# TAYANCH HARAKAT APPARATI SHIKASTLANGAN SPORTCHILAR UCHUN QISQA MASOFAGA YUGURISH MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL ETISHNING INNOVATSION PEDAGOGIK YONDASHUVLARI

Matsapayeva Madina Maqsud qizi
*PDP School*

***Annotatsiya.*** *Ushbu tezisda tayanch-harakat apparati shikastlangan sportchilar uchun qisqa masofaga yugurish mashg‘ulotlarini tashkil etishda innovatsion pedagogik yondashuvlardan foydalanish masalalari yoritiladi. Tadqiqotda adaptiv jismoniy tarbiya jarayonida sportchilarning individual imkoniyatlari, funksional holati va harakat faoliyati xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulotlarni samarali tashkil etish tamoyillari tahlil qilinadi. Tezisda innovatsion pedagogik yondashuvlarning, jumladan individual-differensial ta’lim, raqamli monitoring, videotahlil, zamonaviy korreksion mashqlar va bosqichma-bosqich o‘rgatish texnologiyalarining qisqa masofaga yugurish texnikasini shakllantirishdagi ahamiyati ochib beriladi. Shuningdek, tayanch-harakat apparati shikastlangan sportchilar bilan ishlashda xavfsiz mashg‘ulot muhitini yaratish, yuklamalarni me’yorlash va sportchilarning psixologik tayyorgarligini ta’minlash innovatsion metodikaning muhim tarkibiy qismlari sifatida asoslanadi. Tadqiqot natijalari innovatsion pedagogik yondashuvlardan foydalanish sportchilarning texnik tayyorgarligini oshirish, harakat ko‘nikmalarini takomillashtirish va sport faoliyatidagi imkoniyatlarini kengaytirishga xizmat qilishini ko‘rsatadi.*

***Kalit so‘zlar:*** *adaptiv jismoniy tarbiya, tayanch-harakat apparati, imkoniyati cheklangan sportchilar, qisqa masofaga yugurish, innovatsion pedagogik yondashuv, individual-differensial metod, videotahlil, sport mashg‘ulotlari, texnik tayyorgarlik.*

***Abstract.*** *This thesis examines the application of innovative pedagogical approaches in organizing short-distance running training for athletes with musculoskeletal impairments. The study analyzes the principles of effective training organization in adaptive physical education, taking into account athletes’ individual abilities, functional conditions, and characteristics of motor activity. The thesis highlights the significance of innovative pedagogical approaches, including individual-differentiated instruction, digital monitoring, video analysis, modern corrective exercises, and step-by-step training technologies in the formation and*

*improvement of short-distance running techniques. Furthermore, the study emphasizes the importance of creating a safe training environment, regulating physical loads, and ensuring athletes' psychological readiness as essential components of an innovative training methodology. The results demonstrate that the implementation of innovative pedagogical approaches contributes to improving athletes' technical preparation, enhancing motor skills, and expanding their opportunities for participation in sports activities.*

***Keywords**: adaptive physical education, musculoskeletal system, athletes with disabilities, short-distance running, innovative pedagogical approaches, individual-differentiated method, video analysis, sports training, technical preparation.*

## KIRISH

Bugungi kunda adaptiv jismoniy tarbiya va paralimpiya sporti yo‘nalishlarida imkoniyati cheklangan sportchilarning jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirish, ularning sport texnikasini takomillashtirish va yuqori natijalarga erishishini ta’minlash dolzarb pedagogik vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, tayanch-harakat apparati shikastlangan sportchilar uchun qisqa masofaga yugurish mashg‘ulotlarini samarali tashkil etish maxsus metodik yondashuvlarni talab qiladi.

Tayanch-harakat apparati bilan bog‘liq cheklovlar sportchining harakat amplitudasi, muvozanatni saqlash qobiliyati, tezkorlik-kuch sifatlari va koordinatsion imkoniyatlariga ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli ularga mo‘ljallangan mashg‘ulot jarayoni umumiy sport tayyorgarligi tamoyillaridan farqli ravishda individual imkoniyatlarni hisobga olgan holda tashkil etilishi lozim.

Zamonaviy adaptiv sport pedagogikasida innovatsion yondashuvlardan foydalanish sportchilarni tayyorlash samaradorligini oshirish imkonini bermoqda. Xususan, individual-differensial yondashuv, raqamli monitoring, harakatlarni videotahlil qilish, biofeedback texnologiyalari, maxsus korreksion mashqlar va zamonaviy baholash vositalari sportchining texnik tayyorgarligini nazorat qilish hamda takomillashtirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Qisqa masofaga yugurish texnikasini o‘rgatishda innovatsion pedagogik yondashuvlar sportchining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulot yuklamalarini belgilash, harakat faoliyatini bosqichma-bosqich shakllantirish va texnik xatolarni o‘z vaqtida aniqlash imkonini beradi. Bu esa mashg‘ulot jarayonining xavfsizligi va samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Shuningdek, tayanch-harakat apparati shikastlangan sportchilar bilan ishlashda nafaqat jismoniy, balki psixologik omillarni ham hisobga olish muhimdir.

Sportchining motivatsiyasi, o‘z imkoniyatlariga ishonchi va mashg‘ulot jarayoniga faol jalb etilishi sport natijalariga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Shu nuqtai nazardan, tayanch-harakat apparati shikastlangan sportchilar uchun qisqa masofaga yugurish mashg‘ulotlarini tashkil etishda innovatsion pedagogik yondashuvlarni qo‘llash masalasini ilmiy jihatdan o‘rganish dolzarb hisoblanadi.

Mazkur tezisning maqsadi — tayanch-harakat apparati shikastlangan sportchilar uchun qisqa masofaga yugurish mashg‘ulotlarini tashkil etishda innovatsion pedagogik yondashuvlarning imkoniyatlarini ochib berish va ularning samaradorligini asoslashdan iborat.

## ASOSIY QISM

Tayanch-harakat apparati shikastlangan sportchilar uchun qisqa masofaga yugurish mashg‘ulotlarini tashkil etishda innovatsion pedagogik yondashuvlardan foydalanish sportchining individual imkoniyatlarini hisobga olish va mashg‘ulot jarayonini samarali boshqarish imkonini beradi. An’anaviy mashg‘ulot usullaridan farqli ravishda zamonaviy yondashuvlar sportchining funksional holatini muntazam monitoring qilish, harakat texnikasini tahlil qilish va yuklamalarni individual ravishda moslashtirishga asoslanadi.

Innovatsion pedagogik yondashuvlarning asosiy yo‘nalishlaridan biri individual-differensial yondashuv hisoblanadi. Ushbu yondashuvda har bir sportchining jarohat darajasi, harakat imkoniyatlari, jismoniy tayyorgarligi va texnik ko‘nikmalari hisobga olinadi. Mashg‘ulotlar mazmuni sportchining imkoniyatlariga mos ravishda tuziladi, yuklamalar esa bosqichma-bosqich oshirib boriladi. Bu esa ortiqcha zo‘riqishlarning oldini olish va sport natijalarini barqaror rivojlantirish imkonini beradi.

Qisqa masofaga yugurish texnikasini shakllantirishda raqamli texnologiyalardan foydalanish muhim ahamiyatga ega. Videotahlil yordamida sportchining yugurish jarayonidagi texnik xatolari aniqlanadi, harakat fazalari tahlil qilinadi va individual tavsiyalar ishlab chiqiladi. Bunday monitoring sportchiga o‘z harakatlarini anglash, xatolarni tuzatish va texnik samaradorlikni oshirish imkonini beradi.

Shuningdek, maxsus korreksion mashqlar majmuasi innovatsion metodikaning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Ushbu mashqlar tayanch-harakat apparati shikastlangan sportchilarning muvozanat, koordinatsiya, mushak kuchi va harakat aniqligini rivojlantirishga yo‘naltiriladi. Masalan, muvozanatni saqlash mashqlari, oyoq mushaklarini mustahkamlash, harakat amplitudasini oshirish va yugurish

elementlarini alohida shakllantirishga qaratilgan topshiriqlar texnik tayyorgarlikni yaxshilashga xizmat qiladi.

Innovatsion yondashuvlarning yana bir muhim jihati — mashg‘ulot jarayonida teskari aloqa tizimidan foydalanishdir. Murabbiy va sportchi o‘rtasidagi muntazam tahlil, natijalarni baholash va individual tavsiyalar berish mashg‘ulot samaradorligini oshiradi. Bu jarayonda sportchining nafaqat jismoniy holati, balki psixologik tayyorgarligi va motivatsiyasi ham hisobga olinadi.

Bundan tashqari, adaptiv sport mashg‘ulotlarida xavfsizlik tamoyili ustuvor ahamiyatga ega. Tayanch-harakat apparati shikastlangan sportchilar uchun mashqlarni tanlashda jarohatning xususiyati, tiklanish darajasi va organizmning funksional imkoniyatlari e’tiborga olinishi zarur. To‘g‘ri tashkil etilgan innovatsion metodika sportchining sog‘lig‘ini saqlagan holda uning sport mahoratini rivojlantirish imkonini beradi.

Demak, innovatsion pedagogik yondashuvlar tayanch-harakat apparati shikastlangan sportchilarning qisqa masofaga yugurish mashg‘ulotlarini tashkil etishda individual imkoniyatlarni hisobga olish, texnik tayyorgarlikni takomillashtirish va mashg‘ulot samaradorligini oshirishga xizmat qiluvchi kompleks metodik tizim sifatida namoyon bo‘ladi.

**XULOSA**

Tayanch-harakat apparati shikastlangan sportchilar uchun qisqa masofaga yugurish mashg‘ulotlarini tashkil etishda innovatsion pedagogik yondashuvlardan foydalanish sport tayyorgarligi samaradorligini oshirishning muhim omillaridan biri hisoblanadi. Bunday yondashuvlar sportchining individual imkoniyatlarini hisobga olish, harakat faoliyatini takomillashtirish va texnik ko‘nikmalarni bosqichma-bosqich shakllantirish imkonini beradi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, individual-differensial yondashuv, raqamli monitoring, videotahlil, maxsus korreksion mashqlar va muntazam teskari aloqa tizimi qisqa masofaga yugurish texnikasini egallash jarayonida samarali vositalar sifatida namoyon bo‘ladi. Ushbu metodlar sportchining harakat imkoniyatlarini to‘g‘ri baholash, texnik xatolarni aniqlash va mashg‘ulot yuklamalarini maqbul darajada tashkil etishga yordam beradi.

Innovatsion pedagogik yondashuvlarni qo‘llashda sportchilarning fiziologik va psixologik xususiyatlarini hisobga olish muhim ahamiyatga ega. Chunki tayanch-harakat apparati shikastlangan sportchilar bilan ishlashda nafaqat jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish, balki ularning motivatsiyasini oshirish, o‘z imkoniyatlariga bo‘lgan ishonchini shakllantirish va xavfsiz mashg‘ulot muhitini yaratish ham zarur.

Shunday qilib, tayanch-harakat apparati shikastlangan sportchilar uchun qisqa masofaga yugurish mashg‘ulotlarini innovatsion pedagogik yondashuvlar asosida tashkil etish sportchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish, harakat ko‘nikmalarini rivojlantirish va adaptiv sportdagi natijalarini yaxshilashga xizmat qiladi. Mazkur yondashuvlar adaptiv jismoniy tarbiya metodikasini yanada takomillashtirish uchun muhim ilmiy-amaliy asos bo‘lib hisoblanadi.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. — Toshkent, 2015.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish, ommaviy sportni qo‘llab-quvvatlash va adaptiv sport imkoniyatlarini kengaytirishga oid qaror va farmonlari. — Toshkent.
3. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. — Toshkent: ITA-PRESS, 2014.
4. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. — Toshkent: O‘zDJTI nashriyoti, 2005.
5. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. — Toshkent: Zar qalam, 2004.
6. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: учебное пособие. — Москва: Советский спорт, 2003.
7. Назаренко Л.Д. Адаптивная физическая культура и спорт лиц с ограниченными возможностями здоровья. — Москва: Теория и практика физической культуры, 2012.
8. Matveyev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. — Moskva: Fizkultura i sport, 2008.
9. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. — Geneva: World Health Organization, 2020.
10. International Paralympic Committee. Classification Code and International Standards. — Bonn: IPC, 2015.
11. Shapiro D.R., Martin J.J. The relationship among sport participation, physical activity, and quality of life in athletes with disabilities. // Adapted Physical Activity Quarterly.
12. Winnick J.P., Porretta D.L. Adapted Physical Education and Sport. — Champaign: Human Kinetics, 2017.