INDIVIDUAL YONDASHUV ASOSIDA IMKONIYATI CHEKLANGAN TALABALARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA STATIK MASHQLARNING AHAMIYATI

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

DOI: ***https://doi.org/10.5281/zenodo.24089503***

Annotatsiya. *Tezisda imkoniyati cheklangan talabalarning jismoniy sifatlarini individual yondashuv asosida rivojlantirishda statik mashqlarning pedagogik ahamiyati yoritiladi. Mashqlarni tanlashda talabaning funksional holati, harakat imkoniyatlari, jismoniy tayyorgarligi va tiklanish xususiyatlarini hisobga olish zarurligi asoslanadi. Statik mashqlarni individual ta’lim rejasi, pulsometriya orqali yuklamani nazorat qilish hamda muntazam pedagogik monitoring bilan uyg‘unlashtirishga e’tibor qaratiladi. Dissertatsiya doirasidagi tajriba-sinov xulosalariga tayangan holda, individual va adaptiv mashg‘ulotlar jismoniy sifatlar ko‘rsatkichlarini yaxshilashga xizmat qilishi bayon etiladi.*

Kalit so‘zlar: *individual yondashuv, imkoniyati cheklangan talabalar, statik mashqlar, jismoniy sifatlar, adaptiv jismoniy tarbiya, pulsometriya, individual ta’lim rejasi.*

Аннотация*. В тезисах освещается педагогическое значение статических упражнений в развитии физических качеств студентов с ограниченными возможностями здоровья на основе индивидуального подхода. Обосновывается необходимость учитывать функциональное состояние, двигательные возможности, физическую подготовленность и особенности восстановления студентов при выборе упражнений. Особое внимание уделяется сочетанию статических упражнений с индивидуальным образовательным планом, контролем нагрузки посредством пульсометрии и систематическим педагогическим мониторингом. На основе выводов опытно-экспериментальной работы, проведённой в рамках диссертационного исследования, отмечается, что индивидуализированные и адаптивные занятия способствуют улучшению показателей физических качеств.*

Ключевые слова: *индивидуальный подход, студенты с ограниченными возможностями, статические упражнения, физические качества, адаптивное физическое воспитание, пульсометрия, индивидуальный образовательный план.*

Abstract. *The thesis highlights the pedagogical significance of static exercises in developing the physical qualities of students with disabilities through an individualized approach. It substantiates the need to consider students’ functional status, motor abilities, physical fitness, and recovery characteristics when selecting exercises. Particular attention is paid to integrating static exercises with an individual education plan, monitoring exercise loads through heart rate monitoring, and conducting regular pedagogical assessment. Based on the findings of the experimental study*

conducted within the dissertation research, the thesis explains that individualized and adaptive training sessions contribute to improvements in physical fitness indicators.

Keywords: *individual approach, students with disabilities, static exercises, physical qualities, adapted physical education, heart-rate monitoring, individual learning plan.*

KIRISH

Oliy ta’limda imkoniyati cheklangan talabalarning jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida faol va xavfsiz ishtirok etishini ta’minlash pedagogik jarayonni ularning individual imkoniyatlariga mos tashkil etishni talab qiladi. Barcha talabalar uchun bir xil mashq, takrorlar soni yoki yuklama davomiyligini belgilash ularning funksional holati va harakat imkoniyatlaridagi farqlarni yetarlicha hisobga olmaydi. Shu bois individual yondashuv jismoniy sifatlarni rivojlantirishning muhim pedagogik sharti sifatida namoyon bo‘ladi.

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]. Bunday yondashuv jismoniy tarbiya jarayonida ham talabaning ehtiyojlarini, imkoniyatlarini va mashg‘ulotga moslashuvini hisobga olishni taqozo etadi. Mazkur maqolaning maqsadi individual yondashuv asosida statik mashqlardan foydalanishning pedagogik imkoniyatlarini tahlil qilish va ularni mashg‘ulot jarayoniga qo‘shish tamoyillarini yoritishdan iborat.

Statik mashqlar - mushaklar tarangligi saqlangan holda tana yoki uning ayrim qismlari muayyan holatda ushlab turiladigan mashqlardir. Bunday mashqlar harakat amplitudasi cheklangan yoki dinamik harakatlarni bajarishda qiyinchilikka duch keladigan talabalar bilan ishlashda moslashtirilgan vosita sifatida qo‘llanishi mumkin. Ular mushaklarning izometrik kuchlanishini, holatni ushlab turish qobiliyatini va muayyan vazifani nazorat ostida bajarish ko‘nikmasini rivojlantirishga yo‘naltiriladi. Biroq statik mashqlar barcha talabalar uchun bir xil darajada mos kelmaydi; mashq turi va yuklama talabaning sog‘lig‘i, funksional holati hamda mutaxassis tavsiyasiga muvofiq tanlanishi lozim [2].

Individual yondashuv faqat mashqni yengillashtirish bilan cheklanmaydi. U dastlabki diagnostika, maqsadni belgilash, mashqni moslashtirish, yuklamani nazorat qilish, natijalarni baholash va reja mazmunini zaruratga ko‘ra qayta ko‘rib chiqish bosqichlarini o‘z ichiga oladi. Talabaning dastlabki jismoniy tayyorgarligi, harakat doirasi, muvozanati, mushak kuchi, charchash belgilari va tiklanish holati o‘rganilgach, individual ta’lim rejasi tuziladi. Ushbu reja pedagogga mashqlarni talabaning real imkoniyatlariga muvofiq tanlash, bosqichma-bosqich murakkablashtirish va natijalarni kuzatish imkonini beradi.

Statik mashqlarni tanlashda pedagogik maqsad aniq belgilanishi kerak. Masalan, gavda holatini ushlab turish, qo‘l yoki oyoq mushaklarining kuchini rivojlantirish, muayyan holatda barqarorlikni saqlash kabi vazifalar uchun mos mashqlar tanlanadi. Mashqning boshlang‘ich holati, davomiyligi, takrorlar soni, dam olish oralig‘i va bajarish usuli talabaning individual holatiga qarab belgilanadi. Dastlab qisqa muddatli va nazorat qilinadigan bajarish usulidan foydalanib, texnika

to‘g‘ri o‘zlashtirilgach, yuklama ehtiyotkorlik bilan o‘zgartiriladi. Nafasni ushlab qolmaslik, og‘riq yoki bosh aylanishi kuzatilganda mashqni to‘xtatish hamda xavfsizlik qoidalariga rioya etish muhimdir.

Dissertatsiya tadqiqotida statik mashqlarni individual ta’lim rejasi bilan uyg‘unlashtirish, pulsometriya orqali yurak urish chastotasini kuzatish va organizmning tiklanish holatini hisobga olishga alohida e’tibor qaratilgan. Pulsometriya mashqning o‘zini baholovchi yagona mezon bo‘lmasa-da, yuklamaga javobni kuzatish va mashg‘ulotni moslashtirishda qo‘shimcha ma’lumot beradi. Yurak urish chastotasi ko‘rsatkichlari talabaning subyektiv holati, nafas olishi, charchash alomatlari va tiklanish sur’ati bilan birgalikda talqin qilinishi kerak. Zarurat bo‘lsa, yuklama kamaytiriladi, dam olish uzaytiriladi yoki mashq boshqa variantga almashtiriladi [3, 4].

Pedagogik jarayonning izchilligini ta’minlash uchun mashqlar mikrosikl, mezosikl va makrosikl doirasida rejalashtirilishi mumkin. Qisqa muddatli rejalashtirishda mashg‘ulotning vazifalari va dam olish oralig‘i belgilanadi; o‘rta muddatli bosqichda yuklama hamda mashqlar murakkabligi natijalarga ko‘ra qayta ko‘rib chiqiladi; uzoq muddatli rejalashtirish esa umumiy rivojlanish maqsadlarini belgilaydi. Har bir bosqichda pedagog nazorat natijalarini qayd etib, talabaning individual rivojlanish dinamikasiga qarab tuzatishlar kiritadi. Bunda mashg‘ulotlarning mazmuni faqat nogironlik turiga emas, balki talabaning individual funksional xususiyatlariga asoslanishi zarur.

Statik mashqlar boshqa jismoniy tarbiya vositalarini to‘liq almashtirmaydi. Ularni dinamik mashqlar, muvozanat va koordinatsiyani rivojlantiruvchi topshiriqlar hamda talabaning maqsadlariga mos faoliyatlar bilan uyg‘unlashtirish maqsadga muvofiq. Mashg‘ulotlar talabaning qadr-qimmati va mustaqilligini hurmat qiladigan, tushunarli ko‘rsatmalar beriladigan hamda zarur moslashtirishlar ta’minlanadigan muhitda o‘tkazilishi kerak. Eshitish yoki ko‘rish bilan bog‘liq cheklovlar mavjud bo‘lsa, ko‘rsatmalar mos shaklda taqdim etiladi, mashq bajarish joyi va jihozlar xavfsiz tashkil qilinadi.

Dissertatsiyada keltirilgan tajriba-sinov yakunlariga ko‘ra, tajriba guruhida jismoniy sifatlar ko‘rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan 11,7 foiz yuqori bo‘lgan. Bu natija tadqiqotda qo‘llangan individual ta’lim rejasi, moslashtirilgan mashg‘ulotlar, statik mashqlar va pedagogik monitoringni birgalikda tashkil etish samaradorligiga dalil sifatida talqin qilingan. Shu bilan birga, mazkur farqni faqat statik mashqlarning alohida ta’siri deb izohlash to‘g‘ri bo‘lmaydi, chunki tajriba yondashuvi bir nechta o‘zaro bog‘liq pedagogik vositalarni qamrab olgan. Shuning uchun amaliyotda natijalarni muntazam qayd etish, boshlang‘ich ko‘rsatkichlar bilan qiyoslash va yuklamani individual ravishda tuzatish muhim hisoblanadi.

XULOSA

Individual yondashuv asosida statik mashqlardan foydalanish imkoniyati cheklangan talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda maqsadli pedagogik vosita bo‘lib xizmat qilishi mumkin. Uning samaradorligi mashqning o‘zidan tashqari, dastlabki diagnostika, individual ta’lim rejasini tuzish, yuklamani me’yorlash, pulsometriya va tiklanish ko‘rsatkichlarini kuzatish hamda

natijalarga qarab mashg‘ulotni korreksiyalashga bog‘liq. Statik mashqlar xavfsizlik talablariga rioya qilgan holda va boshqa moslashtirilgan jismoniy mashqlar bilan uyg‘unlikda qo‘llanishi lozim.

Dissertatsiya doirasidagi tajriba-sinov natijalari tajriba guruhida jismoniy sifatlar ko‘rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan 11,7 foiz yuqori bo‘lganini ko‘rsatadi. Mazkur natija kompleks individual-adaptiv pedagogik yondashuvning amaliy ahamiyatini qo‘llab-quvvatlaydi. Kelgusida turli funksional guruhlar uchun statik mashqlarning maqbul variantlari, yuklama mezonlari va xavfsizlik shartlarini yanada aniqlashtirish muhimdir.

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. Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. I tom. — Farg‘ona, 2016. — B. 126–134.
4. Tweedy S.M., Vanlandewijck Y.C. International Perspectives on Paralympic Sport and Adapted Physical Activity. — London: Routledge, 2023. — 286 p.