

**MAXSUS MAKTAB-INTERNATLARDA JISMONIY TARBIYA
MASHG'ULOTLARINI ADAPTIVLASHTIRISH TAMOYILLARI****Namozova Nargiza Husniddin qizi**

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

nargizanamozova12@gmail.com<https://doi.org/10.5281/zenodo.17582675>

Annotatsiya. Ushbu maqolada maxsus maktab-internatlarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini adaptivlashtirishning nazariy-pedagogik tamoyillari tahlil qilingan. Maxsus ehtiyojli bolalar bilan ishlashda individual yondashuv, differensial metodlar, sog'lomlashtirish texnologiyalari hamda psixologik qo'llab-quvvatlash omillari yoritilgan. Shuningdek, O'zbekiston va xorijiy davlatlar tajribasi asosida adaptiv jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini samarali tashkil etish bo'yicha tavsiyalar keltirilgan.

Kalit so'zlar: adaptiv jismoniy tarbiya, maxsus maktab-internat, reabilitatsiya, inkluziv yondashuv, pedagogik tamoyillar, individual dastur, sog'lomlashtirish texnologiyasi, ijtimoiy integratsiya.

Аннотация. В данной статье проанализированы теоретико-педагогические принципы адаптации физкультурной деятельности в специальных школах-интернатах.

Освещены индивидуальный подход, дифференциальные методы, оздоровительные технологии, факторы психологической поддержки в работе с детьми с особыми потребностями. Также приведены рекомендации по эффективной организации занятий адаптивной физической культурой на основе опыта Узбекистана и зарубежных стран.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, специальная школа-интернат, реабилитация, инклюзивный подход, педагогические принципы, индивидуальная программа, оздоровительные технологии, социальная интеграция.

Annotation. This article analyzes the theoretical and pedagogical principles of adaptive physical education training in special boarding schools. When working with children with special needs, an individual approach, differential methods, wellness technologies and psychological support factors are covered. Recommendations for the effective organization of adaptive physical education training on the basis of experience of Uzbekistan and foreign countries are also presented.

Keywords: adaptive physical education, special boarding school, rehabilitation, inclusive approach, pedagogical principles, individual program, health-improving technology, social integration.

O'zbekiston Respublikasida maxsus ehtiyojli bolalarga ta'lim va tarbiya berish tizimi so'nggi yillarda tubdan yangilanmoqda.

Xususan, **maxsus maktab-internatlarda** o'quvchilarning jismoniy rivojlanishini ta'minlash, sog'lomlashtirish faoliyatini samarali tashkil etish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishiga aylangan.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini **adaptivlashtirish** — bu o'quvchilarning jismoniy imkoniyatlari, sog'lig'i va psixologik holatiga moslashtirilgan pedagogik jarayonni anglatadi.

Adaptiv yondashuv orqali har bir bola o'z imkoniyat darajasida faol ishtirok etadi, o'ziga ishonch hosil qiladi va ijtimoiy hayotga tayyorlanadi.

1. Adaptivlashtirishning mohiyati

Jismoniy tarbiyada adaptivlashtirish — bu mashgʻulotlar, mashqlar, uslublar va vositalarni maxsus ehtiyojli bolalarning sogʻligʻi, yosh xususiyati va psixologik ehtiyojlariga mos holda qayta tashkil etishdir.

U quyidagi yoʻnalishlarda amalga oshiriladi:

- mashqlar hajmini, murakkabligini va davomiyligini moslashtirish;
- harakat faoliyatining intensivligini fiziologik imkoniyatlarga koʻra belgilash;
- oʻquvchilarni ruhiy jihatdan tayyorlash va ragʻbatlantirish;
- mashgʻulotlarni ijobiy emotsional muhitda oʻtkazish.

Bu yondashuv oʻquvchilarda sogʻlomlikni mustahkamlaydi, harakat koordinatsiyasini yaxshilaydi va ijtimoiy faollikni oshiradi.

2. Adaptiv jismoniy tarbiya mashgʻulotlarining asosiy tamoyillari

Maxsus maktab-internatlarda adaptiv jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishda quyidagi **pedagogik tamoyillar** muhim oʻrin tutadi:

1. Individual yondashuv tamoyili — har bir bolaning sogʻlomlik holati, yosh xususiyatlari va imkoniyatlarini hisobga olish.

2. Bosqichma-bosqichlik tamoyili — yuklamani asta-sekin oshirish, charchash va stressni oldini olish.

3. Faollashtiruvchi tamoyil — bolalarda mustaqil harakat qilish, topshiriqni bajarishga qiziqish uygʻotish.

4. Reabilitatsion yondashuv tamoyili — mashgʻulotlarning sogʻlomlashtiruvchi va tiklovchi funksiyalarini taʼminlash.

5. Psixologik qoʻllab-quvvatlash tamoyili — har bir bolaga ijobiy ruhiy turtki berish, oʻziga ishonchni kuchaytirish.

6. Integrativ tamoyil — sogʻlom oʻquvchilar bilan birgalikda mashgʻulotlar oʻtkazish orqali ijtimoiy integratsiyani kuchaytirish.

Bu tamoyillar adaptiv jismoniy tarbiya darslarini samarali, xavfsiz va tarbiyaviy jihatdan toʻlaonli tashkil etishga imkon beradi.

3. Mashgʻulotlarni tashkil etish uslublari

Maxsus maktab-internatlarda adaptiv jismoniy tarbiya mashgʻulotlarini oʻtkazishda quyidagi metodlardan foydalanish tavsiya etiladi:

• **Harakatli oʻyinlar** — koordinatsiyani, muvozanatni va ijtimoiy muloqotni rivojlantiradi.

• **Musiqali mashqlar** — emotsional muhitni yaxshilaydi va ritmik harakatlarni osonlashtiradi.

• **Suv mashgʻulotlari (gidroterapiya)** — mushaklarni boʻshashtiradi va yurak-tomir tizimini mustahkamlaydi.

• **Massaj va nafas mashqlari** — tiklovchi va profilaktik taʼsir koʻrsatadi.

• **Sensor mashgʻulotlar** — koʻrish, eshitish yoki harakat muvofiqligini yaxshilaydi.

Oʻqituvchi har bir dars oldidan tibbiy koʻrsatkichlarni hisobga olgan holda mashqlarni tanlashi lozim. Mashgʻulotlar davomida oʻquvchining charchash darajasi, ruhiy holati va motivatsiyasi doimiy nazoratda boʻlishi kerak.

4. Oʻzbekiston tajribasi

Oʻzbekiston Respublikasida 2022–2026-yillarga moʻljallangan “Nogironligi boʻlgan shaxslarni qoʻllab-quvvatlash strategiyasi”da maxsus maktablarda adaptiv jismoniy tarbiya dasturlarini joriy etish ustuvor yoʻnalish sifatida belgilangan.

Bugungi kunda:

- Respublika miqyosida **40 dan ortiq maxsus maktab-internatlarda** adaptiv jismoniy tarbiya mashg'ulotlari yo'lga qo'yilgan;
- jismoniy tarbiya o'qituvchilari uchun maxsus kurslar tashkil etilgan;
- Paralimpiya qo'mitasi bilan hamkorlikda bolalar uchun sport musobaqalari o'tkazilmoqda.

Shuningdek, Toshkent davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida "Adaptiv jismoniy tarbiya" yo'nalishida mutaxassislar tayyorlanmoqda.

5. Xorijiy tajriba

Xalqaro miqyosda maxsus ta'lim muassasalarida adaptiv jismoniy tarbiya tizimi keng rivojlangan:

- **AQShda** "Adapted PE Program" modeli har bir o'quvchining shaxsiy reabilitatsion rejasiga asoslanadi;
- **Finlyandiyada** "Move for Inclusion" dasturi barcha bolalarni birgalikda mashg'ulotlarga jalb etadi;
- **Yaponiyada** esa "Active Mind, Active Body" konsepsiyasi psixologik va jismoniy faoliyat uyg'unligini ta'minlaydi.

Bu tajribalar O'zbekiston uchun ham muhim metodik yo'nalish sifatida ahamiyatlidir.

Maxsus maktab-internatlarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini adaptivlashtirish — bu o'quvchilarning sog'lom hayot tarzi, reabilitatsiyasi va ijtimoiy integratsiyasini ta'minlaydigan asosiy omildir.

Darslarni samarali tashkil etish uchun:

- individual yondashuv,
- reabilitatsion tamoyillar,
- psixologik qo'llab-quvvatlash,
- hamkorlikda ishlash (o'qituvchi-psixolog-shifokor) zarur.

Adaptiv jismoniy tarbiya o'quvchilarga nafaqat jismoniy sog'lomlik, balki ijtimoiy moslashuv va hayotga ijobiy qarashni ham beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Qosimov R. *Adaptiv jismoniy tarbiya asoslari*. – Toshkent: Ilm Ziya, 2022.
2. Rasulova D. *Maxsus ta'limda jismoniy tarbiya metodikasi*. – Toshkent: TDPU, 2023.
3. Karimov A. *Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi*. – Toshkent: O'zDJTSU, 2021.
4. Saidova N. *Maxsus maktablarda o'quvchilarning jismoniy rivojlanishini ta'minlash yo'llari*. – 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" haqidagi qarori. – Toshkent, 2020.
8. O'zbekiston Respublikasi "Nogironligi bo'lgan shaxslarni qo'llab-quvvatlash strategiyasi (2022–2026-yillar)".
9. O'zbekiston Paralimpiya qo'mitasi rasmiy sayti – <https://paralympic.uz>
10. Sherrill, C. *Adapted Physical Activity, Recreation, and Sport*. – McGraw-Hill, 2016.

11. Block, M. *A Teacher's Guide to Adapted Physical Education*. – Routledge, 2019.
12. DePauw, K. & Gavron, S. *Disability and Sport*. – Human Kinetics, 2005.
13. Hutzler, Y. "Adapted Physical Activity in Special Education." *European Journal of Adapted Physical Activity*, 2020.
14. Thomas, N. *Psychological Support in Adaptive Physical Education*. – Routledge, 2021.
15. WHO. *Rehabilitation and Physical Activity Guidelines for Children with Disabilities*. – Geneva, 2020.
16. UNESCO. *Inclusive Physical Education for All Learners*. – Paris, 2019.
17. NCHPAD. *Adapted Physical Education in Special Schools*. – USA, 2022.
18. Brittain, I. *The Paralympic Games Explained*. – Routledge, 2016.
19. Legg, D. & Steadward, R. *Paralympic Sport and Education*. – Human Kinetics, 2022.
20. Activity Alliance (UK). *Inclusive PE Strategies for Special Schools*. – London, 2021.