



MAQOLA TARIXI

Qabul qilindi: 07-Yanvar 2022
Ma'qullandi: 12- Yanvar 2022
Chop etildi: 17- Yanvar 2022

KALIT SO'ZLAR

inklyuziv ta'lim, shaxsiy ta'lim yo'nalishi, imkoniyati cheklangan, jismoniy rivojlanish, instruktor.

MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYA VOSITASIDA INKLYUZIV TA'LIM

Mamadjanova Zebiniso Shermuhammad qizi¹

¹ Nizomiy nomidagi TDPU Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi yo'nalishi 1- bosqich magistri
<https://doi.org/10.5281/zenodo.5866278>

ANNOTATSIYA

Ushbu maqola maktabgacha ta'lim muassasalarining jismoniy tarbiya o'qituvchilari va inklyuziv ta'lim sohasida o'z faoliyatini boshlaydigan tarbiyachilar, shuningdek, qo'shimcha ta'lim o'qituvchilari va maktab o'qituvchilari uchun foydali bo'ladi. Bu inklyuziv ta'lim jarayonini tashkil etishni tushunishga, inklyuziv ta'lim maqsadlarini amaliyotda amalga oshirish imkonini beruvchi texnologiyalar bilan tanishishga yordam beradi.

Oilada bola o'sib bormoqda ... Ota-onalar uni sog'lom, aqlli, kuchli ko'rishni xohlashadi. Bu fazilatlarining poydevori bolalik davrida qo'yiladi. Xozirgi kunda davlatimiz tomonidan bolalarni har tomonlama sog'lom va barkamol qilib tarbiyalash uchun barcha sharoitlar yaratilgan hamda qaror va qonunlar bilan himoyalangan. Jumladan, 2020 yil 23 sentyabrda qabul qilingan "Ta'lim to'g'risida"gi O'RQ-637- sonli hamda 2019 yil 16 dekabrda "Maktabgacha ta'lim va tarbiya" to'g'risidagi O'RQ-595 sonli O'zbekiston Respublikasi Qonunlariga muvofiq barcha ta'lim muassalarda inklyuziv ta'lim joriy qilinmoqda. Inklyuziv ta'lim nima? Inklyuziv ta'lim hamma bolalarning bir xil maktab, bir xil maktabgacha ta'lim muassasasi, bir hil

guruh va bir xil sinfxonada – bir xil sharoitda ta'lim olishini anglatadi. YA'ni imkoniyati cheklangan bola sog'lom bolalar bilan bir xil e'tiborda ta'lim olishi kerak, Konstitutsiyasiga ko'ra, har bir bola ta'lim olish huquqiga ega. Inklyuziv ta'lim – ham sog'lom, ham imkoniyati cheklangan bolalarga birdek kerak. Biz har bir bola bag'rikeng bo'lishga o'rgatish bilan birga inson qadriyatlarini uning imkoniyatiga bog'liq emasligi haqidagi fikrni singdirmoqchimiz. YOshlik chog'ida bolaning ruhiy holati ochiq, egiluvchan va o'zlashtirishga tayyor bo'ladi. Insonlar orasida turli fe'l va qiyofaga ega insonlar mavjudligiga o'rgangan bolalar kelajakda o'zlaridan farq qilgan bolalarga zulm etkazmaydi. Jismoniy rivojlanishida turli



nuqsonlari bo'lgan tarbiyalanuvchilar uchun maktabgacha ta'lim muassalariga qatnash muloqot qilish ko'nikmalariga ega bo'lish imkoniyatini yaratib berib, ularning keyingi ijtimoiy moslashuvini osonlashtiradi. Bolalarning bir-biri bilan uchrashishi faqatgina o'yin maydoni yoki oshxona bilan cheklanib qolmaydi. Inklyuziya tamoyilini amalga oshirish maqsadida har bir oddiy guruhga uch nafar imkoniyati cheklangan, masalan nutqida og'ir nuqsonlar bo'lgan bolalar qatnaydilar. Inklyuzivlik degani, barcha bolalar tabiiy ravishda bir guruhga borishlari, birgalikda o'ynashlari va dunyoni his qilishlari. Inklyuziv bolalar bog'chasida yoki boshqa maktabgacha ta'lim muassasasida (maktabgacha ta'lim muassasasida) qolish ko'p hollarda nogiron bolalar uchun katta foyda keltiradi. Kichkintoylar jamoada bo'lib, ularda o'zlarini qabul qilingandek his qilishadi. Yana maqolamiz mavzusiga qaytadigan bo'lsak, maktabgacha ta'lim muassalaridagi inklyuziv guruxlarda jismoniy rivojlantirish orqali sog'lomlashtirishni qanday amalga oshirish mumkin. Maktabgacha ta'lim muassalarida birgalikda jismoniy tarbiya darslarida nogiron bolalar va ularning sog'lom tengdoshlarining jismoniy qobiliyatlarini har kimga zarar etkazmasdan rivojlantirish mumkinmi? Ba'zi jismoniy madaniyat mutaxassisleri bu imkoniyatga shubha qilishadi, chunki bolalardagi farqlar, ayniqsa, maqsadli vosita harakatlarida vosita sohasida aniq namoyon bo'ladi. Inklyuziv ta'limda jismoniy tarbiya va jismoniy tarbiya boshqa ta'lim yo'nalishlariga qaraganda ancha katta muammoga aylanishi mumkin. Bir guruhda tahsil olayotgan barcha bolalarning qiziqishlari va imkoniyatlaridan kelib chiqqan holda mashg'ulot dasturi, tashkil

etilishi va mazmuniga jiddiy o'zgartirishlar kiritish talab etiladi. Jismoniy madaniyat nafaqat insonning hayotga jismoniy tayyorgarligini shakllantirish bo'yicha ish sohasi, balki u jismoniy takomillashtirish vositasi va usuli, birinchi navbatda, insonning "ruhi bilan ishlash", uning ichki dunyosi. Moslashuvchan jismoniy tarbiyaning maqsadi nogiron bolalarni nafaqat jismoniy mashqlar va jismoniy protseduralar orqali davolash, balki ularni ijtimoiylashtirishdir. Bunday jismoniy tarbiya mazmuni hayotiylikni faollashtirish, qo'llab-quvvatlash va tiklash, psixologik qulaylikni oshirishga qaratilgan. Bu ta'lim shakllari, usullari va vositalarini tanlashning to'liq erkinligi bilan ta'minlanadi. Sog'liqni saqlashda nogironligi bo'lgan shaxslarda jismoniy madaniyat asosiy jismoniy fazilatlarini rivojlantirishga qaratilgan; tananing funksional imkoniyatlarini oshirish; nogiron bolaning qolgan jismoniy va harakat fazilatlarini shakllantirish, saqlash va ulardan foydalanish; maxsus bilimlar majmuasini shakllantirish. Ushbu ijobiy ta'sirlardan tashqari, inklyuziv jismoniy tarbiya darslari bir qator boshqa afzalliklarga ega. "Maxsus" bolalar motorli taqlid qilish uchun qulay namuna olishadi; to'liq hayotga to'sqinlik qiladigan jismoniy va psixologik to'siqlarni engib o'tish qobiliyati shakllanadi; jamiyat hayotiga shaxsiy hissasi zarurligini anglaydi; ularning jismoniy holatini yaxshilash istagi bor. Inklyuziv ta'lim tamoyillari qo'llab-quvvatlash, o'zaro yordam, tenglik va do'stlikka asoslanadi. Nogiron bola uchun u sog'lom odamlar bilan teng ravishda muloqot qila olishini tushunish, boshqa bolalar bilan muloqot qilish uchun qanday fazilatlar kerakligini tushunish, o'zini izolyasiya qilish istagini engish va o'zining



jismoniy imkoniyatlariga ishonch hosil qilish muhimdir. Inklyuziv ta'lim, ya'ni shaxsiy ta'lim yo'nalishidagi maktabgacha ta'lim muassasasi jismoniy tarbiya instruktoriga, o'qituvchilari qo'yidagi malakalarga ega bo'lishi kerak.

- Nogironlarning sog'lig'ida vosita qobiliyatlarini rivojlantirish va jismoniy fazilatlarini rivojlantirishga yordam beradigan maxsus bilimlarni shakllantirish imkoniyatiga ega bo'lishi kerak
- Jismoniy tarbiya vositalari va usullarini jalb etuvchi shaxslarning sog'lig'i holatidagi muammolarni hisobga olgan holda qo'llay olishi kerak
- U sog'lig'i holatida nogironlar tomonidan moslashuvchan jismoniy madaniyatning har xil turlarini rivojlantirishga, shuningdek moslashuvchan sport bilan shug'ullanishga qiziqishni shakllantirishga yordam berishi kerak.

SHuningdek, jismoniy tarbiya darslari individual yondashuv va bolalarning xususiyatlarini hisobga olgan holda tuzilishi kerak. To'g'ri tashkil qilingan jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullunish mushak tizimi rivojlanadi: mushaklarning massasi oshadi, ularning hajmi oshadi, ular kuchayadi; jismoniy mashqlar mushaklarning qisqarish tezligini oshiradi, ularning elastikligini, cho'ziluvchanligini oshiradi. To'g'ri tashkil etilgan va taqsimlangan jismoniy mashqlar suyaklarning o'sishiga, suyak skeletining rivojlanishiga yordam beradi. Tizimli jismoniy tarbiya ta'sirida yurak yanada kuchli qisqarishni boshlaydi; nafas olish chastotasi va chuqurligi oshadi, bu o'pkaning ventilyatsiyasini yaxshilaydi.

Motor sifatleri ham yaxshilanadi - tezlik, chidamlilik, chaqqonlik va kuch, ular turli mashqlarni bajarish jarayonida rivojlanadi. Imkoniyati cheklangan bolalar bilan ishlashda eng muhim ustuvorlik har bir bolaning psixikasi va sog'lig'ining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda individual yondashuv hisoblanadi.

Mashqlar va topshiriqlarni kasallik turlari bo'yicha tizimlashtirish kerak. Avvalo, gimnastika haqida. Asosiy va gigienik gimnastika deb ataladigan mashqlar bolalar tanasiga sezilarli darajada sog'lomlashtiruvchi ta'sir ko'rsatadi. Ular harakatni muvofiqlashtirishni kengaytiradi va bolaning jismoniy tayyorgarligining ko'p qirraliligini oshiradi. Gigienik gimnastika har qanday yoshdagi barcha nogiron bolalar uchun keng tavsiya etiladi. Muvozanatni saqlash holatni shakllantirish va uni tuzatishga hissa qo'shadigan tuzatish mashqlari, ortopedik mashqlar - yassi oyoqlarni tuzatish va oldini olish va oyoqning to'g'ri yoyini shakllantirish uchun mashqlarni kiritish mumkin. Barmoq gimnastikasi mashg'ulotlarning yakuniy qismida yoki diqqatni o'zgartirish uchun ishlatiladi, harakatlarni muvofiqlashtirish va nozik vosita mahoratini yaxshilaydi. Engil atletika tabiati va organizmga ta'siri jihatidan har xil bo'lgan bir qator mashqlarni o'z ichiga oladi, ular har bir bolaning psixikasi va sog'lig'ining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda yurish, yugurish, sakrash, uloqtirishdir. SHunday qilib, agar yurish va yugurish asosan qon aylanish va nafas olish funksiyalarini rivojlantirsa, chidamlilikni oshiradi, keyin sakrash va uloqtirish harakatlarni muvofiqlashtirishni yaxshilaydi. Ushbu mashqlarning kombinatsiyasi tananing ko'p qirrali jismoniy rivojlanishiga va sog'lom bo'lishiga yordam beradi. Nafas olish



mashqlari, to'g'ri nafas olish sog'liqning kalitidir. SHubhasiz, qonga kislorod doimiy ravishda etkazib berilsa va undan karbonat angidrid chiqarilsa, inson hayoti mumkin bo'lishini hamma biladi. Jismoniy mashqlar tufayli boshqa tizimlarning buzilgan funksiyalari, masalan, nafas olish funksiyasining buzilishi natijasida kelib chiqqan yurak-qon tomir tizimi tiklanadi, butun tana mashq qilinadi. Bemorlarda ohang kuchayadi, ularning neyropsik holati yaxshilanadi. Jismoniy mashqlar salomatligi zaiflashgan bolalar tanasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, qon aylanish va nafas olish funksiyalarini rivojlantiradi, chidamlilikni oshiradi, harakatlarni muvofiqlashtirishni yaxshilaydi, ya'ni tananing jismoniy rivojlanishi va sog'lom bo'lishiga yordam beradi. Jismoniy madaniyatning turli vositalari va usullaridan foydalanish sog'lig'i zaiflashgan bolalarning jismoniy salomatligini yaxshilashning zaruriy va eng muhim omilidir. Insoniyat sivilizatsiyasi mavjud bo'lgan davrda nogiron bolalarga nisbatan uzoq va qarama-qarshi yo'lni bosib o'tdi. Bu jamiyatning ma'naviy evolyusiyasi yo'li edi, unda loqaydlik, nafrat va tajovuz

sahifalari ham, g'amxo'rlik va mehr-oqibat namunalari ham bor edi. Faqat bir narsa bajarilmadi - teng shartlarda hamkorlik. Inklyuzivlikka muvaffaqiyatli o'tish uchun biz muammolarni muvaffaqiyatli hal qilishni o'rganishimiz kerak. Albatta, biz faqat bitta bolaning muammolari haqida gapirmayapmiz. Biz butun ta'lim tashkilotining muammolari, uning barcha yoshlarni ehtiyojlariga mos kelishi haqida gapiramiz. Aniq pedagogik platforma, umumiy qadriyatlar va ijobiy etakchilik asosida yuzaga kelgan muammolarni muvaffaqiyatli hal qilish ta'limni keng qamrovlilikka olib borishning eng yaxshi usuli hisoblanadi. Inklyuziv, hamkorlikda o'rganish imkoniyati cheklangan bolalarga nafaqat hayotga moslashishga yordam beradi, balki sog'lom odamlarda bag'rikenglik va mas'uliyatni rivojlantirish imkonini beradi.

“Salomatlikka g'amxo'rlik qilish – pedagogning eng muhim ishi. Ularning ma'naviy hayoti, dunyoqarashi, aqliy rivojlanishi, bilim kuchi, o'z kuchiga bo'lgan ishonchi bolalarning quvnoqligi va shijoatiga bog'liq”.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston Respublikasining 2020 yil 23 sentyabrdagi “Ta'lim to'g'risida”gi O'RQ-637-sonli Qonuni.
2. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2021 yil 11 avgustdagi “Reabilitatsiya markaziga ega bo'lgan davlat ixtisoslashtirilgan ko'p tarmoqli maktabgacha ta'lim tashkilotlari faoliyatini takomillashtirishga qaratilgan O'zbekiston Respublikasi hukumatining ayrim qarorlariga o'zgartirish va qo'shimchalar kiritish to'g'risida” gi 510 –sonli qarori
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 13 oktyabrdagi “Alohida ta'lim ehtiyojlari bo'lgan bolalarga ta'lim-tarbiya berish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi 4860 – sonli qarori
4. O'zbekiston Respublikasining 2019 yil 16 dekabrdagi “Maktabgacha ta'lim va tarbiya to'g'risida” gi O'RQ-595-sonli Qonuni



5. Ko'p tarmoqli ixtisoslashtirilgan maktabgacha ta'lim tashkilotlari va qo'shma turdagi maktabgacha ta'lim tashkilotlari to'g'risidagi NIZOM
6. Bulavina N.N. "Bolalar bog'chasida inklyuziv ta'lim" 21.12.2016 yil Rossiya