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

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

***Annotatsiya**: Mazkur tezisda individual yondashuv asosida imkoniyati cheklangan talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish jarayonida jismoniy yuklamani me'yorlashning pedagogik usullari yoritiladi. Yuklama hajmi, jadalligi, davomiyligi, takrorlar soni va dam olish oralig'ini talabaning funksional imkoniyatlari, harakat tajribasi va sog'lig'i bilan bog'liq individual xususiyatlariga moslashtirish masalalariga e'tibor qaratiladi. Yuklamani nazorat qilishda pulsometriya, subyektiv zo'riqish darajasi, harakat texnikasining sifati va mashqdan keyingi tiklanish ko'rsatkichlaridan kompleks foydalanish taklif etiladi. Shuningdek, individual ta'lim rejasi asosida yuklamani bosqichma-bosqich oshirish, zarur hollarda kamaytirish yoki mashqni moslashtirishning pedagogik imkoniyatlari asoslanadi. Mazkur yondashuv jismoniy sifatlarni xavfsiz, izchil va samarali rivojlantirishga xizmat qiladi.*

***Kalit so'zlar**: individual yondashuv, imkoniyati cheklangan talabalar, jismoniy sifatlar, jismoniy yuklama, yuklamani me'yorlash, pulsometriya, individual ta'lim rejasi, moslashtirilgan mashqlar.*

***Аннотация**: В тезисе рассматриваются педагогические методы нормирования физической нагрузки при развитии физических качеств студентов с ограниченными возможностями на основе индивидуального подхода. Обосновывается необходимость соответствия объема, интенсивности, продолжительности, количества повторений и интервалов отдыха индивидуальным функциональным возможностям, двигательному опыту и состоянию здоровья студентов. Для контроля нагрузки*

предлагается комплексное использование пульсометрии, субъективной оценки степени напряжения, качества техники движений и показателей восстановления после выполнения упражнений. Раскрываются педагогические возможности постепенного увеличения, снижения или адаптации нагрузки в соответствии с индивидуальным образовательным планом. Такой подход способствует безопасному, последовательному и эффективному развитию физических качеств студентов.

***Ключевые слова**: индивидуальный подход, студенты с ограниченными возможностями, физические качества, физическая нагрузка, нормирование нагрузки, пульсометрия, индивидуальный образовательный план, адаптированные упражнения.*

***Abstract:** The thesis examines pedagogical methods for regulating physical exercise load in the development of physical qualities of students with disabilities through an individualized approach. Particular attention is paid to adjusting exercise volume, intensity, duration, number of repetitions, and rest intervals according to students' functional capacity, motor experience, and health-related characteristics. A comprehensive monitoring approach is proposed, including heart-rate monitoring, perceived exertion, movement technique, and recovery indicators after exercise. The pedagogical potential of gradually increasing, reducing, or adapting training loads within an individualized educational plan is also discussed. This approach can contribute to the safe, consistent, and effective development of students' physical qualities.*

***Keywords**: individual approach, students with disabilities, physical qualities, exercise load, load regulation, heart-rate monitoring, individualized educational plan, adapted exercises.*

Kirish

Bugungi kunda imkoniyati cheklangan talabalarni jismoniy tarbiya va sport faoliyatiga keng jalb etish inklyuziv ta'limning muhim yo'nalishlaridan biri

hisoblanadi. Jismoniy faoliyatning samaradorligi faqat mashqlar mazmuni bilan emas, balki ularning talabaning individual imkoniyatlariga qanchalik moslashtirilgani bilan ham belgilanadi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti jismoniy faollik bo‘yicha tavsiyalarida nogironligi bo‘lgan shaxslar uchun ham jismoniy faollikning chastotasi, jadalligi va davomiyligini hisobga olish zarurligini ta’kidlaydi [1].

Imkoniyati cheklangan talabalar bir xil mashqni bir xil hajm va jadallikda bajarishga majbur qilinmasligi kerak. WHO tomonidan ishlab chiqilgan inklyuziv jismoniy faollik yondashuvida faoliyatni ishtirokchilarning imkoniyatlariga moslashtirish, mashqning vazifasi, jihozlari, bajariladigan makon va ishtirokchilar rolini o‘zgartirish mumkinligi ko‘rsatilgan [2]. Shu sababli yuklamani me’yorlash individual pedagogik diagnostika natijalariga tayangan holda tashkil etilishi maqsadga muvofiq.

Asosiy qism

Yuklamani me’yorlash deganda talabaning organizmiga beriladigan jismoniy ta’sir miqdorini belgilash, uni nazorat qilish va zaruratga ko‘ra o‘zgartirish jarayoni tushuniladi. Individual yondashuvda yuklama me’yorini belgilashda talabaning funksional holati, harakat imkoniyati, jismoniy tayyorgarlik darajasi, mashqni bajarish texnikasi va tiklanish sur’ati hisobga olinadi. ACSM materiallarida individual mashq dasturini ishlab chiqish, yuklama intensivligini baholash, fiziologik javobni kuzatish va zaruratga ko‘ra mashq dasturini o‘zgartirish muhim kompetensiyalar sifatida qayd etilgan [3].

Yuklamani me’yorlashning birinchi usuli — hajmni boshqarishdir. Bunda mashqlar soni, takrorlar miqdori, yondashuvlar soni va mashg‘ulotning umumiy davomiyligi belgilanadi. Talabaning imkoniyati past bo‘lsa, mashqlar hajmi kamaytiriladi, texnik jihatdan to‘g‘ri va xavfsiz bajarish ustuvor qo‘yiladi. Moslashuv sodir bo‘lgani sari yuklama bosqichma-bosqich oshiriladi.

Ikkinchi usul — jadallikni me’yorlash. Jadallikni yurak urish chastotasi, subyektiv zo‘riqish darajasi va mashq bajarish sifatiga qarab nazorat qilish mumkin. Pulsometriya mashg‘ulot vaqtida organizmning fiziologik javobini kuzatish

imkonini beradi. Bunda yagona qat’iy puls chegarasidan foydalanish o‘rniga, talabaning boshlang‘ich holati va individual javob reaksiyasi hisobga olinishi lozim. ACSM amaliyotida yurak urish chastotasi, RPE va “talk test” kabi ko‘rsatkichlar mashq intensivligini baholash vositalari sifatida ko‘rsatiladi [4].

Uchinchi usul — dam olish oralig‘ini individuallashtirish. Imkoniyati cheklangan talabalarda bir xil mashqdan keyingi tiklanish vaqti turlicha bo‘lishi mumkin. Shuning uchun keyingi yondashuvni boshlashdan oldin nafas olish va yurak urishining tiklanishi, charchoqning subyektiv bahosi hamda harakat aniqligi nazorat qilinadi. Agar charchoq ortib, mashq texnikasi buzilsa, dam olish vaqti uzaytiriladi yoki yuklama kamaytiriladi.

To‘rtinchi usul — mashqni moslashtirish. Masalan, tayanch-harakat imkoniyati cheklangan talaba uchun mashqning boshlang‘ich holati o‘zgartirilishi, qarshilik kamaytirilishi, tayanchdan foydalanish yoki harakat amplitudasi qisqartirilishi mumkin. Ko‘rish yoki eshitishida cheklovlari bo‘lgan talabalar uchun esa ko‘rsatma berishning vizual, taktil yoki aniq og‘zaki shakllari tanlanadi. Bunday moslashtirish individual ta’lim rejasining mazmuni bilan bog‘lanadi.

Beshinchi usul — bosqichma-bosqich progressiya. Yuklama bir vaqtning o‘zida barcha parametrlar bo‘yicha oshirilmasligi kerak. Avvalo mashq texnikasi va barqaror bajarilishi ta’minlanadi, keyin takrorlar soni yoki yondashuvlar miqdori oshiriladi, undan so‘ng qarshilik yoki davomiylik bosqichma-bosqich o‘zgartiriladi. ACSM mashq dasturlarida FITT tamoyili — chastota, intensivlik, vaqt va mashq turini — individual ehtiyojlarga moslashtirish hamda progressiyani ta’minlash zarurligini ko‘rsatadi [5].

Individual yuklamani boshqarish uchun quyidagi ketma-ketlikni qo‘llash maqsadga muvofiq: 1) dastlabki diagnostika; 2) individual maqsadni belgilash; 3) boshlang‘ich yuklamani tanlash; 4) puls va subyektiv zo‘riqishni monitoring qilish; 5) mashq texnikasini baholash; 6) tiklanish holatini aniqlash; 7) keyingi mashg‘ulot yuklamasini tuzatish. Mazkur algoritm individual ta’lim rejasi bilan uyg‘unlashtirilganda yuklamaning pedagogik boshqarilishi yanada aniq va tizimli bo‘ladi.

Yuklamani me’yorlashning amaliy modeli

1-jadval. Individual yondashuv asosida yuklamani me’yorlash ko‘rsatkichlari

Yuklama komponenti	Nazorat ko‘rsatkichi	Individual moslashtirish	Pedagogik qaror
Hajm	Takrorlar, yondashuvlar, davomiylik	Boshlang‘ich tayyorgarlikka mos	Oshirish yoki kamaytirish
Jadallik	Puls, RPE, harakat sifati	Funksional javobga mos	Jadallikni saqlash/o‘zgartirish
Dam olish	Tiklanish va charchoq	Talabaning tiklanish tezligiga mos	Intervalni uzaytirish/qisqartirish
Murakkablik	Texnika va koordinatsiya	Harakat imkoniyatiga mos	Mashqni soddalashtirish/murakkablashtirish
Progressiya	Dinamik natijalar	Individual rivojlanish sur’atiga mos	Yuklamani bosqichma-bosqich oshirish

Mazkur modelda yuklamani me’yorlashning asosiy mezoni faqat mashq miqdori emas, balki talabaning unga bergan fiziologik va pedagogik javobidir. ACSMning nogironligi bo‘lgan shaxslar uchun mashq dasturlariga oid 2025-yildagi ekspert konsensusida dasturlarni individual ehtiyojlarga moslashtirish va fiziologik omillar hamda mavjud to‘siqlarni hisobga olish zarurligi alohida ta’kidlangan [6].

Xulosa

Individual yondashuv asosida imkoniyati cheklangan talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda yuklamani me’yorlash mashg‘ulot samaradorligi va xavfsizligining muhim shartidir. Yuklama hajmi, jadalligi, davomiyligi, dam olish oralig‘i va mashq murakkabligini talabaning individual imkoniyatlariga

moslashtirish orqali jismoniy sifatlarni izchil rivojlantirish imkoniyati oshadi. Pulsometriya, subyektiv zo‘riqish, harakat texnikasi va tiklanish ko‘rsatkichlarini birgalikda qo‘llash yuklamani aniqroq boshqarishga xizmat qiladi. Shuningdek, individual ta’lim rejasi asosida yuklamani bosqichma-bosqich o‘zgartirish, mashqlarni moslashtirish va muntazam qayta diagnostika qilish pedagogik jarayonning samaradorligini ta’minlaydi. Shu nuqtayi nazardan, yuklamani me’yorlashni individual pedagogik mexanizmning tarkibiy qismi sifatida tashkil etish imkoniyati cheklangan talabalarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar

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

2. World Health Organization. Promoting physical activity through schools: a toolkit. Geneva: World Health Organization, 2021.

3. American College of Sports Medicine. ACSM’s Exercise Testing and Prescription. 2nd ed. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2024.

4. American College of Sports Medicine. ACSM Certified Clinical Exercise Physiologist: Exercise Prescription and Training Competencies. Indianapolis: ACSM, 2025.

5. American College of Sports Medicine. ACSM’s Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 12th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2025.

6. American College of Sports Medicine. Considerations and Recommendations for Prescribing Exercise and Designing Physical Activity Programs for People with Disabilities. Medicine & Science in Sports & Exercise, 2025.