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

INKLYUZIV TA'LIM ASOSIDA JISMONIY TARBIYANI TAKOMILASHTIRISH MEXANIZMLARI

Gafforov Sanjar Habibullayevich -
Ijtimoiy fanlar va jismoniy madaniyat kafedrasi dotsent v.b.

Annotatsiya. *Mazkur ilmiy maqolada inklyuziv ta'lim sharoitida jismoniy tarbiya jarayonini takomillashtirishning pedagogik, metodik va ijtimoiy mexanizmlari tahlil etiladi. Jismoniy imkoniyati cheklangan ta'lim oluvchilarning jismoniy rivojlanishi, sog'lom turmush tarzini shakllantirish hamda ijtimoiy moslashuvini ta'minlashda inklyuziv jismoniy tarbiyaning o'rni ochib beriladi. Shuningdek, moslashtirilgan mashqlar, individual yondashuv, pedagogik qo'llab-quvvatlash va muhitni moslashtirish mexanizmlarining samaradorligi ilmiy manbalar asosida yoritiladi.*

Kalit so'zlar: *inklyuziv ta'lim, jismoniy tarbiya, moslashtirilgan mashqlar, maxsus ehtiyojli bolalar, pedagogik mexanizmlar, ijtimoiy integratsiya.*

МЕХАНИЗМЫ УЛУЧШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РАМКАХ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. *В данной научной статье анализируются педагогические, методологические и социальные механизмы повышения эффективности процесса физического воспитания в контексте инклюзивного образования. Рассматривается роль инклюзивного физического воспитания в содействии физическому развитию учащихся с ограниченными возможностями, пропаганде здорового образа жизни и облегчении их социальной адаптации. Кроме того, на основе научной литературы в статье исследуется эффективность таких механизмов, как адаптированные упражнения, индивидуализированные подходы, педагогическая поддержка и адаптация окружающей среды.*

Ключевые слова: *инклюзивное образование, физическое воспитание, адаптированные упражнения, дети с особыми потребностями, педагогические механизмы, социальная интеграция.*

MECHANISMS FOR IMPROVING PHYSICAL EDUCATION WITHIN THE FRAMEWORK OF INCLUSIVE EDUCATION

Abstract. *This scientific article analyzes the pedagogical, methodological, and social mechanisms for enhancing the physical education process within the context of inclusive education. It explores the role of inclusive physical education in fostering the physical development of learners with disabilities, promoting a healthy lifestyle, and facilitating their social adaptation. Furthermore, based on scientific literature, the*

article examines the effectiveness of mechanisms such as adapted exercises, individualized approaches, pedagogical support, and environmental adaptation.

Keywords: *inclusive education, physical education, adapted exercises, children with special needs, pedagogical mechanisms, social integration.*

KIRISH

Bugungi kunda ta’lim tizimida inklyuziv yondashuvni rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Inklyuziv ta’lim barcha ta’lim oluvchilar, jumladan jismoniy yoki psixologik imkoniyati cheklangan shaxslar uchun teng ta’lim sharoitlarini yaratishni nazarda tutadi. Ushbu jarayonda jismoniy tarbiya muhim pedagogik vosita sifatida namoyon bo‘ladi.

Inklyuziv ta’lim asosida jismoniy tarbiyani takomillashtirish mexanizmlaridan biri - individual yondashuvdir. Har bir ta’lim oluvchining sog‘lig‘i, jismoniy imkoniyatlari va psixofiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulotlarni tashkil etish yuqori pedagogik samara beradi [1]. Bu jarayonda moslashtirilgan jismoniy mashqlar va yuklamalardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi.

Ikkinchi muhim mexanizm - moslashtirilgan jismoniy tarbiya dasturlarini ishlab chiqishdir. Bunday dasturlar jismoniy rivojlanishdagi cheklovlarni hisobga olib, sog‘lomlashtirish, harakat faolligini oshirish va ijtimoiy moslashuvni ta’minlashga xizmat qiladi [2]. Mashg‘ulotlar davomida reabilitatsion mashqlar, o‘yin texnologiyalari va harakatli mashqlardan keng foydalanish tavsiya etiladi.

Uchinchi mexanizm sifatida pedagogik va psixologik qo‘llab-quvvatlashni ko‘rsatish mumkin. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida ijobiy ruhiy muhit yaratish, ta’lim oluvchilarni rag‘batlantirish va ularning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshirish inklyuziv ta’limning muhim sharti hisoblanadi [3].

Shuningdek, ta’lim muhitini moslashtirish mexanizmi ham muhim o‘rin tutadi. Sport zallari, jihozlar va mashg‘ulot joylarining barcha ta’lim oluvchilar uchun qulay va xavfsiz bo‘lishi inklyuziv jismoniy tarbiyaning samaradorligini oshiradi [4].

METODOLOGIYA

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

Ijtimoiy–psixologik mexanizmlar – bu Imkoniyati cheklangan ligi bo‘lgan bolalarni sog‘lom tengdoshlari bilan birgalikda jismoniy tarbiya jarayoniga samarali jalb etishga, ijobiy ijtimoiy muhit yaratishga va talabalarda ruhiy barqarorlikni shakllantirishga xizmat qiluvchi vositalar majmuasidir. Ushbu mexanizmlar jamiyat, oila, pedagoglar va tengdoshlarning o‘zaro hamkorligi orqali shakllanadi.

Asosiy yo‘nalishlari:

- ijtimoiy integratsiya va hamkorlik
- Imkoniyati cheklangan ligi bo‘lgan bolalarni jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida sog‘lom bolalar bilan birgalikda ishtirok etishini ta’minlash.
- guruh mashqlari, jamoaviy sport o‘yinlari orqali o‘zaro yordam va qo‘llab-quvvatlashni rivojlantirish.
- jamiyatda Imkoniyati cheklangan bolalar faoliyatini ijobiy qabul qilishga yo‘naltirilgan targ‘ibot ishlari.
- psixologik qo‘llab-quvvatlash
- pedagog va psixologlar tomonidan doimiy motivatsion suhbatlar, treninglar tashkil etish.
- talabalarda o‘ziga ishonchni mustahkamlash, ijobiy “men” konsepsiyasini shakllantirish.
- stressni kamaytirish va ruhiy holatni barqarorlashtirish uchun relaksatsion mashqlar.
- oila va maktab hamkorligi
- ota-onalarni jismoniy tarbiya jarayoniga jalb etish, uy sharoitida mashqlarni davom ettirish.
- maktab, pedagoglar va ota-onalar o‘rtasida muntazam maslahatlashuvlarni tashkil qilish.
- bolaning rivojlanishini monitoring qilishda ijtimoiy-psixologik xizmatlarni keng jalb etish.



- tengdoshlar bilan munosabatlarni rivojlantirish
- Imkoniyati cheklangan va sog'lom bolalar o'rtasida do'stona muhit yaratish.
- "juftlik mashqlari" va "kooperativ o'yinlar" orqali ijtimoiy muloqotni kuchaytirish.
- diskriminatsiya va izolyatsiyani bartaraf etish uchun pedagogik nazoratni yo'lga qo'yish.

Motivatsion mexanizmlar:

- talabalarda o'z imkoniyatlarini namoyish etish orqali ijtimoiy qadrlanish hissini uyg'otish.
- rag'batlantirish tizimi (maqtov, sertifikat, kichik sovg'alar)dan foydalanish.
- jismoniy tarbiya jarayonini shaxsiy yutuqlar va jamoaviy natijalar orqali mazmunli qilish.

Ijtimoiy–psixologik mexanizmlar inklyuziv jismoniy tarbiya samaradorligini oshiruvchi asosiy omillardan biridir. Ular talabalar orasida ijobiy munosabatlar shakllanishiga, o'zaro yordam va hurmat muhitini kuchaytirishga, shuningdek, Imkoniyati cheklangan ligi bo'lgan bolalarning jamiyatga inklyuziv ta'lim asosida jismoniy tarbiyani takomillashtirish oeqali erishish mumkin.

Inklyuziv ta'lim sharoitida jismoniy tarbiya jarayonini tashkil etish Imkoniyati cheklangan ligi bo'lgan bolalarni jamiyatga integratsiyalash, ularning psixofiziologik imkoniyatlarini rivojlantirish va ijtimoiy moslashuvini ta'minlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Buning uchun turli xil pedagogik, tibbiy, texnologik hamda ijtimoiy–psixologik mexanizmlardan kompleks foydalanish talab etiladi.

1. Pedagogik–didaktik mexanizmlar:

- darslarni moslashtirish – mashg'ulotlarning mazmuni va metodikasini Imkoniyati cheklangan ligi bo'lgan bolalarning individual xususiyatlariga moslashtirish.
- shaxsga yo'naltirilgan yondashuv – har bir bola uchun individual o'quv dasturi, mashq murakkabligi va yuklamalarini aniqlash.

- faol o‘qitish usullari – o‘yin texnologiyalari, interfaol mashqlar va differensial yondashuvni joriy etish.

- baholash tizimi – talabalarning jismoniy imkoniyatlariga mos, rag‘batlantiruvchi baholash mezonlari.

2. Tibbiy–psixologik mexanizmlar:

- sog‘liqni nazorat qilish – shifokor-pediatr va reabilitolog tomonidan muntazam tibbiy ko‘rik.

- psixologik qo‘llab-quvvatlash – stressni yengish, o‘ziga ishonchni shakllantirish va ijobiy motivatsiyani rivojlantirish uchun treninglar.

- reabilitatsion mashqlar – fizioterapiya, davolovchi jismoniy tarbiya (dtt) elementlarini o‘quv dasturiga kiritish.

- individual psixodiagnostika – bolaning psixologik holatini muntazam monitoring qilish.

3. Texnologik mexanizmlar:

- maxsus moslamalar – Imkoniyati cheklangan bolalar uchun moslashtirilgan sport jihozlari (yumshoq to‘plar, yengil shtangalar, trenajyorlar).

- axborot texnologiyalari – interaktiv platformalar, onlayn mashqlar dasturi va mobil ilovalar orqali jismoniy tarbiya jarayonini qo‘llab-quvvatlash.

- innovatsion metodlar – multimediali darslar, vr/ar texnologiyalari yordamida virtual sport mashqlari.

- monitoring tizimi – talabalarning sog‘liq va jismoniy rivojlanishini nazorat qilish uchun elektron kundalik va biometrik nazorat vositalari.

4. Ijtimoiy–psixologik mexanizmlar:

- ijtimoiy integratsiya – Imkoniyati cheklangan bolalarni sog‘lom tengdoshlari bilan birgalikda jamoaviy mashqlarga jalb etish.

- ota-ona va maktab hamkorligi – oilaning jismoniy tarbiya jarayonida faol ishtiroki va pedagoglar bilan muntazam maslahatlashuv.

- motivatsion qo‘llab-quvvatlash – rag‘batlantirish tizimi (maqtov, sertifikat, sovg‘alar) orqali bolalarda ijobiy ruhiyatni shakllantirish.

- tengdoshlar bilan munosabat – o‘zaro hurmat va hamkorlikka asoslangan sport o‘yinlari orqali do‘stona muhit yaratish.

MUHOKAMA

Inklyuziv ta’limda jismoniy tarbiyani takomillashtirish mexanizmlari kompleks yondashuvni talab etadi. Pedagogik–didaktik, tibbiy–psixologik, texnologik va ijtimoiy–psixologik mexanizmlar o‘zaro uyg‘unlashganda, Imkoniyati cheklangan ligi bo‘lgan bolalarda sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalari shakllanadi, ijtimoiy moslashuv darajasi ortadi va jamiyatda faol shaxs sifatida o‘z o‘rnini topishlariga sharoit yaratiladi.

Inklyuziv ta’lim sharoitida jismoniy tarbiya jarayonini samarali tashkil etish nafaqat maxsus ehtiyojli bolalar salomatligini mustahkamlash, balki ularni ijtimoiy hayotga integratsiya qilishning muhim omillaridan biridir. Shu bois bu yo‘nalishda maxsus mexanizmlar ishlab chiqilishi lozim.

1.Pedagogik–didaktik mexanizmlar. O‘quv dasturlarini differensiallashtirish va moslashtirish. Har bir bolaning jismoniy imkoniyatlarini hisobga olgan holda individual yondashuvni joriy etish. Maxsus metodik qo‘llanmalar va adaptiv jismoniy mashqlar tizimini ishlab chiqish.

Pedagogik–didaktik mexanizmlar — bu maxsus ehtiyojli bolalarni jismoniy tarbiya jarayoniga jalb qilish, ularning individual imkoniyatlari va ehtiyojlarini hisobga olib ta’lim-tarbiyani samarali tashkil etishga qaratilgan metodik va tashkiliy choralar majmuidir.

Asosiy yo‘nalishlari:

- Individual yondashuvni ta’minlash
- Har bir bolaning sog‘lig‘i, jismoniy rivojlanish darajasi, qiziqishi va psixologik xususiyatlarini hisobga olish.
- Moslashtirilgan mashqlar majmuasini ishlab chiqish.



- O‘quv dasturlarini differensiallashtirish
- Jismoniy tarbiya dasturlarini turli darajadagi imkoniyatlarga ega bolalarga moslashtirish.
- Mashqlarni bosqichma-bosqich yengildan murakkabga qarab tashkil etish.
- Moslashtirilgan o‘yin va mashqlarni qo‘llash
- Oddiy sport o‘yinlarining soddalashtirilgan variantlarini yaratish.
- Mashqlarni qiziqarli, rag‘batlantiruvchi va ijtimoiy faollashtiruvchi shaklda o‘tkazish.
- Faoliyatga yo‘naltirilgan o‘qitish
- Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida faol ishtirokni rag‘batlantirish.
- Guruhli mashqlar orqali ijtimoiylashuvni kuchaytirish.

Motivatsion mexanizmlar:

- Har bir kichik yutuqni e’tirof etish va rag‘batlantirish.
- Bolalarda o‘z kuchiga ishonchni oshirish.
- Pedagogning moslashuvchan metodikasi
- Dars jarayonida pedagog tomonidan moslashtirilgan o‘qitish metodlarini qo‘llash (ko‘rsatma, vizual materiallar, namoyish, amaliy yordam).
- Pedagogik jarayonda empatiya, sabr-toqat va ijobiy munosabatni shakllantirish.

Pedagogik–didaktik mexanizmlar inklyuziv jismoniy tarbiya jarayonining asosiy poydevoridir. Ular nafaqat bolalarning jismoniy salomatligini mustahkamlash, balki ularning ijtimoiy integratsiyasini ta’minlash va shaxsiy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlashga xizmat qiladi.

Ijtimoiy–psixologik mexanizmlar – bu Imkoniyati cheklangan ligi bo‘lgan bolalarni sog‘lom tengdoshlari bilan birgalikda jismoniy tarbiya jarayoniga samarali jalb etishga, ijobiy ijtimoiy muhit yaratishga va talabalarda ruhiy barqarorlikni shakllantirishga xizmat qiluvchi vositalar majmuasidir. Ushbu mexanizmlar jamiyat, oila, pedagoglar va tengdoshlarning o‘zaro hamkorligi orqali shakllanadi.

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

Asosiy yo‘nalishlari: ijtimoiy integratsiya va hamkorlik, imkoniyati cheklangan ligi bo‘lgan bolalarni jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida sog‘lom bolalar bilan birgalikda ishtirok etishini ta’minlash, guruh mashqlari, jamoaviy sport o‘yinlari orqali o‘zaro yordam va qo‘llab-quvvatlashni rivojlantirish, jamiyatda Imkoniyati cheklangan bolalar faoliyatini ijobiy qabul qilishga yo‘naltirilgan targ‘ibot ishlari, psixologik qo‘llab-quvvatlash, pedagog va psixologlar tomonidan doimiy motivatsion suhbatlar, treninglar tashkil etish, talabalarda o‘ziga ishonchni mustahkamlash, ijobiy “men” konsepsiyasini shakllantirish, stressni kamaytirish va ruhiy holatni barqarorlashtirish uchun relaksatsion mashqlar.

Oila va maktab hamkorligi: ota-onalarni jismoniy tarbiya jarayoniga jalb etish, uy sharoitida mashqlarni davom ettirish, maktab, pedagoglar va ota-onalar o‘rtasida muntazam maslahatlashuvlarni tashkil qilish, bolaning rivojlanishini monitoring qilishda ijtimoiy-psixologik xizmatlarni keng jalb etish, tengdoshlar bilan munosabatlarni rivojlantirish, imkoniyati cheklangan va sog‘lom bolalar o‘rtasida do‘stona muhit yaratish, “juftlik mashqlari” va “kooperativ o‘yinlar” orqali ijtimoiy muloqotni kuchaytirish, diskriminatsiya va izolyatsiyani bartaraf etish uchun pedagogik nazoratni yo‘lga qo‘yish.

Motivatsion mexanizmlar: bolalarda o‘z imkoniyatlarini namoyish etish orqali ijtimoiy qadrlanish hissini uyg‘otish, rag‘batlantirish tizimi (maqtov, sertifikat, kichik sovg‘alar)dan foydalanish, jismoniy tarbiya jarayonini shaxsiy yutuqlar va jamoaviy natijalar orqali mazmunli qilish. Ijtimoiy–psixologik mexanizmlar inklyuziv jismoniy tarbiya samaradorligini oshiruvchi asosiy omillardan biridir. Ular talabalar orasida ijobiy munosabatlar shakllanishiga, o‘zaro yordam va hurmat muhitini kuchaytirishga, shuningdek, Imkoniyati cheklangan ligi bo‘lgan bolalarning jamiyatga integratsiyalashuvini ta’minlashga xizmat qiladi.

XULOSA

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

Xulosa qilib aytganda, inklyuziv ta'lim asosida jismoniy tarbiyani takomillashtirish mexanizmlari ta'lim oluvchilarning sog'lom rivojlanishi, ijtimoiy integratsiyasi va hayot sifatini yaxshilashga xizmat qiladi. Ushbu mexanizmlarni tizimli va kompleks tarzda joriy etish zamonaviy ta'lim talablaridan biridir.

Adabiyotlar:

1. Shodmonov Q. Inklyuziv ta'lim asoslari. – Toshkent: O'qituvchi, 2020.
2. Axlidinov R. Moslashtirilgan jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: Fan, 2019.
3. UNESCO. Inclusive Education: Guidelines for Physical Education. – Paris, 2017.
4. Nazarov B. Jismoniy tarbiya va reabilitatsiya pedagogikasi. – Toshkent: Sharq, 2021.