

**14-16 YOSHDAGI IMKONIYATI CHEKLANGAN KAR-SOQOV
O‘QUVCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI MAXSUS MASHQLAR
YORDAMIDA RIVOJLANTIRISH**

Bekmirzayeva Hikoyat Fahriddin qizi

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining II bosqich magistranti

Mavzuning dolzarbligi. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Nogironligi bo‘lgan shaxslarni davlat tomonidan qo‘llab quvvatlash tizimini tubdan takomillashtirish chora–tadbirlari to‘g‘risida” 2017-yil 1-dekabrda PF-5270-son Farmoniga muvofiq Vazirlar Mahkamasining 2018-yil 2-iyuldagi 417-son qarori asosida “Oliy ta‘lim muassasalariga nogironligi bo‘lgan shaxslarni qo‘shimcha davlat granti kvotalari asosida o‘qishga qabul qilish tartibi to‘g‘risida”gi Nizomiga asosan 2018-2019 o‘quv yilidan boshlab barcha oliy o‘quv yurtlarida nogironligi bo‘lgan shaxslar uchun 2 % kvota asosida 1-2 guruh nogironligi bo‘lgan shaxslar o‘qishga qabul qilinib kelinmoqda. Davlatimiz rahbarining 2018 yil 11 iyundagi “Aholining ijtimoiy zaif qatlami bandligini ta‘minlashni rag‘batlantirishning tashkiliy chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori asosida alohida toifadagi tadbirkorlik subyektlarini qo‘llab-quvvatlash, nogironligi bo‘lgan shaxslarni mehnat faoliyatiga jalb etishga imtiyozlar berilgan. Davlatimiz rahbari jamiyat a‘zolari bilan muloqot qilib, ularning dardu tashvishlari, sohadagi kamchiliklarni so‘radi. Kar-soqov bolalarni o‘qituvchi mutaxassislar va surdotarjimonlar tayyorlash masalasiga e‘tibor qaratildi. Shavkat Mirziyoyev aholining mazkur qatlami savodxonligi, tarbiyasi, ishlashi, dam olish va davolanish sharoitlarini yaxshilash maqsadida alohida qaror tayyorlash bo‘yicha topshiriqlar berildi.

Kalit so‘zlar: kar-soqov bolalar, imo-ishora tili tarjimonlari, Karlar madaniyat markazi, imkoniyati cheklangan o‘quvchilar, jismoniy sifatlar.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning 2018 yil 28 iyundagi Kar-soqovlar madaniyat markaziga tashrifi O‘zbekiston Karlar jamiyatining (O‘zKJ) a‘zolarini ilhomlantirdi va bundan buyon mamlakatda amalga oshirilayotgan islohotlardan chetda qolmasliklariga umid berdi. Yurtboshimiz “O‘zbekistondagi har bir inson u uchun qadrlı ekanligini” [ta’kidlab o‘tdi](#) va o‘qituvchilarni, imo-ishora tili tarjimonlarni, pedagoglarni tayyorlashga alohida e’tibor qaratishga, karlarga munosib ish o‘rinlari yaratishga chaqirdi. Atigi 10 kun ichida umumiy maydoni 39 208 kv.m. bo‘lgan O‘zKJ hududida Karlar madaniyat markazi binosini rekonstruksiya qilish, ish xonalari va o‘quv xonalarini ta’mirlash, turli tadbirlarni o‘tkazish uchun 450 kishiga mo‘ljallangan konsert zalini jihozlash kabi keng ko‘lamli qurilish va ta’mirlash ishlari [olib borildi](#). Bundan tashqari, Karlar madaniyat markazi hududida uchta blokdan iborat tikuvchilik korxonasi [tashkil etilgan](#) bo‘lib, ularning har biri kar va eshitish qobiliyati cheklangan insonlar uchun maxsus 100 ish o‘rniga mo‘ljallangan edi. Shuni inobatga olgan holda mazkur tadqiqotning maqsadi imkoniyati cheklangan o‘quvchilarning jismoniy sifatlarini tekshirish va takomillashtirish, tadqiqot vazifasi sifatida 14-16 yoshdagi imkoniyati cheklangan o‘quvchilarning jismoniy sifatlarini takomillashtirishni tajribada asoslashni belgilab oldik. Tadqiqot ishtirokchilari - o‘quvchilar ikki guruhga bo‘linishdi, 1-guruh tadqiqot guruhi bo‘lib ushbu guruh tarkibiga kiruvchilar 30 kun davomida nazorat sinov mashqlari yordamida tekshiruvdan o‘tkazildi hamda kuzatuvning birinchi kunidan boshlab mashg‘ulotlarda ishtirok etishni boshladi. 2-guruh pedagogik nazorat guruhi bo‘lib u ham 1-guruh bilan yonma-yon nazoratan o‘tkazildi. Nazorat guruhida 1 oy davomida jismoniy sifatleri takomillashtirildi. Tadqiqot davomida 2-guruhga ham yuklamalar berib borildi. Tadqiqot ohiriga kelib o‘rgatilgan usullar tadqiqot guruhida o‘z natijasini ko‘rsatd ya’ni 1-guruh o‘rgatilgan mashqlarni juda tez o‘rganib oldi va boshqa sheriklariga ham o‘rgatishga ulgurdi . 2-guruh o‘z mashg‘ulotlarida o‘rgangan usullarini takrorlab, o‘z malakasini oshirar edi.

Nazorat va Tadqiqot guruhlaridan tadqiqot boshida olingan test natijalari

№1	30 metir yugurish	60 metir yugurish	Joydan uzunlikga sakrash	Polga tayangan holda qo'llarni bukib yozish	Tennis to'pini uloqtirish
1	5.9	10.4	170	6	25
2	6.1	11.1	160	5	22
3	6.0	11.5	165	6	23
4	5.8	10.9	167	6	22
5	6.3	11.3	170	5	20
№2	30 metir yugurish	60 metir yugurish	Joydan uzunlikga sakrash	Polga tayangan holda qo'llarni bukib yozish	Tennis to'pini uloqtirish
1	6.0	10.9	150	5	21
2	6.2	10.9	160	5	19
3	6.3	11	155	5	20
4	6.1	11.	163	5	20
5	6.3	11.7	150	5	19

Imkonyati cheklangan o'quvchilarni tadqiqot jarayonida 2-guruh vakillarida o'zgarish sezilmadi lekin, 1-guruh vakillarida ayrim xolatlarida tadqiqot o'rgatilgan mashqlarni meyyor darajasida bajarganligini guvohi bo'ldik. Tadqiqot natijalari: 1 oy davom etgan tadqiqot natijalariga ko'ra nazorat guruhining mashq bajarish va ular tuzgan usullar katma-ketligida sezilarli o'zgarish kuzatilmadi. Tadqiqot guruhidagi o'quvchilarni tezkorlik va kuch sifatlarini rivojlanganligini tadqiqot so'ngida o'z natijasini ko'rsatdi.

Nazorat va Tadqiqot guruxlaridan tadqiqot so'ngida olingan test natijalari.

№1	30 metir yugurish	60 metir yugurish	Joydan uzunlikga sakrash	Polga tayangan holda qo'llarni bukib yozish	Tennis to'pini uloqtirish
1	5.5	10	175	7	27
2	5.8	10.7	165	6	25
3	5.7	10.9	170	7	26
4	5.5	10.4	173	7	25
5	5.9	10.8	173	6	23
№2	30 metir yugurish	60 metir yugurish	Joydan uzunlikga sakrash	Polga tayangan holda qo'llarni bukib yozish	Tennis to'pini uloqtirish
1	5.9	10.9	155	5	24
2	5.8	11	164	6	23
3	5.9	10.9	150	5	23
4	5.8	10.9	145	6	24
5	5.9	11	120	6	22

Xulosa o'rnida shuni ta'kidlash mumkinki, 14-16 yoshdagi o'quvchilar imkoniyati cheklangan bo'lsada tadqiqot olib boruvchi tomonidan berilgan yuklamalarni tez tushunib, mashqlarni imkon qadar yaxshi bajrishga harakat qilishdi hamda tadqiqot guruhida ko'zlangan natijalarga erishildi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasining “Ta’lim to’g’risida”gi Qonuni. (2020 yil 23 sentabrda qabul qilingan)
2. O'zbekiston Respublikasining “Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi” (1997 yil 29 avgustda qabul qilingan) – Barkamol avlod – O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. T. Sharq, 1997 y.
3. O'zbekistan Respublikasi qonuni «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi» 04.09.2015 (yangi taxriri). – T., 2015 y.
4. <http://www.ziyonet.uz/>
5. <http://www.olympic.uz>