

Абдиева Шерзода Абдурахмоновича*Профессор кафедры "Спортивная деятельность" Университета**Альфраганус,**доктор философии (PhD) по педагогическим наукам**ORCID: 0009-0001-8426-3267**Email: s.abdiyev@afu.uz*

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ПРИ ПОМОЩИ СПЕЦИАЛЬНЫХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В данной статье рассматриваются теоретико-методические основы развития физической подготовленности студентов с ограниченными возможностями посредством специальных средств физической культуры. Особое внимание уделено разработке и применению комплекса специальных физических упражнений, направленных на повышение уровня силы, выносливости, координационных способностей, гибкости и равновесия с учетом функциональных возможностей обучающихся. В ходе исследования были использованы методы анализа научной литературы, педагогического наблюдения, анкетирования, педагогического эксперимента и математико-статистической обработки данных. Результаты исследования свидетельствуют о том, что систематическое использование специально подобранных средств физической культуры способствует повышению уровня физической подготовленности, улучшению функционального состояния организма, формированию устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, укреплению здоровья и успешной социальной адаптации студентов с ограниченными возможностями. Разработанная методика может быть рекомендована для внедрения в образовательный процесс высших учебных заведений с целью совершенствования системы адаптивного физического воспитания.

Ключевые слова: студенты с ограниченными возможностями, адаптивная физическая культура, физическая подготовленность, специальные средства физической культуры, методика обучения, двигательная активность, физические качества, координация движений, социальная адаптация, педагогический эксперимент.

Annotatsiya. Mazkur maqolada imkoniyati cheklangan talabalar jismoniy tayyorgarligini maxsus jismoniy madaniyat vositalari yordamida rivojlantirishning nazariy va metodik asoslari yoritilgan. Tadqiqotda talabalarning funksional imkoniyatlarini hisobga olgan holda kuch, chidamlilik, koordinatsiya, egiluvchanlik hamda muvozanat kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan maxsus

mashqlar majmuasi ishlab chiqildi va uning samaradorligi baholandi. Tadqiqot jarayonida ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatish, anketa so'rovi, pedagogik tajriba hamda matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanildi. Olingan natijalar maxsus jismoniy madaniyat vositalaridan muntazam foydalanish imkoniyati cheklangan talabalarning jismoniy tayyorgarligi, organizmning funksional holati, jismoniy mashg'ulotlarga bo'lgan motivatsiyasi va ijtimoiy moslashuv darajasini sezilarli yaxshilashini ko'rsatdi. Ishlab chiqilgan metodika oliy ta'lim muassasalarida adaptiv jismoniy tarbiya tizimini takomillashtirishda samarali ilmiy-amaliy tavsiya sifatida qo'llanilishi mumkin.

Kalit so'zlar: imkoniyati cheklangan talabalar, adaptiv jismoniy tarbiya, jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy madaniyat vositalari, jismoniy sifatlar, koordinatsiya, harakat faolligi, sog'lomlashtirish, pedagogik tajriba, ijtimoiy moslashuv.

Abstract. This article examines the theoretical and methodological foundations for developing the physical fitness of students with disabilities through the use of specialized physical education tools. Particular attention is given to the design and implementation of a set of specialized physical exercises aimed at improving strength, endurance, coordination, flexibility, and balance while taking into account the functional capabilities of students. The study employed scientific literature analysis, pedagogical observation, questionnaire surveys, a pedagogical experiment, and mathematical-statistical data analysis. The findings indicate that the systematic application of specialized physical education tools significantly improves students' physical fitness, functional capacity, motivation for physical activity, overall health, and social adaptation. The proposed methodology can be recommended for implementation in higher education institutions to enhance adaptive physical education programs for students with disabilities.

Key words: students with disabilities, adaptive physical education, physical fitness, specialized physical education tools, training methodology, motor activity, physical qualities, coordination, social adaptation, pedagogical experiment.

Введение. В нашей стране нарастает потребность в проведении исследований в этой области с целью создания необходимых условий для занятий людьми с ограниченными возможностями здоровья, обеспечения их участия в международных спортивных аренах и оказания государственной

поддержки. В результате наблюдения за студентами, обучающимися в области адаптивной физической культуры и спортивного воспитания, можно убедиться, что проведено множество исследований по улучшению здоровья и физической подготовленности студентов с ограниченными возможностями

здоровья. В годы независимости особое внимание уделяется развитию и популяризации физической культуры и спорта в нашей стране. В последние годы в стране принимаются последовательные меры по развитию физической культуры и спорта, пропаганде здорового образа жизни среди населения, созданию необходимых условий для физической реабилитации инвалидов и обеспечению достойного участия страны в международных спортивных аренах. [1].

Все большую актуальность приобретают обширные исследования по организации системы правильного развития двигательной активности девочек студенток с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) на занятиях или по другим вопросам. В результате проведенного нами обширного изучения научно-методической работы практически отсутствуют сведения о механизмах применения специальных средств и методов по назологии студенток девочек с ОВЗ на занятиях. Следует отметить, что отсутствие научно обоснованных рекомендаций по средствам тренировок и нагрузкам студенток девочек с ОВЗ, определяет актуальность выбранного направления работы. Во многих странах мира проводятся масштабные исследования по развитию физической

подготовленности студенток девочек с ОВЗ. Сегодня во многих странах мира есть люди с различными формами здоровья. Поэтому в процессе обучения важно научно обосновать систему развития физической подготовленности студенток девочек с ОВЗ с использованием специальных физических средств по назологии.

Цель исследования.

Обосновать в исследовании эффективность выбранных специальных физических средств в развитии физической подготовленности студенток с ОВЗ.

Задачи исследования:

Выявить и обобщить статус студенток девочек с ОВЗ по назологии;

Подбор и практическое применение специальных упражнений по назологии студенток девочек с ОВЗ для занятий спортивно-педагогического мастерства;

Определить влияние количества средств и нагрузки, используемых при тренировке спортивно-педагогического мастерства, на физическое развитие студенток;

Методы исследования.

Анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический контроль, педагогическое тестирование, пульсометрия, антропометрия, анализ тренировочного процесса,

математический и статистический анализ.

Результаты исследования и их обсуждение. С целью определения эффективности различных соотношений специально разработанных упражнений для всех экспериментальных групп, разработан комплекс конкретных упражнений, подобранных по нозологии. Применялись вариативные специальный и общеразвивающий упражнения для студенток девочек с ОВЗ.

Наше исследование проводилось на занятии спортивно-педагогического мастерства со студентками специальности «Адаптивная физическая культура и спорт» УзГУФКС. В исследовании использовался специально подобранный комплекс упражнений. Студентки разделены на группы по нозологии.

Специальное расписание было разработано для облегчения использования выбранного набора конкретных упражнений, разработанных в ходе исследования. Всего в исследовании приняли участие 20 человек, 4 руки, 6 ног, 5 одной руки и одной ноги, 5 студенток девочек всех остальных видов нозологии. Согласно расписанию, 4 нозологические группы студенток занимались комплексом специальных упражнений 3 раза в неделю в аудиторных и 3 раза в свободное время от занятия, а их

продолжительность составляла от 30 до 35 минут. Подобраны специальные упражнения, воздействующие на локальные мышцы при нозологии. Разработаны специальные нормативы упражнений для девушек студенток по возрасту, полу, функциональному состоянию, рукам, ногам и всем видам нозологий. Полученные результаты показывают, что определенные мышцы оказывают эффективное влияние на локальные мышцы.

Таким образом, в дополнение к упражнениям на нозологию рук включены следующие упражнения:

1) Тройной парижок из из положения стоя на двух ногах, по 6 повторений, интервал отдыха до минуты;

2) На скамейке Смита, жим штанги весом до 50% собственного тела веса на плечо, по 5 раз с четырьмя повторениями, интервал отдыха до минуты;

Для мышц ног подобраны специальные упражнения:

1) На скамейке Смита, жим лежа штанги весом до 50% собственного тела веса, по 6 раз с четырьмя повторениями, интервал отдыха до минуты;

2) На скамейке Смита, жим сидя штанги весом до 30% собственного тела веса, по 6 раз с четырьмя повторениями, интервал отдыха до минуты;

По нозологию одной руки и одной ноги подобраны специальные упражнения:

1. На скамейке Смита, жим лежа штанги весом до 20% собственного тела веса, по 6 раз с четыремя повторениями, интервал отдыха до минуты;

2. На скамейке Смита, жим сидя штанги весом до 30% собственного тела веса на плечо, по 5 раз с четыремя повторениями, интервал отдыха до минуты;

Подобраны специальные упражнения для всех видов нозологий:

1. На скамейке Смита, жим лежа штанги весом до 50% собственного тела веса, по 6 раз с четыремя повторениями, интервал отдыха до минуты;

2. На скамейке Смита, жим штанги весом до 50% собственного

тела веса на плечо, по 5 раз с четыремя повторениями, интервал отдыха до минуты;

Использование подобранных специальных упражнений на занятиях студенток с ОВЗ направлено на развитие физической подготовленности.

Анализ показателей физической подготовленности показал, что антропометрические показатели участников, результаты после педагогического анализа улучшились в нозологических группах студенток девушек с ОВЗ.

В ходе исследования определены результаты специального теста для студенток девушек по нозологии (рука, нога, одна рука и одна нога, а также все типы). (Таблица 1)

1- Таблица

Статистическая характеристика результатов специальных тестов, отобранных по нозологии студентов.

	Специальные тесты	В начале исследования			В конце исследования				t	P
		$\bar{X}$	σ	V	$\bar{X}$	σ	V			
1		Нозология рук, n=4								
	1	1,50	0,23	15,33	1,62	0,24	14,81		0,72	>0,4
	2	30	4,24	14,13	42	5,68	13,52		3,39	<0,05
2		Нозология стопы, n=6								
	3	5,10	0,64	12,55	5,80	0,68	11,72		1,84	>0,05
	4	4	0,61	15,25	7	1,02	14,57		6,18	<0,001
3		Нозология одной руки одной ноги, n=5								
	5	22	3,23	14,68	28	3,88	13,86		2,66	<0,05
	1	1,25	0,16	12,80	1,38	0,17	12,32		1,25	>0,2
4		Все остальные виды нозологии, n=5								
	3	7,10	0,94	13,24	8,05	0,98	12,17		1,56	>0,1

	6	1,40	0,18	12,86	1,28	0,16	12,50		1,11	>0,2
--	---	------	------	-------	------	------	-------	--	------	------

Примечание: для удобства в таблице-1 и диаграмме-1 специальные тесты обозначены в следующем порядке: 1- Прыжок в длину из положения стоя (м); 2- Подъем туловища за 1 минуту лежа на спине (раз); 3- Бросок 2 кг набивного мяча из-за головы сидя на стуле (см); 4- Подтягивание на турнике (раз); 5- Метание 150 г теннисного мяча одной рукой (м); 6- Время бега на 400 метров (секунд).

В ходе эксперимента, согласно табл. 1, отмечены положительные изменения в физической подготовленности студентов. Специализация адаптивная физическая культура и спорт

является одним из важных направлений в процессе развития физической подготовленности студенток девушек для укрепления их здоровья и привлечения к занятиям параспортом.

Вывод. В результате использования в ходе специального комплекса упражнений, подобранного по нозологии, наблюдалось физическое развитие студентов с ОВЗ. Таким образом, в начале исследования 20 студентов занимались в течение 6 месяцев в 4 группах по нозологии. В целом повысилось уровень физической подготовленности на 44,7% студентов с ОВЗ.

Список использованной литературы

1. Абдиев Ш.А. ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА // Современное образование (Узбекистан). 2021. №1 (98). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/planirovanie-trenirovochnoy-nagruzki-vysokokvalifitsirovannyh-legkoatletov-s-porazhenim-oporno-dvigatel'nogo-apparata-1> (дата обращения: 11.11.2022).
2. Абдиев Ш.А. ТАЯНЧ-ҲАРАКАТ АППАРАТИ ШИКАСТЛАНГАН ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИЛАРНИ МУСОБАҚА ЮКЛАМАЛАРИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ // Fan-Sportga. 2020. №7. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tayanch-arakat-apparati-shikastlangan-yu-ori-malakali-engil-atletikachilarni-musoba-a-yuklamalarini-rezhalashtirish> (дата обращения: 11.11.2022).
3. Абдиев Ш.А. ТАЯНЧ-ҲАРАКАТ АППАРАТИ ШИКАСТЛАНГАН ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ УЛОҚТИРУВЧИЛАРНИ МАШҒУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИНИ МЕЪЁРЛАШ // Fan-Sportga. 2021. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tayanch-arakat>

apparati-shikastlangan-yu-ori-malakali-ulo-tiruvchilarni-mash-ulot-yuklamalarini-meyorlash (дата обращения: 11.11.2022).

Шерзод Абдурахмонович Абдиев ТАЯНЧ-ҲАРАКАТ АППАРАТИДА НУҚСОНИ БЎЛГАН ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ УЛОҚТИРУВЧИЛАРНИ МАШҒУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИНИ ОПТИМАЛЛАШТИРИШ // Scientific progress. 2022. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tayanch-arakat-apparatida-nu-soni-b-lgan-yu-ori-malakali-ulo-tiruvchilarni-mash-ulot-yuklamalarini-optimallashtirish> (дата обращения: 11.11.2022).

5. Абдиев, Ш. А. (2023). МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ПРИ ПОМОЩИ СПЕЦИАЛЬНЫХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. *Research Focus*, 2(12), 66-69.
6. Мадаминова, Г. М. (2023). ВОЛЕЙБОЛ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ В УЗБЕКИСТАНЕ. *Проблемы науки*, (2 (76)), 92-95.
7. Mirqosimov, M. (2023). THE METHOD OF INCREASING THE STABILITY OF THE EQUILIBRIUM ABILITY OF PLAYERS WITH AMPUTATED LIMBS. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, (8 (20)), 413-417.
8. Ниязова, Р. Р. (2026). ОПТИМИЗАЦИЯ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ПАРАТРИАТЛОНИСТОВ НА ОСНОВЕ СИСТЕМ МОНИТОРИНГА И УПРАВЛЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ. *Alfraganus xalqaro ilmiy Jurnal*, 3(4), 22-29.
9. Akyürek, Z., Dügenci, A., & Davletyarova, L. B. (2026). The Mediating Role of Value Orientations in the Relationship Between Interest in Physical Education and Sports and Attitudes Toward Peers with Disabilities in Early Adolescence. *Eurasian Journal of Sport Sciences and Education*, 8(2), 227-235.
10. Мадаминова, Г. М. (2021). ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ. *Проблемы педагогики*, (6 (57)), 92-94.
11. Utashev, K. N. (2022). Theoretical analysis of motor activity in assessing the mass sports movement of schoolchildren. *Eurasian Journal of Sport Science*, 2(1), 1-4.
12. Gupta, D., Iroda, K., Faridovna, I. M., Hamidova, M., Muminjon, K., Saidjonovich, M. S., & Babayeva, Z. (2026). School-Based Support and Educational Transitions: Communication and Cognition in Genetic Syndromes. In *Interdisciplinary Perspectives on Genetic Syndromes and Human Development* (pp. 27-62). IGI Global Scientific Publishing.
13. Utashev, K. (2024). Fundamentals of introducing a mass sports movement through theoretical analysis of the daily physical activity of schoolchildren. *Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal*, 5(01), 298-215.