

**ADAPTIV JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA PEDAGOGIK VA
PSIXOLOGIK YONDASHUVLAR**

Namozova Nargiza Husniddin qizi

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

nargizanamozova12@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada adaptiv jismoniy tarbiya tizimining pedagogik va psixologik jihatlarini tahlil qilgan. Nogironligi bo'lgan va maxsus ehtiyojli shaxslarning jismoniy rivojlanishida individual yondashuv, motivatsiya, emotsional holat va o'qituvchi-shogird munosabatining ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, adaptiv ta'lim jarayonida samarali pedagogik metodlar, ijobiy psixologik muhit yaratish usullari hamda zamonaviy xorijiy tajriba tahlil qilgan.

Аннотация: В данной статье анализируются педагогические и психологические аспекты адаптивной системы физического воспитания. Освещается значение индивидуального подхода, мотивации, эмоционального состояния и отношения учитель-ученик в физическом развитии лиц с ограниченными возможностями и лиц с особыми потребностями. Также были проанализированы эффективные педагогические методы в процессе адаптивного обучения, методы создания позитивного психологического климата, а также современный зарубежный опыт.

Annotation: This article analyzes the pedagogical and psychological aspects of the adaptive physical education system. The importance of an individual approach, motivation, emotional state and teacher-student attitude in the physical development of individuals with disabilities and with special needs is highlighted. Also, in the process of adaptive education, effective pedagogical methods, methods of creating a positive psychological environment, as well as modern foreign experience were analyzed.



Kalit soʻzlar: *adaptiv jismoniy tarbiya, pedagogik yondashuv, psixologik qoʻllab-quvvatlash, motivatsiya, individual yondashuv, reabilitatsiya, inklyuziv taʼlim.*

Ключевые слова: *адаптивная физическая культура, педагогический подход, психологическая поддержка, мотивация, индивидуальный подход, реабилитация, инклюзивное образование.*

Keywords: *adaptive physical education, pedagogical approach, psychological support, motivation, individual approach, rehabilitation, inclusive education.*

Bugungi kunda nogironligi boʻlgan shaxslarning taʼlim tizimiga integratsiyasi, ularning jismoniy, psixologik va ijtimoiy rivojlanishini qoʻllab-quvvatlash davlat siyosatining muhim yoʻnalishiga aylangan.

Adaptiv jismoniy tarbiya tizimi bu jarayonning ajralmas qismi boʻlib, unda har bir ishtirokchining individual imkoniyatlari, sogʻligʻi va ruhiy holati inobatga olinadi.

Shu sababli adaptiv jismoniy tarbiya faqat mashq yoki sport faoliyati emas, balki **pedagogik va psixologik yondashuvlar tizimi** sifatida qaraladi. Bu yondashuv shaxsni faollikka undaydi, oʻziga ishonchni kuchaytiradi va jamiyatda moslashuvni osonlashtiradi.

1. Adaptiv jismoniy tarbiyada pedagogik yondashuv

Pedagogik yondashuv — bu nogironligi boʻlgan shaxsning oʻquv va tarbiyaviy faoliyatiga individual yondashish, shaxsiy imkoniyat va ehtiyojlarini hisobga olish jarayonidir.

Adaptiv jismoniy tarbiya darslarida quyidagi **pedagogik tamoyillar** muhim ahamiyatga ega:

- **Individuallashtirish tamoyili:** har bir ishtirokchining jismoniy imkoniyati, kasallik turi va psixologik holatiga mos mashqlar tanlanadi.
- **Bosqichma-bosqichlik:** yuklama asta-sekin oshiriladi, bu jarayon tanani moslashishga yordam beradi.



- **Ko‘rsatmalilik:** o‘qituvchi mashqlarni amalda namoyish etadi, vizual vositalardan foydalanadi.
- **Rag‘batlantirish:** o‘quvchilarni maqtov, ijobiy baholash orqali o‘z ustida ishlashga undaydi.

Pedagogik faoliyatda o‘qituvchi **faqat mashq rahbari emas**, balki murabbiy, psixolog, do‘st va maslahat beruvchi sifatida ham ishtirok etadi.

O‘zbekiston Respublikasi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonunida (2021) ham shaxsga mos yondashuv, sog‘lomlashtiruvchi va ijtimoiy yo‘naltirilgan metodlar adaptiv jismoniy tarbiya tizimining asosiy vazifalaridan biri sifatida belgilangan.

2. Psixologik yondashuv va motivatsiya

Adaptiv jismoniy tarbiyada psixologik yondashuv shaxsning ruhiy holatini hisobga olish, o‘ziga ishonchini oshirish va motivatsiyani shakllantirishni nazarda tutadi.

Ko‘plab nogiron shaxslar o‘z holatlari tufayli o‘ziga nisbatan ishonchsizlik, ijtimoiy cheklanish yoki past baholash hissini boshdan kechiradi. Shu sababli psixologik qo‘llab-quvvatlash adaptiv jismoniy tarbiyaning muhim tarkibiy qismidir.

Mashg‘ulotlarda:

- ijobiy emotsional muhit yaratish;
- ishtirokchilarni o‘zaro qo‘llab-quvvatlashga o‘rgatish;
- kichik yutuqlarni qadrlash;
- muvaffaqiyat hissini uyg‘otish; katta samara beradi.

Masalan, har bir kichik natijani e‘tirof etish o‘quvchida “men ham qila olaman” degan ichki ishonchni shakllantiradi — bu psixologik reabilitatsiyaning eng muhim bosqichidir.

3. O‘qituvchi-shogird munosabatining ahamiyati

Adaptiv jismoniy tarbiya tizimida o‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasidagi muloqot — butun jarayonning muvaffaqiyatini belgilaydi.

O‘qituvchi:

- ishtirokchining ruhiy holatini to‘g‘ri baholay olishi;



- mehribon, sabrli va motivatsion soʻzlardan foydalana olishi;
- oʻziga nisbatan ishonchni uygʻotishi; kerak.

Bu jihatlar, ayniqsa, maxsus ehtiyojli bolalar bilan ishlaganda muhim. Oʻqituvchi psixologik tayyorgarlikka ega boʻlmasa, dars jarayoni natijasi past boʻlishi mumkin.

4. Xorijiy tajribada pedagogik va psixologik model

Xalqaro tajribada adaptiv jismoniy tarbiya uchun bir necha samarali model qoʻllaniladi:

- **AQSh modeli (Inclusive Physical Education):** oʻquvchilarning imkoniyatiga qarab moslashtirilgan mashqlar majmuasi, individual baholash tizimi.
- **Yaponiya modeli:** ijtimoiy hamkorlik va emotsional muvozanatga asoslangan dars metodikasi.
- **Finlyandiya tajribasi:** sport faoliyati orqali oʻz-oʻzini ifoda qilish, stressni kamaytirish va jamoaviylikni rivojlantirishga qaratilgan.

Bu tajribalarda asosiy eʼtibor shaxsga yoʻnaltirilgan oʻqitish va ruhiy barqarorlikni qoʻllab-quvvatlashga qaratilgan.

5. Oʻzbekistonda rivojlanish istiqbollari

Oʻzbekistonda soʻnggi yillarda adaptiv sport va jismoniy tarbiya sohasida muhim islohotlar amalga oshirildi.

Oliy oʻquv yurtlarida “Adaptiv jismoniy tarbiya” yoʻnalishi boʻyicha maxsus kurslar joriy qilinmoqda. Shuningdek, **Oʻzbekiston Paralimpiya qoʻmitasi** va **Xalq taʼlimi vazirligi** tomonidan adaptiv sport dasturlarini umumtaʼlim muassasalariga tatbiq etish ishlari olib borilmoqda.

Bu jarayonlar oʻqituvchilarning kasbiy malakasini oshirish, ularni psixologik-pedagogik jihatdan tayyorlash orqali yanada samarali boʻladi.

Adaptiv jismoniy tarbiya tizimi nogiron yoki maxsus ehtiyojli shaxslarni faqat jismoniy emas, balki **psixologik va ijtimoiy jihatdan ham rivojlantirishga qaratilgan pedagogik jarayondir.**

Ushbu tizimda oʻqituvchining individual yondashuvi, ijobiy emotsional muhit, psixologik qoʻllab-quvvatlash va ragʻbatlantirish usullari asosiy oʻrin tutadi.



Shu sababli adaptiv jismoniy tarbiyada pedagogik va psixologik yondashuvlar uyg'unligi — reabilitatsiya va ijtimoiy integratsiyaning muvaffaqiyat garovidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Qosimov R., Tursunova N. *Adaptiv jismoniy tarbiya asoslari*. – Toshkent: Ilm Ziyo, 2022.
2. Karimov A. *Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi*. – Toshkent: O'zDJTSU, 2021.
3. Rasulova D. *Maxsus ehtiyojli bolalarda jismoniy rivojlanish va psixologik qo'llab-quvvatlash*. – Toshkent: Barkamol Avlod, 2023.
4. O'zbekiston Respublikasi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni. – Toshkent, 2021.
5. Saidova N. *Inkluziv ta'limda adaptiv jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish*. – Toshkent: TDPU, 2022.
6. O'zbekiston Respublikasi Milliy Paralimpiya qo'mitasi rasmiy sayti – <https://paralympic.uz>
7. Ergasheva M. *Jismoniy tarbiyada psixologik yondashuv asoslari*. – Toshkent: TDPU, 2020.
8. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Nogironlar sportini qo'llab-quvvatlash chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori, 2022-yil.
9. Sherrill, C. *Adapted Physical Activity, Recreation, and Sport*. – McGraw-Hill, 2016.
10. Hutzler, Y. & Sherrill, C. "Pedagogical and Psychological Dimensions of Adapted Physical Education." *Adapted Physical Activity Quarterly*, 2019.
11. DePauw, K. P. & Gavron, S. J. *Disability and Sport*. – Human Kinetics, 2005.
12. UNESCO. *Inclusive Physical Education: Guidelines for Teachers*. – Paris, 2018.
13. Brittain, I. *The Paralympic Games Explained*. – Routledge, 2016.
14. World Health Organization. *World Report on Disability*. – Geneva: WHO Press, 2020.



15. Thomas, N. *Social Inclusion through Sport: A Psychological Perspective*. – Routledge, 2021.
16. European Commission. *Adaptive Sports Education Framework*. – Brussels, 2022.
17. Canadian Disability Participation Project. *Teacher Training in Adaptive Physical Education*. – Ottawa, 2021.
18. Activity Alliance (UK). *Inclusive Coaching and Motivation Strategies*. – London, 2020.
19. ICSSPE. *Psychological Approaches in Adapted Physical Activity*. – Berlin, 2019.
20. National Center on Health, Physical Activity, and Disability (NCHPAD). *Teaching Strategies for Inclusive PE*. – USA, 2023.