

## **INKLYUZIV TA'LIM TIZIMIDA ADAPTIV JISMONIY TARBIYA**

*Nazarova Nigora Erkinovna,  
Buxoro davlar pedagogika instituti Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti  
kafedrasida o'qituvchisi*

*Annotatsiya: Ushbu maqolada korreksion va inklyuziv ta'lim sharoitlarida maxsus ta'lim va rehabilitatsiya tashkilotlarida nogironligi bo'lgan va imkoniyati cheklangan bolalar bilan korreksion isqlash tizimida adaptiv jismoniy tarbiyani tashkil etishning biologik, tibbiy, psixologo-pedagogik yondashuvlari ko'rib chiqilgan. Adaptiv jismoniy madaniyat va sportning bolalar nogironligi rehabilitatsiyasidagi an'anaviy va innovatsion vositalarining o'rni tavsiflanadi.*

*Kalit so'zlar: nogironlar adaptiv jismoniy madaniyati va sporti, gipokineziya, imkoniyati cheklangan bolalar, korreksiya, psixotexnika elementlari, psixotexnik o'yinlar, faoliyatli yondashuv, majmuaviy rehabilitatsiya.*

## **АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

*Назарова Нигора Эркиновна,  
Преподаватель кафедры теории и методики физической культуры Бухарского  
государственного педагогического института*

*Аннотация: В статье рассматриваются биологические, медицинские, психолого-педагогические подходы к организации адаптивной физической культуры в системе коррекционной работы с детьми инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья в различных видах специальных образовательных и реабилитационных организациях в условиях коррекционного и инклюзивного образования. Описывается роль традиционных и инновационных средств адаптивной физической культуры и спорта в реабилитации инвалидов детства.*

*Ключевые слова: адаптивная физическая культура и спорт инвалидов, гипокинезия, дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), коррекционная работа, элементы психотехники, психотехнические игры, доступная среда, нарушенный и сохранный анализатор, деятельностный подход, комплексная реабилитация, компенсаторная перестройка.*

## **THE ADAPTIVE PHYSICAL TRAINING IN THE SYSTEM OF THE SPECIAL AND INCLUSIVE EDUCATION**

*Nazarova Nigora Erkinovna,  
Lecturer at the Department of Theory and Methodology of Physical Culture, Bukhara  
State Pedagogical Institute*

*Abstract. The article deals with biological, medical, psychologo-pedagogical approaches to the organization of adaptive physical training in the correctional work with children and persons with disabilities in a variety of special education and rehabilitation organizations in the correctional and inclusive education. The authors describe the role of traditional and innovative means of the adaptive physical training and sports in disabled children's rehabilitation.*

*Keywords: adaptive physical training and sports of persons with disabilities, hypokinesia, children with disabilities (Ds), correctional work, psycho-technical games, accessible environment, comprehensive rehabilitation, compensatory adjustment.*

Kirish. Zamonaviy jamiyat va insoniyat axborot-kommunikatsiya, texnika va transport rivojlanishi bilan bog'liq bo'lgan kam harakatlilik muammosi bilan to'qnashdi. Gipokineziya – cheklangan harakat faolligi hamma uchun va ayniqsa nogironligi bo'lgan va jismoniy nuqsoni bo'lgan bolalarga xosdir. Patologik yoki rivojlanishning buzilisqlarida harakat muhitini shakllanishiga va koreksion ishning sifatiga gipokineziya salbiy ta'sir etadi.

Bu muammoning yechimi sifatida imkoniyati cheklangan hamda buzilgan yoki qisman saqlangan analizatorli bolalarda aniq kamchiligi va nuqsonini inobatga olgan holda, harakat defitsitini o'rnini adekvat to'ldiruvchi adaptiv jismoniy madaniyatdan foydalanish lozim.

Olimlar va shifokorlar qayd etishadiki (A.P.Anoxin, P.F.Lesgaft, A.R.Luriya, M.S. Pevzner, L.K.Semenova, B.V.Sermeyev), eshitishda, ko'rishda, nutqida, tayanch-harakat apparatida, intellektual va boshqa nuqsonlarda maxsus tanlangan, aniq miqdorli yuklamali jismoniy mashqlar va ulardan foydalanish koreksion ish va kompensator tiklanish qobiliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Metodologiya. Jismoniy rivojlanishida nuqsoni bo'lgan bolalar bilan olib boriladigan koreksion faoliyat o'z ichiga tibbiy, psixologik, pedagogik, fiziologik tadbirlar tizimini oladi hamda saqlangan analizatorlarning funksional kompensator tiklanishiga yordam beradi.

Organizmning bunday qayta tiklanishi harakat, o'yin va o'quv faoliyatlaridan keng foydalanish natijasida amalga oshadi

Ayniqsa adaptiv jismoniy madaniyat vositalari, jismoniy mashqlar, o'yinlar, sport o'yinlari elementlari va imkoniyati cheklanganlarga mos sport turlarini to'g'ri tanlash muhim omillardan biri sanaladi. (R.N.Azaryan, A.A.Dmitriyev, D.M.Mallayev, B.V.Sermeyev, B.N.Sheremet)

Ko'rishda nuqsoni bor bolalar bilan isqlashda birinchi marta D.M.Mallayev (1991-1993 yy) tomonidan maxsus yaratilgan o'yinlarning psixotexnik potentsiali va psixotexnika elementlari samarali foydalanilgan. Keyinchalik esa u yaratgan ilmiy maktab asosida bir qancha olimlar (D.I.Gasanova 2000 y) isqlarida ham davom ettirilgan. Bu tadqiqotlar adaptiv jismoniy madaniyat nazariyasi va amaliyotini imkoniyati cheklanganlarni bolalik davridan harakat faoliyati doirasini yangi interaktiv vositalar bilan boyitish imkonini beradi.

Hozirgi kunda yosqlar orasida ilgari Alpomish va Barchinoy nomi bilan yuritilgan, hozirda esa aholi jismoniy tayyorgarligini baholash bo'yicha sport sinovlari (2021 yil 16-iyundagi PQ-5148) keng ommalashib bormoqda. Rossiyada 1980 - 1982 yillarda xuddi shunday me'yorlar ko'rishda nuqsoni borlar uchun harakat faoliyati koreksiya tizimi sifatida isqlab chiqilgan va mamlakat miqyosida tadbir etilgan.

Jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslarni jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishga jalb qilishga qaratilgan dasturlar adaptiv jismoniy madaniyatni ommalashtirishda muhim o'ringa ega.

Jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslar Paraolimpiya o'yinlarida munosib ishtirok etib, mamlakatimiz sharafini himoya qilib kelishmoqda. Jumladan 2024 yil Fransiya davlati poytaxti Parij shaxrida bo'lib o'tadigan Paraolimpiya o'yinlarida ishtirok etish uchun litsenziyani 33 nafar para sportchilarimiz qo'lga kiritib ulgurishdi ulardan, para-yengil atletika – 19, para-o'q otish – 3, para-suzish – 2, para-kanoe – 2, para-akademik eshkak eshish – 1, para-velosport – 1, para-taekvondo – 5 nafar sportchilardir.

Ommaviy adaptiv jismoniy madaniyat va sport bilan shug'ullanish uchun byudjet mablag'larini chekka hududlarda imkoniyati cheklanganlar uchun maxsus jihozlangan jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish sport majmualarini homiy tashkilotlarni jalb etgan holda yo'naltirish lozim. Shundagina imkoniyati cheklangan turli xil toifadagi nogironlarning bolalik davridan, jismoniy rivojlanishning umumiy va o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda muhit yaratilgan bo'ladi.

Ushbu muammoning yana bir yechimi sifatida joylarda adaptiv jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni hamda jismoniy tarbiya va sport fakulteti maxsus (defektologik)

ta'lim fakultetini korreksion pedagogika va maxsus psixologiya kafedralari bilan tayyorlashni nazarda tutish mumkin.

Bugungi kunda maxsus (korreksion) maktab, rehabilitatsion markaz, imkoniyati cheklanganlar uchun sport seksiyalarining aksariyati bunday mutaxassislarni jalb etmagan holda faoliyat yuritmoqda. Yuqorida nazarda tutilgan joylarda umumiy mutaxassislarni uchratishimiz mumkin, lekin ularning aksariyati maxsus psixologiya, korreksion pedagogika, defektologiya asoslari va adaptiv jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va amaliyoti to'g'risida yetarlicha bilimlarga ega emas.

Adaptiv jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni tayyorlash va jismoniy tarbiya va sport bo'yicha umumiy mutaxassislarni qayta tayyorlash muammoning yechimi bo'la oladi.

Mahalliy davlat organlari jismoniy tarbiya va sport, sog'liqni saqlash, ta'lim, nogironlar uyushmasi va tegisqli mutassaddi davlat organlari va boshqarmalar bilan hamkorlikda hususan imkoniyati cheklanganlar shug'ullanishlari uchun mavjud muhit yaratilishi, yuqoridagi muammoning yechimiga e'tibor qaratisqlari lozim hisoblanadi.

Inklyuziv ta'lim joriy etilishi va rivojlanishini inobatga olgan holda adaptiv jismoniy tarbiya o'qituvchilarini tayyorlash ham dolzarblik kasb etadi. Bunday sharoitda o'quvchilarning jismoniy tarbiyasi tengdosqlar o'rtasida tashkil etiladi, turli toifadagi bolalar bir vaqtning o'zida jismoniy tarbiya bilan shug'ullanadilar: me'yorda jismoniy rivojlangan, iqtidorli va imkoniyati cheklangan. O'quv jarayonini ta'lim muassasasi pedagoglari bilan bir qatorda adaptiv jismoniy tarbiya o'qituvchilari va instruktorlari olib boradilar. Bunda biologik omillarni hisobga olish muhim hisoblanib, u o'z navbatida imkoniyati cheklangan bolalar bilan korreksion isqlash va jismoniy rivojlanishni muvaffaqiyatli bo'lishini ta'minlaydi. Bular birinchi navbatda, antropometrik va funksional ko'rsatgicqlar, psixologik va ijtimoiy muhit omillari sanaladi.

Natijalar. Antropometrik ko'rsatgicqlar biologik tadqiqotlarning ko'pchiligi shuni isbotladiki, imkoniyati cheklangan bolalar tengqurlariga nisbatan jismoniy rivojlanganlik ko'rsatgicqlarida birmuncha ustunlikka egalar. Masalan, intellekti va ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalar gavda kuchi ko'rsatgicqlari so'g'lom bolalarga nisbatan ustunlikka ega. Shu bilan birga ko'rishida patalogik xususiyatli bolalar maxsus adaptiv jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlari davomida mo'ljal ola bilish va muvofiqlanganlik qobiliyatlarini kinestetik aniqlik bilan namoyon eta oladilar.

Armrestling bo'yicha maxsus mashg'ulotlarda shug'ullangan tayanch-harakat apparati a'zolarida nuqsoni bo'lgan sportchilar o'zlarining sog'lom tengdosqlaridan g'alaba qozona olishgan. Adaptiv jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlarining amaliyoti shuni ko'rsatadiki, imkoniyati cheklanganlar bilan to'g'ri tashkil etilgan adaptiv jismoniy tarbiya jarayoni, Paralimpiya o'yinlari, Jahon, Yevropa va Osiyo chempionatlarida yuqori natijalarga erishishga zarur shart-sharoit yaratadi.

Muhokama. Imkoniyati cheklanganlarni hayot faoliyatiga psixologiya va pedagogika yordamida, adaptiv jismoniy madaniyat vositalari: jismoniy mashqlar, o'yinlar, sport elementlari, moslashuvchan va relaksation (bo'shahtiruvchi) usullar, psixotexnika elementlari va psixotexnik o'yinlar asosida, bolalarning yosh davridan har xil turdagi harakat nuqsonlarini tuzatuvchi korreksion isqlash tizimini isqlab chiqish lozim.

Anamnez, antropometriya, psixologik testlash va pedagogik kuzatish ma'lumotlari, ota-onalar, tarbiyachilar hamda defektolog-o'qituvchilar bilan suhbat korreksion faoliyatning aniq yo'nalishini belgilab, adaptiv jismoniy madaniyat vositalarini to'g'ri tanlash imkoniyatini beradi.

Korreksion pedagogik ish tizimidagi to'plagan natijalar shuni ko'rsatadiki, imkoniyati cheklangan bolalar biometrik tekshiruv natijalarisiz, psixologik, tibbiy, pedagogik va korreksion faoliyatni sifatli hamda jismoniy rivojlanishdagi kamchiliklarini inobatga olib isqlash mumkin emas.



Imkoniyati cheklangan bolalarning ota-onalari, defektolog mutaxassislar tomonidan tuzilgan harakat faoliyati rivojlanishi yetishmovchiligini korreksiyalovchi individual reja asosida tashkil etilgan adaptiv jismoniy madaniyat mashg'ulotlarini qo'llab quvvatlash kerak. Shi bilan bir qatorda jismoniy mashqlarning qoldiq sezgilariga ta'sirini doimiy tibbiy nazorat qilinishi muhim hisoblanadi. Masalan, qoldiq ko'rish analizatorida noto'g'ri tanlangan mashq va uning miqdori total ko'rlikga olib kelish mumkin. Shuning uchun ham, doimiy oftalmolog ko'rigi hamda eshitish, nutq, intellekt, tayanch-harakat apparati va psixologik o'zgarishlarni shifokorlar nazoratida bo'lishi lozim.

Adaptiv jismoniy madaniyat vositalarining tanlangan majmuasi bola rivojlanishining barcha anomal omillarini: nuqsonning etimologiyasi, paydo bo'lgan vaqti, yosh davrlari, korreksion ish bosqilgan davr, ikkilamchi va ucqlamchi nuqsonlar, individual xususiyatlar, ijtimoiy moslashish darajalarini hisobga olishi kerak.

Adaptiv jismoniy madaniyat vositalari asosida olib boriladigan korreksion isqlash tizimi imkoniyati cheklangan bolaning butun hayoti davomida amalga oshirilishi maqsadga muvofiq. O'z navbatida bunday tizimli faoliyat bolaning ijtimoiylashuvini, atrofdagi jamiyatga moslashuvi va integratsiyasi hamda harakat faoliyati tonusini oshirish imkoniyatini yaratadi.

Korreksion faoliyatda tayanch-harakat apparati nuqsoni (bolalar serebral paralichi, tayanch-harakat apparatining turli nuqsonlari)dagi adaptiv jismoniy madaniyat alohida o'ringa ega. Bunday bolalar bilan jismoniy tarbiya isqlarini tashkil etishda jismoniy rivojlanishni baholash, harakat faoliyati shakllanishi sifat darajasini aniqlash maqsadida ko'rik tashkil etish muhimdir. Adaptiv jismoniy madaniyat umumiy madaniyatning bir qismi sanalib, sog'lom turmush tarzi va sog'liqni saqlovchi texnologiyalarni tarbiyalashga hizmat qiladi.

Xulosa. Bugungi kunga kelib, kam harakat turmush tarzi va axborot texnologiyalarga bo'lgan ishtiyoq, kichik maktab yoshi davridanoq sog'lom bolalar tayanch-harakat apparati nuqsoning paydo bo'lishiga olib keladi. Imkoniyati cheklanganlarni esa o'z navbatida jismoniy rivojlanish va salomatlik holatlarini yanada chuqurlashtiradi. Shuning uchun ham sog'liqni saqlovchi texnologiyalar va organizmni chiniqtirish adaptiv jismoniy madaniyat tizimidagi imkoniyati cheklangan bolalar uchun kerakli vosita bo'lib hizmat qiladi. Bu texnologiyalar o'z ichiga chiniqish, jismoniy mashqlar va o'yinlar, kun tartibi, ovqatlanish, vitaminterapiya, havo, quyosh va suv vannalarini oladi.

Jismoniy salomatlikni ruhiy salomatliksiz saqlash mumkin emas. Shuning uchun psixotexnik elementli psixologik dam olisqlar (relaksatsiya), imkoniyati cheklangan bolalar adaptiv jismoniy madaniyatini majmualiy yondashuv asosida tashkil etishni ta'minlaydi, hamda harakat faoliyatini korreksiyalash va rivojlantirish uchun qulay pedagogik sharoitni yaratadi.

Adaptiv jismoniy madaniyat, maxsus ta'lim tashkilotlarida defektolog mutaxassislar, ota-onalar va jamoatchilikni jalb etgan holda tarbiyaviy korreksiyalovchi faoliyatning barcha vositalaridan foydalanib o'tkazilishi kerak.

Imkoniyati cheklangan bolalar jismoniy rivojlanish vazifalarini majmualiy hal etish quyidagi shartlar asosida amalga oshiriladi:

- Imkoniyati cheklangan bolalar jismoniy va psixologik rivojlanishlarini tibbiy, psixologik va pedagogik tekshiruvlari diagnostikasi va monitoringi.
- O'quv-tarbiyaviy jismoniy va psixologik yuklamalarni tashkil etish va amalga oshirish hamda charchoqning oldini olish uchun sanitariya-gigiyena qoidalari va normalarining bajarilishini nazorat qilish.
- Ta'lim tashkilotidagi barcha isqlar jarayonida bolalarga, o'qituvchilarga, ota-onalarga psixologik yordam ko'rsatishda psixologik xizmatning faoliyati va tashkilotning korreksion va tarbiyaviy isqlarining samaradorligini nazorat qilish.
- Adaptiv jismoniy tarbiya tizimida tabaqalashtirilgan tibbiy, psixologik va pedagogik tuzatish usullarini isqlab chiqish, jismoniy imkoniyati cheklanganlarda harakat faoliyatini

rivojlantirishda adaptiv mexanizmlarning shakllanishini rag'batlantirish.

- Genetika, tibbiyot, maxsus pedagogika va psixologiya, defektologiya va adaptiv jismoniy madaniyat yutuqlari asosida neyro-aqliy va jismoniy rivojlanish anomaliyalari va ularni tuzatish usullari va vositalarini shakllantirish sabablari va mexanizmlarini o'rganish.

Zamonaviy jamiyat bugungi voqelikni hisobga olgan holda bolalar va nogironlarning jismoniy faolligini tashkil etishga yangi talablarni belgilaydi: ushbu toifalarning psixofizik rivojlanishining turli xil buzilisqlarida texnik qo'llab-quvvatlash vositalarini isqlab chiqish, yagona ta'lim sharoitida qulay muhit yaratish, inklyuziv ta'lim tizimini shakllantirish va joriy etish, rehabilitatsiya isqlarining imkoniyatlarini kengaytirish.

Korreksion isqlarini tashkil qilishda bugungi kunda eng dolzarb muammo-bu adaptiv jismoniy tarbiya va sportni joriy etish va rivojlantirish, nogiron bolalarni tarbiyalayotgan ota-onalarni faol ijtimoiy-pedagogik ta'limi.

Harakat faoliyati va uning sifatli shakllantirilganligi imkoniyati cheklangan bolaning jamiyatda muvaffaqiyatli rivojlanishi uchun asos bo'lib, bolani kelgusida jamiyatdagi moslashuvi uchun qulay sharoit yaratadi.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-v-sisteme-spetsialnogo-i-inklyuzivnogo-obrazovaniya/viewer>.
2. Nazarova N. E., Suyarov J. F. PROBLEMS OF SPORTS SELECTION AND ORIENTEERING AND WAYS TO SOLVE THEM //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 1. – С. 468-475.
3. Husniddin N. N. E. N. N. et al. HOW TO EAT PROPERLY WITH INSULIN RESISTANCE AND EXERCISE THERAPY //Journal of Modern Educational Achievements. – 2023. – T. 9. – №. 9. – С. 40-44.
4. Назарова Н. Э., Ибрагимова А. ДОМИНАНТНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ДЛЯ СПОРТА ХОККЕЯ НА ТРАВЕ И РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ТРЕНЕРОВ ДЛЯ РАБОТ С ДЕТЬМИ //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – Т. 2. – №. 13. – С. 136-139.
5. Nazarova N. ADAPTIV JISMONIY MADANIYAT RIVOJLANISHINING FAOLIYAT YO'NALISHI //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.