INDIVIDUAL YONDASHUV ASOSIDA IMKONIYATI CHEKLANGAN TALABALARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA YUKLAMANI ME’YORLASH USULLARI

Mahmudjonov Asilbek Abduvoxid o‘g‘li
Namangan davlat pedagogika instituti o‘qituvchisi
E-mail: asilbekmahmudjonov19981126@gmail.com

DOI: ***https://doi.org/10.5281/zenodo.24089601***

Annotatsiya. *Tezisda imkoniyati cheklangan talabalarning jismoniy sifatlarini individual yondashuv asosida rivojlantirishda jismoniy yuklamani me’yorlash usullari yoritilgan. Yuklamani belgilashda dastlabki diagnostika, individual ta’lim rejasi, mashq hajmi va intensivligi, dam olish oralig‘i, pulsometriya hamda tiklanish holatini kuzatishning o‘zaro bog‘liqligi asoslanadi. Dissertatsiya materiallari asosida yuklamani boshqarish diagnostika, rejalashtirish, bajarish, monitoring va korreksiya bosqichlari orqali tashkil etilishi ko‘rsatiladi.*

Kalit so‘zlar: *individual yondashuv, imkoniyati cheklangan talabalar, jismoniy yuklama, me’yorlash, pulsometriya, statik mashqlar, individual ta’lim rejasi.*

Аннотация. *В тезисе рассматриваются методы дозирования физической нагрузки при развитии физических качеств студентов с ограниченными возможностями на основе индивидуального подхода. Обосновывается взаимосвязь первичной диагностики, индивидуального образовательного плана, объёма и интенсивности упражнений, интервалов отдыха, пульсометрии и контроля восстановления. На основе материалов диссертационного исследования управление нагрузкой представлено как последовательность этапов диагностики, планирования, выполнения, мониторинга и коррекции.*

Ключевые слова: *индивидуальный подход, студенты с ограниченными возможностями, физическая нагрузка, дозирование, пульсометрия, статические упражнения, индивидуальный образовательный план.*

Abstract. *This thesis discusses methods for regulating exercise load when developing the physical qualities of students with disabilities through an individualized approach. It explains the relationship between initial assessment, an individual learning plan, exercise volume and intensity, rest intervals, heart-rate monitoring, and recovery assessment. Based on the dissertation materials, load management is presented as a sequence of assessment, planning, implementation, monitoring, and adjustment.*

Keywords: *individual approach, students with disabilities, exercise load, load regulation, heart-rate monitoring, static exercises, individual learning plan.*

KIRISH

Imkoniyati cheklangan talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish mashg‘ulot jarayonini ularning individual jismoniy-funksional imkoniyatlariga muvofiq tashkil etishni talab qiladi.

Yuklamani me’yorlash - mashqning hajmi, intensivligi, davomiyligi, takrorlanish soni va dam olish oralig‘ini talabaning holatiga mos belgilash jarayonidir. Bir xil yuklamani barcha talabalarga tatbiq etish ularning tayyorgarlik darajasi, harakat imkoniyatlari va tiklanish xususiyatlaridagi farqlarni yetarlicha hisobga olmaydi. Shu sababli yuklamani individual boshqarish adaptiv jismoniy tarbiyaning muhim pedagogik sharti hisoblanadi.

O‘zbekiston Respublikasining “Nogironligi bo‘lgan shaxslarning huquqlari to‘g‘risida”gi Qonuni ta’lim va jamiyat hayotida teng ishtirok etish uchun sharoit yaratishning huquqiy asoslarini belgilaydi [1]. Mazkur tezisning maqsadi dissertatsiya doirasida ishlab chiqilgan individual ta’lim rejasi, pulsometriya, statik mashqlar va pedagogik monitoringni uyg‘unlashtirish asosida jismoniy yuklamani me’yorlash usullarini bayon qilishdan iborat.

Yuklamani me’yorlash, avvalo, talabaning boshlang‘ich holatini aniqlashdan boshlanadi. Dastlabki diagnostikada jismoniy tayyorgarlik, mavjud harakat imkoniyatlari, mashq bajarish texnikasi, charchash belgilari va tiklanish holati hisobga olinadi. Zarur hollarda tibbiy mutaxassis tavsiyalari inobatga olinadi. Olingan ma’lumotlar individual ta’lim rejasida maqsad, mashq turi, bajarish davomiyligi, takrorlar soni, dam olish va nazorat mezonlarini belgilashga asos bo‘ladi.

Yuklamani me’yorlashning birinchi usuli - mashq hajmini individuallashtirish. Mashq hajmi bajariladigan takrorlar soni, yondashuvlar miqdori yoki mashq davomiyligi orqali belgilanadi. Dastlab talaba to‘g‘ri texnikani saqlay oladigan va ortiqcha charchashga olib kelmaydigan hajm tanlanadi. Keyingi mashg‘ulotlarda hajm faqat bajarish sifati, subyektiv holat va tiklanish ko‘rsatkichlari maqbul bo‘lganda bosqichma-bosqich o‘zgartiriladi. Statik mashqlarda bu yondashuv holatni ushlab turish davomiyligi va takrorlar sonini moslashtirishda qo‘llanadi.

Ikkinchi usul - intensivlikni boshqarish. Intensivlik mashqning murakkabligi, qarshilik darajasi, mushak kuchlanishi va bajarish sharoitlari orqali tartibga solinadi. Imkoniyati cheklangan talabalar bilan ishlashda mashqni birdan murakkablashtirish o‘rniga, avval harakat texnikasini o‘zlashtirish, keyin esa yuklamani ehtiyotkorlik bilan oshirish maqsadga muvofiq. Statik mashqlar bajarilganda nafasni ushlab qolmaslik, og‘riq yoki bosh aylanishi paydo bo‘lsa mashqni to‘xtatish, xavfsiz holatni saqlash zarur.

Uchinchi usul - dam olish oralig‘ini me’yorlash. Dam olish vaqti talabaning mashqdan keyingi tiklanishiga, nafas olishining me’yorlashishiga, charchoq darajasiga va keyingi topshiriqni sifatli bajarish imkoniyatiga qarab belgilanadi. Tiklanish yetarli bo‘lmasa, dam olish uzaytiriladi yoki navbatdagi mashqning hajmi kamaytiriladi. Bu usul mashg‘ulotni xavfsiz tashkil etish va bajarish texnikasining buzilishiga yo‘l qo‘ymaslik uchun muhimdir.

To‘rtinchi usul - pulsometriya asosida monitoring olib borish. Yurak urish chastotasini mashg‘ulotdan oldin, yuklama jarayonida va undan keyin kuzatish organizmning jismoniy faoliyatga javobini baholashga yordam beradi. Biroq pulsometriya mustaqil ravishda barcha xavfsizlik xulosalarini beruvchi mezon emas. Uning natijalari talabaning umumiy holati, nafas olishi, charchash alomatlari, tiklanish sur’ati va mavjud tibbiy tavsiyalar bilan birgalikda baholanadi. Kuzatuv natijalariga qarab yuklama saqlanadi, kamaytiriladi yoki mashq turi o‘zgartiriladi.

Beshinchi usul - bosqichli rejalashtirish va korreksiya. Mikrosikl doirasida mashg‘ulotning aniq vazifalari, yuklama va dam olish tartibi belgilanadi; mezosikl davomida rivojlanish dinamikasi tahlil qilinib, mashqlar va hajmga o‘zgartirishlar kiritiladi; makrosikl esa uzoq muddatli maqsadlar va bosqichlar izchilligini ta’minlaydi. Bunday rejalashtirishning ahamiyati mashg‘ulotlar muntazamligi va talabaning individual natijalariga qarab qaror qabul qilish imkoniyatidadir [2; 3].

1-jadval. Imkoniyati cheklangan talabalar uchun yuklamani me’yorlash usullari

Usul	Me’yorlanadigan ko‘rsatkich	Pedagogik qo‘llash
Hajmni individuallashtirish	Takrorlar, yondashuvlar, statik holat davomiyligi	Dastlabki tayyorgarlik va texnika sifatiga mos belgilash
Intensivlikni boshqarish	Qarshilik, murakkablik, mushak kuchlanishi	Yuklamani bosqichma-bosqich oshirish yoki kamaytirish
Dam olishni me’yorlash	Yondashuvlar orasidagi tiklanish vaqti	Nafas, charchoq va keyingi topshiriqni bajarish sifatini kuzatish
Pulsometrik monitoring	Yurak urish chastotasi va tiklanish dinamikasi	Natijalarni umumiy holat va xavfsizlik belgilariga qo‘shib baholash
Bosqichli rejalashtirish	Mikro-, mezo- va makrosikl vazifalari	Oraliq natijalar asosida individual rejani korreksiyalash

Yuklamani me’yorlash jarayonida pedagogik monitoring alohida o‘rin tutadi. Har bir mashg‘ulotdan keyin bajarilgan mashqlar, yuklama hajmi, dam olish oralig‘i, puls ko‘rsatkichlari va talabaning o‘zini his qilishi qayd etiladi. Dastlabki va oraliq nazorat natijalari taqqoslanib, individual reja o‘zgartiriladi. Bunda rivojlanish faqat yakuniy natija bilan emas, balki talabaning boshlang‘ich imkoniyatlariga nisbatan dinamikasi bilan baholanadi. Dissertatsiyada qo‘llangan kompleks yondashuv diagnostika, individual rejalashtirish, moslashtirilgan mashg‘ulot, monitoring va korreksiyani yagona pedagogik mexanizmda bog‘laydi.

Dissertatsiya xulosalarida tajriba guruhidagi jismoniy sifatlar ko‘rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan 11,7 foiz yuqori bo‘lgani qayd etilgan [5]. Bu natija individual reja, moslashtirilgan mashqlar va monitoringni o‘z ichiga olgan kompleks yondashuvning amaliy ahamiyatini ko‘rsatadi. Ushbu farqni faqat bitta yuklamani me’yorlash usuliga bog‘lash to‘g‘ri emas, chunki tadqiqotda bir nechta o‘zaro bog‘liq pedagogik vositalar birgalikda qo‘llangan.

XULOSA

Imkoniyati cheklangan talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda yuklamani me’yorlash individual diagnostika va pedagogik kuzatuvga tayanishi lozim. Mashq hajmi, intensivligi

va dam olish oralig‘ini talabaning funksional holatiga mos belgilash, pulsometriya ma’lumotlarini boshqa kuzatuvlar bilan birga tahlil qilish hamda individual rejani muntazam korreksiyalash mashg‘ulotlarning izchilligi va xavfsizligini ta’minlashga xizmat qiladi. Statik mashqlar individual ta’lim rejasining bir qismi sifatida, boshqa moslashtirilgan mashqlar bilan uyg‘unlikda qo‘llanishi kerak. Dissertatsiya tajriba-sinov natijalari kompleks individual-adaptiv yondashuvning samaradorligini qo‘llab-quvvatlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasining 2020-yil 15-oktabrdagi O‘RQ–641-son “Nogironligi bo‘lgan shaxslarning huquqlari to‘g‘risida”gi Qonuni.

2. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. 4-е изд. — Москва: Спорт, 2020. — 616 с.

3. Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси. I том. — Фарғона, 2016. — Б. 126–134.

4. Tweedy S.M., Vanlandewijck Y.C. International Perspectives on Paralympic Sport and Adapted Physical Activity. — London: Routledge, 2023. — 286 p.