

**ADAPTIV JISMONIY TARBIYANING MOHIYATI VA ZAMONAVIY  
RIVOJLANISH YO'NALISHLARI**

***Namozova Nargiza Husniddin qizi***

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

[nargizanamozova12@gmail.com](mailto:nargizanamozova12@gmail.com)

***Annotatsiya:*** Ushbu maqolada adaptiv jismoniy tarbiyaning mazmuni, uning ijtimoiy ahamiyati hamda zamonaviy rivojlanish yo'nalishlari yoritilgan. Maqolada nogironligi bo'lgan shaxslar uchun jismoniy tarbiya jarayonining o'ziga xos jihatlari, adaptiv sport turlarining roli va ularning reabilitatsiya jarayonidagi o'rni tahlil qilinadi. Shuningdek, O'zbekistonda adaptiv jismoniy tarbiya tizimini takomillashtirish bo'yicha ilg'or xorijiy tajribalar o'rganilgan hamda milliy sharoitda qo'llash imkoniyatlari ko'rsatib o'tilgan.

***Аннотация:*** В данной статье рассматривается содержание адаптивного физического воспитания, его социальное значение, а также современные направления развития. В статье анализируются специфические аспекты процесса физического воспитания лиц с ограниченными возможностями здоровья, роль адаптивных видов спорта и их роль в процессе реабилитации. Также изучен передовой зарубежный опыт совершенствования системы адаптивного физического воспитания в Узбекистане и показаны возможности ее применения в национальных условиях.

***Annotation:*** This article covers the content of adaptive physical education, its social significance, as well as the directions of modern development. The article analyzes the specifics of the physical education process for individuals with disabilities, the role of adaptive sports and their role in the rehabilitation process. Also, in Uzbekistan, advanced foreign experiments on improving the adaptive



physical education system have been studied and the possibilities of application in the national context have been shown

**Kalit soʻzlar:** *adaptiv jismoniy tarbiya, nogironligi boʻlgan shaxslar, inkluziv taʼlim, rehabilitatsiya, sport, ijtimoiy integratsiya, innovatsion yondashuv.*

**Ключевые слова:** *адаптивная физическая культура, люди с ограниченными возможностями, инклюзивное образование, реабилитация, спорт, социальная интеграция, инновационный подход.*

**Keywords:** *adaptive physical education, persons with disabilities, inclusive education, rehabilitation, sports, social integration, innovative approach.*

Hozirgi davrda jismoniy tarbiya sohasining eng muhim yoʻnalishlaridan biri bu — **adaptiv jismoniy tarbiya**dir. Bu soha nafaqat sogʻlomlashtirish, balki jamiyatda tenglikni taʼminlash, nogironligi boʻlgan shaxslarning ijtimoiy moslashuvi va oʻz imkoniyatlarini toʻliq namoyon etishida muhim ahamiyat kasb etadi. Adaptiv jismoniy tarbiya — bu jismoniy mashgʻulotlarning har bir insonning individual jismoniy, ruhiy va fiziologik xususiyatlarini inobatga olgan holda tashkil etilishidir.

Adaptiv jismoniy tarbiya konsepsiyasi XX asrning ikkinchi yarmidan boshlab keng rivojlandi. Bugungi kunda u nafaqat tibbiy rehabilitatsiya tizimining bir qismi, balki ijtimoiy integratsiyaning muhim mexanizmi sifatida qaralmoqda. Xususan, BMTning “Nogironlar huquqlari toʻgʻrisida”gi konvensiyasida (2006) ham sport va jismoniy tarbiya orqali nogiron shaxslarning ijtimoiy hayotga toʻlaqonli qoʻshilishi zarurligi taʼkidlangan.

Adaptiv jismoniy tarbiya mohiyatan inson salomatligini mustahkamlash, irodaviy sifatlarini shakllantirish, psixologik barqarorlikni oshirish va ijtimoiy faollikni rivojlantirishga qaratilgan faoliyatdir. U oʻz ichiga **adaptiv sport, adaptiv oʻyinlar, rehabilitatsion mashqlar**, va **maxsus tayyorlov mashgʻulotlarini** oladi.

## 1. Adaptiv jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi va vazifalari

Adaptiv jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi — jismoniy imkoniyatlari cheklangan shaxslarning sogʻlomlashtirish, harakat koʻnikmalarini rivojlantirish,



ijtimoiy faolligini oshirish hamda ularni jamiyat hayotiga to'laqonli jalb etishdir.

Asosiy vazifalar quyidagilardan iborat:

- jismoniy va ruhiy holatni yaxshilash;
- nogiron shaxslarning mustaqil harakatlanish qobiliyatini rivojlantirish;
- ijtimoiy-psixologik moslashuvni ta'minlash;
- sport orqali o'zini ifoda etish imkoniyatini yaratish.

## 2. Zamonaviy rivojlanish yo'nalishlari

Bugungi kunda adaptiv jismoniy tarbiya sohasida bir qator yangi yo'nalishlar shakllanmoqda:

**a) Inkluziv yondashuv asosida darslarni tashkil etish.** Umumta'lim muassasalarida maxsus ehtiyojli bolalarni sog'lom tengdoshlari bilan birgalikda mashg'ulotlarga jalb etish orqali ularning ijtimoiy integratsiyasi kuchaymoqda.

**b) Texnologik innovatsiyalar.** Adaptiv sportda maxsus protezlar, sensor texnologiyalar, reabilitatsion trenajyorlar keng qo'llanilmoqda. Masalan, AQSh va Yaponiyada maxsus "exosuit" texnologiyalari yordamida harakatlanish qobiliyati cheklangan sportchilar uchun maxsus mashg'ulotlar o'tkazilmoqda.

**c) Psixologik-pedagogik qo'llab-quvvatlash.** Murabbiy va pedagoglarning maxsus psixologik tayyorgarligi muhim ahamiyat kasb etadi. Ular shaxsni rag'batlantirish, o'z kuchiga ishonchni oshirish va ijtimoiy qo'rquvlarni yengishda asosiy rol o'ynaydi.

**d) Xalqaro hamkorlik va Paralimpiya harakati.** O'zbekistonda ham so'nggi yillarda adaptiv sportga katta e'tibor berilmoqda. 2016-yil Rio-de-Janeyro va 2020-yil Tokio Paralimpiya o'yinlarida O'zbekiston sportchilari yuksak natijalar ko'rsatdi. Bu sohaning tizimli rivojlanishidan dalolat beradi.

## 3. O'zbekistonda adaptiv jismoniy tarbiyani rivojlantirish istiqbollari

O'zbekistonda so'nggi yillarda jismoniy tarbiya tizimi tubdan isloh qilinmoqda. "Nogironlar huquqlari to'g'risida"gi Qonun (2020-yil 15-oktabr) va "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonunlar asosida adaptiv sportga alohida e'tibor berilmoqda.



Shuningdek, **O‘zbekiston Milliy Paralimpiya qo‘mitasi** faoliyati doirasida yangi sport turlari — adaptiv suzish, para-taekvondo, para-yengil atletika kabi yo‘nalishlar jadal rivojlanmoqda.

Kelgusida adaptiv jismoniy tarbiya tizimini yanada rivojlantirish uchun:

- maxsus tayyorlangan pedagog va murabbiylar sonini ko‘paytirish;
- zamonaviy reabilitatsion markazlar tarmog‘ini kengaytirish;
- ilmiy-metodik tadqiqotlar bazasini mustahkamlash;
- xalqaro tajribani o‘rganish va milliy sharoitga moslashtirish zarur.

Adaptiv jismoniy tarbiya jamiyatning insonparvarlik tamoyillarini ifoda etuvchi soha bo‘lib, u nogiron shaxslarning salomatligini mustahkamlash, o‘z-o‘ziga ishonchini oshirish hamda ijtimoiy hayotda faol ishtirok etishiga keng yo‘l ochadi. Zamonaviy sharoitda bu soha innovatsion yondashuvlar, pedagogik integratsiya va xalqaro hamkorlik asosida rivojlanmoqda. O‘zbekistonda ham adaptiv sport va jismoniy tarbiyani rivojlantirish borasidagi ijobiy natijalar ushbu sohaning istiqboli porloq ekanligini ko‘rsatadi.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR**

1. Karimov A. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.” – Toshkent: O‘zDJTSU, 2020.
2. O‘zbekiston Respublikasi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2021.
3. Qosimov R., Tursunova N. “Adaptiv jismoniy tarbiya asoslari.” – Toshkent: Ilm Ziyo, 2022. O‘zbekiston Milliy Paralimpiya qo‘mitasi rasmiy sayti – <https://paralympic.uz>
5. Sherrill, C. *Adapted Physical Activity, Recreation, and Sport: Crossdisciplinary and Lifespan.* – McGraw-Hill, 2016.
6. Hutzler, Y. & Sherrill, C. “Defining Adapted Physical Activity: International Perspectives.” *Adapted Physical Activity Quarterly*, 2007.
7. International Paralympic Committee official site – <https://www.paralympic.org>
8. World Health Organization. *Physical activity and disability inclusion.* – WHO, 2020.