



Imkoniyati cheklangan o'quvchilarda jismoniy faollikni oshirishda individual yondashuv metodikasi

Uraimov Sanjar Ruzmatovich –

Farg'ona davlat universiteti professori

pedagogika fanlari doktori (DSc)

E-mail: uraimov-sanjar@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5890-4457>

Shermatova Nilufarxon Rahimjon qizi –

Farg'ona davlat universiteti

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi

mutaxassisligi 1-bosqich magistranti

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-7627-8351>

Annotatsiya. Mazkur ilmiy maqolada imkoniyati cheklangan o'quvchilarda jismoniy faollikni oshirishda individual yondashuv metodikasining nazariy va amaliy asoslari kompleks ravishda tadqiq etildi. Tadqiqot jarayonida o'quvchilarning antropometrik ko'rsatkichlari, funksional holati, psixofiziologik xususiyatlari hamda harakat imkoniyatlari pedagogik va funksional testlar asosida baholandi. Individual moslashtirilgan jismoniy mashqlar dasturining samaradorligi statistik jihatdan tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari individual yondashuv asosidagi mashg'ulotlar o'quvchilarning jismoniy faolligini oshirish, koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish, psixologik motivatsiyasini kuchaytirish hamda ijtimoiy moslashuvini yaxshilashda yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko'rsatdi. Tadqiqot xulosalari adaptiv jismoniy tarbiya tizimini takomillashtirish va inkluziv ta'lim samaradorligini oshirishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Kalit so'zlar: imkoniyati cheklangan o'quvchilar, jismoniy faollik, individual yondashuv, adaptiv jismoniy tarbiya, inkluziv ta'lim, rehabilitatsiya, pedagogik monitoring, motor faoliyat, funksional diagnostika.

Методика индивидуального подхода в повышении физической активности учащихся с ограниченными возможностями

Аннотация. В данной научной статье комплексно исследованы теоретические и практические основы методики индивидуального подхода к повышению физической активности учащихся с ограниченными возможностями. В

процессе исследования были изучены антропометрические показатели, функциональное состояние организма, психофизиологические особенности и двигательные возможности учащихся. Эффективность адаптированной программы физических упражнений анализировалась на основе педагогических и функциональных тестов. Результаты исследования показали, что индивидуальный подход способствует повышению физической активности учащихся, развитию координационных способностей, усилению психологической мотивации и улучшению социальной адаптации. Выводы исследования имеют важное научно-практическое значение для совершенствования системы адаптивного физического воспитания и повышения эффективности инклюзивного образования.

Ключевые слова: *физическая активность, индивидуальный подход, адаптивное физическое воспитание, инклюзивное образование, реабилитация, двигательная активность.*

Individual approach methodology in increasing physical activity of students with disabilities

Annotation. *This scientific article comprehensively examines the theoretical and practical foundations of an individual approach methodology aimed at increasing physical activity among students with disabilities. During the research process, anthropometric indicators, functional state of the body, psychophysiological characteristics, and motor abilities of students were assessed through pedagogical and functional tests. The effectiveness of the adapted physical exercise program was statistically analyzed. The results demonstrated that individualized training significantly improves physical activity, coordination abilities, psychological motivation, and social adaptation of students with disabilities. The findings of the study are of important scientific and practical significance for improving adaptive physical education systems and increasing the effectiveness of inclusive education.*

Keywords: *physical activity, individual approach, adaptive physical education, inclusive education, rehabilitation, motor activity, functional diagnostics.*

KIRISH

Zamonaviy ta'lim tizimi va jamoat salomatligi konsepsiyasida imkoniyati cheklangan bolalarni ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, ularning jismoniy salomatligini mustahkamlash hamda jamiyat hayotiga faol integratsiya qilish dolzarb pedagogik va ijtimoiy masalalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, so'nggi yillarda inklyuziv ta'lim tizimining keng rivojlanishi imkoniyati cheklangan o'quvchilar bilan olib boriladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini ilmiy asosda tashkil qilish zaruratini yanada kuchaytirdi.

Kichik va o'rta maktab yoshidagi imkoniyati cheklangan bolalarda harakat faoliyatining cheklanganligi, mushak tizimi rivojlanishidagi sustlik, koordinatsion qobiliyatlarning yetarli shakllanmaganligi hamda psixologik tortinchoqlik holatlari ularning umumiy jismoniy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga, raqamli texnologiyalar va virtual ko'ngilochar vositalarning keng tarqalishi natijasida bolalar orasida gipodinamiya holati ortib bormoqda.

World Health Organization ma'lumotlariga ko'ra, imkoniyati cheklangan bolalarning aksariyat qismi tavsiya etilgan minimal jismoniy faollik darajasiga yetmaydi. Bu esa yurak-qon tomir tizimi faoliyatining pasayishi, ortiqcha tana vazni, mushak zaifligi, qaddi-qomat buzilishlari va psixoemotsional muammolar xavfini oshiradi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, adaptiv jismoniy tarbiya tizimida individual yondashuv tamoyili muhim ahamiyat kasb etadi. Mashhur olim V.K.Balsevich bolaning biologik rivojlanish sur'atlari jismoniy tayyorgarlik natijalariga bevosita ta'sir qilishini ilmiy asoslagan. L.P.Matveev esa jismoniy yuklamalarni o'quvchilarning funksional imkoniyatlari va sog'lig'i holatiga moslashtirish zarurligini ta'kidlagan. N.G.Ozolin tomonidan ilgari surilgan geteroxon rivojlanish nazariyasiga ko'ra, jismoniy sifatlarning rivojlanishi turli yosh davrlarida turlicha kechadi.

O'zbekiston Respublikasida imkoniyati cheklangan shaxslarni qo'llab-quvvatlash va inklyuziv ta'lim tizimini rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun, "Nogironligi bo'lgan shaxslarning huquqlari to'g'risida"gi Qonun hamda "O'zbekiston-2030" strategiyasida sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalash masalalariga alohida e'tibor qaratilgan. Yuqoridagi nazariy va amaliy asoslarni hisobga olgan holda, mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi – imkoniyati cheklangan o'quvchilarda jismoniy faollikni oshirishda individual yondashuv metodikasining samaradorligini kompleks baholashdan iborat. Tadqiqot umumta'lim maktablari va inklyuziv ta'lim sinflarida tahsil olayotgan 11–14 yoshdagi 40 nafar imkoniyati cheklangan o'quvchilar ishtirokida amalga oshirildi. Tadqiqot kesishuvchi (cross-sectional) metod asosida tashkil etildi.

Ishtirokchilar ikki guruhga ajratildi:

Birinchi guruh individual yondashuv metodikasi asosida mashg'ulot olib borilgan tajriba guruhi (n=20);

Ikkinchi guruh an'anaviy jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qatnashgan nazorat guruhi (n=20). Tadqiqot davomida o'quvchilarning antropometrik va funksional ko'rsatkichlari baholandi. Antropometrik o'lchovlarda tana vazni, bo'y uzunligi va tana massasi indeksi aniqlanib, yosh me'yorlari bilan qiyoslandi.

Funksional diagnostika bosqichida: *yurak urish tezligi; nafas olish chastotasi; mushak chidamliligi; umumiy funksional tayyorgarlik* ko'rsatkichlari tekshirildi.

Asosiy jismoniy sifatlarni aniqlash maqsadida pedagogik testlar qo'llanildi: *30 metrga yurish va yugurish; joyidan uzunlikka sakrash; muvozanatni saqlash testi; egiluvchanlik testi; koordinatsion harakatlar testi*. Shuningdek, o'quvchilarning psixologik holati, mashg'ulotlarga qiziqishi hamda ijtimoiy faolligini aniqlash maqsadida pedagogik kuzatuv va so'rovnoma metodlaridan foydalanildi. Individual yondashuv metodikasi asosida har bir o'quvchining funksional imkoniyatiga mos jismoniy yuklamalar belgilandi. Mashqlar oddiydan murakkabga tamoyili asosida tashkil etildi va har bir mashg'ulot davomida individual nazorat olib borildi. Olingan ma'lumotlar matematik-statistik metodlar yordamida qayta ishlanib, o'rtacha arifmetik qiymatlar hamda foiz ko'rsatkichlari asosida tahlil qilindi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Tadqiqot natijalari individual yondashuv metodikasining imkoniyati cheklangan o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi, harakat faolligi va psixologik moslashuviga ijobiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqladi. Tajriba davomida o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi, harakat koordinatsiyasi, muvozanatni saqlash qobiliyati, egiluvchanligi, mushak chidamliligi hamda mashg'ulotlarga bo'lgan munosabati kuzatildi va tahlil qilindi.

Tadqiqotning dastlabki bosqichida imkoniyati cheklangan o'quvchilarning aksariyatida jismoniy mashqlarga nisbatan psixologik tortinchoqlik, o'z kuchiga ishonchsizlik, tez charchash, harakatlarni bajarishda sustkashlik va koordinatsion qiyinchiliklar mavjudligi aniqlandi. Ayrim o'quvchilarda harakat amplitudasining cheklanganligi, mushak tizimining yetarli darajada rivojlanmaganligi, muvozanatni

saqlashda beqarorlik va jismoniy yuklamalarga moslashuv darajasining pastligi kuzatildi. Bu holatlar standart jismoniy tarbiya mashg'ulotlari barcha o'quvchilar uchun bir xil samaradorlik bermasligini ko'rsatadi.

Tajriba-sinov jarayonida individual yondashuvga asoslangan mashg'ulotlar o'quvchilarning sog'lig'i holati, funksional imkoniyatlari, harakatlanish darajasi, psixologik tayyorgarligi va jismoniy yuklamani qabul qilish xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etildi. Mashg'ulotlarda moslashtirilgan harakatli o'yinlar, yengil koordinatsion mashqlar, muvozanatni rivojlantiruvchi topshiriqlar, egiluvchanlikni oshiruvchi mashqlar hamda mushak chidamliligini mustahkamlovchi oddiy, xavfsiz va bosqichma-bosqich murakkablashtiriladigan harakatlardan foydalanildi.

Individual yondashuv metodikasi asosida olib borilgan mashg'ulotlardan so'ng tajriba guruhidagi o'quvchilarning jismoniy faollik ko'rsatkichlarida ijobiy o'zgarishlar qayd etildi. Jumladan, 30 metr masofaga yurish va yugurish natijalari tajriba guruhida o'rtacha 18 foizga yaxshilandi. Nazorat guruhida esa ushbu ko'rsatkich taxminan 7 foizni tashkil etdi. Bu holat individual tarzda tanlangan mashqlar o'quvchilarning harakat tezligi, umumiy jismoniy faolligi va yuklamaga moslashuv darajasiga ijobiy ta'sir ko'rsatganini bildiradi.

Muvozanat va koordinatsion harakatlar bo'yicha o'tkazilgan testlarda ham tajriba guruhi natijalari yuqoriroq bo'ldi. Tajriba guruhidagi o'quvchilarda muvozanatni saqlash qobiliyati taxminan 22 foizga yaxshilangan bo'lsa, nazorat guruhida bu ko'rsatkich 9 foiz atrofida qayd etildi. Bu natija individual yondashuv asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar vestibulyar apparat faoliyati, harakatlarni muvofiqlashtirish va tana holatini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishda samarali ekanligini ko'rsatadi.

1-jadval

Quyidagi jadvalda tajriba va nazorat guruhlarida kuzatilgan asosiy o'zgarishlar umimlashtirilgan:

Ko'rsatkichlar	Tajriba guruhi	Nazorat guruhi	Natijaning izohi
30 metrga yurish va yugurish	18% yaxshilanish	7% yaxshilanish	Harakat tezligi va umumiy faollik oshgan
Muvozanatni saqlash	22% yaxshilanish	9% yaxshilanish	Koordinatsion qobiliyatlar rivojlangan
Egiluvchanlik	Sezilarli o'sish	Nisbatan past o'sish	Harakat amplitudasi kengaygan
Mushak chidamliligi	Ijobiy o'sish	Cheklangan o'sish	Yuklamaga moslashuv kuchaygan
Psixologik faollik	Ancha yaxshilangan	Qisman yaxshilangan	O'ziga ishonch va mashg'ulotga qiziqish ortgan

Egiluvchanlik va mushak chidamliligi ko'rsatkichlarida ham ijobiy o'zgarishlar kuzatildi. Individual mashg'ulotlar ta'sirida o'quvchilarda mushak faoliyatining faollashuvi, bo'g'imlarda harakat amplitudasining kengayishi, jismoniy yuklamalarni bajarishga bo'lgan tayyorgarlikning ortishi va umumiy harakat faolligining yaxshilanishi aniqlandi. Ayniqsa, mashqlarni o'quvchining imkoniyatiga mos tanlash ortiqcha zo'riqishning oldini oldi hamda mashg'ulotlarni xavfsiz tashkil etishga xizmat qildi.

Pedagogik kuzatuv natijalariga ko'ra, individual metodika asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar nafaqat jismoniy rivojlanishga, balki o'quvchilarning psixologik holatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Mashg'ulotlar davomida o'quvchilarda o'ziga ishonchning ortishi, sport mashg'ulotlariga qiziqishning kuchayishi, jamoa bilan ishlashga intilish, topshiriqlarni mustaqil bajarishga harakat qilish va ijtimoiy moslashuv darajasining yaxshilanishi kuzatildi. Bu esa adaptiv jismoniy tarbiya jarayonida psixologik qo'llab-quvvatlash va

rag'batlantirishning muhim ahamiyatga ega ekanini ko'rsatadi. Tadqiqot davomida muntazam moslashtirilgan mashqlarni bajargan o'quvchilarda yurak urish tezligi va nafas olish ko'rsatkichlarining me'yorlashuvi ham kuzatildi. Bu individual yondashuv asosidagi adaptiv jismoniy tarbiya mashg'ulotlari organizmning funksional tizimlari, xususan, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini anglatadi. Mashg'ulotlarning bosqichma-bosqich tashkil etilishi o'quvchilarning jismoniy yuklamaga moslashishini yengillashtirdi. Imkoniyati cheklangan o'quvchilar bilan ishlashda standart yondashuv har doim ham yetarli samarani bermaydi. Chunki har bir o'quvchining funksional imkoniyati, sog'lig'i holati, motor rivojlanish darajasi, psixologik tayyorgarligi va harakatlanish ehtiyoji turlicha bo'ladi. Shu sababli mashg'ulotlarni individual rejalashtirish, jismoniy yuklamani me'yorlash, mashqlarni o'quvchining imkoniyatiga moslashtirish va pedagogik nazoratni muntazam olib borish adaptiv jismoniy tarbiyaning muhim sharti hisoblanadi.

Tadqiqot natijalari V.K.Balsevich, L.P.Matveev va N.G.Ozolin tomonidan ilgari surilgan jismoniy tarbiya jarayonida individual xususiyatlarni hisobga olish, yuklamani bosqichma-bosqich oshirish, harakat faoliyatini tizimli rivojlantirish va mashg'ulot samaradorligini pedagogik nazorat orqali baholash haqidagi nazariy qarashlarni amaliy jihatdan tasdiqlaydi. Shuningdek, tadqiqot davomida moslashtirilgan harakatli o'yinlar va guruh mashqlari imkoniyati cheklangan o'quvchilarning kommunikativ qobiliyatlarini rivojlantirishda muhim omil bo'lib xizmat qilishi aniqlandi. Bunday mashg'ulotlar o'quvchilarni o'zaro hamkorlik qilishga, bir-birini qo'llab-quvvatlashga, jamoada harakat qilishga va ijtimoiy munosabatlarga faol kirishishga undaydi. Demak, adaptiv jismoniy tarbiya faqat jismoniy rivojlanish vositasi emas, balki ijtimoiy integratsiya va psixologik reabilitatsiya omili sifatida ham muhim ahamiyatga ega.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, imkoniyati cheklangan o'quvchilarda jismoniy faollikni oshirishda individual yondashuv metodikasi yuqori pedagogik samaradorlikka ega ekanligi ilmiy jihatdan tasdiqlandi.

Tadqiqot natijalari individual moslashtirilgan mashg'ulotlar: jismoniy faollikni oshirish; koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish; mushak chidamliligini yaxshilash; psixologik motivatsiyani kuchaytirish; ijtimoiy moslashuvni yaxshilash uchun muhim omil ekanligini ko'rsatdi.

Shuningdek, adaptiv jismoniy tarbiya tizimida individual monitoring va differensial pedagogik yondashuvni qo'llash imkoniyati cheklangan o'quvchilar salomatligini mustahkamlashning samarali vositalaridan biri ekanligi aniqlandi.

Kelgusida: adaptiv sport dasturlarini kengaytirish; pedagoglar malakasini oshirish; raqamli monitoring texnologiyalarini joriy etish; inkluziv sport infratuzilmasini rivojlantirish ushbu yo'nalish samaradorligini yanada oshirishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Mirziyoyev Sh.M. Yangi O'zbekiston strategiyasi. – Toshkent: O'zbekiston, 2021. – 464 b.
2. Hoshimov K., Nishonova S. Pedagogika tarixi. – Toshkent: O'qituvchi, 2005.
3. Egamberdiyeva N. Ijtimoiy pedagogika. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2009.
4. Quronov M. Milliy tarbiya va yoshlar ma'naviyati. – Toshkent: Ma'naviyat, 2014.
5. Vigotskiy L.S. Pedagogik psixologiya. – Moskva: Pedagogika, 1991.
6. Safarova R., Xasanboyeva O. Maktabgacha ta'lim pedagogikasi. – Toshkent: Ilm ziyo, 2017.
7. Hasanboeva O.U. Maktabgacha ta'limda innovatsion yondashuvlar. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.