IMKONIYATI CHEKLANGAN TALABALARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA ADAPTIV-PEDAGOGIK MEXANIZMNING AHAMIYATI

Mahmudjonov Asilbek Abduvoxid o'g'li
Namangan davlat pedagogika instituti, o'qituvchi
E-mail: asilbekmahmudjonov19981126@gmail.com

Annotatsiya: *Maqolada imkoniyati cheklangan talabalarning jismoniy sifatlarini, xususan kuch, tezlik, chaqqonlik, egiluvchanlik va chidamlilikni rivojlantirishda adaptiv-pedagogik mexanizmning mazmuni va pedagogik ahamiyati yoritilgan. Tadqiqotda individual yondashuv, yuklamani me'yorlash, pulsometriya asosida nazorat, statik va dinamik mashqlarni moslashtirish hamda individual ta'lim rejasidan foydalanishning o'zaro bog'liqligi asoslab berilgan. Natijalar adaptiv mexanizm talabaning funksional imkoniyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulot xavfsizligi, muntazamligi va samaradorligini oshirishini ko'rsatadi.*

Kalit so'zlar: *imkoniyati cheklangan talabalar, adaptiv-pedagogik mexanizm, jismoniy sifatlar, kuch, individual yondashuv, pulsometriya, statik mashqlar.*

ЗНАЧЕНИЕ АДАПТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МЕХАНИЗМА В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация: *В статье раскрывается содержание и педагогическое значение адаптивно-педагогического механизма в развитии физических качеств студентов с ограниченными возможностями, прежде всего силы, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости. Обоснована взаимосвязь индивидуального подхода, дозирования нагрузки, контроля на основе пульсометрии, адаптации статических и динамических упражнений и индивидуального образовательного плана. Результаты показывают, что адаптивный механизм повышает безопасность, системность и эффективность занятий с учетом функциональных возможностей каждого студента.*

Ключевые слова: *студенты с ограниченными возможностями, адаптивно-педагогический механизм, физические качества, сила, индивидуальный подход, пульсометрия, статические упражнения.*

THE IMPORTANCE OF THE ADAPTIVE PEDAGOGICAL MECHANISM IN DEVELOPING THE PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS WITH DISABILITIES

Abstract: *The article examines the content and pedagogical significance of an adaptive-pedagogical mechanism for developing physical qualities of students with disabilities, particularly strength, speed, agility, flexibility and endurance. The study substantiates the interrelation of individualized instruction, load regulation, heart-rate monitoring, adaptation of static and dynamic exercises, and an individual educational plan. The findings indicate that an adaptive mechanism improves the safety, consistency and effectiveness of physical education by considering each student's functional capabilities.*

Keywords: *students with disabilities, adaptive-pedagogical mechanism, physical qualities, strength, individualized approach, heart-rate monitoring, static exercises.*

KIRISH

Zamonaviy oliy ta'limda imkoniyati cheklangan talabalar uchun jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etish faqat sport natijasini oshirish bilan emas, balki ta'limning inklyuzivligi, individual ehtiyojlarni hisobga olish va sog'lom hayot faoliyatini qo'llab-quvvatlash bilan bog'liq. BMTning Nogironlar huquqlari to'g'risidagi konvensiyasida imkoniyati cheklangan shaxslarning ta'lim, jismoniy faollik va sportda teng ishtiroki, shuningdek, individual qo'llab-quvvatlash choralarini ta'minlash zarurligi belgilangan [1; 2]. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ham jismoniy faollik bo'yicha tavsiyalarida nogironligi bo'lgan shaxslar uchun yuklamaning chastotasi, davomiyligi va intensivligini individual imkoniyatlarga moslashtirish muhimligini qayd etadi [3].

Imkoniyati cheklangan talabalarda jismoniy sifatlarning rivojlanishi umumiy guruh uchun bir xil mashqlar majmuasini qo'llash orqali emas, balki talabaning funksional holati, harakat imkoniyati, tayanch-harakat tizimi xususiyatlari, koordinatsiyasi va psixologik tayyorgarligiga moslashtirilgan pedagogik ta'sir orqali amalga oshirilishi lozim. Shu nuqtayi nazardan, adaptiv-pedagogik mexanizm jismoniy tarbiya jarayonining maqsad, mazmun, metod, vosita, nazorat va korreksiya elementlarini yagona tizimga birlashtiradi. Tadqiqotning maqsadi imkoniyati cheklangan talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda ushbu mexanizmning pedagogik imkoniyatlarini nazariy va amaliy jihatdan asoslashdan iborat.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Ilmiy adabiyotlar tahlili imkoniyati cheklangan shaxslarning jismoniy tarbiya jarayonida moslashtirilgan ta'lim strategiyalari muhim o'rin tutishini ko'rsatadi. Wilhelmsen va Sørensen tomonidan olib borilgan tizimli sharhda imkoniyati cheklangan bolalarni jismoniy tarbiya jarayoniga qo'shishning samaradorligi o'qitish sharoitlari, moslashtirish va pedagogik qo'llab-quvvatlash bilan bog'liqligi ko'rsatilgan [4]. Nowland va Haegele tadqiqotida esa o'qituvchining tayyorgarligi, tajribasi va qo'llab-quvvatlash darajasi nogironligi bo'lgan o'quvchilar bilan ishlashdagi pedagogik

samaradorlikka ta'sir qilishi aniqlangan [5]. 2025-yildagi tizimli sharh jismoniy faollik dasturlarining jismoniy, ijtimoiy va emotsional natijalarga ijobiy ta'sirini qayd etgan, biroq dasturlarni individual moslashtirish va amalga oshirish sifati muhim omil ekanini ko'rsatgan [6].

Tadqiqotda nazariy tahlil, pedagogik kuzatuv, suhbat, jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini baholash, mashg'ulot yuklamasini pulsometriya orqali nazorat qilish hamda individual natijalarni qiyosiy tahlil qilish metodlaridan foydalanish taklif etildi. Adaptiv-pedagogik mexanizm uch bosqichda tashkil etildi: diagnostik bosqichda talabaning boshlang'ich funksional va jismoniy holati aniqlanadi; moslashtirish bosqichida mashqlar, takrorlar, dam olish oralig'i va intensivlik individual belgilanadi; monitoring-korreksiya bosqichida natijalar muntazam baholanib, yuklama qayta moslashtiriladi. Kuch sifatini rivojlantirishda statik mashqlar, qarshilik bilan bajariladigan yengil mashqlar va funksional harakatlar tanlab qo'llanadi. Bunda yuklama keskin oshirilmaydi, balki bosqichma-bosqich progressiya tamoyiliga amal qilinadi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Tadqiqotning nazariy natijalariga ko'ra, adaptiv-pedagogik mexanizmning asosiy afzalligi jismoniy tarbiya mashg'ulotini "bir xil yuklama – bir xil natija" tamoyilidan "individual imkoniyat – individual yuklama – individual natija" tamoyiliga o'tkazishidadir. Mexanizmning diagnostik komponenti talabaning imkoniyatlarini aniqlaydi; maqsadli komponent jismoniy sifatlar bo'yicha kutiladigan natijalarni belgilaydi; mazmuniy komponent moslashtirilgan mashqlarni tanlaydi; texnologik komponent mashg'ulot usullarini belgilaydi; nazorat komponenti esa natijalarni baholab, keyingi yuklamani korreksiya qiladi.

Kuch sifatini rivojlantirishda statik mashqlarning ahamiyati alohida qayd etiladi. Masalan, tayanch holatlarini ushlab turish, yengil qarshilikni ma'lum vaqt davomida saqlash, gavda va oyoq mushaklarini izometrik zo'riqtirish kabi mashqlar harakat amplitudasi cheklangan talabalarga moslashtirilishi mumkin. Bunday mashqlarni bajarishda vaqt, zo'riqish darajasi va dam olish oralig'i individual belgilanadi. Eshitishida nuqsoni bo'lgan talabalar uchun vizual signallar, ko'rishida nuqsoni bo'lgan talabalar uchun aniq verbal va taktil ko'rsatmalar, harakat apparatida cheklovi bo'lgan talabalar uchun esa tayanch vositalari va soddalashtirilgan amplitudadan foydalanish maqsadga muvofiq.

Muhokama natijalari shuni ko'rsatadiki, adaptiv mexanizm faqat mashqlarni soddalashtirishdan iborat emas. U ta'lim jarayonini qayta loyihalashni, pedagogik maqsadni aniq belgilashni, individual ta'lim rejasini tuzishni, yuklamani nazorat qilishni va olingan ma'lumotlar asosida mashg'ulot mazmunini o'zgartirishni nazarda tutadi.

Shu sababli elektron ta'lim dasturiga mashqlar videolari, individual topshiriqlar, yuklama kundaligi, puls ko'rsatkichlari va o'z-o'zini nazorat qilish mezonlarini kiritish mexanizmning uzluksizligini ta'minlaydi. Bu yondashuv BMT tomonidan ilgari surilgan individual qo'llab-quvvatlash va teng ishtirok tamoyillariga hamohangdir [1; 2].

Shunday qilib, adaptiv-pedagogik mexanizm imkoniyati cheklangan talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda xavfsiz, individuallashtirilgan va monitoringga asoslangan ta'limni tashkil etish imkonini beradi. Ayniqsa, kuch sifatini rivojlantirishda pulsometriya, statik mashqlar, bosqichma-bosqich yuklama va individual ta'lim rejasining integratsiyasi pedagogik samaradorlikni oshiruvchi muhim shart sifatida namoyon bo'ladi.

XULOSA

Imkoniyati cheklangan talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish jarayonida adaptiv-pedagogik mexanizmni qo'llash ta'lim mazmunini talabaning individual imkoniyatlariga moslashtirish, yuklamani xavfsiz me'yorlash va natijalarni muntazam monitoring qilish imkonini beradi. Mexanizmning diagnostika, moslashtirish, amalga oshirish, monitoring va korreksiya bosqichlari o'zaro bog'langan holda tashkil etilganda kuch va boshqa jismoniy sifatlarni rivojlantirishning pedagogik samaradorligi oshadi. Mazkur yondashuv oliy ta'limda inklyuziv jismoniy tarbiya amaliyotini takomillashtirish hamda paralimpiya sporti bilan shug'ullanuvchi talabalar uchun individual rivojlanish yo'nalishlarini ishlab chiqishda ilmiy-amaliy asos bo'lib xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. United Nations. Convention on the Rights of Persons with Disabilities. New York: United Nations, 2006. Article 24.

2. United Nations. Convention on the Rights of Persons with Disabilities. Article 30: Participation in cultural life, recreation, leisure and sport. New York: United Nations.

3. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: WHO, 2020. ISBN 978-92-4-001512-8.

4. Wilhelmsen T., Sørensen M. Inclusion of Children With Disabilities in Physical Education: A Systematic Review of Literature From 2009 to 2015 // Adapted Physical Activity Quarterly. 2017. Vol. 34, No. 3. P. 311–337. DOI: 10.1123/apaq.2016-0017.

5. Nowland L.A., Haegele J.A. The Self-Efficacy of Physical Education Teachers to Teach Students With Disabilities: A Systematic Review of Literature // Adapted Physical Activity Quarterly. 2023. Vol. 40, No. 4. P. 758–780. DOI: 10.1123/apaq.2022-0135.