

JAHON TAJRIBASIDA ADAPTIV JISMONIY TARBIYANING VUJUDGA KELISHI VA RIVOJLANISH EVOLYUTSIYASI

Turganbaev Miyirbek Azamatovich

*Nukus davlat pedagogik Instituti, Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari
nazariyasi va metodikasi 2-bosqich magistranti*

E-mail: miyirbekturganbaev13@gmail.com

Annotatsiya. Mazkur maqolada adaptiv jismoniy tarbiyaning jahon miqyosida shakllanishi va rivojlanish bosqichlari ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Adaptiv jismoniy tarbiya tushunchasining paydo bo'lishiga sabab bo'lgan ijtimoiy, tibbiy va pedagogik omillar, uning tarixiy taraqqiyoti hamda rivojlangan davlatlar tajribasi yoritilgan. Shuningdek, xalqaro tashkilotlarning adaptiv jismoniy tarbiya tizimini rivojlantirishdagi o'rni, zamonaviy tendensiyalar hamda O'zbekistonda ushbu yo'nalishni takomillashtirish istiqbollari tahlil etilgan.

Kalit so'zlar: adaptiv jismoniy tarbiya, inklyuziv ta'lim, jismoniy rehabilitatsiya, nogironligi bo'lgan shaxslar, Paralimpiya harakati, maxsus ta'lim, evolyutsiya, xalqaro tajriba, rehabilitatsiya, sog'lomlashtirish.

Kirish

So'nggi yillarda dunyo miqyosida nogironligi bo'lgan shaxslarning huquqlarini himoya qilish, ularning ta'lim olishi, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va jamiyat hayotida faol ishtirokini ta'minlash masalalariga alohida e'tibor qaratilmoqda. Mazkur jarayonda adaptiv jismoniy tarbiya muhim ijtimoiy-pedagogik yo'nalish sifatida shakllanib, bugungi kunda ta'lim va rehabilitatsiya tizimining ajralmas qismiga aylandi. Adaptiv jismoniy tarbiya insonning jismoniy imkoniyatlarini tiklash, rivojlantirish va ijtimoiy moslashuvini ta'minlashga xizmat qiluvchi ilmiy-amaliy tizim bo'lib, uning rivojlanishi ko'p asrlik tarixiy jarayon natijasidir.

Adaptiv jismoniy tarbiya tushunchasi dastlab davolovchi jismoniy mashqlar va tibbiy rehabilitatsiya yo'nalishlari negizida shakllangan. Vaqt o'tishi bilan bu yo'nalish pedagogika, psixologiya, sport tibbiyoti va ijtimoiy ish sohalari bilan integratsiyalashib, mustaqil fan va amaliyot sifatida rivojlandi. Bugungi kunda adaptiv jismoniy tarbiya nafaqat sog'liqni tiklash vositasi, balki shaxsning har



tomonlama rivojlanishi va jamiyatga integratsiyalashuvini ta'minlovchi muhim pedagogik tizim sifatida e'tirof etilmoqda.

Adaptiv jismoniy tarbiyaning shakllanishining tarixiy asoslari

Insoniyat tarixida jismoniy mashqlar sog'liqni mustahkamlash va kasalliklarni davolash vositasi sifatida qadim zamonlardan qo'llanilgan. Qadimgi Yunoniston va Rim tabiblari, xususan, Gippokrat va Galen jismoniy mashqlarning organizm faoliyatiga ijobiy ta'sirini ilmiy asoslashga harakat qilganlar. Ular turli kasalliklarni davolashda harakat faolligi muhim o'rin tutishini ta'kidlaganlar. O'rta asrlarda tibbiyotning rivojlanishi bilan davolovchi gimnastika elementlari yanada takomillashdi.

XVIII–XIX asrlarga kelib Yevropa mamlakatlarida davolovchi jismoniy mashqlar ilmiy yo'nalish sifatida shakllana boshladi. Shvetsiyada Per Henrik Ling tomonidan yaratilgan shved gimnastikasi tizimi jismoniy mashqlarni sog'lomlashtirish va reabilitatsiya maqsadida qo'llashning ilmiy asoslarini yaratdi. Keyinchalik ushbu tizim Germaniya, Fransiya va Buyuk Britaniyada ham keng qo'llanildi.

XX asr boshlarida sanoatning rivojlanishi, urushlar natijasida jarohatlangan insonlar sonining ortishi hamda poliomiyelit kabi kasalliklarning keng tarqalishi reabilitatsiya tizimini rivojlantirish zaruratini yuzaga keltirdi. Aynan shu davrda jismoniy mashqlarni davolash va funksional tiklash vositasi sifatida qo'llash keng ommalashdi.

Ikkinchi jahon urushidan keyingi rivojlanish bosqichi

Ikkinchi jahon urushi adaptiv jismoniy tarbiya tarixida tub burilish yasadi. Millionlab harbiylarning turli darajadagi jarohatlar bilan qaytishi reabilitatsiyaning yangi usullarini ishlab chiqishni talab etdi. Aynan shu davrda ingliz neyroxirurgi Lyudvig Guttmann nogironligi bo'lgan shaxslarni sport orqali reabilitatsiya qilish g'oyasini ilgari surdi.

1948-yilda Buyuk Britaniyaning Stok-Mandevil shifoxonasida ilk bor nogironligi bo'lgan harbiylar o'rtasida sport musobaqalari tashkil etildi. Mazkur musobaqalar keyinchalik xalqaro miqyosga chiqib, Paralimpiya harakatining shakllanishiga asos bo'ldi. 1960-yilda Rim shahrida birinchi rasmiy Paralimpiya o'yinlari o'tkazilishi adaptiv sport va adaptiv jismoniy tarbiya rivojlanishida yangi bosqichni boshlab berdi.



Mazkur davrdan boshlab jismoniy mashqlar nogironligi bo‘lgan shaxslar uchun nafaqat davolash usuli, balki ularning jamiyatdagi faolligini oshirish, mustaqilligini ta’minlash va hayot sifatini yaxshilash vositasi sifatida qarala boshlandi.

AQSh va Kanada tajribasi

AQSh adaptiv jismoniy tarbiya rivojlangan davatlardan biri hisoblanadi. XX asrning ikkinchi yarmidan boshlab mamlakatda maxsus ta’lim va inklyuziv ta’lim tizimi jadal rivojlantirildi. Maktablarda adaptiv jismoniy tarbiya alohida fan sifatida joriy qilinib, maxsus tayyorgarlikka ega pedagoglar faoliyat yurita boshladi.

1975-yilda qabul qilingan "Nogironligi bo‘lgan bolalarning ta’lim olish huquqi to‘g‘risida"gi qonun barcha bolalarning jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida teng ishtirok etishini kafolatlatadi. Keyinchalik IDEA (Individuals with Disabilities Education Act) qonuni adaptiv jismoniy tarbiyani inklyuziv ta’limning ajralmas qismi sifatida mustahkamladi.

Kanadada esa adaptiv sport va jismoniy tarbiya tizimi sog‘liqni saqlash hamda ijtimoiy xizmatlar bilan uzviy bog‘langan holda rivojlantirildi. Universitetlarda maxsus mutaxassislar tayyorlash yo‘lga qo‘yildi va ilmiy tadqiqotlarga keng e’tibor berildi.

Yevropa davlatlari tajribasi

Germaniya, Shvetsiya, Norvegiya, Finlyandiya va Niderlandiya kabi davlatlarda adaptiv jismoniy tarbiya sog‘liqni saqlash va ta’lim tizimining muhim yo‘nalishiga aylangan. Ushbu mamlakatlarda har bir bolaning individual imkoniyatlari hisobga olinadi hamda maxsus metodikalar asosida mashg‘ulotlar tashkil etiladi.

Finlyandiyada adaptiv jismoniy tarbiya inklyuziv ta’limning ajralmas qismi hisoblanadi. Har bir maktabda maxsus pedagoglar faoliyat yuritadi va individual rivojlanish dasturlari asosida mashg‘ulotlar olib boriladi. Germaniyada esa reabilitatsiya markazlari, sport klublari va ta’lim muassasalari o‘rtasida samarali hamkorlik yo‘lga qo‘yilgan.

Osiyo mamlakatlari tajribasi

Yaponiya, Janubiy Koreya va Xitoyda adaptiv jismoniy tarbiya davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Ushbu davlatlarda zamonaviy texnologiyalar, robototexnika, virtual reallik va sun’iy intellekt vositalari yordamida mashg‘ulotlar tashkil etilmoqda.



Yaponiyada nogironligi bo'lgan bolalar uchun maxsus sport markazlari va ilmiy laboratoriyalar faoliyat yuritadi. Janubiy Koreyada esa adaptiv sportni rivojlantirish bo'yicha milliy dasturlar amalga oshirilmoqda hamda xalqaro Paralimpiya musobaqalariga tayyorlash tizimi mukammal yo'lga qo'yilgan.

Xalqaro tashkilotlarning o'rni

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO), UNESCO, UNICEF va Xalqaro Paralimpiya qo'mitasi adaptiv jismoniy tarbiyani rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Ushbu tashkilotlar nogironligi bo'lgan shaxslarning jismoniy faolligini oshirish, inklyuziv sportni rivojlantirish va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish bo'yicha xalqaro dasturlarni amalga oshirmoqda.

2006-yilda BMT tomonidan qabul qilingan Nogironlar huquqlari to'g'risidagi konvensiya barcha davlatlarda inklyuziv ta'lim va jismoniy tarbiya tizimini rivojlantirish uchun muhim huquqiy asos bo'lib xizmat qilmoqda.

Zamonaviy rivojlanish tendensiyalari

Bugungi kunda adaptiv jismoniy tarbiya sun'iy intellekt, virtual reallik, robototexnika, raqamli monitoring tizimlari va tele-reabilitatsiya texnologiyalari bilan uyg'unlashgan holda rivojlanmoqda. Mashg'ulotlar individual yondashuv asosida tashkil etilib, har bir ishtirokchining sog'lig'i va jismoniy imkoniyatlariga mos dasturlar ishlab chiqilmoqda.

Shuningdek, adaptiv sport turlari soni ortib bormoqda, Paralimpiya harakati kengaymoqda va nogironligi bo'lgan shaxslarning sportdagi ishtiroki tobora faollashmoqda. Bu esa ularning jamiyatdagi mavqeini mustahkamlash va ijtimoiy integratsiyasini ta'minlashga xizmat qilmoqda.

Adaptiv jismoniy tarbiyaning ilmiy yo'nalish sifatida shakllanishi

XX asrning ikkinchi yarmidan boshlab adaptiv jismoniy tarbiya mustaqil ilmiy yo'nalish sifatida shakllana boshladi. Dastlab ushbu soha davolovchi jismoniy tarbiya va sport tibbiyoti tarkibida rivojlangan bo'lsa, keyinchalik pedagogika, psixologiya, fiziologiya, biomekanika, defektologiya hamda ijtimoiy pedagogika fanlari bilan uzviy integratsiyalashdi. Natijada adaptiv jismoniy tarbiyaning nazariy asoslari yaratildi, ilmiy tadqiqotlar soni ortdi va mutaxassislarni tayyorlashning zamonaviy tizimi shakllandi.

Bugungi kunda dunyoning ko'plab universitetlarida "Adapted Physical Education", "Adapted Physical Activity" va "Inclusive Physical Education" kabi mutaxassisliklar bo'yicha bakalavr, magistratura hamda doktorantura dasturlari

faoliyat yuritmoqda. Ushbu ta'lim dasturlarida talabalar jismoniy tarbiya metodikasi bilan bir qatorda anatomiya, fiziologiya, reabilitatsiya, psixologiya, maxsus pedagogika, sport tibbiyoti va zamonaviy axborot texnologiyalarini ham chuqur o'rganadilar. Bu esa adaptiv jismoniy tarbiya mutaxassislarini kompleks tayyorlash imkonini beradi.

Paralimpiya harakatining rivojlanishi

Jahon tajribasida adaptiv jismoniy tarbiyaning rivojlanishida Paralimpiya harakati alohida o'rin tutadi. 1948-yilda Lyudvig Guttmann tomonidan tashkil etilgan Stok-Mandevil o'yinlari dastlab nogironligi bo'lgan harbiylarning reabilitatsiyasiga xizmat qilgan bo'lsa, keyinchalik xalqaro sport harakatiga aylandi. 1960-yilda Rim shahrida birinchi rasmiy Paralimpiya o'yinlarining o'tkazilishi adaptiv sport tarixida yangi davrni boshlab berdi.

Bugungi kunda Paralimpiya o'yinlari Olimpiya o'yinlaridan keyingi eng yirik xalqaro sport musobaqalaridan biri hisoblanadi. Musobaqalarda yuzlab davlatlardan minglab sportchilar ishtirok etmoqda. Paralimpiya harakati nogironligi bo'lgan shaxslarning jismoniy imkoniyatlarini namoyish etish, ularning jamiyatdagi mavqeini oshirish hamda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda muhim ahamiyat kasb etmoqda. Mazkur harakat adaptiv jismoniy tarbiyaning rivojlanishiga ham katta turtki berdi.

Zamonaviy texnologiyalarning ta'siri

So'nggi o'n yilliklarda ilmiy-texnik taraqqiyot adaptiv jismoniy tarbiya rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatdi. Raqamli texnologiyalar, sun'iy intellekt, virtual reallik, harakatni tahlil qiluvchi sensorlar va robotlashtirilgan reabilitatsiya uskunalari mashg'ulotlarning sifatini sezilarli darajada oshirdi. Masalan, harakatni tahlil qiluvchi dasturlar yordamida o'quvchining har bir mashqi biomekanik jihatdan baholanadi va aniqlangan kamchiliklarni bartaraf etish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqiladi.

Virtual reallik texnologiyalari esa mashg'ulotlarni qiziqarli va motivatsion shaklda tashkil etish imkonini bermoqda. Ayniqsa, autizm spektri buzilishi, serebral falaj yoki muvozanat buzilishlari mavjud bolalar bilan ishlashda VR texnologiyalari samarali natijalar bermoqda. Sun'iy intellekt esa individual mashg'ulot dasturlarini tuzish, yuklamalarni boshqarish va o'quvchilarning rivojlanish dinamikasini prognoz qilish imkonini yaratmoqda.

Inklyuziv ta'limning rivojlanishi va adaptiv jismoniy tarbiya



XXI asrda inklyuziv ta'limning rivojlanishi adaptiv jismoniy tarbiya taraqqiyotining muhim bosqichlaridan biriga aylandi. Avvallari alohida ta'lim ehtiyojlari mavjud bolalar maxsus muassasalarda ta'lim olgan bo'lsa, bugungi kunda aksariyat davlatlarda ular umumta'lim maktablarida sog'lom tengdoshlari bilan birgalikda tahsil olmoqda. Bunday sharoitda adaptiv jismoniy tarbiya barcha bolalarning jismoniy mashg'ulotlarda teng ishtirok etishini ta'minlaydigan muhim vosita hisoblanadi.

Inklyuziv jismoniy tarbiya darslari individual yondashuv asosida tashkil etiladi. Mashqlar o'quvchilarning sog'lig'i, jismoniy tayyorgarligi va funksional imkoniyatlariga moslashtiriladi. Zarur hollarda maxsus sport jihozlari, yordamchi vositalar va texnologiyalardan foydalaniladi. Bu esa barcha bolalarning mashg'ulotlarda faol ishtirok etishiga imkon yaratadi.

O'zbekiston tajribasi va rivojlanish istiqbollari

Mustaqillik yillarida O'zbekistonda nogironligi bo'lgan shaxslarni qo'llab-quvvatlash, inklyuziv ta'limni rivojlantirish va adaptiv sportni ommalashtirish bo'yicha keng ko'lamli islohotlar amalga oshirilmoqda. So'nggi yillarda qabul qilingan qonunlar, Prezident farmonlari va davlat dasturlari adaptiv jismoniy tarbiya rivojlanishi uchun mustahkam huquqiy asos yaratdi.

Oliy ta'lim muassasalarida adaptiv jismoniy tarbiya yo'nalishlari bo'yicha mutaxassislar tayyorlash tizimi takomillashtirilmoqda. Reabilitatsiya markazlari va inklyuziv ta'lim muassasalarining moddiy-texnik bazasi mustahkamlanmoqda. Paralimpiya sporti bo'yicha erishilayotgan xalqaro yutuqlar ham mamlakatimizda ushbu sohaga bo'lgan e'tibor ortib borayotganidan dalolat beradi.

Kelgusida adaptiv jismoniy tarbiya tizimini yanada rivojlantirish uchun xalqaro tajribalarni chuqur o'rganish, zamonaviy texnologiyalarni keng joriy etish, ilmiy tadqiqotlarni rivojlantirish hamda yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlash muhim ahamiyat kasb etadi. Shuningdek, maktabgacha ta'limdan boshlab oliy ta'limgacha bo'lgan barcha bosqichlarda adaptiv jismoniy tarbiya dasturlarini takomillashtirish, pedagoglarning kasbiy kompetensiyalarini oshirish va ta'lim muassasalarini zamonaviy sport-reabilitatsiya uskunolari bilan jihozlash dolzarb vazifalardan biridir.

Xalqaro tajribaning qiyosiy tahlili

Jahon tajribasi shuni ko'rsatadiki, adaptiv jismoniy tarbiya rivojlangan davlatlarda asosan uchta asosiy model asosida tashkil etiladi. Birinchi model —



tibbiy-reabilitatsion model bo‘lib, bunda asosiy e‘tibor organizmning yo‘qotilgan funksiyalarini tiklashga qaratiladi. Ikkinchi model — pedagogik model bo‘lib, unda ta‘lim va tarbiya jarayonlari ustuvor hisoblanadi. Uchinchi model esa ijtimoiy-inklyuziv model bo‘lib, uning asosiy maqsadi nogironligi bo‘lgan shaxslarning jamiyat hayotidagi faol ishtirokini ta‘minlashdan iborat.

Bugungi kunda rivojlangan mamlakatlarning aksariyati aynan ijtimoiy-inklyuziv modelni qo‘llamoqda. Ushbu model shaxsning jismoniy rivojlanishi bilan bir qatorda uning mustaqil hayot kechirishi, kasbiy faoliyat bilan shug‘ullanishi, sportda yuqori natijalarga erishishi va jamiyat hayotida faol ishtirok etishini ta‘minlashga xizmat qiladi. Shu jihatdan xalqaro tajribani chuqur o‘rganish va uni milliy sharoitga moslashtirish O‘zbekistonda adaptiv jismoniy tarbiya tizimini yanada takomillashtirishning muhim omillaridan biri hisoblanadi.

Xulosa

Jahon tajribasi shuni ko‘rsatadiki, adaptiv jismoniy tarbiya uzoq tarixiy rivojlanish yo‘lini bosib o‘tgan bo‘lib, bugungi kunda zamonaviy ta‘lim va reabilitatsiya tizimining ajralmas qismiga aylangan. Dastlab davolovchi jismoniy mashqlar ko‘rinishida shakllangan ushbu yo‘nalish bugungi kunda mustaqil ilmiy-pedagogik soha sifatida rivojlanmoqda. Rivojlangan davlatlar tajribasi adaptiv jismoniy tarbiyaning samaradorligini tasdiqlaydi. Ushbu tajribalarni O‘zbekiston ta‘lim tizimiga moslashtirish, mutaxassislar tayyorlash sifatini oshirish, zamonaviy texnologiyalarni keng joriy etish va inklyuziv ta‘limni rivojlantirish orqali adaptiv jismoniy tarbiya tizimini yanada takomillashtirish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ismatov A.A. Adaptiv jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2022. – 256 b.
2. Karimov M.X. Jismoniy reabilitatsiya asoslari. – Toshkent: O‘qituvchi, 2021. – 284 b.
3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. – Москва: Спорт, 2021. – 616 с.
4. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура. – Москва: Советский спорт, 2020. – 240 с.
5. Epifanov V.A. Лечебная физическая культура и спортивная медицина. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2022. – 528 с.



6. Winnick J.P., Porretta D.L. Adapted Physical Education and Sport. 7th Edition. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2021.
7. Sherrill C. Adapted Physical Activity, Recreation and Sport: Crossdisciplinary and Lifespan. 7th Edition. – New York: McGraw-Hill Education, 2020.



**Research Science and
Innovation House**

