



OLIY TA'LIMDA ADAPTIV JISMONIY TARBIYANI O'QITISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI

Alfraganus universiteti magistranti

A.Mursakulov

Email: xurshedjonh@gmail.com.

Annotatsiya. Maqolada oliy ta'lim muassasalarida jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarga adaptiv jismoniy tarbiyani o'qitish metodikasini takomillashtirishning pedagogik asoslari yoritilgan. Tadqiqotning asosiy maqsadi talabalarning individual funksional imkoniyatlari, ta'lim ehtiyojlari va jismoniy faollik darajasini hisobga oluvchi o'qitish metodikasining konseptual asoslarini ishlab chiqishdan iborat. Tadqiqotda ilmiy adabiyotlarni nazariy tahlil qilish, qiyosiy tahlil, umumlashtirish, tizimlashtirish va pedagogik modellashtirish usullaridan foydalanish nazarda tutilgan. Adaptiv jismoniy tarbiyani tashkil etishning maqsadli, diagnostik, mazmuniy, tashkiliy-metodik va natijaviy komponentlarini o'zaro bog'lashga asoslangan konseptual model taklif etilgan. Modelda individuallashtirilgan mashg'ulotlar, moslashtirilgan jismoniy mashqlar, qulay ta'lim muhiti, pedagogik qo'llab-quvvatlash va ko'p mezonli baholashning o'rni asoslangan. Maqolaning amaliy ahamiyati oliy ta'lim muassasalarida adaptiv jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etish va takomillashtirish bo'yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqish imkoniyati bilan belgilanadi.

Kalit so'zlar: adaptiv jismoniy tarbiya, oliy ta'lim, jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar, inklyuziv ta'lim, individuallashtirish, differensiyallashtirish, pedagogik metodika, jismoniy faollik, baholash mezonlari.

Аннотация. В статье рассматриваются педагогические основы совершенствования методики преподавания адаптивного физического воспитания студентам с инвалидностью в высших образовательных учреждениях. Цель исследования заключается в разработке концептуальных основ методики обучения, учитывающей индивидуальные функциональные возможности, образовательные потребности и уровень физической активности студентов.

Предусматривается использование методов теоретического анализа научной литературы, сравнительного анализа, обобщения, систематизации и педагогического моделирования. Предложена концептуальная модель, объединяющая целевой, диагностический, содержательный, организационно-методический и результативный компоненты.



Обоснована значимость индивидуализации занятий, адаптированных физических упражнений, доступной образовательной среды, педагогической поддержки и комплексной оценки результатов.

Ключевые слова: адаптивное физическое воспитание, высшее образование, студенты с инвалидностью, инклюзивное образование, индивидуализация, дифференциация, педагогическая методика, физическая активность.

Abstract. This article examines the pedagogical foundations for improving the methodology of adapted physical education for students with disabilities in higher education institutions. The aim is to develop a conceptual framework for an instructional methodology that considers students' individual functional abilities, educational needs, and physical activity levels. The proposed theoretical approach draws on literature analysis, comparative analysis, synthesis, systematization, and pedagogical modelling. A conceptual model is presented, integrating goal-setting, assessment, instructional content, teaching methods, and learning outcomes. Particular attention is given to individualized instruction, adapted physical exercises, accessible learning environments, pedagogical support, and multidimensional assessment. The practical relevance of the article lies in its potential to inform the improvement of adapted physical education practices in higher education. The proposed model requires further empirical validation.

Keywords: adapted physical education, higher education, students with disabilities, inclusive education, individualization, differentiated instruction, teaching methodology, physical activity, assessment criteria.

Dolzarbliyi. Zamonaviy oliy ta'lim tizimida ta'lim oluvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish, teng ta'lim imkoniyatlarini ta'minlash va inklyuziv muhitni rivojlantirish muhim pedagogik vazifalardan biri hisoblanadi. Bu jarayonda jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida faol ishtirok etishi uchun zarur tashkiliy, metodik va moddiy-texnik shart-sharoitlarni yaratish alohida ahamiyat kasb etadi.

Birlashgan Millatlar Tashkilotining Nogironlar huquqlari to'g'risidagi konvensiyasida nogironligi bo'lgan shaxslarning ta'lim olish huquqi, inklyuziv ta'lim tizimini rivojlantirish va individual ehtiyojlarga muvofiq qo'llab-quvvatlash choralari ta'minlash zarurligi belgilangan. Konvensiyaning 24-moddasi ta'limga, 30-moddasi esa sport, jismoniy faollik va dam olishda teng ishtirok etish imkoniyatlariga bag'ishlangan [1; 2].

O'zbekiston Respublikasining 2020-yil 15-oktabrdagi O'RQ-641-son "Nogironligi bo'lgan shaxslarning huquqlari to'g'risida"gi Qonunida nogironligi bo'lgan



shaxslarning ta'lim olish huquqi va inklyuziv ta'lim uchun zarur shart-sharoitlarni ta'minlash masalalari belgilangan [3]. Mazkur huquqiy asoslar oliy ta'lim muassasalarida jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida ishtirok etish imkoniyatlarini pedagogik jihatdan takomillashtirish zaruratini belgilaydi.

Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining jismoniy faollik va kamharakatlik bo'yicha tavsiyalarida nogironligi bo'lgan shaxslar uchun jismoniy faollikning ahamiyati, shuningdek, faol ishtirok etishga to'sqinlik qiluvchi muhit, jihozlar va tashkiliy omillarni hisobga olish zarurligi ta'kidlangan [4]. Bu holat adaptiv jismoniy tarbiyani faqat jismoniy mashqlar majmuasi sifatida emas, balki talabalarning individual ehtiyojlariga moslashtirilgan pedagogik jarayon sifatida o'rganishni talab etadi.

Adaptiv jismoniy tarbiyani o'qitishdagi asosiy muammolardan biri — talabalarning funksional imkoniyatlari va harakat faolligidagi farqlarni hisobga olgan holda ta'lim mazmuni, mashqlar, yuklama, o'qitish usullari va baholash mezonlarini o'zaro muvofiqlashtirishdir. Shu sababli o'qitish metodikasini individuallashtirish va differensiyallashtirish asosida takomillashtirish dolzarb hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi. Oliy ta'limda jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarning individual imkoniyatlari va ta'lim ehtiyojlarini hisobga oluvchi adaptiv jismoniy tarbiyani o'qitish metodikasining pedagogik asoslarini ishlab chiqish.

Tadqiqot vazifalari:

Adaptiv jismoniy tarbiyani o'qitishga oid ilmiy-nazariy yondashuvlarni tahlil qilish.

Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar uchun o'qitish metodikasining asosiy komponentlarini aniqlash.

Individuallashtirilgan va differensiyallashtirilgan mashg'ulotlarni tashkil etish tamoyillarini asoslash.

Metodikaning konseptual modelini taklif etish.

O'qitish samaradorligini baholash uchun pedagogik mezon va ko'rsatkichlarni belgilash.

Tadqiqot usullari. Maqola nazariy-tahliliy yo'nalishda tayyorlangan bo'lib, unda adaptiv jismoniy tarbiya, inklyuziv ta'lim va jismoniy faollikka oid xalqaro hujjatlar hamda ilmiy-metodik manbalarni o'rganishga asoslangan yondashuv qo'llaniladi.

Tadqiqotning nazariy metodlari sifatida ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, qiyosiy tahlil, umumlashtirish, tizimlashtirish va pedagogik modellashtirish belgilanadi. Ushbu



metodlar adaptiv jismoniy tarbiyani o'qitish jarayonining tarkibiy qismlarini aniqlash va ular o'rtasidagi funksional bog'liqlikni konseptual jihatdan ifodalashga xizmat qiladi.

Tahlilning asosiy yo'nalishlari quyidagilarni qamrab oladi:
ta'lim oluvchining individual xususiyatlarini hisobga olish;
jismoniy mashqlarni funksional imkoniyatlarga muvofiq tanlash;
mashg'ulotlar muhiti va jihozlarini moslashtirish;
o'qituvchi va talabaning hamkorligini tashkil etish;
ta'lim natijalarini ko'p mezonli baholash.

Mazkur maqolada pedagogik tajriba-sinov o'tkazilgani yoki talabalardan empirik ma'lumotlar olingani haqida da'vo qilinmaydi. Shu sababli keltirilgan model nazariy-metodik taklif sifatida qaraladi va uning samaradorligini keyingi bosqichda eksperimental tekshirish talab etiladi.

Adaptiv jismoniy tarbiyani o'qitishning asosiy pedagogik tamoyillari. Adaptiv jismoniy tarbiyani takomillashtirishda birinchi navbatda talabaning shaxsiy xususiyatlari va ta'lim ehtiyojlarini hisobga olish zarur. Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni bir xil guruh sifatida qarash metodik jihatdan to'g'ri emas, chunki ularning harakatlanish imkoniyatlari, jismoniy tayyorgarligi, muloqot ehtiyojlari va zarur moslashtirish turlari farq qilishi mumkin.

1. Individuallashtirish tamoyili. Mashg'ulot mazmuni va vazifalari talabaning funksional imkoniyatlari, ehtiyojlari va belgilangan ta'lim maqsadlariga muvofiq tanlanadi.

2. Differensiyallashtirish tamoyili. Bir xil ta'lim maqsadiga erishish uchun mashqlarning murakkabligi, bajarish usuli, jihozlar yoki pedagogik yordam darajasi farqlanishi mumkin.

3. Moslashuvchanlik tamoyili. Mashg'ulotlar jarayonida talabaning javobi va natijalariga qarab mashqlar, yuklama va o'qitish usullari qayta ko'rib chiqiladi.

4. Xavfsizlik tamoyili. Mashqlarni tanlashda talabaning funksional holati, tegishli tibbiy tavsiyalar va mashg'ulot sharoitlari hisobga olinadi.

5. Faol ishtirok tamoyili. Ta'lim jarayoni talabaning nafaqat jismoniy mashqlarni bajarishi, balki o'z maqsadlarini belgilashi, natijalarini anglashi va mustaqil faollikka tayyorlanishini ham qo'llab-quvvatlaydi.

6. Natijaviylik va uzluksiz monitoring tamoyili. Ta'lim natijalari dastlabki holat bilan taqqoslanadi va baholash ma'lumotlari keyingi mashg'ulotlarni rejalashtirishda qo'llaniladi.



Adaptiv jismoniy tarbiyani o'qitishning konseptual modeli. Tahlil asosida adaptiv jismoniy tarbiyani o'qitishning o'zaro bog'liq beshta komponentdan iborat konseptual modeli taklif etiladi.

1-jadval

Adaptiv jismoniy tarbiyani o'qitish metodikasining tarkibiy komponentlari

Komponent	Asosiy mazmuni	Amalga oshirish vositalari
Maqsadli	Jismoniy faollik va ta'limda ishtirok etish imkoniyatlarini rivojlantirish	Individual ta'lim maqsadlari
Diagnostik	Talabani dastlabki imkoniyatlari va ehtiyojlarini aniqlash	Kuzatish, suhbat, mos testlar
Mazmuniy	Mashqlar va ta'lim vazifalarini tanlash	Adaptiv mashqlar, moslashtirilgan sport turlari
Tashkiliy-metodik	Mashg'ulot muhiti, o'qitish usullari va pedagogik yordamni muvofiqlashtirish	Amaliy namoyish, vizual ko'rsatmalar, mos jihozlar
Natijaviy	Ta'lim maqsadlariga erishish darajasini baholash	Dastlabki va yakuniy baholash, monitoring

Taklif etilgan modelda diagnostik komponent dastlabki baholash bilan cheklanmaydi. Mashg'ulotlar davomida talabani javobi va ehtiyojlari o'zgarishi mumkinligi sababli baholash jarayoni muntazam olib boriladi. Olingan ma'lumotlar mazmun va metodlarni qayta moslashtirish uchun xizmat qiladi.

O'qitish metodikasini amalga oshirish usullari. Birinchidan, mashqlarni moslashtirish usuli orqali jismoniy harakatning maqsadi saqlangan holda uni bajarish shakli, jihozlari, davomiyligi yoki qiyinlik darajasi o'zgartiriladi. Masalan, to'pni ma'lum masofaga uloqtirish o'rniga talabani imkoniyatiga qarab uni dumalatish yoki yengillashtirilgan to'pdan foydalanish mumkin.

Ikkinchidan, ko'rgazmali va bosqichma-bosqich o'rgatish usuli harakatlarni tushuntirish, namoyish qilish va alohida qismlarga ajratib o'rgatishni nazarda tutadi. Bu usulda og'zaki tushuntirish vizual materiallar yoki amaliy namoyish bilan to'ldirilishi mumkin.

Uchinchidan, individual va kichik guruhlarda ishlash usuli talabalarning harakat imkoniyatlari va o'rganish sur'atlarini hisobga olishga yordam beradi. Guruhlarga ajratish talabalarni cheklovlariga ko'ra ajratib qo'yish uchun emas, balki mashg'ulot vazifalarini maqsadli moslashtirish uchun qo'llaniladi.



To'rtinchidan, o'z-o'zini baholash va pedagogik fikr-mulohaza usuli talabalarga o'z natijalarini kuzatish, shaxsiy maqsadlarini tushunish va keyingi mashg'ulotlarga tayyorgarlik ko'rish imkonini beradi.

Beshinchidan, moslashtirilgan ta'lim muhitini tashkil etish jismoniy makonning qulayligi, sport jihozlarining mavjudligi, tushunarli yo'riqnomalar va zarur pedagogik yordamni qamrab oladi.

Bu usullarni tanlashda har bir talabaning ehtiyojlari alohida o'rganilishi lozim. Bir talaba uchun mos bo'lgan mashq yoki vosita boshqa talabaga mos kelmasligi mumkin.

Metodika samaradorligini baholash mezonlari. Taklif etilgan metodikani amaliyotda tekshirish uchun baholash mezonlari oldindan aniq belgilanishi zarur. Bunda faqat jismoniy ko'rsatkichlarga tayanish ta'lim jarayonining barcha natijalarini qamrab olmaydi.

2-jadval

Metodika samaradorligini baholashning taklif etilayotgan mezonlari

Mezon	Ko'rsatkichlar misoli	Baholash usuli
Jismoniy faollik	Mashg'ulotlarda ishtirok etish, faol harakat vaqti	Kuzatish, faollik qaydnomasi
Harakat ko'nikmalari	Tanlangan harakat vazifalarini bajarish darajasi	Maqsadga mos amaliy testlar
Ta'limda ishtirok	Mashg'ulot vazifalarida ishtirok etish va topshiriqlarni bajarish	Kuzatish, pedagogik qaydlar
Mustaqil faollik	Shaxsiy maqsad qo'yish va tavsiya etilgan mashqlarni mustaqil bajarish	Suhbat, o'z-o'zini baholash
Ta'lim muhitining mosligi	Jihozlar, yo'riqnomalar va muhitning ehtiyojlarga mosligi	Kuzatish, so'rovnoma

Jismoniy ko'rsatkichlarni baholashda testlar talabaning funksional imkoniyatlariga mos tanlanishi kerak. Barcha talabalarga bir xil testlarni majburiy qo'llash har doim ham metodik jihatdan to'g'ri bo'lmaydi. Baholash vositalarining ishonchliligi va validligi ham tekshirilishi lozim.

Mazkur mezonlar dastlabki konseptual taklif hisoblanadi. Ularning yakuniy tarkibi ekspert baholashi, talabalar ehtiyojlarini o'rganish va tajriba-sinov natijalari asosida aniqlashtirilishi mumkin.

Xulosa. Nazariy-metodik tahlil asosida oliy ta'limda jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar uchun adaptiv jismoniy tarbiyani o'qitish metodikasini



takomillashtirishda individuallashtirish, differensiyallashtirish, xavfsizlik, faol ishtirok va uzluksiz baholash tamoyillarini uyg'unlashtirish zarurligi asoslandi.

Adaptiv jismoniy tarbiyani o'qitishning maqsadli, diagnostik, mazmuniy, tashkiliy-metodik va natijaviy komponentlarini birlashtiruvchi konseptual model taklif etildi. Model dastlabki baholashdan boshlab individual maqsadlarni belgilash, moslashtirilgan mashg'ulotlarni tashkil etish va natijalar asosida metodikani qayta ko'rib chiqishgacha bo'lgan jarayonni qamrab oladi.

Metodikaning amaliy jihatdan qo'llanilishi talabalarning funksional imkoniyatlarini hisobga olish, ta'lim muhitini moslashtirish, o'qituvchilarning kasbiy tayyorgarligini rivojlantirish va natijalarni ko'p mezonli baholash bilan bog'liq.

Taklif etilgan modelning samaradorligi hozircha nazariy-metodik darajada asoslangan. Keyingi tadqiqotlarda ekspert so'rovnomasi orqali model komponentlarining maqbulligini baholash, talabalar ehtiyojlarini o'rganish va pedagogik tajriba-sinov o'tkazish orqali uning amaliy samaradorligini tekshirish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 15-oktabrdagi O'RQ-641-son "Nogironligi bo'lgan shaxslarning huquqlari to'g'risida"gi Qonuni.
2. United Nations. Convention on the Rights of Persons with Disabilities. Article 24: Education.
3. United Nations. Convention on the Rights of Persons with Disabilities. Article 30: Participation in Cultural Life, Recreation, Leisure and Sport.
4. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020.
5. UNESCO. International Charter of Physical Education, Physical Activity and Sport. Revised edition, 2015.
6. Rajapov Sh.Z. Eshitishida nuqsoni bo'lgan bolalarni jismoniy tarbiyalashda harakatli o'yinlarining ijobiy samarasi // Pedagogika, ilmiy-nazariy va metodik jurnal. ISSN: 1076-1077 – Toshkent, 2022. – 5-son. – B. 204-207 (13.00.00. №6)
7. Rajapov Sh.Z. Maxsus maktab o'quvchilarining adaptiv jismoniy tarbiyasida shaxsga yo'naltirilgan yondashuv // Pedagogika ilmiy-nazariy va metodik jurnal. ISSN: 1076-1077, – Toshkent, 2023. – 1-son. – B. 376-379 (13.00.00. №6)
8. Rajapov Sh.Z. Physical training for students with hearing disabilities as an object of research // European International Journal of multidisciplinary research and management studies. ISSN:2750-8587 – Germany, 2022. – 2-issue. – P. 149-158.