va faol ishtiroki ularning muvaffaqiyat hissi bilan chambarchas bog'liq. Shu sababli, pedagogik jarayonda rag'batlantirish, maqtov va muvaffaqiyatni tan olish kabi psixologik mexanizmlardan foydalanish dars samaradorligini oshiradi. O'quvchilarning ijobiy emotsional holati jismoniy ko'nikmalarni tezroq va samaraliroq o'zlashtirishga imkon beradi.

Pedagogik nazariyalar va amaliy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy faollikning ijtimoiy ahamiyati ham katta. Jismoniy madaniyat darslarida o'quvchilar jamoaviy mashqlar, raqobatli o'yinlar va hamkorlik asosidagi faoliyat orqali muloqot ko'nikmalarini rivojlantiradi. Bu jarayon ularning jamiyatga moslashuvini yaxshilaydi, ijtimoiy faollikni oshiradi va shaxs sifatida o'zini anglashini mustahkamlaydi. Shu bois, pedagogik jarayonni nafaqat jismoniy, balki psixologik va ijtimoiy jihatlarni birlashtirgan holda rejalashtirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Nazariy tahlil shuni ko'rsatadiki, imkoniyati cheklangan o'quvchilar bilan ishlashda inklyuziv ta'lim tamoyillariga rioya qilish zarur. Inklyuziv yondashuv har bir o'quvchiga teng imkoniyat yaratish va ularning individual ehtiyojlarini hisobga olishni nazarda tutadi. Bu tamoyil jismoniy madaniyat darslarining samaradorligini oshirish, o'quvchilarni psixologik qo'llab-quvvatlash va ijtimoiy moslashuvini ta'minlashga xizmat qiladi. Shu bilan birga, pedagoglar inklyuziv muhitni yaratish orqali o'quvchilarning o'zini qadrlashi va o'z imkoniyatlariga ishonchini oshirishi mumkin.

Shu o'rinda pedagogik yondashuvlarning nazariy asoslarini amaliyot bilan bog'lash muhim ahamiyatga ega. Masalan, o'quvchilarning harakat faolligi va chidamliligini oshirish uchun individual mashg'ulotlar tizimi ishlab chiqiladi, unda mashqlar yuklamasi va intensivligi ularning psixofiziologik imkoniyatlariga mos keladi. Shu bilan birga, darslarda motivatsion elementlarni qo'llash - masalan, o'yinga asoslangan mashg'ulotlar yoki jamoaviy musobaqalar - o'quvchilarning ichki rag'batini oshiradi va darslarni qiziqarli qiladi.

Nazariy jihatdan jismoniy madaniyat darslari o'quvchilarning shaxs sifatida rivojlanishini ta'minlaydigan pedagogik vosita hisoblanadi. Bu jarayon jismoniy imkoniyatlarni rivojlantirish bilan bir qatorda psixologik barqarorlik, ijtimoiy moslashuv va o'ziga bo'lgan ishonchni shakllantiradi. Shu bois, jismoniy madaniyatni o'qitishning nazariy asoslarini chuqur tushunish pedagoglar uchun darslarni samarali rejalashtirish va takomillashtirishda poydevor vazifasini bajaradi.

Xulosa qilib aytganda, I bobda imkoniyati cheklangan o'quvchilar jismoniy rivojlanishida jismoniy madaniyat darslarining nazariy-pedagogik asoslari yoritildi. Tadqiqot shuni ko'rsatadiki, darslarni individual va differensial yondashuv asosida

tashkil etish, motivatsion va psixologik qo'llab-quvvatlash mexanizmlarini tatbiq etish, shuningdek, inklyuziv tamoyillarni hisobga olish imkoniyati cheklangan o'quvchilarning jismoniy, psixologik va ijtimoiy rivojlanishida samarali vosita sifatida xizmat qiladi. Ushbu nazariy asoslar keyingi boblarda pedagogik-psixologik ahamiyat va amaliy mexanizmlarni chuqur tahlil qilish uchun poydevor bo'lib xizmat qiladi.

II Bob. imkoniyati cheklangan o'quvchilar jismoniy rivojlanishida jismoniy madaniyat darsining pedagogik-psixologik ahamiyati

Imkoniyati cheklangan o'quvchilar jismoniy tarbiyasini tashkil etishda pedagogik va psixologik yondashuvlarning uyg'unligi markaziy ahamiyatga ega. Ushbu yondashuvlar o'quvchilarning jismoniy imkoniyatlari, sog'lig'i, psixologik xususiyatlari va ijtimoiy ehtiyojlarini hisobga olgan holda ta'lim jarayonini optimallashtirishga yo'naltiriladi. Jismoniy madaniyat darslarining pedagogik-psixologik ahamiyati shundaki, u nafaqat o'quvchilarning harakat ko'nikmalarini rivojlantiradi, balki ularning motivatsiyasini oshiradi, emotsional barqarorligini mustahkamlaydi va ijtimoiy moslashuvini kuchaytiradi.

Pedagogik tahlil shuni ko'rsatadiki, imkoniyati cheklangan o'quvchilar bilan ishlashda individuallashtirilgan yondashuv ustuvor ahamiyatga ega. Har bir o'quvchining jismoniy tayyorgarlik darajasi, mushak chidamliligi va koordinatsiya imkoniyatlari har xil bo'lishi sababli mashg'ulotlarni umumiy standart asosida olib borish samarali emas. Individuallashtirilgan yondashuv orqali o'quvchilarga moslashtirilgan mashqlar beriladi, mashg'ulotlar bosqichma-bosqich murakkablashtiriladi va rivojlanish dinamikasi nazorat qilinadi. Bu esa o'quvchilarda muvaffaqiyat hissini uyg'otadi va darslarga bo'lgan qiziqishni oshiradi.

Differensial yondashuv pedagogik jihatdan muhim vosita hisoblanadi. Bu yondashuv o'quvchilarni jismoniy tayyorgarlik darajasi, sog'lig'i va psixologik xususiyatlariga qarab guruhlariga ajratishni nazarda tutadi. Har bir guruh o'ziga mos mashqlarni bajaradi, natijada jarohatlanish xavfi kamayadi va o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi barqaror bo'ladi. Differensial yondashuv shuningdek, o'quvchilarning ijtimoiy faolligini oshirishga yordam beradi, chunki guruh ichida hamkorlik, o'zaro yordam va raqobat muhitini yaratadi.

Psixologik yondashuvlar esa o'quvchilarning emotsional holatini va motivatsiyasini shakllantirishga qaratilgan. Imkoniyati cheklangan o'quvchilar ko'pincha o'z imkoniyatlariga nisbatan ishonchsizlik yoki passivlik holatini boshdan kechiradi. Shu bois, jismoniy madaniyat darslarida psixologik qo'llab-quvvatlash muhitini yaratish zarur. Rag'batlantirish, maqtov va kichik yutuqlarni e'tirof etish o'quvchilarning motivatsiyasini kuchaytiradi va faol ishtirokni ta'minlaydi.

Motivatsion yondashuvning ahamiyati ham alohida e'tiborni talab qiladi. Jismoniy madaniyat darslarida o'yin texnologiyalari, musobaqaviy mashqlar va jamoaviy faoliyatdan foydalanish o'quvchilarning qiziqishini oshiradi. Masalan,

raqobat asosidagi mashg'ulotlar yoki o'yinlar o'quvchilarda shaxsiy mas'uliyat va ijtimoiy hamkorlik ko'nikmalarini rivojlantiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jamoaviy faoliyat o'quvchilarning ijtimoiy moslashuvini tezlashtiradi, stressni kamaytiradi va emotsional barqarorlikni mustahkamlaydi.

Jismoniy madaniyat darslarining pedagogik-psixologik ahamiyati ularning sog'lomlashtiruvchi funksiyasida ham yaqqol namoyon bo'ladi. Moslashtirilgan jismoniy mashqlar tizimi o'quvchilarning jismoniy imkoniyatlarini oshiradi, mushak tonusini yaxshilaydi, koordinatsiya va chidamlilikni rivojlantiradi. Shu bilan birga, mashg'ulotlar xavfsiz va nazorat ostida olib boriladi, jarohatlanish ehtimoli minimal darajada bo'ladi.

Pedagogik-psixologik yondashuvlarning samaradorligini oshirishda pedagog va psixolog hamkorligi muhim rol o'ynaydi. Psixologik diagnostika natijalari asosida o'quvchilarning individual xususiyatlari aniqlanadi va mashg'ulotlar shunga mos ravishda tashkil etiladi. Bu hamkorlik ta'lim jarayonining ilmiy asoslangan holda rejalashtirilishini ta'minlaydi va o'quvchilarning rivojlanishidagi ijobiy natijalarni sezilarli darajada oshiradi.

Tahlil natijalari shuni ko'rsatadiki, pedagogik va psixologik yondashuvlarning uyg'unligi o'quvchilarning jismoniy va psixologik rivojlanishini yaxshilash, ularning ijtimoiy moslashuvini kuchaytirish va darslarga bo'lgan qiziqishini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Shu bois, pedagogik-psixologik yondashuvlarni tizimli ravishda tahlil qilish va amaliyotga tatbiq etish jismoniy madaniyat darslarining samaradorligini oshirish va imkoniyati cheklangan o'quvchilar rivojlanishining barqarorligini ta'minlash uchun zarur hisoblanadi.

Xulosa qilib aytganda, II bobda pedagogik-psixologik yondashuvlar tahlil qilindi va ularning imkoniyati cheklangan o'quvchilarning jismoniy rivojlanishidagi ahamiyati yoritildi. Individuallashtirilgan va differensial yondashuvlar, motivatsion va psixologik qo'llab-quvvatlash, jamoaviy mashqlar va moslashtirilgan mashqlar tizimi o'quvchilarning nafaqat jismoniy, balki psixologik va ijtimoiy rivojlanishini ta'minlaydigan asosiy vositalar sifatida ko'rsatildi. Ushbu tahlil III bobda amaliy tavsiyalar va takomillashtirish mexanizmlari bilan boyitiladi.

III Bob. imkoniyati cheklangan o'quvchilar jismoniy rivojlanishini takomillashtirish yo'llari, mexanizmlari va amaliy tavsiyalar

Imkoniyati cheklangan o'quvchilar jismoniy tarbiyasini samarali tashkil etish uchun nazariy bilimlarni amaliyot bilan uyg'unlashtirish muhim ahamiyat kasb etadi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, pedagogik va psixologik yondashuvlar nafaqat o'quvchilarning jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirish, balki ularning motivatsiyasini oshirish, emotsional barqarorligini mustahkamlash va ijtimoiy moslashuvini yaxshilashga xizmat qiladi. Shu sababli, imkoniyati cheklangan o'quvchilar bilan ishlashda amaliy tavsiyalarni tizimli ravishda joriy etish zarur.

Takomillashtirishning birinchi va eng muhim yo'li - individuallashtirilgan mashg'ulotlar tizimini yaratishdir. Har bir o'quvchining jismoniy tayyorgarlik darajasi, mushak tonusi, koordinatsiya va chidamlilik darajasi farq qilishi sababli mashg'ulotlar individual reja asosida tashkil etilishi lozim. Masalan, yurish, yugurish yoki qo'l mushaklari chidamliligini oshirishga mo'ljallangan mashqlar o'quvchining individual imkoniyatlariga mos ravishda bosqichma-bosqich murakkablashtiriladi. Bu yondashuv jarohatlanish xavfini kamaytiradi va o'quvchining o'z imkoniyatlariga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi.

Ikkinchi yo'l - differensial yondashuvni tatbiq etish. O'quvchilar jismoniy tayyorgarlik darajasiga qarab guruhlariga ajratiladi va mashg'ulotlar murakkablik darajasiga ko'ra farqlanadi. Masalan, koordinatsiya va muvozanat mashqlari bilan shug'ullanishni talab qiladigan o'quvchilar uchun alohida mashg'ulotlar tashkil qilinadi, chidamlilikni oshirishga mo'ljallangan o'quvchilar esa boshqa guruhga jalb qilinadi. Bu yondashuv pedagogga mashg'ulotlarni aniq rejalashtirish va o'quvchilarning natijaviy rivojlanishini nazorat qilish imkonini beradi.

Pedagogik-psixologik qo'llab-quvvatlash mexanizmlari ham muhim ahamiyatga ega. Motivatsion yondashuv orqali o'quvchilarning darslarga qiziqishini oshirish mumkin. Rag'batlantirish, ijobiy baholash va muvaffaqiyatlarni tan olish orqali o'quvchilarning ichki motivatsiyasi kuchayadi. Shuningdek, psixologik diagnostika natijalari asosida o'quvchilarning kuchli va zaif tomonlari aniqlanadi va mashg'ulotlar shunga mos ravishda moslashtiriladi. Bu jarayon o'quvchilarda muvaffaqiyat hissini uyg'otadi va darslarga faol ishtirokni ta'minlaydi.

Jismoniy madaniyat darslarini yanada qiziqarli va samarali qilish uchun o'yin texnologiyalari va musobaqaviy mashqlarni tatbiq etish tavsiya etiladi. Masalan, o'quvchilarni kichik guruhlariga bo'lib, musobaqa va o'yinlar asosida mashg'ulotlarni o'tkazish ularning harakat ko'nikmalarini rivojlantiradi, ijtimoiy faollik va hamkorlik ko'nikmalarini oshiradi. O'yin uslubi stressni kamaytiradi, emotsional barqarorlikni mustahkamlaydi va darslarga bo'lgan qiziqishni oshiradi.

Shuningdek, pedagog va psixolog hamkorligi ta'lim jarayonini takomillashtirishda muhim mexanizm hisoblanadi. Psixologik kuzatuvlar va diagnostika orqali o'quvchilarning individual xususiyatlari aniqlanadi va pedagog mashg'ulotlarni shunga moslashtiradi. Bu hamkorlik imkoniyati cheklangan o'quvchilarning jismoniy va psixologik rivojlanishini tizimli va samarali tashkil etishga imkon yaratadi.

Texnik va moddiy sharoitlarni yaxshilash ham jismoniy tarbiya jarayonini takomillashtirishda muhimdir. Moslashtirilgan sport jihozlari, xavfsiz maydonchalar, maxsus moslamalar o'quvchilarning mashg'ulotlarda faol ishtirokini ta'minlaydi. Shu bilan birga, pedagoglarning malakasini oshirish va inklyuziv ta'lim bo'yicha treninglar tashkil etish orqali dars sifatini oshirish mumkin. Malakali pedagoglar mashg'ulotlarni

xavfsiz, qiziqarli va samarali tarzda olib boradi, shuningdek, o'quvchilarning jismoniy va psixologik rivojlanishini aniq nazorat qiladi.

Amaliy tavsiyalar quyidagilardan iborat:

1. Har bir o'quvchi uchun individual mashg'ulot rejasini ishlab chiqish va bosqichma-bosqich murakkablashtirish.
2. Guruhlarni jismoniy tayyorgarlik darajasiga qarab differensial tarzda shakllantirish.
3. Mashg'ulotlarda motivatsion va psixologik qo'llab-quvvatlashni tashkil etish - rag'batlantirish, muvaffaqiyatni e'tirof etish, ijobiy baholash.
4. O'yin texnologiyalari va musobaqaviy mashqlar orqali darslarni qiziqarli qilish va ijtimoiy moslashuvni mustahkamlash.
5. Pedagog va psixologning hamkorligini yo'lga qo'yish, diagnostika natijalari asosida mashg'ulotlarni moslashtirish.
6. Texnik va moddiy sharoitlarni yaxshilash, moslashtirilgan jihozlar, xavfsiz maydonchalar va qulay sport anjomlari yaratish.
7. Pedagoglarning kasbiy malakasini oshirish - inklyuziv ta'lim, maxsus pedagogika va psixologiya bo'yicha seminar va treninglar o'tkazish.

Xulosa qilib aytganda, III bobda imkoniyati cheklangan o'quvchilarning jismoniy rivojlanishini takomillashtirish yo'llari va mexanizmlari tahlil qilindi. Individual va differensial yondashuv, motivatsion qo'llab-quvvatlash, o'yin texnologiyalari, pedagog-psixolog hamkorligi, texnik sharoitlarni yaxshilash va malakali pedagoglar faoliyati jismoniy madaniyat darslarining samaradorligini oshirishda muhim vosita sifatida ko'rsatildi. Ushbu tavsiyalar imkoniyati cheklangan o'quvchilarning jismoniy, psixologik va ijtimoiy rivojlanishini ta'minlaydigan ilmiy-amaliy asos bo'lib xizmat qiladi.

Umumiy xulosa. Ushbu maqolada imkoniyati cheklangan o'quvchilarning jismoniy rivojlanishida jismoniy madaniyat darslarining pedagogik-psixologik ahamiyati ilmiy jihatdan tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, jismoniy madaniyat darslari nafaqat o'quvchilarning jismoniy imkoniyatlarini rivojlantiradi, balki ularning psixologik barqarorligini mustahkamlaydi, motivatsiyasini oshiradi va ijtimoiy moslashuvini yaxshilaydi. Nazariy va amaliy tahlil jismoniy madaniyatning imkoniyati cheklangan o'quvchilar rivojlanishidagi kompleks roli mavjudligini ko'rsatdi.

I bobda jismoniy madaniyat darslarining nazariy-pedagogik asoslari yoritildi. Tadqiqot shuni aniqladi: individuallashtirilgan va differensial yondashuvlar, shaxsga moslashtirilgan mashg'ulotlar, motivatsion va psixologik qo'llab-quvvatlash o'quvchilarning jismoniy va psixologik rivojlanishini samarali tashkil etadi. Shu bilan birga, inklyuziv ta'lim tamoyillari darslarning sifatini oshirish va o'quvchilarga teng imkoniyat yaratishda muhim rol o'ynaydi.

II bob pedagogik-psixologik yondashuvlarning ahamiyatini tahlil qildi. Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, o'quvchilarning jismoniy imkoniyatlari, motivatsiyasi va emotsional barqarorligi pedagogik va psixologik mexanizmlar orqali sezilarli darajada yaxshilanishi mumkin. Individuallashtirilgan mashg'ulotlar, guruhlarini differensial shakllantirish, motivatsion rag'batlantirish va psixologik qo'llab-quvvatlash o'quvchilarning samarali rivojlanishida muhim vositalar hisoblanadi.

III bobda amaliy tavsiyalar, takomillashtirish yo'llari va mexanizmlar keltirildi. O'quvchilarning jismoniy rivojlanishini oshirish uchun individual reja, differensial mashg'ulotlar, o'yin va musobaqaviy metodlar, pedagog-psixolog hamkorligi, texnik jihozlar va pedagoglarning malakasini oshirish tavsiya etildi. Ushbu tavsiyalar jismoniy madaniyat darslarining samaradorligini oshirish, o'quvchilarning jismoniy, psixologik va ijtimoiy rivojlanishini ta'minlash va barqaror natijalarga erishish imkonini beradi.

Shu bilan, maqola natijalari shuni ko'rsatdiki, imkoniyati cheklangan o'quvchilar bilan ishlashda jismoniy madaniyat darslarini tizimli va ilmiy asosda tashkil etish zarur. Pedagogik-psixologik yondashuvlarni amaliyotga tatbiq etish, darslarni individual va differensial shakllantirish, motivatsion va psixologik qo'llab-quvvatlashni tashkil etish orqali ta'lim jarayonining sifatini oshirish mumkin. Bu esa nafaqat o'quvchilarning jismoniy rivojlanishiga, balki ularning ijtimoiy faolligi, o'ziga bo'lgan ishonchi va umumiy farovonligiga ham sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Natijada, tadqiqot ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etadi, pedagoglar va mutaxassislar uchun metodik asos bo'lib xizmat qiladi hamda inklyuziv ta'lim sharoitida jismoniy madaniyat darslarini samarali tashkil etish imkoniyatlarini belgilaydi. Ushbu ish kelgusida ilmiy izlanishlar, metodik tavsiyalar ishlab chiqish va pedagogik amaliyotni takomillashtirishga muhim poydevor yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Абдуллаев Ш. Дж. Психологические подготовка борцов к обучением оптимизации учебно-тренировочного процесса двигательным действиям. "Science and Education" Scientific Journal 1/ ISSN 2181-0842 www.openscience.uz January 2024 / Volume 5 Issue 1

2. Абдуллаев Ш. Дж. Методы строго регламентированного упражнения для школьника, игровой и соревновательный для борцов. "Science and Education" Scientific Journal 1/ISSN 2181-0842 www.openscience.uz January 2024 / Volume 5 Issue 1

3. Абдуллаев Ш. Дж. Полнодоступного включения линий эксперимента методики и приёмы педагогики по физической культуры "Science and Education" Scientific Journal 1/ISSN 2181-0842 www.openscience.uz January 2024 / Volume 5 Issue 3

4. Абдуллаев Ш. Дж. Теоретические данные спортивной педагогики по легкой атлетики и развития психологической готовности спортсмена. "Science and Education" Scientific Journal / ISSN 2181-0842 www.openscience.uz January 2024 / Volume 5 Issue 3

5. Абдуллаев Ш. Дж. Педагогический маятник - генератор искусственной нагрузки гимнастики, создающий интенсивности и распределения энергии/"Science and Education" Scientific Journal / ISSN 2181-0842 www.openscience.uz March 2024 / Volume 5 Issue 3

6. Abdullayev Sh.Dj. O'qituvchi faoliyatiga kreativ yondashuv va uning innovatsion xususiyatlari. "Zamonaviy jismoniy tarbiya va sportda: integratsiya, evolyutsiya, modernizatsiya, fan va ta'limni rivojlantirish yo'llari" mavzusida Xalqaro miqiyosidagi ilmiy-amaliy konferensiya. Buxoro – 2024 yil 22 noyabr

7. Abdullayev Sh.Dj. Jismoniy tarbiya va sport sohasida aholini ommaviy sog'lomlashtirish texnologiyalari. "Zamonaviy jismoniy tarbiya va sportda: integratsiya, evolyutsiya, modernizatsiya, fan va ta'limni rivojlantirish yo'llari" mavzusida Xalqaro miqiyosidagi ilmiy-amaliy konferensiya. Buxoro – 2024 yil 22 noyabr

8. Абдуллаев Ш. Дж. Effectiveness of experimental work aimed at developing environmental competence of students.(Эффективность экспериментальной работы, направленной на развитие экологической компетентности студентов) Опубликовано EDP Sciences. E3S Web of Conferences 587, 03025 (2024 <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202458703025> GreenEnergy 2024. 12 стр. Creative Commons. Лицензия с указанием авторства 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

9. Абдуллаев Ш. Дж. Жисмоний тарбия ва спорт назарияси. Дарслик. "Камолот" нашриёти Бухоро - 2024. 131-бет. 19,5 б.т

10. Abdullayev Sh.Dj. INDIVIDUAL AND TEAM TACTICS IN SAMBO WRESTLING FOR CHILDREN AND ADOLESCENTS. Journal of Multidisciplinaru sciences and innvations German INTERNATIONAL JORNALS COMPANY. ISSN:2751-4390 IMPACT FAKTOR (RESEARCHBIB): Akademik research index <https://ijmri.de/index.php/jmsi> volume 4, issue 2, 2025

11. Abdullayev Sh.Dj. Determining Age-Appropriate Physical Loads in Sambo Training Sessions. Spanish Journal of Innovation and Integrity ISSN 2792-8268 Volume-42 May -2025 <http://sjii.indexedresearch.org> 91-95 page.

12. Abdullayev Sh.Dj. THEORETICAL FOUNDATIONS OF SAMBO AND ITS ROLE IN DEVELOPING PHYSICAL FITNES. Advances in Scienceand Education, 2025, Vol.01, No.11 <https://doi.org/10.70728/edu.v01.i11.007>

13. Abdullayev Sh.Dj. Sambo kurashida sport mashg'ulotlarining mazmuni. "OSIYO XALQARO UNIVERSITETI AXBOROTNOMASI" Ilmiy-nazariy va metodik jurnal. 2025-yil, 12-son, 62-67 bet.

14. Abdullayev Sh.Dj. Ortikova G.T IMKONIYATI CHEKLANGAN TALABALARNING JISMONIY MASHG'ULOTLARI MAZMUNI. "Inson kapitalini rivojlantirishda jismoniy tarbiya va sportning zamonaviy tendensiyasi" mavzusida o'tkaziladigan xalqaro miqiyosidagi ilmiy-amaliy anjumani" XALQARO ILMIY-AMALIY KONFERENSIYA MATERIALLARI TO'PLAMI Buxoro:-2025-yil, 22-noyabr

15. Abdullayev Sh.Dj., Raxmatov B.I. Sog'lom turmush tarzini boshlang'ich sinf o'quvchilarida shakllantirish. Inson kapitalini rivojlantirishda jismoniy tarbiya va sportning zamonaviy tendensiyasi" mavzusida o'tkaziladigan xalqaro miqiyosidagi ilmiy-amaliy anjumani. Xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya materiallari to'plami Buxoro:-2025-yil, 22-noyabr

16. Abdullayev Sh.Dj., Ustozni yodga olib (M.X.Maxmudov xotirasiga bag'ishlab). Inson kapitalini rivojlantirishda jismoniy tarbiya va sportning zamonaviy tendensiyasi" mavzusida o'tkaziladigan xalqaro miqiyosidagi ilmiy-amaliy anjumani. Xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya materiallari to'plami Buxoro:-2025-yil, 22-noyabr

17. Abdullayev Sh.Dj. INDIVIDUAL AND TEAM TACTICS IN SAMBO WRESTLING FOR CHILDREN AND ADOLESCENTS Journal of Multidisciplinary sciences and innovations German INTERNATIONAL JOURNALS COMPANY. ISSN:2751-4390 IMPACT FAKTOR (RESEARCHBIB): Academic research index <https://ijmri.de/index.php/jmsi> volume 4, issue 2, 2025

18. Abdullayev Sh.Dj. Determining Age-Appropriate Physical Loads in Sambo Training Sessions. (Определение возрастных физических нагрузок на занятиях по самбо.) Spanish Journal of Innovation and Integrity ISSN 2792-8268 Volume-42 May -2025 <http://sjii.indexedresearch.org> 91-95 page.

19. Abdullayev Sh.Dj. THEORETICAL FOUNDATIONS OF SAMBO AND ITS ROLE IN DEVELOPING PHYSICAL FITNESS Advances in Science and Education, 2025, Vol.01, No.11 <https://doi.org/10.70728/edu.v01.i11.007>

20. Abdullayev Sh.Dj. Jismoniy tarbiyaning umumlashtirilgan funksiyalar nazariyasi, sambo pedagogikasida madaniyat va sport PEDAGOGIK MAHORAT Ilmiy-nazariy va metodik jurnal. 2024, № 11 33-38 bet.

21. Abdullayev Sh.Dj. Samboning jismoniy tarbiyadagi ko'p funktsionalligi hamda murakkab vazifalari "PEDAGOGIK MAHORAT" ilmiy-nazariy va metodik jurnal. 2024, № 12 175-181 bet.

22. Abdullayev Sh.Dj. Sambochilarda jismoniy sifatlarning uyg'unligini rivojlanishi "PEDAGOGIK MAHORAT" ilmiy-nazariy va metodik jurnal. 2025, № 1 62-68 bet.