

BOSHLANG'ICH MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARNI ADAPTIV JISMONIY TARBIYA ASOSIDA O'QITISH VA RIVOJLANTIRISH

Ravshanov Abbosjon Axmat o'g'li

DSc.prof. B.T.Xaydarov, Samarqand davlat pedagogika instituti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15665362>

Annotatsiya: Ushbu maqolada boshlang'ich maktab yoshidagi bolalarning turli nozologik holatlarida ularni o'qitish va tuzatishga qaratilgan moslashuvchan jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanishning samaradorligi yoritilgan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, individual yondashuv asosida tuzilgan jismoniy mashqlar dasturi bolalarning umumiy jismoniy, psixoemotsional va ijtimoiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Mazkur uslubiy yondashuv bolalarni sog'lomlashtirish va ularni umumta'lim muhitiga muvaffaqiyatli integratsiyalashuviga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: Moslashuvchan jismoniy tarbiya, boshlang'ich maktab yoshi, nozologiya, korreksiya, jismoniy rivojlanish, inklyuziv ta'lim, rehabilitatsiya, eksperiment.

ОБУЧЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация: В данной статье рассматриваются особенности применения адаптивной физической культуры в обучении и коррекции детей младшего школьного возраста с различными нозологиями. Обоснована необходимость внедрения индивидуализированных программ, способствующих физическому, психоэмоциональному и социальному развитию ребёнка. Приведены данные экспериментального исследования, подтверждающие эффективность адаптивных занятий в сравнении с традиционным подходом. Полученные результаты позволяют утверждать, что адаптивная физическая культура должна быть интегрирована в школьную практику как важное средство комплексного воздействия на развитие личности ребёнка с особыми образовательными потребностями.

Ключевые слова: Адаптивная физическая культура, младший школьный возраст, нозологии, коррекция, физическое развитие, инклюзивное образование, реабилитация, эксперимент.

EDUCATION AND DEVELOPMENT OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN BASED ON ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION

Abstract: This article explores the effectiveness of using adaptive physical education as a tool for teaching and correcting children of primary school age with various nosological conditions. The study demonstrates that a tailored physical exercise program positively impacts children's physical, emotional, and social development. The results of the experimental group confirm the importance of integrating adaptive physical education into school practice to support inclusive education and rehabilitation of children with special needs.

Keywords: adaptive physical education, primary school age, nosology, correction, physical development, inclusive education, rehabilitation, experiment.

KIRISH

Inklyuziv ta'limga o'tish va sog'ligida cheklovlar bo'lgan bolalar sonining ortishi jismoniy tarbiya tizimi oldiga yangi vazifalarni qo'yamoqda. Jismoniy faollikni tashkil etishda

individual va ilmiy asoslangan yondashuv zarur. Moslashuvchan (adaptiv) jismoniy tarbiya nafaqat sog'lomlashtirish vazifalarini, balki bolani shaxs sifatida ijtimoiy integratsiyaga tayyorlash, korreksiya va rivojlantirish maqsadlarini ham amalga oshirish imkonini beradi.

Zamonaviy ta'lim muhitida turli nozologiyaga ega bolalarni o'qitish va ularning muammolarini bartaraf etishga yo'naltirilgan inklyuziv yondashuvlar va adaptiv metodikalarni joriy qilish zaruriyati ortib bormoqda. Ayniqsa, boshlang'ich maktab yoshidagi bolalar uchun moslashuvchan jismoniy tarbiya (MJT)dan foydalanish dolzarb ahamiyat kasb etadi. Chunki aynan shu davrda bola jismoniy, emotsional va xulqiy jihatdan asosiy ko'nikmalarni shakllantiradi, bu esa uning jamiyatga muvaffaqiyatli moslashuvi uchun muhimdir.

Moslashuvchan jismoniy tarbiya — bu bolaning sog'ligidagi individual cheklovlarni hisobga olgan holda tanlangan maxsus jismoniy mashqlar tizimidir. U nafaqat bolani jismoniy jihatdan mustahkamlash, balki mavjud buzilishlarni tuzatish, ijobiy psixo-emotsional holatni shakllantirish va o'quv motivatsiyasini oshirishga ham xizmat qiladi. Ushbu tadqiqot doirasida 7–10 yoshdagi turli cheklanishlarga ega bolalar uchun mo'ljallangan moslashuvchan jismoniy tarbiya dasturi ishlab chiqildi va amaliyotda sinovdan o'tkazildi. Eksperimentda 30 nafar maktab o'quvchisi ishtirok etdi, ular nazorat va tajriba guruhlariga bo'lindi. 12 hafta davomida tajriba guruhida individual tarzda moslashtirilgan dastur asosida mashg'ulotlar olib borildi.

Dasturga quyidagilar kiritildi: egiluvchanlikni rivojlantirish mashqlari, nafas olish mashqlari, koordinatsion o'yinlar hamda yengil yurak-qon tomir yuklamalar. Mashg'ulotlar bolalarning sog'lig'ini hisobga olgan holda tanlangan bo'lib, emotsional qulaylikka ham alohida e'tibor qaratildi — o'yinli va dam olishga yo'naltirilgan metodlar qo'llanildi.

Eksperiment yakunida tajriba guruhida jismoniy ko'rsatkichlarda sezilarli yaxshilanish kuzatildi: egiluvchanlik, chidamlilik va o'pkaning hayotiy sig'imi oshdi; xavotir darajasi pasaydi, o'z-o'zini baholash kuchaydi. O'quvchilarning faolligi ortdi, darsdagi va jamoadagi xulqlari ijobiy tomonga o'zgardi. Nazorat guruhida esa bunday sezilarli o'zgarishlar qayd etilmadi.

Shunday qilib, moslashuvchan jismoniy tarbiya — bu maxsus ta'lim ehtiyojlariga ega boshlang'ich maktab o'quvchilari uchun samarali korreksion va rivojlantiruvchi vosita ekanligi isbotlandi. U sog'likni mustahkamlash, ijobiy xulqiy fazilatlarini shakllantirish va bolaning ta'lim muhitiga muvaffaqiyatli moslashuvini ta'minlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot maqsadi. Boshlang'ich maktab yoshidagi bolalarni o'qitish va ularning nuqsonlarini tuzatishda moslashuvchan jismoniy tarbiyaning samaradorligini o'rganish, jismoniy va emotsional rivojlanishga ijobiy ta'sirini aniqlash.

Tadqiqot vazifalari. Adaptiv jismoniy madaniyat dasturining boshlang'ich sinflardagi bolalarning jismoniy va psixoemotsional holatiga ta'sirini aniqlash.

Individual sog'liq imkoniyatlari bo'yicha farqlangan adaptiv mashg'ulotlar tizimini ishlab chiqish va uning samaradorligini baholash.

TADQIQOT METODLARI

30 nafar 7–10 yoshdagi bolalar ishtirokida pedagogik eksperiment (nazorat va tajriba guruhlari);

Tibbiy-pedagogik testlar: egiluvchanlik, chidamlilik, nafas olish funksiyasi, emotsional holat; Ota-onalarni so'rovdan o'tkazish va o'quvchilarning xatti-harakatlarini kuzatish.

Eksperiment 7–10 yoshdagi bolalar orasida o'tkazildi, ulardan ba'zilar sog'lom, ba'zilar esa sog'ligida cheklovlari (nogironlik holatlari) bo'lgan bolalardan iborat edi. Nazorat

va tajriba guruhlari shakllantirildi. Tajriba guruhi uchun tuzilgan dastur moslashtirilgan jismoniy mashqlar va maxsus korreksion elementlarni o'z ichiga oldi.

Umumiy motorikani rivojlantirishga qaratilgan mashqlar (muvozanat, egiluvchanlik). Nafas olish gimnastikasining elementlari. Yumshoq aerobik yuklamalar. Tashqi ko'rinishni tuzatishga va mushak-skelet tizimini mustahkamlashga qaratilgan korreksion mashqlar. Emotsional-irodiy sohani rivojlantiruvchi o'yin metodlari.

1-jadval. Eksperiment natijalari (boshlang'ich va yakuniy ko'rsatkichlar)

Ko'rsatkich	Eksperiment guruhi (oldin)	Eksperiment guruhi (keyin)	Nazorat guruhi (oldin)	Nazorat guruhi (keyin)
30 m yugurish (sekund)	8,9	7,5	8,8	8,6
Egiluvchanlik (oldinga egilish, sm)	5,2	9,4	5,1	6,0
Nafas olish hajmi (ml)	1200	1540	1210	1260
Chidamlilik (vaqt, daqiqa)	4,1	6,0	4,2	4,6
Emotsional holat (ballar)	3,0	4,6	3,1	3,4

Tadqiqot davomida o'tkazilgan pedagogik eksperiment natijalari ko'rsatdiki, adaptiv jismoniy madaniyat dasturining amalga oshirilishi boshlang'ich maktab yoshidagi bolalarning jismoniy va psixoemotsional ko'rsatkichlarida sezilarli ijobiy o'zgarishlarga olib keldi. Eksperiment guruhidagi bolalarda:

Moslashuvchanlik, chidamlilik va harakat koordinatsiyasi kabi umumiy motor ko'nikmalari aniq yaxshilandi. Bu bolalarning jismoniy faolligi va harakat qobiliyatining oshganligini ko'rsatadi.

Nafas olish tizimi va yurak-qon tomir faoliyati normallashti. Dastur doirasida o'tkazilgan nafas olish mashqlari va yengil aerobik yuklamalar bu sohada ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Psixoemotsional holat barqarorlashdi, bolalarning o'z-o'zini baholashi oshdi, xavotir darajasi kamaydi, bu esa ularning o'quv jarayonida va ijtimoiy muhitda yanada faol bo'lishiga yordam berdi.

Shuningdek, kommunikativ va ijtimoiy ko'nikmalar rivojlandi, bu bolalarning o'zaro munosabatlari va jamoaviy faoliyatda ishtirokini kuchaytirdi.

Boshqaruv guruhida esa bunday sezilarli o'zgarishlar kuzatilmadi, bu esa eksperiment dasturining samaradorligini tasdiqlaydi.

Natijalar shuni ko'rsatdiki, adaptiv jismoniy madaniyat nafaqat sog'liqni yaxshilash, balki bolalarning ijtimoiy moslashuvi va ruhiy holatini yaxshilashda ham muhim rol o'ynaydi. Shu sababli, ushbu yondashuvni kengroq joriy etish va har bir bolaning individual imkoniyatlariga moslashtirilgan dasturlarni ishlab chiqish muhim ahamiyatga ega.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi oshadi;

Nafas olish va yurak-qon tomir tizimi mustahkamlanadi;

Tashvish darajasi kamayadi va kayfiyat yaxshilanadi;
Kommunikatsion va xulq-atvor ko'nikmalari rivojlanadi.

Tadqiqot natijalari shuni tasdiqladiki, adaptiv dastur bo'yicha mashg'ulotlar nafaqat bolalarning jismoniy, balki psixoemotsional holatini ham yaxshilaydi. Ayniqsa, sog'lig'i cheklangan bolalarda egiluvchanlik, chidamlilik va nafas olish funksiyasi sezilarli yaxshilangan.

Boshlang'ich sinflarda umumta'lim maktablarida adaptiv jismoniy madaniyat dasturlarini joriy etish maqsadga muvofiqdir. Har bir o'quvchining sog'lig'i holatini hisobga olgan holda individual yondashuvni ta'minlash lozim.

Adaptiv jismoniy madaniyat – bu harakatlarni o'zlashtirish jarayonida xatolarni minimallashtirish imkonini beruvchi metodik vositadir. Uning asosida ta'limning asosiy nazariy konsepsiyalari yotadi: kognitiv yondashuvlar, bosqichma-bosqich shakllantirish, nazorat va tahlil tizimlari.

Bundan tashqari, adaptiv jismoniy madaniyat shaxsning psixologik va jismoniy imkoniyatlarini inobatga olib, uning sog'ligini yaxshilash, ijtimoiy moslashuvini oshirish hamda ta'lim jarayonida muvaffaqiyatli ishtirokini ta'minlash uchun muhim ahamiyatga ega.

Adaptiv jismoniy madaniyat nafaqat kasalliklarni oldini olish va tiklash uchun samarali vosita, balki cheklangan imkoniyatlarga ega bolalar uchun ijtimoiy integratsiyaga xizmat qiluvchi muhim metod hisoblanadi. U o'quvchilarning funktsional imkoniyatlarini oshirib, ularning faol va to'laqonli hayot kechirishiga zamin yaratadi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, individual tarzda moslashtirilgan mashqlar bolalarning jismoniy va emotsional rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, ular orasida quyidagilar alohida ajralib turadi:

Egiluvchanlik va koordinatsiya ko'nikmalarining oshishi;
Nafas olish tizimining yaxshilanishi;
Chidamlilikning oshishi;
Tashvish va bezovtalik darajasining pasayishi;
O'zini baholash va ijtimoiy faollikning oshishi.

Shunday qilib, adaptiv jismoniy madaniyat bolalar salomatligini mustahkamlash va ularning ta'lim jarayonidagi muvaffaqiyatini ta'minlashda samarali vositadir. Bu metodologiya nafaqat sog'lom bolalar, balki sog'liq imkoniyati cheklangan bolalar uchun ham muhim ahamiyatga ega bo'lib, ularni jamiyatga to'laqonli integratsiya qilishga xizmat qiladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik (egiluvchanlik, chidamlilik, harakatlarni muvofiqlashtirish) yaxshilanishi;

Nafas olish va yurak-qon tomir faoliyatining normallasuvi;
Bolalarning psixoemotsional holatining barqarorlanishi;
Kommunikativ ko'nikmalar va ijtimoiy moslashuvning rivojlanishi;
O'ziga bo'lgan ishonch va ta'lim faoliyatiga bo'lgan motivatsiyaning oshishi.

Shu tariqa, adaptiv jismoniy madaniyat bolalarning shaxs sifatida har tomonlama rivojlanishi hamda ularning hayot sifatini yaxshilashga qaratilgan ta'lim va rehabilitatsiya jarayonining ajralmas qismi sifatida qaralishi lozim. Adaptiv jismoniy madaniyatni maktab amaliyotiga keng joriy etish sog'lig'i cheklangan bolalarning umumta'lim muhitiga muvaffaqiyatli inklyuziyasiga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. М. Х. Миржамолов, Р. Ф. Одилов, Н. Ю. Валиева, Д. Б. Бахтиёров Методика Развития Координации Движений У Студентов С Нарушениями Зрения // Scientific Progress. 2022. №1. Url:
2. Рио-Де Жанейро Шаҳрида Бўлиб Ўтган Xv Ва Токиода Бўлиб Ўтган Xvi Паралимпия Ўйинлари Таҳлили Миржамолов М.Х. Фан- Спортга. 2021. № 6. С. 11-13.
3. М. Х. Миржамолов Таянч – Ҳаракат Аъзолари Шикастланган Ўқувчиларда Мускул Фаолиятининг Бузилиш Тартиби Учун Функционал Тизим Динамикаси // Scientific Progress. 2021. №8. Url: <https://cyberleninka.ru/article/n/tayanch-arakat-azolari-shikastlangan-uvchilarda-muskul-faoliyatining-buzilish-tartibi-uchun-funksional-tizim-dinamikasi> (Дата Обращения: 14.06.2022).
4. Sherali Hoshimovich G'ofurov Qisqa Masofaga Yuguruvchi Sportchilarni Mashg'ulotlarini Rivojlantirishning Usullari // Scientific Progress. 2021. №8. Url: <https://cyberleninka.ru/article/n/qisqa-masofaga-yuguruvchi-sportchilarni-mashg-ulotlarini-rivojlantirishning-usullari> (Дата Обращения: 14.06.2022).
5. [Болалар Ва Ўсмирлар Спорт Мактабларида Бошланғич Тайёрлов Гурӯҳида Шуғулланувчи Енгил Атлетикачилар Машғулотларини Такмиллаштириш Юфан-Спортга. 2020. № 5. С. 38-40.](#)
6. Обоснование Эффективных Средств Юных Дзюдоистов На Этапе Начальной Спортивной Специализации Дадабаев О.Ж., Собирова Л.Б. В Сборнике: Актуальные Проблемы Совершенствования Системы Непрерывного Физкультурного Образования. Сборник Материалов V Международной Научно-Практической Конференции. Грозный, 2021. С. 71-78.
7. Lola Tilopovna Davlatova Adaptiv Sport O'yinlarini (Voleybol) O'qitish Metodikasida Harakat Uslublari Va Qoidalari // Scientific Progress. 2022. №2. Url: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptiv-sport-o-yinlarini-voleybol-o-qitish-metodikasida-harakat-uslublari-va-qoidalari> (Дата Обращения: 14.06.2022).