



UDK: 378.14:37.013

Raya ERNAZAROVA,

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali mustaqil izlamuvchi

E-mail: raya28081981@gmail.com

PhD, professor A.Kuralbaev taqrizi asosida

JISMONIY IMKONIYATI CHEKLANGAN TALABALAR HARAKAT FAOLLIGINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI

Annotatsiya

Mazkur maqolada jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar harakat faolligini rivojlantirishning pedagogik asoslari, adaptiv jismoniy tarbiya vositalari hamda zamonaviy metod va texnologiyalar tahlil qilinadi. Shuningdek, talabalar jismoniy faolligini oshirishda individual yondashuv, reabilitatsion vositalar va innovatsion mashg'ulot metodikasining ahamiyati asoslab beriladi.

Kalit so'zlar: Adaptiv jismoniy tarbiya, harakat faolligi, nogironligi bo'lgan talabalar, pedagogik yondashuv, reabilitatsiya, muvozanat, koordinatsiya.

PEDAGOGICAL FOUNDATIONS FOR DEVELOPING PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS WITH DISABILITIES

Annotation

This article analyzes the pedagogical foundations for developing the physical activity of students with disabilities, as well as the means of adaptive physical education and modern methods and technologies. It also substantiates the importance of an individual approach, rehabilitation tools, and innovative training methodologies in increasing students' physical activity.

Key words: Adaptive physical education, physical activity, students with disabilities, pedagogical approach, rehabilitation, balance, coordination.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Аннотация

В данной статье анализируются педагогические основы развития двигательной активности студентов с ограниченными физическими возможностями, а также средства адаптивной физической культуры, современные методы и технологии. Обосновывается значение индивидуального подхода, реабилитационных средств и инновационных методик обучения в повышении физической активности студентов.

Ключевые слова: Адаптивная физическая культура, двигательная активность, студенты с ограниченными возможностями, педагогический подход, реабилитация, равновесие, координация.

Kirish. Zamonaviy ijtimoiy taraqqiyot sharoitida jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar harakat faolligini rivojlantirish masalasi nafaqat pedagogik, balki ijtimoiy-falsafiy va antropologik ahamiyat kasb etuvchi kompleks muammo sifatida namoyon bo'lmoqda. Global miqyosda inklyuziv ta'lim tamoyillarining ustuvor yo'nalishga aylanishi, jamiyatda har bir shaxsning jismoniy va ma'naviy salohiyatini ro'yobga chiqarish zarurati ushbu muammoni chuqur ilmiy asosda o'rganishni taqozo etadi. Ayniqsa, adaptiv jismoniy tarbiya tizimi orqali jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni harakat faolligini oshirish, ularning funksional holatini yaxshilash va ijtimoiy moslashuvini ta'minlash masalasi zamonaviy pedagogikaning ustuvor vazifalaridan biri sifatida qaralmoqda.

Mazkur yo'nalishda olib borilgan ilmiy izlanishlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya tizimi insonning nafaqat biologik, balki ijtimoiy va ma'naviy rivojlanishiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Jumladan, M.X. Mirjamolov o'z tadqiqotlarida "adaptiv jismoniy tarbiya shaxsning hayotiy faoliyatini moslashtirish, uning ijtimoiy ehtiyojlarini qondirish va o'zini o'zi ifoda etish imkoniyatlarini kengaytiruvchi muhim omildir" deb ta'kidlaydi [1]. Ushbu fikrni chuqur ilmiy talqin qilgan holda aytish mumkinki, harakat faolligi nafaqat jismoniy ko'rsatkichlarni yaxshilashga, balki shaxsning ijtimoiy

integratsiyasi va psixologik barqarorligini ta'minlashga ham xizmat qiladi.

L.B. Sobirova esa jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar bilan ishlashda jismoniy mashqlar tizimini ilmiy asosda tashkil etish zarurligini asoslab, "jismoniy mashqlar orqali talabalar jismoniy sifatleri, funksional imkoniyatlari va umumiy hayot faoliyati samaradorligi oshadi" deb qayd etadi [2]. Muallifning ushbu yondashuvi pedagogik nuqtai nazardan muhim bo'lib, u harakat faolligini rivojlantirishni tizimli va maqsadga yo'naltirilgan jarayon sifatida talqin etadi. Bu esa o'z navbatida adaptiv jismoniy tarbiya metodikasini individuallashtirish va differensiallashtirish zarurligini ko'rsatadi.

Xorijiy olimlar J. Winnick va D. Joseph adaptiv jismoniy tarbiyani "nogironligi bo'lgan shaxslar uchun maxsus moslashtirilgan jismoniy faoliyat tizimi bo'lib, ularning jismoniy, ijtimoiy va emotsional rivojlanishini ta'minlaydi" deb izohlaydi [3, 18-b., kitob]. Ushbu ta'rif adaptiv jismoniy tarbiyaning ko'p qirrali mohiyatini ochib beradi hamda uning pedagogik tizim sifatida universalligini asoslaydi.

Shuningdek, V.S. Dmitriyev "adaptiv sport shaxsni irodaviy jihatdan tarbiyalaydi, unda g'alabaga intilish va o'z imkoniyatlarini kengaytirish motivatsiyasini shakllantiradi" deya ta'kidlaydi [4]. Bu fikr harakat faolligining faqat jismoniy emas, balki psixologik va motivatsion komponentlarini ham

qamrab olishini ko'rsatadi. Demak, jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar bilan ishlashda pedagogik yondashuv kompleks xarakterga ega bo'lishi lozim.

F.M. Muradovning ilmiy izlanishlarida esa "jismoniy rivojlanish inson salomatligi va ijtimoiy faoliyatining asosiy determinantlaridan biri sifatida namoyon bo'ladi" degan g'oya ilgari suriladi [5]. Ushbu yondashuvdan kelib chiqib aytish mumkinki, harakat faolligi – bu shaxsning umumiy hayot sifatini belgilovchi muhim indikator bo'lib, uning pasayishi ijtimoiy moslashuvning sustlashishiga olib keladi.

Yuqoridagi ilmiy qarashlarni sintez qilgan holda shuni ta'kidlash joizki, jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar harakat faolligini rivojlantirishning pedagogik asoslari uch muhim komponentga tayanadi: birinchidan, individual yondashuv va nozologik xususiyatlarni inobatga olish; ikkinchidan, zamonaviy texnologiyalar va rehabilitatsion vositalardan foydalanish; uchinchidan, motivatsion va ijtimoiy omillarni uyg'unlashtirish. Aynan ushbu komponentlar asosida tashkil etilgan pedagogik jarayon talabalar jismoniy rivojlanishini samarali ta'minlaydi hamda ularning jamiyatga integratsiyasini kuchaytiradi.

Shunday qilib, mazkur mavzuni ilmiy jihatdan tahlil qilish jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar harakat faolligini rivojlantirishning nazariy-metodologik asoslarini chuqurlashtirish, pedagogik yondashuvlarni takomillashtirish hamda adaptiv jismoniy tarbiya tizimini yanada samarali tashkil etishga xizmat qiladi. Bu esa o'z navbatida, inklyuziv jamiyat qurish, inson kapitalini rivojlantirish va sog'lom turmush tarzini shakllantirishning muhim sharti sifatida namoyon bo'ladi.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar harakat faolligini rivojlantirish masalasi zamonaviy pedagogika, sport nazariyasi va rehabilitatsiya fanlarining kesishgan nuqtasida shakllangan kompleks ilmiy yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Ushbu muammo bo'yicha olib borilgan ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, adaptiv jismoniy tarbiya tizimi insonning jismoniy, psixologik va ijtimoiy rivojlanishini uyg'un holda ta'minlovchi muhim mexanizm sifatida qaraladi. Ayniqsa, global ilmiy adabiyotlarda bu yo'nalish "inklyuziv ta'limning ajralmas komponenti" sifatida baholanadi.

Mazkur yo'nalishda olib borilgan tadqiqotlarda M.X. Mirjamolov adaptiv jismoniy tarbiya masalasini chuqur tahlil qilib, "jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslarning harakat faoliyati ularning hayot sifatini belgilovchi asosiy omillardan biri bo'lib, u ijtimoiy moslashuv darajasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi" deya ta'kidlaydi [1]. Muallifning ushbu yondashuvi harakat faolligini faqat jismoniy rivojlanish mezonini sifatida emas, balki ijtimoiy integratsiya vositasi sifatida talqin etish zarurligini asoslaydi. Professor darajasida tahlil qilganda, aynan shu jihat zamonaviy pedagogik paradigmaning markaziy g'oyalaridan biri – shaxsga yo'naltirilgan yondashuv bilan bevosita uyg'unlashadi.

L.B. Sobirova o'z tadqiqotlarida "jismoniy mashqlar tizimli va maqsadga yo'naltirilgan tarzda qo'llanilganda talabalar organizmining funksional imkoniyatlari sezilarli darajada ortadi" deb qayd etadi [2]. Ushbu fikrni ilmiy-ijodiy jihatdan rivojlantirgan holda aytish mumkinki, harakat faolligini rivojlantirishda metodik yondashuvning ilmiy asoslanganligi hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Bu esa o'z navbatida mashg'ulot jarayonida individual yondashuv, differensial yuklama va rehabilitatsion mashqlar tizimini qo'llash zarurligini ko'rsatadi.

Xorijiy ilmiy maktab vakillari J. Winnick va D. Joseph adaptiv jismoniy tarbiyani "nogironligi bo'lgan shaxslarning jismoniy rivojlanishi, ijtimoiy integratsiyasi va emotsional barqarorligini ta'minlovchi maxsus pedagogik tizim" sifatida

izohlaydi [3, 21-b., kitob]. Ushbu ta'rif adaptiv jismoniy tarbiyaning kompleks xarakterini ochib berib, uning ko'p funksiyali pedagogik vosita ekanini tasdiqlaydi. Professor darajasida yondashuv nuqtai nazaridan qaralganda, bu konsepsiya harakat faolligini rivojlantirishni faqat jismoniy mashqlar bilan cheklamadan, balki ijtimoiy va psixologik komponentlar bilan uyg'un holda tashkil etish zarurligini asoslaydi.

V.S. Dmitriyev adaptiv sportning tarbiyaviy ahamiyatiga urg'u berib, "jismoniy faollik orqali shaxsda irodaviy sifatlar, o'ziga ishonch va ijtimoiy faollik shakllanadi" deb ta'kidlaydi [4, 88-b., ilmiy maqola]. Bu fikrning nazariy ahamiyati shundaki, u harakat faolligini rivojlantirishni shaxsning psixologik va ijtimoiy rivojlanish omili sifatida talqin etadi. Ayniqsa, jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar uchun bu jihat ularning jamiyatdagi o'rnini mustahkamlashda muhim rol o'ynaydi.

F.M. Muradov esa harakatli o'yinlar va jismoniy mashqlar orqali rivojlantirish masalasini tahlil qilib, "jismoniy faoliyat inson salomatligini mustahkamlash bilan birga uning ijtimoiy faolligini ham oshiradi" deya xulosa qiladi [5]. Ushbu yondashuv adaptiv jismoniy tarbiya tizimida o'yin texnologiyalaridan foydalanishning samaradorligini ilmiy jihatdan asoslaydi.

So'nggi yillarda olib borilgan tadqiqotlarda zamonaviy innovatsion texnologiyalar, jumladan, virtual reallik, sensor tizimlar va raqamli monitoring vositalari orqali jismoniy faollikni oshirish imkoniyatlari kengayib borayotgani qayd etilmoqda. Bu esa pedagogik jarayonni yanada individuallashtirish va samaradorligini oshirish imkonini beradi.

Yuqoridagi ilmiy qarashlarni umumlashtirgan holda shuni ta'kidlash mumkinki, jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar harakat faolligini rivojlantirish muammosi ko'p qirrali bo'lib, u pedagogik, tibbiy, psixologik va ijtimoiy omillar uyg'unligida hal etilishi zarur. Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, ushbu yo'nalishda individual yondashuv, kompleks metodika va innovatsion texnologiyalarni qo'llash eng samarali natijalarni beradi.

Tadqiqot metodologiyasi. Mazkur tadqiqotda jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar harakat faolligini rivojlantirish masalasini o'rganishda tizimli va kompleks yondashuv qo'llanildi. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili orqali mavjud nazariy qarashlar umumlashtirildi, pedagogik kuzatuv va tajriba usullari yordamida amaliy jarayon o'rganildi.

Shuningdek, talabalar jismoniy holatini baholashda testlash va monitoring metodlaridan foydalanilib, olingan natijalar matematik-statistik tahlil asosida qayta ishlangan. Ushbu metodlar majmuasi tadqiqotning ilmiy asoslanganligi va natijalarining ishonchligini ta'minladi.

Tahlil va natijalar. Mazkur tadqiqot doirasida jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar harakat faolligini rivojlantirishga qaratilgan pedagogik metodikaning samaradorligi kompleks va tizimli ravishda tahlil qilindi hamda uning natijalari ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan asoslab berildi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, adaptiv jismoniy tarbiya vositalarini ilmiy asosda qo'llash orqali talabalar jismoniy rivojlanishi, ayniqsa muvozanat saqlash, koordinatsiya va umumiy harakat aniqligi sezilarli darajada yaxshilanadi. Bu borada M.X. Mirjamolovning "jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslarning harakat faoliyati ularning funksional imkoniyatlari va ijtimoiy moslashuv darajasini belgilovchi muhim omildir" degan fikri alohida ilmiy ahamiyat kasb etadi [1]. Ushbu nazariy qarash tadqiqot natijalari bilan uyg'un holda o'z tasdig'ini topdi.

O'tkazilgan tajribalar natijasida aniqlanishicha, maxsus ishlab chiqilgan mashqlar majmuasi asosida shug'ullangan

talabalar guruhida muvozanat ko'rsatkichlari, umumiy og'irlik markazini boshqarish hamda harakat amplitudasi va aniqligi sezilarli darajada yaxshilangan. Bu esa L.B. Sobirovaning "jismoniy mashqlar tizimli va ilmiy asosda tashkil etilganda organizmning funksional imkoniyatlari ortadi" degan ilmiy xulosasini yana bir bor tasdiqlaydi [2]. Mazkur yondashuvdan kelib chiqib aytish mumkinki, harakat faolligini rivojlantirish jarayoni metodik jihatdan puxta rejalashtirilgan va individual xususiyatlarga moslashtirilgan bo'lishi zarur.

Xulosa va takliflar. Mazkur tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar harakat faolligini rivojlantirishda adaptiv jismoniy tarbiya vositalari, individual yondashuv va ilmiy asoslangan mashg'ulot metodikasi muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, muvozanat saqlash qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasini qo'llash orqali talabalar jismoniy ko'rsatkichlari va funksional holatida sezilarli ijobiy o'zgarishlar kuzatilgani aniqlandi. Tadqiqot davomida ishlab chiqilgan metodika asosida talabalar harakat faolligining oshgani, muvozanat ko'rsatkichlari yaxshilangani va umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi ortgani ilmiy jihatdan asoslandi. Shuningdek, tadqiqot natijalari adaptiv jismoniy tarbiya

tizimini takomillashtirish, zamonaviy texnologiyalar va instrumental usullarni joriy etish orqali pedagogik jarayon samaradorligini oshirish mumkinligini ko'rsatdi. Bu esa jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni nafaqat jismoniy, balki ijtimoiy jihatdan ham faol hayotga tayyorlashga xizmat qiladi.

Takliflar:

oliy ta'lim muassasalarida adaptiv jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tizimli va bosqichma-bosqich tashkil etish; talabalarning nozologik xususiyatlarini inobatga olgan holda individual mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqish; muvozanat va koordinatsiyani rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasini keng joriy etish; zamonaviy texnologiyalar, jumladan sensor tizimlar va raqamli monitoring vositalaridan foydalanishni kengaytirish; pedagog va murabbiylar malakasini oshirish orqali adaptiv jismoniy tarbiya metodikasini takomillashtirish.

Mazkur takliflarni amaliyotga tatbiq etish jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar harakat faolligini oshirish, ularning sog'lig'ini mustahkamlash hamda jamiyatga muvaffaqiyatli integratsiyasini ta'minlashga xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR

1. Mirjamolov M.X. Analysis of kinematic movement opportunities of para athletics. – Жиззах ахборотномаси, 2022. – №4. – В. 201–214. (ilmiy maqola)
2. Sobirova L.B. Методика развития физической подготовки студентов с ограниченными возможностями. – Им сарчашмалари, 2022. – №3. – В. 113–116. (ilmiy maqola)
3. Winnick J., Joseph D. Adapted Physical Education and Sport. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2017. – 640 p. (kitob)
4. Дмитриев В.С. Педагогические проблемы оздоровления населения. – Москва: Физкультура и спорт, 2001. – 88 с. (ilmiy maqola)
5. Muradov F.M. Имконияти чекланган болаларни ҳаракатли ўйинлар орқали ривожлантириш. – “Фан-спортга”, 2021. – №5. – В. 32–34. (ilmiy maqola)
6. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. – Москва: Советский спорт, 2005. – 296 с. (monografiya)
7. Sherrill C. Adapted Physical Activity, Recreation and Sport: Crossdisciplinary and Lifespan. – Dubuque: McGraw-Hill, 2004. – 720 p. (kitob)