

Date: 23rd September-2026

INKLYUZIV TA'LIM SHAROITIDA ADAPTIV JISMONIY TARBIYA
MASHG'ULOTLARINI TAKOMILLASHTIRISH

Xo'janazarov Serob Murodillo o'g'li

Buxoro davlat pedagogika instituti magistratura bitiruvchisi

Annotatsiya: Ushbu tezisdagi inklyuziv ta'lim sharoitida o'quvchilar bilan adaptiv jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil qilish masalalari yoritilgan. Inklyuziv ta'lim jarayonida o'quvchilarning jismoniy imkoniyatlari va harakat faoliyati bir xil bo'lmazligi sababli jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etishda individual yondashuvdan foydalanish muhim hisoblanadi. Tezisdagi jismoniy mashqlarni o'quvchilarning imkoniyatlariga qarab moslashtirish, jismoniy yuklamani to'g'ri taqsimlash va mashg'ulotlarda barcha o'quvchilarning faol ishtirokini ta'minlash masalalariga e'tibor qaratilgan.

Kalit so'zlar: inklyuziv ta'lim, adaptiv jismoniy tarbiya, jismoniy mashqlar, o'quvchi, individual yondashuv, jismoniy faollik.

Hozirgi kunda ta'lim tizimida barcha o'quvchilar uchun teng imkoniyatlar yaratish muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Inklyuziv ta'limning asosiy maqsadlaridan biri turli jismoniy imkoniyatlarga ega bo'lgan o'quvchilarning umumiy ta'lim jarayonida faol ishtirok etishini ta'minlashdan iborat.

Jismoniy tarbiya darslarida ushbu masala yanada muhim ahamiyatga ega. Chunki o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi, harakat qobiliyatlari, chidamliligi, kuchi va tezkorligi bir-biridan farq qiladi. Shu sababli barcha o'quvchilarga bir xil jismoniy yuklama berish har doim ham samarali bo'lmazligi mumkin.

Adaptiv jismoniy tarbiya ushbu muammoni hal qilishda muhim vositalardan biridir. Bunda jismoniy mashqlar o'quvchilarning imkoniyatlariga moslashtiriladi va ularning mashg'ulotlarda faol qatnashishi uchun qulay sharoit yaratiladi.

Inklyuziv ta'lim sharoitida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etishda, avvalo, o'quvchilarning jismoniy imkoniyatlarini hisobga olish zarur. O'qituvchi mashg'ulot boshlanishidan oldin o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi va harakat imkoniyatlarini kuzatishi hamda mashqlarni shunga mos ravishda tanlashi maqsadga muvofiq.

Adaptiv jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida oddiy jismoniy mashqlar, yurish, yengil yugurish, umumrivojlantiruvchi mashqlar, muvozanat va koordinatsiyani rivojlantiruvchi mashqlardan foydalanish mumkin.

Mashqlarni bajarishda ularning murakkablik darajasini o'zgartirish ham muhimdir. Masalan, ayrim o'quvchilar uchun mashqning davomiyligi qisqartirilishi, takrorlash soni kamaytirilishi yoki dam olish vaqti ko'paytirilishi mumkin. Jismoniy imkoniyati yuqoriroq bo'lgan o'quvchilarga esa mashqlarni murakkablashtirish va yuklamani bosqichma-bosqich oshirish mumkin.

Bunday yondashuv o'quvchilarning o'z imkoniyatlariga mos ravishda mashg'ulotlarda ishtirok etishiga yordam beradi.



Date: 23rd September-2026

Adaptiv jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etishda quyidagi oddiy tamoyillarga amal qilish maqsadga muvofiq:

- o'quvchining individual imkoniyatini hisobga olish;
- jismoniy yuklamani to'g'ri taqsimlash;
- mashqlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish;
- o'quvchilarning faol ishtirokini ta'minlash;
- mashg'ulot davomida xavfsizlikka rioya qilish;
- o'quvchilarni rag'batlantirish.

Shuningdek, jismoniy tarbiya darslarida juftlikda va kichik guruhlarda bajariladigan mashqlardan foydalanish ham samarali hisoblanadi. Bunday mashg'ulotlar o'quvchilarning nafaqat jismoniy faolligini, balki o'zaro hamkorligini ham rivojlantirishga yordam beradi.

Adaptiv mashqlarni tashkil etish

Mashg'ulot davomida bir xil mashqni turli darajada bajarish imkoniyatini yaratish mumkin.

Masalan, to'p bilan bajariladigan mashqlarda ayrim o'quvchilar to'pni uzoqroq masofaga uloqtirishi mumkin, boshqa o'quvchilar esa qisqaroq masofadan bajarishi mumkin.

Yoki yugurish mashqlarida jismoniy imkoniyati past bo'lgan o'quvchilar yurish va yengil yugurishni navbatma-navbat bajarishlari mumkin. Boshqa o'quvchilar esa mashqni yuqoriroq tezlikda bajarishlari mumkin.

Shu tariqa bitta mashg'ulotda barcha o'quvchilar ishtirok etadi, lekin mashqning bajarilish darajasi ularning imkoniyatlariga moslashtiriladi.

Xulosa: Xulosa qilib aytganda, inklyuziv ta'lim sharoitida adaptiv jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini to'g'ri tashkil etish o'quvchilarning jismoniy faolligini oshirish va mashg'ulotlarda faol ishtirok etishi uchun muhim ahamiyatga ega.

O'quvchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olish, jismoniy yuklamani to'g'ri taqsimlash va mashqlarni moslashtirish orqali jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining samaradorligini oshirish mumkin.

Shuningdek, adaptiv jismoniy tarbiya o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish bilan birga, ularning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish, jamoada faol ishtirok etish va tengdoshlari bilan hamkorlik qilishiga ham yordam beradi.

Shu sababli umumiy o'rta ta'lim maktablarida inklyuziv jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini takomillashtirish, o'qituvchilarning adaptiv mashqlarni qo'llash bo'yicha metodik tayyorgarligini oshirish va o'quvchilarning individual imkoniyatlariga mos mashg'ulotlarni tashkil etish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi.



Date: 23rd September-2026

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Xolmurodov L.Z., Uraimov S.R. *Adaptiv jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va uslubiyati*. Toshkent: O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI, 2022. 304 b.
2. Qodirova F.U., Pulatova D.A. *Inklyuziv ta'lim*. Toshkent: Mehr-nuri, 2024. — 240 b.
3. Abdullayev A.A., Xonkeldiyev Sh.X. *Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati*. O'zbek tilidagi darslik. 231 b.6. O'zbekiston Respublikasi. "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun. O'RQ-637-son, 2020-yil 23-sentabr.
4. Turganbaev M.A. "O'zbekistonda adaptiv jismoniy tarbiyaning shakllanishi va rivojlanish istiqbollari" // *Journal of Science-Innovative Research in Uzbekistan*. 2026. 4(06). B. 359-365.
5. O'zbekiston Respublikasi. "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun. O'RQ-637-son, 2020yil 23-sentabr.

