O‘zbekiston Respublikasi
Maktabgacha va maktab
ta’limi vazirligi

ISSN: 2992-9008
UDK: 37

TA’LIM VA TARAQQIYOT

Ilmiy-uslubiy jurnali

2026-YIL 5-SON

www.journal.namspi.uz

Bosh muharrir: *Namangan davlat pedagogika instituti rektori B.E.Xusanov*
Mas'ul muharrir: *Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo'yicha prorektor M.R.Qodirxonov*
Mas'ul muharrir o'rinbosari0: *Ilmiy tadqiqotlar, innovatsiyalar va ilmiy-pedogogik kadrlar tayyorlash bo'limi boshlig'i J.A.Yuldashev*

T A H R I R H A Y ' A T I

Aniq va tabiiy fanlar: *k.f.d., prof. Sh.Abdullayev, f-m.f.d., dots. R.Xakimov, k.f.d., prof. N.Vohidova, k.f.d., dots. M.Qodirxonov, b.f.d., dots. A.Batashov, f-m.f.n., dots., T.Abdullayev, p.f.n., dots. M.Eshnazarova, p.f.n., dots. G'.Nafasov, p.f.n., dots. M.Boltayeva.*
Texnika fanlari: *t.f.d., prof. A.Umarov, t.f.d., prof. A.Qayumov, PhD, dots. Sh.Xudoyqulov, PhD, dots. Abdunazarov.*
Ijtimoiy-gumanitar fanlar: *s.f.d., prof. T.Fayzullayev, tar.f.d, prof. A.Rasulov. f.f.d., prof. M.Ismoilov, i.f.d., dots. N.Sotivoldiyev, t.f.n., dots. A.Isoqboyev, f.f.n., dots. O.Mamatov, t.f.n., dots. Z.Haydarov, PhD. J.Yuldashev, PhD. A.Abdullayev.*
Pedagogika fanlari: *p.f.d., prof. B.Xodjayev, p.f.d., prof. X.Najmiddinova, p.f.d., prof. T.Ismoilov, p.f.d., prof. S.Abdullayev. p.f.d., prof., M.Y.Sobirova, p.f.d., prof., R.Zamilova, p.f.d., prof. Sh.Xujamberdiyeva, p.f.d.,dost. M.Asqarova, PhD S.Jamoldinova, PhD, dots. M.Asranboyeva.*
Filologiya fanlari: *fil.f.d., prof. N.Uluqov, fil.f.d., prof. H.Usmanova, f.f.d., dots. X.Shokirova, p.f.n., dots. S.Misirov, p.f.n., dots. Sh.Ubaydullayev, PhD.,dots. P.Lutfullayev, PhD., dots. M.Yakubbayev.*

Texnik muharrir: R.Tursunov

Tahririyat manzili: Namangan shahri, Uychi ko'chasi, 316-uy.
Pochta indeksi: 160136, ***Faks:*** **(**0369) 227-27-21,
Email: Info@namspi.uz

"Ta'lim va taraqqiyot" ilmiy-uslubiy jurnali elektron to'plam sifatida O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi ***Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi (AOKA)ning 2022-yil 25-oktabrdagi № 045044 raqamli guvohnomasi*** *asosida chop etiladi. Jurnal* ***Oliy Attestatsiya komissiyasining 2024-yil 30-noyabrdagi (№ 364/5) yig'ilishi qaroriga asosan pedagogika fanlari bo'yicha*** *falsafa fanlari doktori (PhD) va fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiya ishlari yuzasidan asosiy ilmiy natijalarini chop etish uchun tavsiya etilgan. UDK: 37, Xalqaro standartlashtirish raqami (ISSN): 2992-9008.*

Maqolalarning ilmiy saviyasi va keltirilgan ma'lumotlar uchun mualliflar javobgar hisoblanadi.

NAMANGAN DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI 2026

NAMANGAN DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI
"TA'LIM VA TARAQQIYOT" ILMIY-USLUBIY
JURNALI 2026-YIL 5-SON

13.00.00. – PEDAGOGIKA FANLARI
JOURNAL.NAMSPI.UZ
ISSN: 2992-9008; UDK: 37

INDIVIDUAL YONDASHUV ASOSIDA IMKONIYATI CHEKLANGAN TALABALARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA TA'LIM DASTURINING AHAMIYATI

Mahmudjonov Asilbek Abduvoxid o'g'li
Namangan davlat pedagogika instituti, o'qituvchi
E-mail: asilbekmahmudjonov19981126@gmail.com

Annotatsiya. *Mazkur maqolada individual yondashuv asosida imkoniyati cheklangan talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda ta'lim dasturining pedagogik ahamiyati yoritilgan. Tadqiqotda talabalarning funksional imkoniyatlari, jismoniy tayyorgarlik darajasi, harakat tajribasi va individual ehtiyojlarini hisobga olgan holda ta'lim mazmunini moslashtirish masalalari tahlil qilindi. Individual ta'lim dasturining maqsadli, diagnostik, mazmuniy, texnologik va monitoring komponentlari asosida kuch, tezlik, chaqqonlik, egiluvchanlik hamda chidamlilik sifatlarini bosqichma-bosqich rivojlantirish imkoniyatlari asoslandi. Tadqiqot natijalari individual yuklama, differensial mashqlar, muntazam nazorat va teskari aloqa uyg'unligi talabalarning jismoniy faolligi hamda mashg'ulot samaradorligini oshirishini ko'rsatadi. Ta'lim dasturidan foydalanish inklyuziv va adaptiv ta'lim muhitini shakllantirishning muhim pedagogik vositasi sifatida tavsiya etiladi.*

Kalit so'zlar: *individual yondashuv, imkoniyati cheklangan talabalar, jismoniy sifatlar, ta'lim dasturi, adaptiv jismoniy tarbiya, differensial yondashuv, individual yuklama.*

ЗНАЧИМОСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ НА ОСНОВЕ ИНДИВИДУАЛИЗИРОВАННОГО ПОДХОДА

Аннотация. *В статье раскрывается педагогическое значение образовательной программы в развитии физических качеств студентов с ограниченными возможностями на основе индивидуального подхода. Рассматриваются вопросы адаптации содержания занятий с учетом функциональных возможностей, уровня физической подготовленности, двигательного опыта и индивидуальных потребностей студентов. Обоснованы возможности поэтапного развития силы, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости посредством целевого, диагностического, содержательного, технологического и мониторингового компонентов индивидуальной образовательной программы. Результаты показывают, что сочетание индивидуального дозирования нагрузки, дифференцированных упражнений, систематического контроля и обратной связи способствует повышению физической активности и эффективности занятий.*

Ключевые слова: *индивидуальный подход, студенты с ограниченными возможностями, физические качества, образовательная программа, адаптивное физическое воспитание, дифференцированный подход, индивидуальная нагрузка.*

13.00.00. – PEDAGOGIKA FANLARI
JOURNAL.NAMSPI.UZ
ISSN: 2992-9008; UDK: 37

THE SIGNIFICANCE OF AN EDUCATIONAL PROGRAM IN DEVELOPING THE PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS WITH DISABILITIES BASED ON AN INDIVIDUALIZED APPROACH

Abstract. *The article examines the pedagogical significance of an educational program in developing the physical qualities of students with disabilities through an individual approach. The study focuses on adapting educational content according to students' functional abilities, physical fitness, motor experience, and individual needs. The possibilities of developing strength, speed, agility, flexibility, and endurance through the target, diagnostic, content, technological, and monitoring components of an individualized educational program are substantiated. The findings indicate that individualized load prescription, differentiated exercises, systematic assessment, and feedback can improve students' physical activity and the effectiveness of physical education sessions. The educational program is considered an important pedagogical tool for creating an inclusive and adaptive learning environment.*

Keywords: *individual approach, students with disabilities, physical qualities, educational program, adaptive physical education, differentiated approach, individualized load.*

KIRISH

Zamonaviy oliy ta'limda imkoniyati cheklangan talabalarning ta'lim olish, jismoniy faollik bilan shug'ullanish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish imkoniyatlarini kengaytirish muhim pedagogik vazifalardan biridir. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bu jarayonda nafaqat jismoniy tayyorgarlikni, balki talabaning mustaqilligi, ijtimoiy faolligi va o'z imkoniyatlariga bo'lgan ishonchini rivojlantirishga xizmat qiladi. Biroq barcha talabalar uchun bir xil mazmundagi va bir xil hajmdagi mashqlarni qo'llash individual funksional farqlar sababli kutilgan natijani bermasligi mumkin. Shu bois ta'lim dasturini individual ehtiyojlarga moslashtirish dolzarb pedagogik masala hisoblanadi.

Individual yondashuv talabaning boshlang'ich holatini aniqlash, uning imkoniyatlariga mos maqsad belgilash, yuklamani me'yorlash, mashqlarni tanlash va natijalarni muntazam monitoring qilishni nazarda tutadi. Bunday tizimda ta'lim dasturi oddiy mashqlar majmuasi emas, balki diagnostika, rejalashtirish, amalga oshirish, nazorat va korreksiyani o'zaro bog'laydigan pedagogik vosita sifatida namoyon bo'ladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Adaptiv jismoniy tarbiya bo‘yicha ilmiy adabiyotlarda imkoniyati cheklangan shaxslar bilan ishlashda individual, differensial va kompensator yondashuvlarning ahamiyati ta’kidlanadi. Jahon sport pedagogikasi va adaptiv jismoniy tarbiya amaliyotida mashg‘ulot mazmunini ishtirokchining funksional holatiga moslashtirish, xavfsiz yuklama chegaralarini belgilash va rivojlanish dinamikasini kuzatish asosiy metodik talablar sifatida qaraladi. Shu nuqtai nazardan, ta’lim dasturi individual maqsadlar, moslashtirilgan mashqlar, yuklama hajmi va intensivligi, metodik ko‘rsatmalar hamda baholash mezonlarini yagona tizimga birlashtirishi lozim.

Tadqiqotda pedagogik kuzatuv, ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, suhbat, pedagogik diagnostika, testlash va taqqoslash metodlaridan foydalanish nazarda tutildi. Individual ta’lim dasturi besh bosqichda tashkil etildi: 1) boshlang‘ich diagnostika; 2) individual maqsadlarni belgilash; 3) moslashtirilgan mashqlar va yuklamalarni rejalashtirish; 4) mashg‘ulot jarayonini amalga oshirish; 5) yakuniy monitoring va korreksiya. Jismoniy sifatlarni baholashda kuch, tezlik, chaqqonlik, egiluvchanlik va chidamlilik ko‘rsatkichlari tanlandi. Yuklamani belgilashda talabaning funksional holati, mashqni bajarish texnikasi, charchash darajasi va tiklanish imkoniyatlari hisobga olindi.

Nazariy asos sifatida adaptiv jismoniy tarbiya, individual ta’lim, inklyuziv ta’lim va jismoniy sifatlarni rivojlantirishga oid ilmiy qarashlar umumlashtirildi. Xususan, UNESCOning inklyuziv ta’limga oid yondashuvlari, Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining jismoniy faollik bo‘yicha tavsiyalari hamda adaptiv jismoniy tarbiya bo‘yicha xalqaro metodik qarashlar tadqiqot konsepsiyasini shakllantirishda metodologik asos sifatida olindi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Tadqiqot tahlili shuni ko‘rsatdiki, individual yondashuv asosida tuzilgan ta’lim dasturining asosiy afzalligi mashg‘ulot mazmunini talabaning real imkoniyatlariga moslashtirishdan iborat. Dasturda barcha talabalar uchun yagona yuklama o‘rniga boshlang‘ich diagnostika natijalariga asoslangan individual yuklama diapazonlari

13.00.00. – PEDAGOGIKA FANLARI
JOURNAL.NAMSPI.UZ
ISSN: 2992-9008; UDK: 37

belgilanadi. Masalan, kuch sifatini rivojlantirishda tayanch-harakat imkoniyatlari yuqori bo‘lgan talabalarga qarshilik bilan bajariladigan mashqlar, funksional imkoniyati nisbatan past bo‘lgan talabalarga esa yengillashtirilgan yoki statik mashqlar tavsiya etiladi.

Ta’lim dasturining texnologik komponentida ko‘rgazmalilik, bosqichma-bosqich o‘rgatish, takrorlash, individual topshiriq va teskari aloqa usullaridan foydalanish muhim ahamiyat kasb etdi. Elektron ta’lim resurslaridan foydalanish orqali mashqni bajarish texnikasi, takrorlar soni, dam olish oralig‘i va xavfsizlik qoidalarini vizual ko‘rsatish mumkin. Bu, ayniqsa, eshitish, ko‘rish yoki nutq bilan bog‘liq cheklovlarga ega talabalar uchun axborotni turli kanallar orqali yetkazish imkonini beradi.

Muhokama natijalariga ko‘ra, individual dastur samaradorligi faqat mashqlar soni bilan emas, balki pedagogik boshqaruvning izchilligi bilan belgilanadi. Diagnostika natijasida aniqlangan muammo keyingi mashg‘ulot mazmunida hisobga olinishi, yuklama o‘zgarishi esa monitoring natijalari bilan asoslanishi kerak. Shuningdek, talabaning psixologik holati, motivatsiyasi va mustaqil faoliyatga tayyorligi ham mashg‘ulot samaradorligiga ta’sir etadi. Shu sababli individual ta’lim dasturida jismoniy rivojlanish bilan bir qatorda motivatsion va ijtimoiy-pedagogik komponentlarning mavjudligi maqsadga muvofiq.

Umuman olganda, ta’lim dasturi individual yondashuvni amaliyotga tatbiq etishning tizimli mexanizmini yaratadi. Uning diagnostika–rejalashtirish–amalga oshirish–monitoring–korreksiya ketma-ketligi pedagogga talabaning rivojlanish dinamikasini kuzatish va mashg‘ulotlarni o‘z vaqtida moslashtirish imkonini beradi. Mazkur yondashuv imkoniyati cheklangan talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish bilan birga ularning ta’lim jarayonidagi faolligini va mustaqilligini oshirishga xizmat qiladi.

XULOSA

13.00.00. – PEDAGOGIKA FANLARI
JOURNAL.NAMSPI.UZ
ISSN: 2992-9008; UDK: 37

Individual yondashuv asosida ishlab chiqilgan ta'lim dasturi imkoniyati cheklangan talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishni pedagogik jihatdan boshqarishning samarali vositasi sifatida baholanishi mumkin. Dastur mazmunini diagnostika natijalari asosida moslashtirish, yuklamani individual me'yorlash, mashqlarni differensial tanlash va natijalarni muntazam monitoring qilish jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining samaradorligini oshiradi. Shu asosda oliy ta'lim tashkilotlarida imkoniyati cheklangan talabalar uchun individual ta'lim dasturlarini elektron resurslar bilan integratsiyalashgan holda joriy etish tavsiya etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020.
2. UNESCO. A Guide for Ensuring Inclusion and Equity in Education. Paris: UNESCO, 2017.
3. Winnick J.P., Porretta D.L. Adapted Physical Education and Sport. 6th ed. Champaign: Human Kinetics, 2017.
4. Hutzler Y., Sherrill C. Defining adapted physical activity: international perspectives. Adapted Physical Activity Quarterly, 2007, Vol. 24, No. 1, pp. 1–20.
5. Sherrill C. Adapted Physical Activity, Recreation and Sport: Crossdisciplinary and Lifespan. 6th ed. Boston: McGraw-Hill, 2004.
6. Block M.E. A Teacher's Guide to Adapted Physical Education. 4th ed. Baltimore: Paul H. Brookes Publishing, 2016.
7. Lieberman A.M., Houston-Wilson C., Kozub F. Perceived barriers to including students with visual impairments in general physical education. Adapted Physical Activity Quarterly, 2002, Vol. 19, pp. 364–377.