

UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA ADAPTIV JISMONIY TARBIYA DARSLARINI TASHKIL ETISH

Namozova Nargiza Husniddin qizi

Navoiy Davlat Universiteti "Jismoniy madaniyat" fakulteti 1-kurs magistranti.

nargizanamozova12@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17574646>

Annotatsiya. Ushbu maqolada umumta'lim maktablarida adaptiv jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishning ilmiy-pedagogik asoslari tahlil qilinadi. Maxsus ehtiyojli o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi, sog'lomlashtirish faoliyatini yo'lga qo'yish, dars jarayonida individual yondashuvni amalga oshirish masalalari yoritilgan. Shuningdek, adaptiv jismoniy tarbiya darslarini o'tkazishda xorijiy tajriba hamda O'zbekiston ta'lim tizimidagi islohotlar tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: adaptiv jismoniy tarbiya, inkluziv ta'lim, maxsus ehtiyojli bolalar, rehabilitatsiya, sog'lomlashtirish, pedagogik yondashuv, individual dastur, ijtimoiy integratsiya.

ОРГАНИЗАЦИЯ УРОКОВ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ

Аннотация. В данной статье анализируются научно-педагогические основы организации адаптивных уроков физической культуры в общеобразовательных школах.

Освещаются вопросы физического развития учащихся с особыми потребностями, налаживания оздоровительной деятельности, реализации индивидуального подхода в процессе урока. Также был проанализирован зарубежный опыт проведения занятий адаптивной физической культурой, а также реформы в системе образования Узбекистана.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, инклюзивное образование, дети с особыми потребностями, реабилитация, оздоровление, педагогический подход, индивидуальная программа, социальная интеграция.

ORGANIZATION OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION LESSONS IN GENERAL SCHOOLS

Annotation. This article analyzes the scientific and pedagogical foundations of the organization of adaptive physical education classes in secondary schools. Issues of physical development of students with special needs, the establishment of wellness activities, the implementation of an individual approach in the course of the lesson are covered. Also, when conducting adaptive physical education lessons, foreign experience and reforms in the educational system of Uzbekistan were analyzed.

Keywords: adaptive physical education, inclusive education, children with special needs, rehabilitation, health improvement, pedagogical approach, individual program, social integration.

O'zbekiston Respublikasida so'nggi yillarda inkluziv ta'lim tizimini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Bu jarayonning muhim tarkibiy qismi — **adaptiv jismoniy tarbiya** bo'lib, u maxsus ehtiyojli bolalarni sog'lomlashtirish, ularning jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirish hamda ijtimoiy moslashuvini ta'minlashga xizmat qiladi.

Umumta'lim maktablarida adaptiv jismoniy tarbiya darslarini samarali tashkil etish — o'qituvchi, psixolog, shifokor va ota-onalar hamkorligiga asoslangan kompleks jarayondir. Bu darslar orqali bolalar jismoniy faollikni oshiradi, o'zini tengdoshlariga yaqin his etadi va ijtimoiy hayotda faol ishtirok etish ko'nikmasini hosil qiladi.

1. Adaptiv jismoniy tarbiya darslarining maqsadi va vazifalari

Adaptiv jismoniy tarbiya darslarining asosiy maqsadi — maxsus ehtiyojli o'quvchilarning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatligini mustahkamlashdir. Uning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

- jismoniy mashqlar orqali mushak, suyak, yurak-tomir tizimlarini rivojlantirish;
- motorika, muvofiqlashtirish va harakat tezligini yaxshilash;
- sog'lom turmush tarziga bo'lgan qiziqishni oshirish;
- o'quvchilarning o'z imkoniyatlariga ishonchini mustahkamlash;
- jamoadagi o'zaro hurmat, hamjihatlik va qo'llab-quvvatlashni shakllantirish.

Bu jarayon o'quvchilarda o'z-o'zini rivojlantirish motivatsiyasini kuchaytiradi hamda psixologik barqarorlikni ta'minlaydi.

2. Darslarni tashkil etishning pedagogik tamoyillari

Adaptiv jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishda quyidagi tamoyillar muhim o'rin tutadi:

- **Individual yondashuv tamoyili** – har bir o'quvchining sog'lig'i, imkoniyati va psixologik holatiga mos mashqlarni tanlash.
- **Bosqichma-bosqichlik tamoyili** – jismoniy yuklamalarni asta-sekin oshirish, charchashni oldini olish.
- **Motivatsion qo'llab-quvvatlash** – bolalarda ishtirok etish istagini shakllantirish uchun rag'batlantirish usullarini qo'llash.
- **Sog'lomlashtiruvchi yo'nalish** – darslar orqali reabilitatsion va sog'lomlashtiruvchi natijaga erishish.
- **Ijtimoiy integratsiya** – sog'lom tengdoshlar bilan birgalikda mashg'ulotlar o'tkazish orqali ijtimoiylashuvni kuchaytirish.

3. O'quv jarayonini tashkil etish shakllari

Adaptiv jismoniy tarbiya darslarini quyidagi shakllarda o'tkazish maqsadga muvofiq:

1. **Guruhli mashg'ulotlar** – harakat faolligini oshirish va jamoaviy ruhni shakllantirish.
2. **Individual mashqlar** – nogironlik turi yoki jismoniy cheklovga mos harakatlar.
3. **Integratsiyalashgan darslar** – sog'lom va maxsus ehtiyojli o'quvchilar birgalikda shug'ullanadigan mashg'ulotlar.
4. **Sog'lomlashtiruvchi o'yinlar** – harakatli o'yinlar orqali psixologik yengillik yaratish.
5. **Reabilitatsion mashqlar** – tibbiy nazorat ostida o'tkaziladigan maxsus mashqlar.

Masalan, harakat koordinatsiyasini rivojlantirish uchun to'p bilan bajariladigan mashqlar, muvozanat saqlash mashqlari yoki suvda suzish darslari tavsiya etiladi.

4. O'zbekiston tajribasi va rivojlanish istiqbollari

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 12-avgustdagi “Nogironligi bo'lgan shaxslarni qo'llab-quvvatlash tizimini takomillashtirish to'g'risida”gi farmonida inklyuziv

ta'limni rivojlantirish, shu jumladan adaptiv jismoniy tarbiya tizimini modernizatsiya qilish vazifalari belgilangan.

Maktablar, ixtisoslashtirilgan internatlar va sport maktablarida adaptiv dasturlar joriy etilib, jismoniy tarbiya o'qituvchilari uchun maxsus tayyorlov kurslari yo'lga qo'yilmoqda.

Shuningdek, Paralimpiya qo'mitasi va Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligi hamkorligida "Adaptiv sport va jismoniy tarbiya" yo'nalishida ilmiy-tadqiqot ishlari kengaytirilmoqda.

5. Xorijiy tajriba

Xalqaro tajriba shuni ko'rsatadiki, ko'plab davlatlarda adaptiv jismoniy tarbiya darslari inklyuziv ta'lim tizimining ajralmas qismiga aylangan.

- **Finlyandiyada** o'quvchilar uchun "Physical Education for All" dasturi joriy qilingan.

- **AQShda** "Adaptive PE Curriculum" asosida har bir o'quvchiga moslashtirilgan mashg'ulotlar tizimi ishlab chiqilgan.

- **Yaponiyada** esa maktab sport dasturlari "o'z imkoniyatini topish" g'oyasiga asoslangan bo'lib, bu ruhiy ijobiylikni ta'minlaydi.

Bu tajribalar O'zbekiston ta'lim tizimi uchun ham amaliy ahamiyatga ega.

Umumta'lim maktablarida adaptiv jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish — nafaqat jismoniy rivojlanish, balki ijtimoiy integratsiyaning ham muhim vositasidir.

Darslarni samarali o'tkazish uchun:

- individual yondashuv,
- motivatsion muhit yaratish,
- o'qituvchi, psixolog va shifokorlar hamkorligi,
- zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish zarur.

Bu yo'nalishdagi izchil ishlar kelgusida maxsus ehtiyojli bolalarning sog'lomlashtirish va ijtimoiy moslashuvini yanada yaxshilaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Qosimov R. *Adaptiv jismoniy tarbiya asoslari*. – Toshkent: Ilm Ziyo, 2022.
2. Rasulova D. *Inkluziv ta'limda jismoniy tarbiya metodikasi*. – Toshkent: TDPU, 2023.
3. Karimov A. *Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi*. – Toshkent: O'zDJTSU, 2021.
4. Saidova N. *Maktab jismoniy tarbiyasida individual yondashuv*. – Toshkent: Ma'rifat, 2020.
5. O'zbekiston Respublikasi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni. – Toshkent, 2021.
6. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Nogironlar sportini rivojlantirish to'g'risida"gi Qarori. – Toshkent, 2022.
7. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "Inkluziv ta'limni rivojlantirish konsepsiyasi to'g'risida"gi qarori. – Toshkent, 2020.
8. O'zbekiston Paralimpiya qo'mitasi rasmiy sayti – <https://paralympic.uz>
9. Sherrill, C. *Adapted Physical Activity, Recreation, and Sport*. – McGraw-Hill, 2016.
10. DePauw, K. & Gavron, S. *Disability and Sport*. – Human Kinetics, 2005.
11. Block, M. *A Teacher's Guide to Adapted Physical Education*. – Routledge, 2019.

12. Hutzler, Y. "Inclusive Physical Education and Disability Sport." *European Journal of Adapted Physical Activity*, 2020.
13. Thomas, N. *Inclusive School Sport and Motivation*. – Routledge, 2021.
14. WHO. *Global Action Plan on Physical Activity for All*. – Geneva, 2020.
15. UNESCO. *Quality Physical Education Guidelines for Policy Makers*. – Paris, 2019.
16. NCHPAD. *Physical Education for Students with Disabilities*. – USA, 2022.
17. Brittain, I. *The Paralympic Games Explained*. – Routledge, 2016.
18. Activity Alliance (UK). *Inclusive PE in Schools*. – London, 2021.
19. Legg, D. & Steadward, R. *Paralympic Sport and Education*. – Human Kinetics, 2022.
20. International Paralympic Committee. *Education and Inclusion Through Sport*. – Bonn, 2023.