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

Mahmudjonov Asilbek Abduvoxid o‘g‘li
Namangan davlat pedagogika instituti, o‘qituvchi

ANNOTATSIYA

Mazkur tezisda individual yondashuv asosida imkoniyati cheklangan talabalarning jismoniy sifatlarini, xususan kuch, statik chidamlilik, muvozanat va harakat nazoratini rivojlantirishda statik mashqlardan foydalanishning pedagogik ahamiyati yoritilgan. Statik mashqlar mushaklarning ma’lum holatda izometrik tarangligini saqlashga asoslanib, mashq yuklamasini talabaning funksional imkoniyatlari, harakatlanish cheklovlari va tayyorgarlik darajasiga moslashtirish imkonini beradi. Individual yondashuvda mashq davomiyligi, takrorlar soni, dam olish oralig‘i va bajarish murakkabligi differensial belgilanadi. Tezisda statik mashqlarni diagnostika, yuklamani me’yorlash, nazorat va qayta aloqa bosqichlari bilan integratsiyalashgan pedagogik yondashuv taklif etiladi. Mazkur yondashuv imkoniyati cheklangan talabalarni jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga xavfsiz va faol jalb etish, individual rivojlanish dinamikasini kuzatish hamda jismoniy sifatlarni izchil takomillashtirish uchun metodik asos bo‘lib xizmat qilishi mumkin.

Kalit so‘zlar: individual yondashuv, imkoniyati cheklangan talabalar, statik mashqlar, izometrik mashqlar, kuch, jismoniy sifatlar, adaptiv jismoniy tarbiya, differensial yondashuv.

АННОТАЦИЯ

В тезисе раскрывается педагогическое значение статических упражнений в развитии физических качеств студентов с ограниченными возможностями на основе индивидуального подхода. Рассматриваются

возможности изометрических упражнений для развития силы, статической выносливости, равновесия и контроля движений. Индивидуализация предполагает дифференциацию продолжительности удержания позы, количества повторений, интервалов отдыха и сложности упражнений в соответствии с функциональными возможностями, характером двигательных ограничений и уровнем физической подготовленности студента. Предлагается интегрировать статические упражнения в педагогическую систему, включающую диагностику, дозирование нагрузки, контроль и обратную связь. Такой подход может способствовать безопасному включению студентов с ограниченными возможностями в занятия физическим воспитанием и последовательному совершенствованию их физических качеств.

Ключевые слова: индивидуальный подход, студенты с ограниченными возможностями, статические упражнения, изометрические упражнения, сила, физические качества, адаптивное физическое воспитание, дифференцированный подход.

ABSTRACT

The thesis examines the pedagogical significance of static exercises in developing the physical qualities of students with disabilities through an individualized approach. Particular attention is paid to the use of isometric exercises for improving strength, static endurance, balance, and movement control. Individualization requires the duration of holds, number of repetitions, recovery intervals, and exercise complexity to be adjusted according to each student's functional capacity, movement limitations, and level of physical fitness. The paper proposes integrating static exercises into a pedagogical system that combines assessment, load prescription, monitoring, and feedback. Such an approach can provide a safe and systematic way to involve students with disabilities in physical education and support the progressive development of their physical qualities.

Keywords: individualized approach, students with disabilities, static exercises, isometric exercises, strength, physical qualities, adaptive physical education, differentiated approach.

KIRISH

Bugungi kunda oliy ta’lim tizimida inklyuziv va adaptiv jismoniy tarbiya tamoyillarini rivojlantirish talabalarning salomatligi, jismoniy faolligi va ta’lim jarayonidagi ishtirokini ta’minlashning muhim shartlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, imkoniyati cheklangan talabalar bilan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini tashkil etishda umumiy mashq me’yorlarini mexanik qo‘llashdan ko‘ra, talabaning individual funksional holati va harakat imkoniyatlarini hisobga olish muhimdir. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti jismoniy faollik bo‘yicha tavsiyalarida nogironligi bo‘lgan kattalar uchun ham jismoniy faollikni muntazam tashkil etish, yuklamani shaxsning holatiga mos ravishda bosqichma-bosqich oshirish va kuch mashqlarini jismoniy faoliyat tarkibiga kiritish zarurligini ta’kidlaydi [1].

Shu nuqtayi nazardan, statik mashqlar individual yondashuvni amaliy jihatdan ta’minlaydigan vositalardan biri sifatida qaralishi mumkin. Statik mashqda tana yoki uning alohida segmenti ma’lum holatda ushlab turiladi va mushaklar izometrik taranglik holatida ishlaydi. Bunday mashqlarni bajarishda harakat amplitudasini keskin oshirish talab etilmagani sababli, ularni turli funksional imkoniyatga ega talabalar uchun moslashtirish nisbatan qulay. Biroq statik mashqlar universal vosita sifatida emas, balki individual ehtiyojlar, tibbiy-pedagogik tavsiyalar va xavfsizlik talablariga asoslangan differensial dastur tarkibida qo‘llanishi lozim.

ASOSIY QISM

Individual yondashuvning mohiyati shundan iboratki, jismoniy mashqlar mazmuni, yuklama hajmi va intensivligi har bir talabaning boshlang‘ich tayyorgarlik darajasi hamda funksional imkoniyatlariga muvofiq belgilanadi. Imkoniyati cheklangan talabalar bir xil tashxis yoki umumiy cheklov guruhiga

mansub bo‘lsa ham, ularning mushak kuchi, muvozanatni saqlashi, koordinatsiyasi, harakat amplitudasi va charchashga chidamliligi bir-biridan sezilarli farq qilishi mumkin. Shu sababli mashg‘ulotni rejalashtirishdan oldin pedagogik kuzatuv va funksional diagnostika o‘tkazish maqsadga muvofiq.

Statik mashqlarni tanlashda avvalo maqsadli jismoniy sifat aniqlanadi. Kuch sifatini rivojlantirishda devorga suyanib yarim o‘tirish holatini ushlab turish, yengil qarshilikka qarshi izometrik bosish, qo‘l bilan tayanch yuzasiga bosim berish, gavdani barqaror holatda ushlab turish kabi mashqlar qo‘llanishi mumkin. Statik chidamlilikni rivojlantirishda esa ushlab turish vaqtini bosqichma-bosqich oshirish, dam olish oralig‘ini individual belgilash va mashqlarni ketma-ketlikda tashkil etish muhimdir. Muvozanat va tana nazoratini takomillashtirish uchun tayanch holatlarini soddadan murakkabga o‘zgartirish mumkin [2].

Ilmiy adabiyotlarda izometrik qarshilik mashqlarining kuchni rivojlantirishdagi samaradorligi qayd etilgan. 2025-yilda e’lon qilingan tizimli sharh va meta-tahlilda 32 ta tadqiqot hamda 621 nafar ishtirokchi ma’lumotlari tahlil qilinib, izometrik qarshilik mashqlari nazorat guruhiga nisbatan umumiy izometrik va izokinetik kuch ko‘rsatkichlarini sezilarli yaxshilagani, shuningdek, dinamik qarshilik mashqlariga nisbatan izometrik kuch bo‘yicha yuqoriroq natija bergani ko‘rsatilgan. Bu dalil statik mashqlarni kuch sifatini rivojlantirish dasturlarining tarkibiy qismi sifatida ko‘rib chiqish uchun ilmiy asos beradi. Biroq mazkur natijalar sog‘lom kattalar populyatsiyasiga tegishli bo‘lgani sababli, imkoniyati cheklangan talabalar bilan ishlashda mashq parametrlari albatta individual moslashtirilishi kerak.

Statik mashqlarning pedagogik samaradorligini oshirish uchun ularni uch bosqichli individual model asosida tashkil etish mumkin: birinchi bosqich - diagnostik; ikkinchi bosqich - yuklamani individual dozalashtirish; uchinchi bosqich - tiklanish va nazorat. Diagnostik bosqichda talabaning boshlang‘ich kuchi, statik holatni ushlab turish vaqti, yurak urish tezligining mashqqa javobi,

muvozanati va subyektiv charchash darajasi aniqlanadi. Ikkinchi bosqichda mashq davomiyligi, takrorlar soni va dam olish oralig‘i belgilanadi. Uchinchi bosqichda tiklanish jarayoni, mashqdan keyingi holat va keyingi mashg‘ulotga tayyorgarlik baholanadi.

Amaliy jihatdan individual yuklamani quyidagi tamoyillar asosida tashkil etish maqsadga muvofiq: “oddiydan murakkabga”, “kamdan ko‘pga”, “sifat miqdordan ustun”, “individual imkoniyatdan kelib chiqish” va “muntazam nazorat”. Masalan, boshlang‘ich tayyorgarlik darajasidagi talaba uchun 10–15 soniyalik statik ushlab turishdan boshlash, keyinchalik 20–30 soniyagacha oshirish mumkin. Biroq aniq davomiylik barcha talabalar uchun bir xil me’yor sifatida emas, individual funksional holatga qarab belgilanadi. Mashq paytida nafasni ushlab qolishning oldini olish, ortiqcha zo‘riqish belgilarini kuzatish va zarurat bo‘lganda yuklamani kamaytirish xavfsizlikning muhim shartlaridir.

Imkoniyati cheklangan talabalar bilan ishlashda statik mashqlarni nogironlikning o‘ziga xos xususiyatlariga ko‘ra moslashtirish ham muhim. Harakat funksiyasi cheklangan talabalar uchun tayanch yuzasi, gavda holati va qarshilik darajasi o‘zgartiriladi; ko‘rishida cheklovi bo‘lgan talabalar uchun mashqning og‘zaki tavsifi, taktil yo‘naltirish va xavfsiz fazoviy muhitga e’tibor qaratiladi; eshitishida cheklovi bo‘lgan talabalar uchun esa vizual ko‘rsatmalar, piktogrammalar va oldindan kelishilgan ishoralar samarali bo‘lishi mumkin. Bunda talabaning individual ehtiyoji asosiy mezon bo‘lib qoladi.

Statik mashqlarni jismoniy tarbiya mashg‘ulotining alohida qismi sifatida emas, balki umumiy adaptiv-pedagogik tizim bilan uyg‘unlashtirish maqsadga muvofiq. Mashg‘ulotning tayyorlov qismida yengil statik faollashtiruvchi mashqlar, asosiy qismida maqsadli izometrik mashqlar, yakuniy qismida esa tiklanishga yo‘naltirilgan yengil mashqlar qo‘llanishi mumkin. Natijalarni muntazam qayd etish orqali individual ta’lim rejasiga o‘zgartirishlar kiritiladi. Shu tariqa statik mashqlar pedagogik jarayonning diagnostika — rejalashtirish — amalga oshirish — monitoring — korreksiya sikliga kiritiladi [4].

Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti imkoniyati cheklangan kattalar uchun jismoniy faollikni shaxsning mavjud faollik darajasi, sog‘lig‘i va jismoniy funksiyasiga moslashtirish, yuklamani kichik hajmdan boshlab asta-sekin oshirishni tavsiya etadi. Shuningdek, kuch mashqlariga urg‘u berilgan ko‘p komponentli faoliyat funksional imkoniyatlarni qo‘llab-quvvatlashga xizmat qilishi ta’kidlangan.

Shu bilan birga, statik mashqlarni haddan tashqari yuklama bilan qo‘llash maqsadga muvofiq emas. Yaqinda o‘tkazilgan maktab jismoniy tarbiya tadqiqotida qisqa muddatli izometrik dastur standart jismoniy tarbiya darslariga qo‘shimcha ravishda funksional ko‘rsatkichlar bo‘yicha aniq ustunlik bermagani qayd etilgan. Bu holat statik mashqlarni mustaqil va yagona metod sifatida emas, balki individual ehtiyojga mos, boshqa jismoniy mashqlar bilan uyg‘unlashtirilgan tizim sifatida qo‘llash zarurligini ko‘rsatadi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, individual yondashuv asosida statik mashqlardan foydalanish imkoniyati cheklangan talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda pedagogik jihatdan muhim vosita hisoblanadi. Ularning asosiy afzalligi mashq holatini, ushlab turish davomiyligini, takrorlar sonini va dam olish oralig‘ini talabaning individual imkoniyatlariga moslashtirish mumkinligidadir.

Statik mashqlarni qo‘llashda diagnostik yondashuv, individual yuklamani dozalashtirish, muntazam monitoring, xavfsizlik va bosqichma-bosqichlik tamoyillariga rioya etish zarur. Bunday yondashuv talabaning kuch sifatini rivojlantirish bilan birga, statik chidamlilik, muvozanat, harakat nazorati va jismoniy faollikka bo‘lgan motivatsiyasini ham qo‘llab-quvvatlashi mumkin.

Shunday qilib, statik mashqlarni individual ta’lim rejasi, adaptiv jismoniy tarbiya texnologiyalari va pedagogik monitoring bilan birlashtirish imkoniyati cheklangan talabalarning jismoniy rivojlanishini tizimli boshqarish uchun samarali metodik yo‘nalish sifatida tavsiya etiladi. Keyingi tajriba-sinovlarda

mazkur yondashuvning samaradorligini kuch dinamometriyasi, statik ushlab turish vaqti, yurak urish tezligi va funksional testlar asosida statistik jihatdan baholash maqsadga muvofiq.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020. 104 p.

2. World Health Organization. Physical activity. WHO Fact Sheet. 4 November 2026.

3. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance. Geneva: WHO, 2020. 17 p.

4. Effects of isometric vs. dynamic resistance training on isometric and isokinetic muscular strength: A systematic review with meta-analysis // PubMed. 2025.

5. Koźlenia D., et al. Health-Related Effects of a Short Isometric Exercise Program Integrated into School Physical Education: The Role of Biological Maturation and Baseline Functional Status // Healthcare. 2026. Vol. 14, No. 2. DOI: 10.3390/healthcare14020161.