

INKLYUZIV SINFLARDA ADAPTIV JISMONIY TARBIYA ORQALI IJTIMOIY MOSLASHUVNI QO‘LLAB-QUVVATLASH

Dadaboyev Jahongir Sherdil o‘g‘li

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

E-mail: vivajahon@yandex.ru

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15208623>

Annotatsiya: Ushbu maqolada inklyuziv sinflarda adaptiv jismoniy tarbiya orqali imkoniyati cheklangan bolalarning ijtimoiy moslashuvini qo‘llab-quvvatlash masalalari ko‘rib chiqiladi. Adaptiv jismoniy tarbiya nafaqat jismoniy rivojlanishni, balki psixologik va ijtimoiy integratsiyani ham ta‘minlaydi. Maqolada jamoaviy o‘yinlar, moslashtirilgan jismoniy mashqlar va rejalashtirilgan hamkorlik mashg‘ulotlari orqali bolalarning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshirish, tengdoshlar bilan muloqot qilish ko‘nikmalarini rivojlantirish va jamiyatga muvaffaqiyatli integratsiyalashuviga yordam berish usullari tahlil qilinadi.

Kalit so‘zlar: Inklyuziv ta‘lim, adaptiv jismoniy tarbiya, ijtimoiy moslashuv, maxsus ehtiyojli bolalar, rehabilitatsiya.

ПОДДЕРЖКА СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ПОСРЕДСТВОМ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ИНКЛЮЗИВНЫХ КЛАССАХ

Аннотация: В данной статье рассматриваются вопросы поддержки социальной адаптации детей с ограниченными возможностями посредством адаптивного физического воспитания в инклюзивных классах. Адаптивное физическое воспитание обеспечивает не только физическое развитие, но и психологическую и социальную интеграцию. В статье анализируются методы повышения уверенности детей в себе, развития навыков общения со сверстниками через запланированные совместные занятия.

Ключевые слова: Инклюзивное образование, адаптивная физическая культура, социальная адаптация, дети с особыми потребностями, реабилитация.

ПОДДЕРЖКА СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ПОСРЕДСТВОМ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ИНКЛЮЗИВНЫХ КЛАССАХ

Abstract: This article examines ways to support the social adaptation of children with disabilities through adaptive physical education in inclusive classrooms. Adaptive physical education promotes not only physical development but also psychological and social integration. The article analyzes methods to boost children's self-confidence, develop peer communication skills, and facilitate successful integration into society through team games, adapted physical exercises, and planned cooperative activities.

Keywords: Inclusive education, adaptive physical education, social adaptation, children with special needs, rehabilitation.

KIRISH

Zamonaviy jamiyatda har bir insonning teng huquqli ta'lim olish imkoniyatiga ega bo'lishi muhim masalalardan biri hisoblanadi. Shu sababli, inklyuziv ta'lim tizimi global miqyosda keng ommalashib bormoqda. Ushbu ta'lim modeli imkoniyati cheklangan bolalarni umumiy o'quv jarayoniga jalb etib, ularning ijtimoiy moslashuvini ta'minlashga xizmat qiladi. Lekin bu jarayonni samarali tashkil etish uchun maxsus pedagogik yondashuvlar, jumladan, adaptiv jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini qo'llash zarurati paydo bo'ladi [9].

Adaptiv jismoniy tarbiya – bu imkoniyati cheklangan bolalar uchun jismoniy faollikni oshirish, ularning harakat ko'nikmalarini rivojlantirish va ijtimoiy integratsiyani ta'minlashga yo'naltirilgan maxsus mashg'ulotlar tizimidir. Ushbu mashg'ulotlar o'quvchilarning jismoniy va psixologik holatini yaxshilash bilan birga, ularning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirishga yordam beradi [2].

Adaptiv jismoniy tarbiya nafaqat bolalarning jismoniy rivojlanishiga, balki ularning psixologik barqarorligi va jamiyatga integratsiyasiga ham katta ta'sir ko'rsatadi. To'g'ri rejalashtirilgan jismoniy mashg'ulotlar yordamida bolalar o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlash, harakat koordinatsiyasini yaxshilash va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish imkoniyatiga ega bo'ladi. Shu boisdan, inklyuziv ta'lim tizimida adaptiv jismoniy tarbiya dasturlarini joriy etish muhim ahamiyat kasb etadi [1].

Ushbu ishning **maqsadi** adaptiv jismoniy tarbiya sohasida inklyuziv ta'limni rivojlantirish muammolarini ko'rib chiqishga bag'ishlangan tahliliy vositalarni shakllantirishdan iborat.

Tadqiqotning usullari quyidagilardan iborat: ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish usuli; umumlashtirish usuli.

TADQIQOT NATIJALARI VA ULARNING MUHOKAMASI

Xalqaro tajriba va ilmiy tadqiqotlar. Dunyo bo'ylab olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, inklyuziv ta'limda adaptiv jismoniy tarbiya qo'llanilishi o'quvchilarning ijtimoiy moslashuvi, ruhiy holati va jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ko'plab mamlakatlarda inklyuziv ta'lim tizimida adaptiv jismoniy tarbiya muhim o'rin egallaydi. Masalan:

–AQShda maxsus jismoniy tarbiya dasturlari orqali nogiron bolalar uchun maxsus sport musobaqalari tashkil etiladi;

–Yevropa davlatlarida inklyuziv maktablarda imkoniyati cheklangan bolalar uchun individual yondashuv asosida jismoniy tarbiya dasturlari ishlab chiqilgan;

–Yaponiyada esa jismoniy tarbiya darslarida bolalar jamoadagi ijtimoiy faollikni oshirish uchun teatr va rolli o'yinlardan foydalaniladi [3].

Dunyo tajribasi shuni ko'rsatadiki, inklyuziv ta'lim tizimida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini to'g'ri tashkil etish orqali bolalarning akademik natijalari ham yaxshilanadi. Jumladan, Kanada, Finlandiya va AQSh kabi davlatlar imkoniyati cheklangan bolalar uchun maxsus sport dasturlarini ishlab chiqib, ularning jamiyatga integratsiyasini samarali ta'minlamoqda. Ushbu maqolada inklyuziv sinflarda adaptiv jismoniy tarbiya orqali ijtimoiy moslashuvni qo'llab-quvvatlashning ahamiyati va usullari haqida batafsil fikr yuritiladi [10].

Inklyuziv ta'lim va ijtimoiy moslashuv. Bugungi kunda ta'lim jarayonida inklyuziv yondashuv tobora dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Dunyo miqyosida inklyuziv ta'lim tizimini rivojlantirish bo'yicha keng qamrovli dasturlar amalga oshirilmoqda. Ushbu yondashuv barcha bolalar, jumladan, imkoniyati cheklangan o'quvchilar uchun ham ta'lim olish imkoniyatini yaratishga xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya esa ushbu jarayonning ajralmas qismi bo'lib, bolalarning jismoniy rivojlanishi bilan birga, ularning jamiyatga moslashuv jarayonini ham tezlashtiradi. Ayniqsa, adaptiv jismoniy tarbiya mashg'ulotlari imkoniyati cheklangan bolalar uchun moslashtirilgan metodlar asosida tashkil etilganda, ularning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish, jismoniy hamda psixologik farovonligini ta'minlashga yordam beradi [7].

Inklyuziv sinflarda ijtimoiy moslashuvning ahamiyati. Ijtimoiy moslashuv har qanday insonning jamiyat bilan integratsiyalashuvi jarayoni bo'lib, ayniqsa imkoniyati cheklangan bolalar uchun bu jarayon yanada muhimdir. Inklyuziv sinflarda o'qiyotgan bolalar uchun ijtimoiy moslashuv quyidagi jihatlar bilan ahamiyat kasb etadi:

– **o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish:** jamoadagi faol ishtirok orqali bolalar o'z qobiliyatlariga ishonch hosil qiladi;

– **muloqot ko'nikmalarini shakllantirish:** do'stlari va o'qituvchilari bilan muntazam muloqot qilish ularga kommunikativ ko'nikmalarni rivojlantirish imkonini beradi;

– **bag'rikenglik va empatiya:** tengdoshlari bilan o'zaro munosabatlar orqali bolalar boshqalarning hissiyotlarini tushunish va hurmat qilishni o'rganadi;

– **o'qish jarayoniga moslashish:** ijtimoiy muhitga moslashgan bolalar akademik bilimlarni ham osonroq o'zlashtira oladilar.

Misol uchun, Germaniya va Rossiyada olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, inklyuziv sinflarda o'qigan bolalar kommunikatsiya ko'nikmalari va ijtimoiy moslashuv darajasi bo'yicha an'anaviy ta'lim olgan tengdoshlari bilan solishtirganda yuqori natijalarga erishgan. Shuningdek, Yaponiyada inklyuziv sinflarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlari orqali o'quvchilarning psixologik holati yaxshilanganligi kuzatilgan [5].

Psixologik barqarorlikni ta'minlash. Ijtimoiy moslashuv inklyuziv sinflardagi bolalarning psixologik holatiga bevosita ta'sir qiladi. Agar o'quvchi o'zini jamoaning to'laqonli a'zosi deb his qilsa, u o'zining bilim olish salohiyatini to'liq namoyon eta oladi. Aks holda, moslashish qiyinlashishi va bu uning bilim olishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Ijobiy natijalar:

- o'ziga bo'lgan ishonch ortadi;
- stress va tashvish kamayadi;
- ruhiy bosimdan himoya qilinadi.

Jamoaviy munosabatlarni shakllantirish. Ijtimoiy moslashuv orqali o'quvchilar o'zaro do'stona va hurmatli munosabatlarni shakllantiradilar. Bunda ikki tomonlama jarayon sodir bo'ladi: imkoniyati cheklangan bolalar jamoadagi boshqa o'quvchilar bilan aloqa o'rnatishni o'rganadi, boshqa o'quvchilar esa inklyuziv muhitga moslashib, hamdardlik va tushunish ko'nikmalarini rivojlantiradilar. **Muhim jihatlar:**

- o'quvchilar bir-birlarini qo'llab-quvvatlaydi;
- xurmat va mehr-muhabbat shakllanadi;
- jamoaviy ishlarda faollik ortadi.

Ta'lim samaradorligini oshirish. Inklyuziv muhitda ijtimoiy moslashuv yaxshi kechgan taqdirda, o'quvchilarning o'qishga bo'lgan qiziqishi ortadi va bu ta'lim sifatining yaxshilanishiga olib keladi. Shuningdek, individual yondashuv va maxsus metodikalar yordamida har bir o'quvchining qobiliyatlariga mos sharoit yaratiladi. **O'quv natijalari quyidagicha yaxshilanadi:**

- faollik va mustaqil fikrlash rivojlanadi;
- o'quv motivatsiyasi ortadi;
- ta'lim jarayonidan qoniqish hosil qilinadi.

Mustaqil hayotga tayyorgarlik. Inklyuziv ta'lim tizimi faqatgina maktabdagi muvaffaqiyatlar bilan cheklanmaydi. Uning asosiy maqsadlaridan biri bolalarni kelajakdagi mustaqil hayotga tayyorlashdir. Ijtimoiy moslashuv yaxshi yo'lga qo'yilgan bo'lsa, imkoniyati cheklangan bolalar ham jamiyatda faol ishtirok etib, o'zlarining qobiliyatlarini namoyon eta oladilar [6]. **Kelajakda quyidagilarga erishiladi:**

- mustaqil qaror qabul qilish ko'nikmasi shakllanadi;
- jamiyatga to'laqonli qo'shilish imkoniyati ortadi;
- ish va kasb tanlashda ko'proq imkoniyat paydo bo'ladi.

Inklyuziv sinflarda adaptiv jismoniy tarbiya tamoyillari. Inklyuziv ta'lim sharoitida adaptiv jismoniy tarbiya quyidagi 5 tamoyillarga asoslanadi:

- individuallik – har bir bolaning jismoniy imkoniyatlari va ehtiyojlari inobatga olinadi;
- moslashtirish – mashg'ulotlar bolaning harakat qobiliyatiga mos ravishda tashkil etiladi;
- motivatsiya va qo'llab-quvvatlash – o'quvchilarning qiziqishlari rag'batlantiriladi;
- o'zaro hamkorlik – sog'lom bolalar va imkoniyati cheklangan bolalar birgalikda mashg'ulotlarda ishtirok etishi uchun sharoit yaratish;
- davomiy rivojlanish – natijalarni baholab, har bir bolaning jismoniy va ijtimoiy taraqqiyoti kuzatib boriladi [8].

Inklyuziv sinflarda ijtimoiy moslashuvni yaxshilash yo'llari. Ijtimoiy moslashuv jarayonini soddalashtirish va yanada samarali qilish uchun quyidagi usullardan foydalanish mumkin [4] (1-jadval).

1-jadval. Moslashtirilgan jismoniy mashqlar turlari va ularning adaptiv yondashuvlari

Jismoniy mashqlar turlari	Adaptiv yondashuvlar
O'qituvchilar va sinfdoshlar orasida ijobiy muhit yaratish	o'qituvchilar hamma bolalar uchun teng imkoniyatlar yaratishi kerak; sinfdoshlar orasida hurmat va bag'rikenglikni targ'ib qilish muhim; jamoaviy o'yinlar, musobaqalar va tadbirlar orqali do'stona muhit shakllantirilishi lozim
Individual va guruhli mashg'ulotlar o'tkazish	o'quvchilar bilan individual suhbatlar orqali ularning ehtiyojlarini aniqlash; guruhli ishlash orqali ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish; maxsus psixologik mashg'ulotlar tashkil etish
Pedagogik yondashuv va moslashtirilgan metodikalarni qo'llash	differensial ta'lim metodlaridan foydalanish; o'quv dasturlarini individual ehtiyojlarga moslashtirish; multimediya vositalari va interaktiv o'quv materiallaridan foydalanish
Ota-onalar bilan hamkorlik qilish	ota-onalar farzandining ijtimoiy moslashuv jarayonida faol ishtirok etishlari lozim; uyda ham bolani jamoa muhitiga moslashtirishga harakat qilish zarur; ota-onalarga pedagogik va psixologik maslahatlar berish muhim

Ijtimoiy moslashuvni rivojlantirishning usullari. Adaptiv jismoniy tarbiya orqali o'quvchilarning ijtimoiy moslashuvini qo'llab-quvvatlash uchun quyidagi usullar qo'llaniladi (2-jadval).

2-jadval. Imkoniyati cheklangan bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish mashqlari bo'yicha nazorat ko'rsatkichlari

Moslashtirilgan mashqlar	Monitoring va natijalar tahlili
Jamoaviy o'yinlar va sport turlari	nogiron bolalar va sog'lom tengdoshlar o'rtasida jamoaviy o'yinlar tashkil qilish ularning o'zaro muloqotini kuchaytiradi; basketbol, futbol, voleybol kabi moslashtirilgan o'yinlar orqali jamoadorlik hissi shakllanadi;
Harakatli o'yinlar	maxsus harakatlar asosida tuzilgan o'yinlar bolaning motorik qobiliyatlarini rivojlantiradi; ushbu o'yinlar bolalarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirishga xizmat qiladi;
Individual dasturlar	har bir bolaning o'z imkoniyatlariga qarab tuzilgan shaxsiy mashg'ulot rejasi ijtimoiy moslashuv jarayonini yengillashtiradi;
Tengdosh murabbiylik tizimi	sog'lom bolalar maxsus ehtiyojli o'quvchilar bilan birga mashg'ulotlar o'tkazishi, ularga yordam berishi orqali ijtimoiy hamkorlikni rivojlantirish mumkin;
San'at va harakat terapiyasi	musiqa va ritmik harakatlar asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar o'quvchilarning ijtimoiy faolligini oshiradi; masalan, raqs terapiyasi orqali bolalar o'z his-tuyg'ularini ifoda etishni o'rganadilar

Ijtimoiy moslashuv va jismoniy tarbiya o'rtasidagi bog'liqlik. Jismoniy tarbiya nafaqat jismoniy rivojlanish, balki ijtimoiy moslashuv jarayonida ham muhim rol o'ynaydi. Sport va jismoniy mashg'ulotlar orqali bolalar:

jamoaviy ishlash ko'nikmalarini rivojlantiradi; o'zaro hamkorlik qilishni o'rganadi; muloqot qobiliyatlarini mustahkamlaydi; ijtimoiy munosabatlarni shakllantiradi.

Adaptiv jismoniy tarbiya metodlari. Inklyuziv sinflarda quyidagi adaptiv jismoniy tarbiya metodlaridan foydalanish mumkin:

–**individuallashtirilgan yondashuv** – har bir o'quvchining jismoniy imkoniyatlari va ehtiyojlariga mos keluvchi mashg'ulotlarni tanlash;

–**jamoaviy o'yinlar** – sport o'yinlari va harakatli mashg'ulotlar orqali ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish;

–**harakat terapiyasi** – raqs va muvozanat mashqlari orqali psixomotor rivojlanishga ko'maklashish;

–**trening va psixologik qo'llab-quvvatlash** – o'quvchilarning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlash uchun motivatsion dasturlarni qo'llash.

XULOSA VA TAVSIYALAR

Inklyuziv sinflarda adaptiv jismoniy tarbiya nafaqat bolalarning jismoniy salomatligini yaxshilashga, balki ularning ijtimoiy moslashuviga ham katta ta'sir ko'rsatadi. Bu uslub orqali

bolalar o‘z tengdoshlari bilan o‘zaro muloqotga kirishadi, jamiyatga moslashadi va o‘zlarining jamiyat a‘zosi ekanliklarini his qilishadi. Shu sababli, inklyuziv ta‘lim tizimida adaptiv jismoniy tarbiya dasturlarini keng joriy etish zarur. Kelajakda ushbu yo‘nalishda ilmiy izlanishlarni kengaytirish, innovatsion pedagogik texnologiyalarni tatbiq etish hamda xalqaro tajribalarni o‘rganish inklyuziv ta‘lim sifatini yanada oshirishga yordam beradi.

Inklyuziv sinflarda adaptiv jismoniy tarbiya orqali ijtimoiy moslashuvni qo‘llab-quvvatlash ta‘lim tizimi uchun muhim ahamiyatga ega. Ushbu yo‘nalishda muvaffaqiyatga erishish uchun: maxsus tayyorlangan jismoniy tarbiya dasturlarini ishlab chiqish; o‘qituvchilar va murabbiylarni malaka oshirish kurslariga jalb qilish; ota-onalar bilan hamkorlikni kuchaytirish zarur.

Shunday qilib, inklyuziv sinflarda adaptiv jismoniy tarbiya bolalarning jismoniy rivojlanishi bilan bir qatorda, ularning jamiyatga to‘liq moslashishiga ham xizmat qiladi. Kelajakda inklyuziv ta‘lim tizimini yanada rivojlantirish uchun davlat tomonidan qo‘llab-quvvatlash, maxsus dasturlar ishlab chiqish va o‘qituvchilarni tayyorlash muhim ahamiyat kasb etadi. Shu yo‘nalishda olib borilayotgan ishlar davom ettirilsa, imkoniyati cheklangan bolalar ham jamiyatning to‘laqonli a‘zolariga aylanishi mumkin bo‘ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Davlatov Sh., Yusupova D. (2023). Adaptiv jismoniy tarbiya va inklyuziv pedagogikaning zamonaviy yondashuvlari // O‘zbekiston Pedagogika Jurnal. – 2023. – №15(1). – B. 67-82.
2. Светличная Н.К. Развитие инклюзивного образования в области адаптивного физического воспитания детей // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2022. – Т.27. – №3. – С. 705-713.
3. European Agency for Special Needs and Inclusive Education (2021). Promoting Inclusive Physical Education in European Schools: Policy and Practice. P. 30-49.
4. Jones G., Smith R. (2022). The Impact of Adaptive Sports on Social Inclusion and Psychological Well-Being of Children with Disabilities. Journal of Physical Activity and Health. 19(3). P. 210-225.
5. Moriña A. (2021). Inclusive Education in the 21st Century: International Perspectives and Best Practices. Springer. P. 55-78.
6. Pérez L., Block M.E. (2023). Effectiveness of Inclusive Physical Education Programs for Children with Disabilities: A Systematic Review. International Journal of Disability, Development and Education. 70(2). P. 145-160.
7. Sherrill C., Haegele J. (2021). Adaptive Physical Education and Sport. Human Kinetics. P. 112-129.
8. Slee R. (2020). Inclusive Education: From Policy to Practice. Routledge. P. 88-103.
9. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO). (2021). The Role of Inclusive Education in Sustainable Development: A Global Perspective. Paris: UNESCO Publishing. P. 45-62.
10. World Health Organization (WHO) (2022). Guidelines on Physical Activity and Disability Inclusion in Education. Geneva: WHO. P. 23-38.