

ADAPTIV JISMONIY TARBIYA TIZIMINING ZAMONAVIY RIVOJLANISH YO'NALISHLARI VA IJTIMOIIY AHAMIYATI**Kenjebayeva Ulbosin Kabilovna****<https://doi.org/10.5281/zenodo.17359188>**

Annotatsiya. Ushbu maqolada adaptiv jismoniy tarbiyaning nazariy asoslari, uning maqsadi, ijtimoiy ahamiyati va zamonaviy rivojlanish yo'nalishlari yoritilgan. Adaptiv jismoniy tarbiya nogironligi bo'lgan shaxslarning hayot sifatini oshirish, ularni jamiyatga moslashtirish hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi muhim omil sifatida tahlil qilingan.

Shuningdek, maqolada O'zbekiston Respublikasida adaptiv jismoniy tarbiya sohasida amalga oshirilayotgan islohotlar, xalqaro tajribalar va bu yo'nalishda yuzaga kelayotgan muammolar ham ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: Adaptiv jismoniy tarbiya, nogironlar sporti, rehabilitatsiya, ijtimoiy integratsiya, sog'lomlashtirish, inklyuziv ta'lim, jismoniy madaniyat.

MODERN DEVELOPMENT TRENDS AND SOCIAL SIGNIFICANCE OF THE ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION SYSTEM

Abstract. This article covers the theoretical foundations of adaptive physical education, its purpose, social significance, and modern development trends. Adaptive physical education is analyzed as an important factor in improving the quality of life of people with disabilities, their adaptation to society, and the formation of a healthy lifestyle. The article also examines the reforms being implemented in the Republic of Uzbekistan in the field of adaptive physical education, international experience, and emerging problems in this area.

Keywords: Adaptive physical education, disability sports, rehabilitation, social integration, health improvement, inclusive education, physical culture.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ И СОЦИАЛЬНАЯ ЗНАЧИМОСТЬ СИСТЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В данной статье освещены теоретические основы адаптивного физического воспитания, его цель, социальная значимость и современные направления развития. Адаптивная физическая культура проанализирована как важный фактор повышения качества жизни лиц с инвалидностью, их адаптации к обществу и формирования здорового образа жизни. В статье также рассматриваются реформы, проводимые в Республике Узбекистан в области адаптивной физической культуры, международный опыт и проблемы, возникающие в этом направлении.

Ключевые слова: Адаптивная физическая культура, спорт для инвалидов, реабилитация, социальная интеграция, оздоровление, инклюзивное образование, физическая культура.

Kirish: Jismoniy tarbiya insonning jismoniy, aqliy va ma'naviy jihatdan har tomonlama rivojlanishida muhim o'rin tutadi. Ammo jamiyatda har bir inson bir xil jismoniy imkoniyatlarga ega emas. Shuning uchun ham jismoniy tarbiyaning maxsus yo'nalishi sifatida adaptiv jismoniy tarbiya shakllandi. Adaptiv jismoniy tarbiya nogironligi bo'lgan shaxslarning hayot sifatini yaxshilash, ularni jamiyat hayotiga jalb etish va sog'lomlashtirish maqsadida ishlab chiqilgan tizimdir. Bugungi kunda adaptiv jismoniy tarbiya jahon miqyosida insonparvarlik tamoyillariga asoslangan ijtimoiy tizim sifatida e'tirof etilmoqda. Bu yo'nalish nogironligi bo'lgan insonlarning faolligini oshirish, ularning ijtimoiy moslashuvini ta'minlash, rehabilitatsiya jarayonini yengillashtirishga xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya vositalari yordamida insonning harakat faoliyati tiklanadi, ruhiy holati yaxshilanadi, ijtimoiy munosabatlari kengayadi. Adaptiv jismoniy tarbiya — bu faqat mashq va sport bilan shug‘ullanish emas, balki insonning butun hayot tarzini yaxshilashga qaratilgan ijtimoiy-pedagogik jarayondir. Uning asosiy maqsadi sog‘lig‘ida muammosi bo‘lgan insonlarni jismoniy, ruhiy va ijtimoiy jihatdan rivojlantirish, ularni jamiyat hayotiga faol ishtirokchi sifatida qayta jalb etishdir. Bu jarayon shaxsning o‘ziga ishonchini mustahkamlash, ruhiy barqarorlikni ta‘minlash hamda hayotdan qoniqish tuyg‘usini oshirishga yordam beradi. Adaptiv jismoniy tarbiya tizimi tibbiyot, pedagogika, psixologiya, sotsiologiya va sport fanlari bilan uzviy bog‘liq.

Shuning uchun ham u kompleks yondashuvni talab qiladi. Har bir ishtirokchi uchun individual dastur tuzish, mashg‘ulotlarning intensivligini to‘g‘ri belgilash va sog‘lomlashtirish tamoyillarini qo‘llash bu yo‘nalishning asosiy shartidir. O‘zbekiston Respublikasida adaptiv jismoniy tarbiya sohasiga bo‘lgan e‘tibor mustaqillik yillaridan boshlab ortib bormoqda. Davlat tomonidan nogironligi bo‘lgan shaxslarni qo‘llab-quvvatlash, ularni sport va madaniyat sohasiga jalb etish bo‘yicha ko‘plab dasturlar ishlab chiqilgan. Xususan, “Nogironligi bo‘lgan shaxslarni ijtimoiy himoya qilish to‘g‘risida”gi qonun, “Yoshlar, sog‘lom turmush tarzi va jismoniy faollik” davlat dasturi kabi hujjatlar adaptiv jismoniy tarbiyani rivojlantirishga asos bo‘lib xizmat qilmoqda. Adaptiv jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari orqali inson organizmidagi mushak faoliyati, yurak-qontomir tizimi, nafas olish va asab tizimi faoliyati yaxshilanadi. Mashqlarni to‘g‘ri tashkil etish nafaqat sog‘lomlashtiruvchi, balki rehabilitatsion natijalarni ham beradi. Masalan, paraplegiyasi bo‘lgan insonlar uchun maxsus suzish mashqlari, harakat chekloviga ega shaxslar uchun esa moslashtirilgan stol tennisi yoki boccia mashg‘ulotlari samarali bo‘ladi. Jismoniy tarbiya nafaqat jismoniy, balki ruhiy rehabilitatsiyani ham ta‘minlaydi. Jismoniy mashg‘ulotlar davomida inson o‘zini jamiyatga kerakli shaxs sifatida his etadi, bu esa o‘z navbatida depressiya va ijtimoiy ajralishni kamaytiradi. Shuning uchun ham adaptiv sport turizm, dam olish va sog‘lomlashtirish tizimining muhim qismi hisoblanadi. So‘nggi yillarda O‘zbekiston sport tizimida ham adaptiv yo‘nalishlar keng rivojlanmoqda. Paralimpiyada harakatining faollashuvi, maxsus sport maktablarining ochilishi, nogironlar uchun musobaqalarning ko‘payishi buning yaqqol dalilidir. Adaptiv jismoniy tarbiya tizimi — inson salomatligini mustahkamlash, nogironligi bo‘lgan shaxslarni jamiyatga integratsiya qilish va ularning hayot sifatini yaxshilashga qaratilgan muhim ijtimoiy yo‘nalishdir. Bugungi kunda bu tizim O‘zbekistonda davlat siyosati darajasida rivojlanmoqda. Har bir insonning jismoniy imkoniyatidan qat’i nazar, sport bilan shug‘ullanish huquqiga ega bo‘lishi adaptiv jismoniy tarbiyaning asosiy g‘oyasidir.

Shu sababli, ushbu sohada olib borilayotgan islohotlar jamiyatimizda inklyuzivlik, tenglik va insonparvarlik tamoyillarini yanada mustahkamlaydi.

O‘zbekistonlik paralimpiyachilar Tokio-2020 va Parij-2024 musobaqalarida yuqori natijalarga erishib, mamlakatimiz nufuzini oshirdilar. Bu esa adaptiv jismoniy tarbiya sohasida olib borilayotgan ishlarning samaradorligini ko‘rsatadi. Adaptiv jismoniy tarbiya nafaqat sportchilar, balki oddiy fuqarolar uchun ham muhimdir. Chunki u harakat cheklovi bo‘lgan insonlarni ijtimoiy hayotga qaytaradi, mehnat faoliyatini tiklaydi, oilaviy va ijtimoiy munosabatlarni mustahkamlaydi. Shu bilan birga, adaptiv jismoniy tarbiya orqali sog‘lom turmush tarzi g‘oyasi keng targ‘ib qilinadi. Xalqaro miqyosda adaptiv jismoniy tarbiya tizimi yuqori darajada rivojlangan. Masalan, AQShda “Special Olympics”, Yaponiyada “Adaptive Physical Education”, Rossiyada esa “Inklyuziv sport dasturlari” orqali nogironligi bo‘lgan shaxslarning jismoniy tarbiyasi davlat siyosati darajasida yo‘lga qo‘yilgan.

Bu davlatlarda maxsus o'qituvchilar tayyorlanadi, moslashtirilgan sport inshootlari barpo etiladi va davlat grantlari ajratiladi. O'zbekistonda ham ushbu yo'nalish bo'yicha xalqaro tajriba asosida metodik qo'llanmalar yaratilmoqda, jismoniy tarbiya yo'nalishida ta'lim olayotgan talabalar uchun "Adaptiv jismoniy tarbiya" fani kiritilgan. Bu esa kelajakda malakali mutaxassislar tayyorlash va tizimni yanada takomillashtirish imkonini beradi. Adaptiv jismoniy tarbiyaning ijtimoiy ahamiyati shundaki, u jamiyatda teng imkoniyatlar yaratadi. Nogironligi bo'lgan shaxslar sport orqali o'z salohiyatini namoyish etadi, o'zini jamiyatda teng huquqli a'zo sifatida his qiladi. Shu tariqa, jismoniy tarbiya nafaqat sog'lomlashtirish, balki ijtimoiy integratsiya vositasiga ham aylanadi. Shu bilan birga, bu tizimni rivojlantirishda ayrim muammolar ham mavjud. Jumladan, maxsus moslashtirilgan sport inshootlari yetarli emas, malakali mutaxassislar soni kam, uslubiy qo'llanmalar yangilanishga muhtoj. Shu bois, davlat, ta'lim muassasalari va jamoat tashkilotlari o'rtasida hamkorlikni kuchaytirish zarur. Kelgusida adaptiv jismoniy tarbiyani rivojlantirish uchun quyidagi yo'nalishlarga e'tibor qaratish lozim: yangi rehabilitatsion markazlar ochish, zamonaviy uskunalar bilan jihozlash, murabbiylar tayyorlash tizimini kuchaytirish, xalqaro tajriba almashishni kengaytirish va aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini ommalashtirish. Adaptiv jismoniy tarbiya insonning nafaqat jismoniy, balki ruhiy va psixologik holatini ham mustahkamlashga qaratilgan jarayondir. Shu bois bu soha faqat tibbiy yoki sport yo'nalishida emas, balki pedagogik va psixologik yondashuvni ham o'z ichiga oladi.

Psixologik nuqtayi nazardan, adaptiv jismoniy tarbiya nogironligi bo'lgan shaxslarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi, ularni ijtimoiy hayotga faol jalb etadi. Mashg'ulotlar davomida inson o'zini jamiyat a'zosi sifatida his qiladi, bu esa depressiya, tashvish va izolyatsiya hissini kamaytiradi. Shu sababli, adaptiv jismoniy tarbiya jarayonida motivatsion muhitni shakllantirish eng muhim vazifalardan biridir. Pedagogik jihatdan esa adaptiv jismoniy tarbiya o'quvchi yoki sportchining shaxsiy xususiyatlarini, yoshini, jismoniy imkoniyatlarini inobatga olgan holda tashkil etiladi. Murabbiy yoki o'qituvchi har bir ishtirokchi uchun individual yondashuvni qo'llashi, yuklamalarni asta-sekin oshirishi zarur. Bu esa sog'lomlashtirish bilan birga, o'quvchi shaxsining rivojlanishiga ham xizmat qiladi. Adaptiv jismoniy tarbiya nafaqat sportchilar, balki oddiy fuqarolar uchun ham muhimdir. Chunki u harakat cheklovi bo'lgan insonlarni ijtimoiy hayotga qaytaradi, mehnat faoliyatini tiklaydi, oilaviy va ijtimoiy munosabatlarni mustahkamlaydi. Shu bilan birga, adaptiv jismoniy tarbiya orqali sog'lom turmush tarzi g'oyasi keng targ'ib qilinadi. Xalqaro miqyosda adaptiv jismoniy tarbiya tizimi yuqori darajada rivojlangan. Masalan, AQShda "Special Olympics", Yaponiyada "Adaptive Physical Education", Rossiyada esa "Inklyuziv sport dasturlari" orqali nogironligi bo'lgan shaxslarning jismoniy tarbiyasi davlat siyosati darajasida yo'lga qo'yilgan. Bu davlatlarda maxsus o'qituvchilar tayyorlanadi, moslashtirilgan sport inshootlari barpo etiladi va davlat grantlari ajratiladi. O'zbekistonda ham ushbu yo'nalish bo'yicha xalqaro tajriba asosida metodik qo'llanmalar yaratilmoqda, jismoniy tarbiya yo'nalishida ta'lim olayotgan talabalar uchun "Adaptiv jismoniy tarbiya" fani kiritilgan. Bu esa kelajakda malakali mutaxassislar tayyorlash va tizimni yanada takomillashtirish imkonini beradi. Adaptiv jismoniy tarbiyaning ijtimoiy ahamiyati shundaki, u jamiyatda teng imkoniyatlar yaratadi. Nogironligi bo'lgan shaxslar sport orqali o'z salohiyatini namoyish etadi, o'zini jamiyatda teng huquqli a'zo sifatida his qiladi. Shu tariqa, jismoniy tarbiya nafaqat sog'lomlashtirish, balki ijtimoiy integratsiya vositasiga ham aylanadi. Shu bilan birga, bu tizimni rivojlantirishda ayrim muammolar ham mavjud.

Jumladan, maxsus moslashtirilgan sport inshootlari yetarli emas, malakali mutaxassislar soni kam, uslubiy qo'llanmalar yangilanishga muhtoj. Shu bois, davlat, ta'lim muassasalari va jamoat tashkilotlari o'rtasida hamkorlikni kuchaytirish zarur. Kelgusida adaptiv jismoniy tarbiyani rivojlantirish uchun quyidagi yo'nalishlarga e'tibor qaratish lozim: yangi reabilitatsion markazlar ochish, zamonaviy uskunalar bilan jihozlash, murabbiylar tayyorlash tizimini kuchaytirish, xalqaro tajriba almashishni kengaytirish va aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini ommalashtirish. Adaptiv jismoniy tarbiya insonning nafaqat jismoniy, balki ruhiy va psixologik holatini ham mustahkamlashga qaratilgan jarayondir. Shu bois bu soha faqat tibbiy yoki sport yo'nalishida emas, balki pedagogik va psixologik yondashuvni ham o'z ichiga oladi.

Pedagogik jarayonda ijobiy emotsional muhit yaratish, mashg'ulotlarda musobaqaviy elementlardan to'g'ri foydalanish va har bir muvaffaqiyatni e'tirof etish shaxsning o'ziga ishonchini mustahkamlaydi. Shuningdek, adaptiv jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida kommunikativ o'yinlar, jamoaviy harakatlar orqali ijtimoiy ko'nikmalar shakllanadi. Bu yondashuv o'z navbatida ta'lim jarayonida inklyuziv muhitni yaratishning poydevorini tashkil etadi. Inklyuziv ta'lim tizimi adaptiv jismoniy tarbiya bilan chambarchas bog'liqdir. Chunki inklyuziv ta'limning asosiy maqsadi — barcha shaxslar uchun teng ta'lim imkoniyatini yaratish, ularning salohiyatini ochishdir. Adaptiv jismoniy tarbiya esa shu maqsadning amaliy ifodasi bo'lib, jismoniy faoliyat orqali inklyuzivlikni ro'yobga chiqaradi. Masalan, umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarini barcha o'quvchilar uchun moslashtirish, maxsus jihozlardan foydalanish, yordamchi o'qituvchilarni jalb etish orqali inklyuziv sharoit yaratish mumkin. Bunday yondashuv o'quvchilar orasida hamjihatlikni mustahkamlaydi, nogironligi bo'lgan bolalarning o'zini jamiyatda teng huquqli shaxs sifatida his qilishiga imkon beradi.

Inklyuziv ta'limda adaptiv jismoniy tarbiya o'qituvchilari pedagogik, psixologik va kommunikativ kompetensiyalarga ega bo'lishlari zarur. Ular nafaqat mashq metodikasini, balki bolalarning psixologik ehtiyojlarini, emotsional holatini va o'zaro muloqot madaniyatini ham hisobga olgan holda ish yuritishlari kerak. Bundan tashqari, adaptiv jismoniy tarbiya orqali o'quvchilar o'z tanasini his etish, harakat koordinatsiyasini rivojlantirish, yangi motor ko'nikmalarni egallash imkoniga ega bo'ladilar. Bu esa ta'lim jarayonidagi o'zlashtirish darajasiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Inklyuziv ta'limda adaptiv jismoniy tarbiya faqat maxsus ehtiyojli o'quvchilar uchun emas, balki barcha ishtirokchilar uchun foydalidir. Chunki bunday mashg'ulotlarda insonparvarlik, sabr-toqat, hamjihatlik, o'zaro yordam kabi ijtimoiy qadriyatlar shakllanadi. Shunday qilib, adaptiv jismoniy tarbiya tizimi psixologik qo'llab-quvvatlash, pedagogik yondashuv va inklyuziv ta'lim tamoyillarining uyg'unlashgan shaklidir. Bu tizim orqali nafaqat jismoniy sog'lomlashtirish, balki insonning ma'naviy va ijtimoiy jihatdan ham to'liq rivojlanishi ta'minlanadi. Shu sababli, zamonaviy ta'lim muassasalarida adaptiv jismoniy tarbiyani inklyuziv ta'limning ajralmas qismi sifatida rivojlantirish strategik ahamiyat kasb etadi.

Xulosa

Adaptiv jismoniy tarbiya tizimi — inson salomatligini mustahkamlash, nogironligi bo'lgan shaxslarni jamiyatga integratsiya qilish va ularning hayot sifatini yaxshilashga qaratilgan muhim ijtimoiy yo'nalishdir. Bugungi kunda bu tizim O'zbekistonda davlat siyosati darajasida rivojlanmoqda. Har bir insonning jismoniy imkoniyatidan qat'i nazar, sport bilan shug'ullanish huquqiga ega bo'lishi adaptiv jismoniy tarbiyaning asosiy g'oyasidir. Shu sababli, ushbu sohada olib borilayotgan islohotlar jamiyatimizda inklyuzivlik, tenglik va insonparvarlik tamoyillarini yanada mustahkamlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Nogironligi bo'lgan shaxslarni qo'llab-quvvatlash to'g'risida"gi qarori.
2. Rahmonov S. "Adaptiv jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi". – Toshkent: O'zDJTI, 2022.
3. Karimov I.A. "Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch". – Toshkent: Ma'naviyat, 2008.
4. World Health Organization. "Physical Activity and Disability: Global Guidelines", 2021.
5. International Paralympic Committee. "Adaptive Sports Development Report", 2023.
6. O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport qo'mitasi materiallari, 2024.
7. Jumaniyazov, D. (2024). DENE TÁRBIYASI SISTEMASINDA HÁR TÁREPLEME TÁLIM HÁM TÁRBIYA BERIW USILLARI. *Modern Science and Research*, 3(12), 396-400.