

Date: 13th February-2026

INKLYUZIV TA'LIMDA JISMONIY TARBIYA ORQALI IJTIMOIIY ADAPTATSIYALASHNING DOLZARB MASALALARI

Qambarova Nasiba Qambarovna

Profi Universitii Pedagogika va psixologiya kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya: Mazkur tezisdá inklyuziv ta'lim sharoitida jismoniy tarbiya orqali o'quvchilarni ijtimoiy adaptatsiyalashning nazariy, metodik va amaliy jihatlari tahlil qilindi. Tadqiqotda inklyuziv jismoniy tarbiyaning pedagogik imkoniyatlari, individual yondashuv mexanizmlari, harakatli o'yinlarning ijtimoiy-psixologik ta'siri hamda liderlik va hamkorlik ko'nikmalarini shakllantirishdagi o'rni yoritildi. Shuningdek, metodik ta'minot, kadrlar tayyorgarligi va moddiy-texnik sharoit bilan bog'liq dolzarb muammolar ko'rsatilib, ularni bartaraf etish bo'yicha ilmiy asoslangan takliflar ishlab chiqildi.

Kalit so'zlar: inklyuziv ta'lim, jismoniy tarbiya, ijtimoiy adaptatsiya, differensial yondashuv, individual rivojlanish, harakatli o'yinlar, ijtimoiy integratsiya.

XXI asr ta'lim tizimi insonparvarlik, teng imkoniyat va ijtimoiy adolat tamoyillariga asoslanmoqda. Zamonaviy pedagogik yondashuvlar har bir bolaning individual ehtiyojlarini inobatga olish, uning salohiyatini to'liq ro'yobga chiqarish va jamiyat hayotida faol ishtirok etishini ta'minlashni ustuvor vazifa sifatida belgilaydi. Shu nuqtayi nazardan inklyuziv ta'lim modeli global miqyosda keng qo'llanilayotgan va ilmiy-amaliy jihatdan asoslangan yo'nalish sifatida e'tirof etilmoqda. Ushbu konsepsiya UNESCO tomonidan ilgari surilgan "Ta'lim hamma uchun" tamoyiliga tayanib, barcha bolalar – jismoniy, aqliy, sensor yoki boshqa rivojlanish xususiyatlaridan qat'i nazar – umumta'lim muhitida birgalikda o'qishi lozimligini ta'kidlaydi.

Inklyuziv ta'limning asosiy maqsadi faqat ta'lim olish imkoniyatini yaratish bilangina cheklanmaydi. U shaxsning ijtimoiy moslashuvi, mustaqil hayotga tayyorlanishi, jamiyatdagi ijtimoiy rollarni egallashi va o'z o'rnini topishini ham ko'zda tutadi. Ayniqsa, maxsus ta'lim ehtiyojlariga ega bo'lgan bolalar uchun ijtimoiy adaptatsiya masalasi dolzarb ahamiyat kasb etadi. Chunki ularning tengdoshlar bilan muloqoti, jamoaviy faoliyatga qo'shilishi va o'z imkoniyatlarini namoyon etishi ko'pincha murakkab psixologik va ijtimoiy to'siqlarga duch keladi.

O'zbekiston Respublikasida ham inklyuziv ta'limni rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida e'tirof etilib, bu borada qator me'yoriy-huquqiy hujjatlar va amaliy dasturlar ishlab chiqilmoqda. Xususan, O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi tomonidan inklyuziv ta'limni bosqichma-bosqich joriy etish, pedagog kadrlar malakasini oshirish hamda ta'lim muhitini moslashtirishga qaratilgan islohotlar amalga oshirilmoqda. Bu jarayonda nafaqat o'quv dasturlarini moslashtirish, balki tarbiyaviy va ijtimoiylashtiruvchi faoliyatni takomillashtirish ham muhim ahamiyatga ega.

Inklyuziv ta'lim tizimida jismoniy tarbiya fanining o'rni alohida ahamiyat kasb etadi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'z tabiatiga ko'ra jamoaviylik, hamkorlik va o'zaro



Date: 13th February-2026



yordamga asoslanadi. Harakatli o'yinlar, sport mashqlari va guruhli faoliyat turlari o'quvchilar o'rtasida muloqot, o'zaro hurmat va empatiya tuyg'ularini shakllantiradi. Ayniqsa, maxsus ehtiyojli bolalar uchun jismoniy faoliyat nafaqat sog'lomlashtiruvchi vosita, balki ijtimoiy integratsiyaning samarali mexanizmi sifatida namoyon bo'ladi.

Psixologik-pedagogik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bolaning rivojlanishida ijtimoiy muhit hal qiluvchi omil hisoblanadi. Jumladan, Lev Vygotsky tomonidan ilgari surilgan ijtimoiy-madaniy nazariyada shaxs rivojlanishi ijtimoiy hamkorlik jarayonida sodir bo'lishi asoslab berilgan. Inklyuziv jismoniy tarbiya mashg'ulotlari aynan shunday hamkorlik muhitini yaratib, bolalarning o'zaro ta'sir orqali yangi ko'nikmalarni egallashiga xizmat qiladi. Shu bilan birga, inklyuziv jismoniy tarbiya jarayonida qator muammolar ham mavjud: metodik ta'minotning yetarli emasligi, o'qituvchilarning maxsus tayyorgarligi masalasi, moddiy-texnik sharoitlarning cheklanganligi hamda jamiyatdagi ayrim stereotip qarashlar shular jumlasidandir. Mazkur muammolarni ilmiy asosda tahlil qilish va samarali yechimlar ishlab chiqish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biridir. Shunday ekan, inklyuziv ta'lim sharoitida jismoniy tarbiya orqali ijtimoiy adaptatsiyalash masalasini chuqur o'rganish nafaqat pedagogik, balki ijtimoiy ahamiyatga ham egadir. Chunki mazkur jarayon orqali har bir bolaning jamiyat hayotiga to'laqonli qo'shilishi, o'z imkoniyatlarini erkin namoyon etishi va barkamol shaxs sifatida shakllanishi ta'minlanadi.

Inklyuziv jismoniy tarbiyaning pedagogik-maqсадli yo'nalishlari. Inklyuziv ta'lim sharoitida jismoniy tarbiya darslari an'anaviy mashg'ulotlardan mazmunan va metodik jihatdan farq qiladi. Bunda asosiy e'tibor nafaqat jismoniy sifatlarni (kuch, chaqqonlik, chidamlilik, tezkorlik) rivojlantirishga, balki ijtimoiy moslashuv, muloqot madaniyati, jamoada ishlash ko'nikmalarini shakllantirishga qaratiladi. Inklyuziv sinfda jismoniy tarbiya o'qituvchisi har bir o'quvchining individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda differensial va individual yondashuvni qo'llashi zarur. Bu jarayonda o'quvchilarning sog'ligi, harakat faoliyati darajasi, psixologik holati va ijtimoiy tajribasi inobatga olinadi. Mashqlarni moslashtirish (adaptatsiya qilish) inklyuziv jismoniy tarbiyaning muhim metodik talabi hisoblanadi. Masalan, harakatlanishida cheklov bo'lgan o'quvchi uchun estafeta o'yinlarida masofa qisqartirilishi yoki vazifa soddalashtirilishi mumkin. Eshitishida muammo bo'lgan bolalar uchun esa vizual signallar va ko'rsatmalar qo'llaniladi. Shunday yondashuv orqali barcha o'quvchilar mashg'ulot jarayonida teng ishtirok etish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Jismoniy faoliyatning ijtimoiy-psixologik ta'siri. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari ijtimoiy adaptatsiyaning samarali vositasi sifatida quyidagi ijtimoiy-psixologik funksiyalarni bajaradi:

- **Kommunikativ funksiyasi** – jamoaviy o'yinlar o'quvchilarni muloqotga kirishishga undaydi. Har bir bola jamoaning muhim a'zosi ekanini his qiladi.
- **Integrativ funksiyasi** – sog'lom va maxsus ehtiyojli bolalar o'rtasidagi psixologik to'siqlar kamayadi. O'zaro yordam va qo'llab-quvvatlash muhiti shakllanadi.
- **Kompensator funksiyasi** – jismoniy faoliyat ayrim funksional cheklovlarni qisman qoplash imkonini beradi. Harakat jarayonida muvaffaqiyatga erishgan bola o'ziga ishonch hosil qiladi.

Date: 13th February-2026

➤ **Motivatsion funksiyasi** – sport o'yinlaridagi muvaffaqiyat ijobiy emotsiyalarni yuzaga keltiradi, bu esa o'quv jarayoniga umumiy qiziqishni oshiradi.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bolaning ijtimoiy rivojlanishida tengdoshlar bilan o'zaro ta'sir hal qiluvchi ahamiyatga ega. Bu jihatni Lev Vygotsky ham o'z ilmiy qarashlarida asoslab bergan. Uning fikricha, bola ijtimoiy muhitda faoliyat yuritish jarayonida yangi bilim va ko'nikmalarni o'zlashtiradi. Inklyuziv jismoniy tarbiya aynan shunday tabiiy hamkorlik muhitini yaratadi.

Inklyuziv jismoniy tarbiyada metodik yondashuvlar. Inklyuziv jismoniy tarbiya jarayonida quyidagi metodik yondashuvlar samarali hisoblanadi:

Moslashtirilgan sport texnologiyalari. Mashg'ulotlar mazmunini o'quvchilarning imkoniyatlariga moslashtirish zarur. Masalan:

- ✓ qoidalarni soddalashtirish,
- ✓ o'yin davomiyligini qisqartirish,
- ✓ maxsus sport anjomlaridan foydalanish,
- ✓ yuklamani bosqichma-bosqich oshirish.

Bu jarayon pedagogdan ijodkorlik va moslashuvchanlikni talab etadi.

Kooperativ o'qitish usuli. Jamoaviy topshiriqlar orqali o'quvchilar bir-biriga yordam berishga o'rganadi. Guruh ichida rollar taqsimlanadi: yetakchi, yordamchi, nazoratchi va boshqalar. Bu usul ijtimoiy mas'uliyat va hamkorlik madaniyatini rivojlantiradi.

O'yin texnologiyalari. Harakatli o'yinlar bolalar uchun tabiiy va qiziqarli faoliyat turi hisoblanadi. Ayniqsa inklyuziv muhitda o'yin elementlari psixologik zo'riqishni kamaytiradi va ijobiy ijtimoiy tajriba hosil qiladi.

Reabilitatsion elementlarni qo'llash. Jismoniy tarbiya darslariga yengil reabilitatsion mashqlarni kiritish, fizioterapevtik elementlardan foydalanish ham muhimdir. Bu sog'lomlashtirish bilan birga ijtimoiy faollikni oshiradi.

Dolzarb muammolar va ularning ijtimoiy oqibatlar. Inklyuziv jismoniy tarbiya jarayonida quyidagi dolzarb masalalar kuzatilmoqda:

❖ **Metodik qo'llanmalar yetishmasligi** – maxsus ehtiyojli o'quvchilar bilan ishlash bo'yicha standartlashtirilgan dasturlar kam.

❖ **Kadrlar tayyorgarligi muammosi** – barcha jismoniy tarbiya o'qituvchilari inklyuziv pedagogika asoslarini yetarli darajada bilmaydi.

❖ **Moddiy-texnik baza cheklanganligi** – moslashtirilgan sport zallari va maxsus jihozlar yetarli emas.

❖ **Ijtimoiy stereotiplar** – ayrim hollarda maxsus ehtiyojli bolalarga nisbatan noto'g'ri qarashlar mavjud bo'lib, bu ularning ijtimoiy integratsiyasini qiyinlashtiradi.

Ushbu muammolarni bartaraf etmaslik natijasida maxsus ehtiyojli bolalarda ijtimoiy yakkalanish, o'ziga ishonchsizlik va past motivatsiya kabi salbiy holatlar yuzaga kelishi mumkin.

Inklyuziv jismoniy tarbiyani takomillashtirish istiqbollari. Inklyuziv ta'lim siyosatini amalga oshirishda UNESCO tomonidan ilgari surilgan tamoyillar – tenglik,



Date: 13th February-2026

mavjud muhitni moslashtirish va ijtimoiy adolat – muhim metodologik asos bo‘lib xizmat qiladi. Shu asosda quyidagi istiqbolli yo‘nalishlarni belgilash mumkin:

- ✚ o‘qituvchilar uchun maxsus malaka oshirish kurslarini kengaytirish;
- ✚ inklyuziv sport dasturlarini ishlab chiqish;
- ✚ maktab infratuzilmasini universal dizayn tamoyillari asosida moslashtirish;
- ✚ ota-onalar va jamoatchilik bilan hamkorlikni kuchaytirish;
- ✚ monitoring va diagnostika tizimini takomillashtirish.

Shunday qilib, inklyuziv ta‘limda jismoniy tarbiya nafaqat sog‘lomlashtiruvchi fan, balki ijtimoiy adaptatsiyalashning strategik vositasi sifatida namoyon bo‘ladi. Uning samaradorligi esa ilmiy asoslangan metodik yondashuv, pedagogik mahorat va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimiga bevosita bog‘liqdir.

Inklyuziv ta‘lim sharoitida har bir o‘quvchi uchun individual rivojlanish trayektoriyasini ishlab chiqish muhim metodik talab hisoblanadi. Ayniqsa, jismoniy tarbiya fanida bu jarayon bolaning funksional imkoniyatlari, tibbiy ko‘rsatkichlari va psixologik xususiyatlarini chuqur tahlil qilishni talab etadi.

Individual yondashuv faqat yuklamani kamaytirish bilan cheklanmaydi. U quyidagilarni ham o‘z ichiga oladi:

- harakat koordinatsiyasini bosqichma-bosqich rivojlantirish,
- muvozanatni saqlash mashqlarini tizimli ravishda qo‘llash,
- motor xotirani mustahkamlovchi takroriy harakatlar tizimini yaratish,
- ijtimoiy faollikni rag‘batlantiruvchi guruhli topshiriqlarni integratsiyalash.

Bu jarayonda jismoniy tarbiya o‘qituvchisi, maktab psixologi va tibbiy xodim o‘rtasidagi hamkorlik muhim ahamiyatga ega. Kompleks yondashuv ijtimoiy adaptatsiya samaradorligini sezilarli darajada oshiradi.

Inklyuziv ta‘lim sharoitida jismoniy tarbiya o‘quvchilarning jismoniy rivoji bilan bir qatorda ularning ijtimoiy moslashuvi va shaxsiy kamolotida ham muhim o‘rin tutadi. To‘g‘ri tashkil etilgan mashg‘ulotlar maxsus ehtiyojli bolalarning tengdoshlar bilan muloqotini kuchaytiradi, hamkorlik va o‘zaro hurmat muhitini shakllantiradi hamda ijtimoiy yakkalanishning oldini oladi. Shu sababli inklyuziv jismoniy tarbiyani tizimli va ilmiy asosda takomillashtirish, pedagogik hamda tashkiliy sharoitlarni yaxshilash ta‘lim tizimining ustuvor vazifalaridan biri hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Vygotskiy L.S. Tafakkur va nutq, Pedagogika nashriyoti, Moskva, 1982, 287 b.
2. Karimov I.A. Yuksak ma‘naviyat – yengilmas kuch, Ma‘naviyat nashriyoti, Toshkent, 2008, 176 b.
3. Xodiyev B.Y., To‘xtayeva M.M. Inklyuziv ta‘lim asoslari, O‘zbekiston Milliy universiteti nashriyoti, Toshkent, 2020, 224 b.
4. Yuldashev K.K. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi, Fan va texnologiya nashriyoti, Toshkent, 2019, 312 b.
5. Nurmuhamedova M.S. Inklyuziv ta‘limda pedagogik texnologiyalar, Innovatsiya nashriyoti, Toshkent, 2021, 198 b.



Date: 13th February-2026

6. Abdurahmonov Q.X. Maxsus pedagogika, O'qituvchi nashriyoti, Toshkent, 2017, 256 b.



International Conferences
Open Access | Scientific Online | Conference Proceedings

