

**MAXSUS EHTIYOJLI BOLALAR UCHUN ADAPTIV JISMONIY
TARBIYA DASTURLARINI ISHLAB CHIQISH**

Namozova Nargiza Husniddin qizi

*Navoiy Davlat Universiteti “Jismoniy madaniyat” fakulteti 1-kurs
magistranti*

nargizanamozova12@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada maxsus ehtiyojli bolalar uchun adaptiv jismoniy tarbiya dasturlarini ishlab chiqish zaruriyati, ularning psixofiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulotlarni tashkil etish prinsiplari hamda zamonaviy metodik yondashuvlar yoritilgan. Shuningdek, chet el va O‘zbekiston tajribasi asosida adaptiv jismoniy tarbiya dasturlarining samaradorligini oshirish yo‘llari tahlil qilinadi.

Аннотация: В данной статье освещается необходимость разработки программ адаптивного физического воспитания детей с особыми потребностями, принципы организации занятий с учетом их психофизиологических особенностей, а также современные методические подходы. Также будут проанализированы пути повышения эффективности программ адаптивного физического воспитания на основе зарубежного и узбекского опыта.

Annotation: This article covers the need to develop adaptive physical education programs for children with special needs, the principles of organizing training taking into account their psychophysiological characteristics, as well as modern methodological approaches. Also, on the basis of experience of foreign countries and Uzbekistan, ways to improve the effectiveness of adaptive physical education programs are analyzed.

Kalit so‘zlar: adaptiv jismoniy tarbiya, maxsus ehtiyojli bolalar, individual dastur, rehabilitatsiya, inkluziv ta’lim, pedagogik yondashuv, motor rivojlanish.



Ключевые слова: адаптивная физическая культура, дети с особыми потребностями, индивидуальная программа, реабилитация, инклюзивное образование, педагогический подход, двигательное развитие.

Keywords: adaptive physical education, children with special needs, individual program, rehabilitation, inclusive education, pedagogical approach, motor development.

Hozirgi davrda **maxsus ehtiyojli bolalarni** ijtimoiy hayotga to'laqonli qo'shish, ularning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishini ta'minlash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biridir. Shunday bolalar uchun yaratilgan **adaptiv jismoniy tarbiya dasturlari** ularning sog'lig'ini mustahkamlash, harakat ko'nikmalarini rivojlantirish, o'z-o'ziga ishonchni oshirish va ijtimoiy moslashuvni yengillashtirishga xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya bu toifadagi bolalar uchun oddiy mashq emas — bu **terapevtik va reabilitatsion jarayonning** muhim qismi hisoblanadi. Shu bois, adaptiv jismoniy tarbiya dasturlarini ishlab chiqishda har bir bolaning **fiziologik, psixologik va pedagogik xususiyatlari** chuqur tahlil qilinishi zarur.

1. Adaptiv jismoniy tarbiya dasturlarini ishlab chiqishning mohiyati

Adaptiv jismoniy tarbiya dasturi — bu maxsus ehtiyojli bolalar uchun ularning sog'ligi, harakat imkoniyatlari, yosh xususiyatlari va nogironlik turini inobatga olgan holda tuzilgan tizimli mashg'ulotlar majmuasidir.

Bunday dasturlarni ishlab chiqishda quyidagi tamoyillar asos bo'lib xizmat qiladi:

- **Individual yondashuv** – har bir bolaning imkoniyatlarini chuqur o'rganish;
- **Bosqichlilik** – mashqlar yuklamasini asta-sekin oshirish;
- **Motivatsiyani shakllantirish** – bolaning ishtiyoqini rag'batlantirish;
- **Tibbiy-pedagogik nazorat** – mashg'ulotlar davomida holatini kuzatish;
- **Integratsiya va inklyuziya** – sog'lom tengdoshlari bilan birgalikda ishtirok etish imkonini yaratish.



2. Dastur tuzilmasi va bosqichlari

Maxsus ehtiyojli bolalar uchun adaptiv jismoniy tarbiya dasturi odatda quyidagi bosqichlardan iborat bo‘ladi:

1-bosqich: Diagnostika. Bolaning jismoniy holati, sog‘lig‘i, harakat faoliyati va psixologik tayyorgarligi baholanadi.

2-bosqich: Dastur tuzish. Tibbiy xulosa va pedagogik tavsiyalar asosida individual mashg‘ulot rejasi ishlab chiqiladi.

3-bosqich: Mashg‘ulotlarni o‘tkazish. Jismoniy mashqlar, o‘yinlar, gimnastika va reabilitatsion harakatlar tizimi asosida mashg‘ulotlar muntazam olib boriladi.

4-bosqich: Natijalarni tahlil qilish. Dastur samaradorligi tibbiy, psixologik va pedagogik mezonlar asosida baholanadi.

3. Adaptiv mashg‘ulotlarning shakllari. Maxsus ehtiyojli bolalar uchun mashg‘ulotlar quyidagi shakllarda amalga oshiriladi:

- **Harakatli o‘yinlar** (moslashtirilgan qoidalar bilan);
- **Ritmik gimnastika va musiqali mashqlar;**
- **Suvda suzish va gidroterapiya;**
- **Oddiy yurish, yugurish, cho‘zilish mashqlari;**
- **Sport o‘yinlarining soddalashtirilgan variantlari** (masalan, soddalashtirilgan futbol, stol tennisi, boccia va b.).

Bu mashg‘ulotlar bolaning mushak faoliyatini faollashtiradi, koordinatsiya, muvozanat va e’tiborini rivojlantiradi.

4. Zamonaviy yondashuvlar va xorijiy tajriba

Dunyo tajribasida adaptiv jismoniy tarbiya dasturlari **multidisiplinar yondashuv** asosida ishlab chiqilmoqda, ya’ni tibbiyot xodimlari, psixologlar, fizioterapevtlar va pedagoglarning hamkorligi muhim rol o‘ynaydi.

Masalan:

- **AQShda** “Individualized Education Program (IEP)” doirasida har bir bola uchun alohida jismoniy tarbiya rejasi tuziladi.



- **Yaponiyada** adaptiv gimnastika mashqlari VR-texnologiyalar bilan uyg'unlashtirilib, bolaning harakatini tahlil qiluvchi sun'iy intellekt tizimlari qo'llanmoqda.

- **O'zbekistonda** esa maxsus maktab-internatlar hamda inkluziv ta'lim muassasalarida adaptiv sport mashg'ulotlarini joriy etish bo'yicha qator loyihalar amalga oshirilmoqda.

Bu tajribalar shuni ko'rsatadiki, adaptiv jismoniy tarbiya dasturlari **faqat jismoniy rivojlanish emas**, balki **ijtimoiy va hissiy rivojlanishni** ham qo'llab-quvvatlaydi.

5. O'zbekistonda adaptiv jismoniy tarbiya dasturlarini takomillashtirish istiqbollari

O'zbekiston Respublikasida 2020-yilda qabul qilingan "Nogironlar huquqlari to'g'risida"gi Qonun, shuningdek, "Inkluziv ta'lim to'g'risida"gi qarorlar asosida maxsus ehtiyojli bolalar uchun jismoniy tarbiya tizimini takomillashtirish choralari kuchaytirildi.

Kelgusida quyidagi yo'nalishlarda ishlarni jadallashtirish maqsadga muvofiq:

- har bir viloyatda **adaptiv sport markazlarini** tashkil etish;
- o'qituvchilar uchun **maxsus metodik qo'llanmalar** yaratish;
- **xalqaro tajribani** o'rganish va mahalliy sharoitga moslashtirish;
- **oilaviy sportni** adaptiv shaklda joriy etish.

Adaptiv jismoniy tarbiya dasturlari maxsus ehtiyojli bolalarning sog'lom hayot tarziga kirishida, ularning harakat ko'nikmalarini rivojlantirishda, o'ziga bo'lgan ishonchni mustahkamlashda va jamiyatda faol ijtimoiy mavqe egallashida muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Shunday dasturlarni ishlab chiqish — bu nafaqat ta'lim tizimi vazifasi, balki butun jamiyatning insonparvarlik darajasini aks ettiruvchi muhim mezondir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Qosimov R., Tursunova N. *Adaptiv jismoniy tarbiya asoslari*. – Toshkent: Ilm Ziyo, 2022.



2. O‘zbekiston Respublikasi “Nogironlar huquqlari to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2020.
3. Karimov A. *Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi*. – Toshkent: O‘zDJTSU, 2021.
4. O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta’limi vazirligi. *Inkluziv ta’limni rivojlantirish dasturi*. – Toshkent, 2023.
5. Sherrill, C. *Adapted Physical Activity, Recreation, and Sport: Crossdisciplinary and Lifespan*. – McGraw-Hill, 2016.
6. Hutzler, Y. “Adapted Physical Activity Models for Children with Disabilities.” *International Journal of Adapted Physical Education*, 2019.
7. WHO. *Physical Activity Guidelines for Children with Disabilities*. – World Health Organization, 2020.
8. UNESCO. *Inclusive Physical Education and Sports for All*. – Paris, 2018.