

O‘ZBEKISTONDA ADAPTIV JISMONIY TARBIYANING SHAKLLANISHI VA RIVOJLANISH ISTIQBOLLARI

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. Ushbu maqolada O‘zbekistonda adaptiv jismoniy tarbiyaning shakllanishi, rivojlanish bosqichlari va istiqbollari ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Respublikada nogironligi bo‘lgan shaxslar hamda alohida ta’lim ehtiyojlari mavjud bolalar uchun jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish bo‘yicha amalga oshirilayotgan islohotlar, inklyuziv ta’lim tizimining rivojlanishi, huquqiy-me’yoriy asoslar, mutaxassislar tayyorlash masalalari va zamonaviy innovatsion texnologiyalarning adaptiv jismoniy tarbiyadagi o‘rni yoritilgan. Shuningdek, sohani rivojlantirishning ustuvor yo‘nalishlari va istiqbollari bo‘yicha ilmiy xulosalar berilgan.

Kalit so‘zlar: adaptiv jismoniy tarbiya, inklyuziv ta’lim, jismoniy rehabilitatsiya, alohida ta’lim ehtiyojlari, Paralimpiya harakati, nogironligi bo‘lgan shaxslar, jismoniy tarbiya, sport, innovatsion texnologiyalar.

Kirish

So‘nggi yillarda O‘zbekistonda ta’lim tizimini modernizatsiya qilish, sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish hamda nogironligi bo‘lgan shaxslarning huquqlarini ta’minlash davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biriga aylandi. Mazkur islohotlar adaptiv jismoniy tarbiya tizimining shakllanishi va rivojlanishiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatmoqda. Adaptiv jismoniy tarbiya alohida ta’lim ehtiyojlari mavjud shaxslarning jismoniy rivojlanishini ta’minlash, sog‘lig‘ini mustahkamlash, mavjud funksional imkoniyatlarini kengaytirish va ularni jamiyat hayotiga muvaffaqiyatli integratsiya qilishga xizmat qiluvchi muhim pedagogik hamda ijtimoiy tizim hisoblanadi.

Jahon tajribasi shuni ko‘rsatadiki, adaptiv jismoniy tarbiya nogironligi bo‘lgan shaxslarning hayot sifatini oshirish, ularning mustaqil hayot kechirishi va jamiyatdagi faolligini ta’minlashning eng samarali vositalaridan biridir. Shu sababli



O‘zbekistonda ham ushbu yo‘nalishni rivojlantirish bo‘yicha keng ko‘lamli islohotlar amalga oshirilmoqda.

Adaptiv jismoniy tarbiyaning shakllanish bosqichlari

Mustaqillikning dastlabki yillarida mamlakatimizda nogironligi bo‘lgan bolalarni qo‘llab-quvvatlash asosan maxsus maktab-internatlar, reabilitatsiya markazlari va davolash muassasalari faoliyati orqali amalga oshirilgan. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari esa ko‘proq davolovchi jismoniy tarbiya elementlari asosida tashkil etilgan.

2000-yillardan boshlab ta‘lim va sog‘liqni saqlash tizimida olib borilgan islohotlar natijasida adaptiv jismoniy tarbiya tushunchasi kengroq mazmun kasb eta boshladi. Maxsus ta‘lim muassasalari faoliyati takomillashtirildi, reabilitatsiya markazlari soni ko‘paydi hamda jismoniy mashqlarni ilmiy asosda tashkil etishga e‘tibor kuchaydi.

So‘nggi yillarda inklyuziv ta‘limning rivojlanishi adaptiv jismoniy tarbiya taraqqiyotida yangi bosqichni boshlab berdi. Umumta‘lim maktablarida alohida ta‘lim ehtiyojlari mavjud bolalar uchun moslashtirilgan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini tashkil etish bo‘yicha amaliy ishlar yo‘lga qo‘yildi.

Huquqiy-me‘yoriy asoslarning takomillashuvi

Adaptiv jismoniy tarbiyaning rivojlanishida mamlakatimizda yaratilgan huquqiy baza muhim o‘rin tutadi. "Ta‘lim to‘g‘risida"gi Qonun, "Nogironligi bo‘lgan shaxslarning huquqlari to‘g‘risida"gi Qonun, Prezidentimizning inklyuziv ta‘lim va nogironligi bo‘lgan shaxslarni qo‘llab-quvvatlashga oid farmonlari ushbu sohaning rivojlanishiga mustahkam asos yaratdi.

Mazkur hujjatlar nogironligi bo‘lgan shaxslarning ta‘lim olish, sport bilan shug‘ullanish va sog‘lom turmush tarzini olib borish huquqlarini kafolatlaydi. Natijada adaptiv jismoniy tarbiya davlat siyosatining muhim tarkibiy qismiga aylandi.

Inklyuziv ta‘lim va adaptiv jismoniy tarbiya

Bugungi kunda O‘zbekistonda inklyuziv ta‘limni rivojlantirish bo‘yicha izchil ishlar amalga oshirilmoqda. Inklyuziv ta‘limning asosiy maqsadi barcha bolalarga teng ta‘lim imkoniyatlarini yaratishdan iborat. Ushbu jarayonda adaptiv jismoniy tarbiya muhim o‘rin tutadi.

Mashg‘ulotlar har bir bolaning sog‘ligi, jismoniy tayyorgarligi va individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda tashkil etiladi. Maxsus sport jihozlari,



moslashtirilgan metodikalar va individual yondashuv asosida olib borilayotgan mashg'ulotlar bolalarning jismoniy faolligini oshirish bilan birga ularning ijtimoiy moslashuviga ham xizmat qilmoqda.

O'zbekistonda Paralimpiya harakatining rivojlanishi

Adaptiv jismoniy tarbiya rivojlanishida O'zbekiston Paralimpiya harakatining hissasi alohida e'tiborga loyiqdir. Mustaqillik yillarida mamlakatimiz paralimpiyachilari Osiyo va Paralimpiya o'yinlarida munosib ishtirok etib, yuqori natijalarga erishmoqda.

Paralimpiya sportining rivojlanishi nogironligi bo'lgan yoshlarning sportga qiziqishini oshirmoqda, ularning sog'lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qilmoqda hamda jamiyatda nogironligi bo'lgan shaxslarga nisbatan ijobiy munosabatni rivojlantirmoqda.

Mutaxassislar tayyorlash tizimi

Adaptiv jismoniy tarbiyani rivojlantirishning asosiy omillaridan biri malakali mutaxassislar tayyorlash hisoblanadi. Bugungi kunda oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sport yo'nalishlari bo'yicha tahsil olayotgan talabalarga inklyuziv ta'lim, rehabilitatsiya, maxsus pedagogika va adaptiv jismoniy tarbiya fanlari o'qitilmoqda.

Kelgusida mutaxassislarni xalqaro standartlar asosida tayyorlash, xorijiy tajribalarni o'rganish, amaliy mashg'ulotlar ulushini oshirish hamda zamonaviy texnologiyalarni o'quv jarayoniga keng joriy etish zarur.

Innovatsion texnologiyalarning o'rni

Raqamli texnologiyalar, sun'iy intellekt, virtual reallik, sensor tizimlari va tele-reabilitatsiya vositalaridan foydalanish adaptiv jismoniy tarbiya sifatini oshirishda muhim ahamiyat kasb etmoqda. Zamonaviy texnologiyalar yordamida har bir o'quvchi uchun individual mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqish, jismoniy rivojlanishni monitoring qilish va mashg'ulot samaradorligini baholash imkoniyati kengaymoqda.

Shuningdek, mobil ilovalar va elektron platformalar orqali ota-onalar ham ta'lim jarayonida faol ishtirok etish imkoniyatiga ega bo'lmoqda. Bu esa ta'lim muassasasi va oila hamkorligini mustahkamlaydi.

Mavjud muammolar

So'nggi yillarda erishilgan natijalarga qaramasdan, adaptiv jismoniy tarbiya tizimida ayrim muammolar ham mavjud. Jumladan, barcha ta'lim muassasalarida



maxsus sport uskunalarining yetarli emasligi, zamonaviy reabilitatsiya vositalarining cheklanganligi, malakali mutaxassislar sonining kamligi va ilmiy-metodik adabiyotlarning yetishmasligi soha rivojlanishini ma'lum darajada cheklamoqda.

Bundan tashqari, ayrim hududlarda inklyuziv jismoniy tarbiya bo'yicha pedagoglarning amaliy tajribasi yetarli emas. Ota-onalar bilan hamkorlikni yanada kuchaytirish ham dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi.

Rivojlanish istiqbollari

Kelgusida O'zbekistonda adaptiv jismoniy tarbiyani rivojlantirishning asosiy yo'nalishlari quyidagilardan iborat bo'lishi mumkin:

- inklyuziv ta'lim tizimini yanada takomillashtirish;
- adaptiv jismoniy tarbiya bo'yicha milliy standartlarni ishlab chiqish;
- zamonaviy sport va reabilitatsiya uskunolari bilan ta'minlash;
- xalqaro tajribalarni amaliyotga keng joriy etish;
- sun'iy intellekt va raqamli texnologiyalardan foydalanishni kengaytirish;
- mutaxassislarning kasbiy kompetensiyalarini muntazam rivojlantirish;
- ilmiy tadqiqotlarni qo'llab-quvvatlash va milliy metodikalarni yaratish.

Ushbu chora-tadbirlar adaptiv jismoniy tarbiya sifatini oshirish, alohida ta'lim ehtiyojlari mavjud bolalar va nogironligi bo'lgan shaxslarning jismoniy rivojlanishini ta'minlash hamda ularning jamiyat hayotidagi faolligini yanada kuchaytirishga xizmat qiladi.

Adaptiv jismoniy tarbiyani rivojlantirishda davlat siyosatining o'rni

So'nggi yillarda O'zbekistonda nogironligi bo'lgan shaxslarni ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, ularning ta'lim olishi, sport bilan muntazam shug'ullanishi hamda jamiyat hayotida faol ishtirok etishini ta'minlash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylandi. Prezidentimiz tashabbusi bilan qabul qilingan normativ-huquqiy hujjatlar inklyuziv ta'limni rivojlantirish, sport infratuzilmasini takomillashtirish va adaptiv jismoniy tarbiya tizimini yanada rivojlantirish uchun mustahkam huquqiy asos yaratdi.

Bugungi kunda respublikamizning barcha hududlarida zamonaviy sport majmualari, reabilitatsiya markazlari hamda inklyuziv ta'lim muassasalari bosqichma-bosqich tashkil etilmoqda. Ushbu muassasalarda alohida ta'lim ehtiyojlari mavjud bolalar uchun moslashtirilgan jismoniy mashg'ulotlar tashkil



etilib, ularning sogʻligini mustahkamlash va harakat faolligini oshirish boʻyicha tizimli ishlar amalga oshirilmoqda.

Davlat tomonidan Paralimpiya sportini rivojlantirishga berilayotgan katta eʼtibor ham adaptiv jismoniy tarbiya taraqqiyotining muhim omillaridan biri hisoblanadi. Paralimpiya sportchilarining xalqaro musobaqalarda erishayotgan yutuqlari yosh avlodni sportga jalb etish, sogʻlom turmush tarzini ommalashtirish hamda jamiyatda nogironligi boʻlgan shaxslarga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantirishda katta ahamiyat kasb etmoqda.

Adaptiv jismoniy tarbiyada zamonaviy pedagogik yondashuvlar

Zamonaviy taʼlim tizimida adaptiv jismoniy tarbiya faqat jismoniy mashqlar majmuasi emas, balki shaxsga yoʻnaltirilgan pedagogik texnologiyalar tizimi sifatida qaralmoqda. Har bir bolaning jismoniy rivojlanish darajasi, psixologik holati, sogʻligi va individual ehtiyojlari inobatga olinib, moslashtirilgan mashgʻulot dasturlari ishlab chiqiladi.

Differensial va individual yondashuv adaptiv jismoniy tarbiyaning eng muhim tamoyillaridan biridir. Mashgʻulotlarda har bir ishtirokchi uchun alohida yuklama belgilanadi, murakkab mashqlar soddalashtiriladi yoki zarur hollarda maxsus moslamalar yordamida bajariladi. Bunday yondashuv oʻquvchilarning jismoniy imkoniyatlarini bosqichma-bosqich rivojlantirishga xizmat qiladi.

Interfaol metodlardan foydalanish ham mashgʻulotlar samaradorligini oshiradi. Rolli oʻyinlar, estafeta mashqlari, jamoaviy topshiriqlar, harakatli oʻyinlar, muammoli vaziyatlar va motivatsion metodlar bolalarning mashgʻulotlarga qiziqishini kuchaytiradi. Ayniqsa, autizm spektridagi bolalar bilan ishlashda vizual koʻrsatmalar, rangli belgilar va oʻyin elementlaridan foydalanish yaxshi natija beradi.

Ilmiy tadqiqotlarning rivojlanish tendensiyalari

Bugungi kunda adaptiv jismoniy tarbiya sohasida ilmiy izlanishlar tobora kengayib bormoqda. Tadqiqotlar asosan harakat buzilishlarini korreksiya qilish, reabilitatsiya samaradorligini oshirish, innovatsion texnologiyalarni qoʻllash va inklyuziv taʼlim metodikasini takomillashtirishga qaratilgan.

Xorijiy ilmiy markazlarda biomekanik tahlil, sunʼiy intellekt, virtual reallik, robotlashtirilgan trenajyorlar hamda raqamli monitoring tizimlari yordamida adaptiv jismoniy tarbiya metodikalarini takomillashtirish boʻyicha koʻplab ilmiy loyihalar amalga oshirilmoqda. Ushbu texnologiyalar mashgʻulotlarning samaradorligini



oshirish bilan birga, har bir ishtirokchi uchun individual rivojlanish dasturlarini ishlab chiqish imkonini bermoqda.

O‘zbekistonda ham oliy ta’lim muassasalari va ilmiy markazlarda adaptiv jismoniy tarbiya bo‘yicha ilmiy tadqiqotlarni kengaytirish, zamonaviy laboratoriyalar tashkil etish va xalqaro ilmiy hamkorlikni rivojlantirish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi.

Mutaxassislar malakasini oshirishning ahamiyati

Adaptiv jismoniy tarbiya tizimining muvaffaqiyati ko‘p jihatdan mutaxassislarning kasbiy tayyorgarligiga bog‘liq. Shu sababli pedagoglar, trenerlar va rehabilitatsiya mutaxassislarning malakasini muntazam oshirish zarur. Malaka oshirish kurslarida inklyuziv ta’lim metodikasi, adaptiv sport, sport tibbiyoti, fizioterapiya, psixologiya va zamonaviy axborot texnologiyalari bo‘yicha bilimlar berilishi maqsadga muvofiqdir.

Xalqaro tajribada mutaxassislarning kasbiy rivojlanishi uzluksiz ta’lim tamoyili asosida yo‘lga qo‘yilgan. Ular muntazam ravishda seminarlar, konferensiyalar, onlayn kurslar va amaliy treninglarda ishtirok etib, o‘z bilim va ko‘nikmalarini yangilab boradilar. Mazkur tajribani mamlakatimiz ta’lim tizimida ham keng qo‘llash adaptiv jismoniy tarbiya sifatini sezilarli darajada oshirish imkonini beradi.

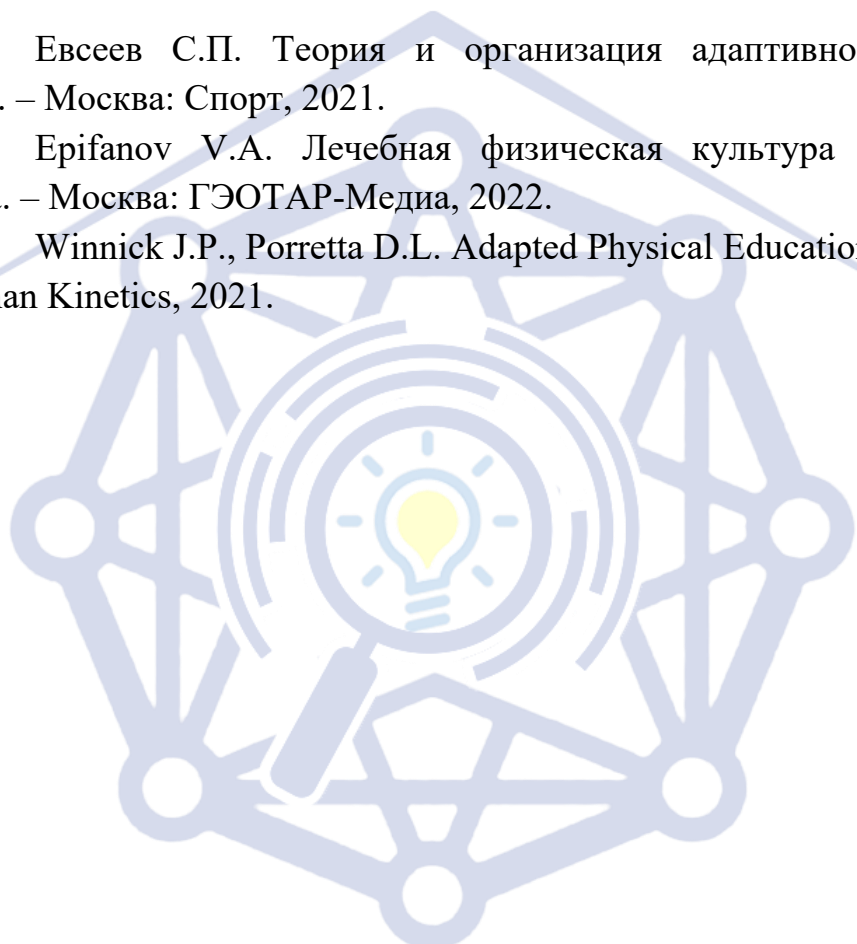
Xulosa

Xulosa qilib aytganda, O‘zbekistonda adaptiv jismoniy tarbiya mustaqillik yillarida bosqichma-bosqich rivojlanib, bugungi kunda ta’lim va sport siyosatining muhim yo‘nalishiga aylandi. So‘nggi yillarda amalga oshirilgan islohotlar ushbu sohaning huquqiy, tashkiliy va metodik asoslarini sezilarli darajada mustahkamladi. Inklyuziv ta’limni kengaytirish, zamonaviy innovatsion texnologiyalarni joriy etish, malakali mutaxassislarni tayyorlash va xalqaro tajribalarni milliy amaliyotga tatbiq etish adaptiv jismoniy tarbiyaning kelgusidagi rivojlanish istiqbollarini belgilovchi asosiy omillar hisoblanadi. Mazkur yo‘nalishning izchil rivojlanishi alohida ta’lim ehtiyojlari mavjud shaxslarning sog‘lom, faol va mustaqil hayot kechirishi uchun keng imkoniyatlar yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PF–57-son Farmoni. 2022–2026-yillarda inklyuziv ta’lim tizimini rivojlantirish chora-tadbirlari. – Toshkent, 2022.

2. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining inklyuziv ta’limni rivojlantirishga oid qarorlari. – Toshkent, 2021–2024.
3. Ismatov A.A. Adaptiv jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2022.
4. Karimov M.X. Jismoniy rehabilitatsiya asoslari. – Toshkent: O‘qituvchi, 2021.
5. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. – Москва: Спорт, 2021.
6. Epifanov V.A. Лечебная физическая культура и спортивная медицина. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2022.
7. Winnick J.P., Porretta D.L. Adapted Physical Education and Sport. 7th ed. – Human Kinetics, 2021.



**Research Science and
Innovation House**

