

ADAPTIV JISMONIY TARBIYA

Zuxriddin Nasibovich Boboshev

Toshkent davlat transport universiteti

“Jismoniy tarbiya va sport” kafedrasi dotsenti

Annotatsiya: Ushbu maqolada adaptiv jismoniy tarbiya nazariyasi, uning maqsadlari, vazifalari, asosiy turlari, prinsiplari, funksiyalari hamda jismoniy tarbiyadan farqlari keltirilgan.

Kalit soʻzlar: adaptiv, jismoniy tarbiya, salomatlik, nogiron, mashgʻulot, kasallik, faol harakat

Аннотация: В статье излагается теория адаптивной физической культуры, ее цели, задачи, основные виды, принципы, функции и отличия от физического воспитания.

Ключевые слова: адаптивный, физическое воспитание, здоровье, инвалиды, обучение, болезнь, активное движение.

Annotation. This article presents the theory of adaptive physical education, its goals, objectives, main types, principles, functions, and differences from physical education.

Keywords: adaptive, physical education, health, disabled, training, illness, active movement.

Adaptiv jismoniy tarbiya-kasallik yoki jarohat natijasida organizmining hayotiy muhim funksiyalari turli darajada turgʻun buzilgan va jismoniy imkoniyatlari chegaralangan odamlarning jismoniy tarbiyasi aspektlarini oʻrganadigan taʼlim va fan sohasining yangi yoʻnalishi hisoblanadi. Uning maqsadi-shaxsni, oʻzining salomatligi holatiga, atrof muhitga, jamiyatga va faoliyat turlariga adaptasiyasini taʼminlaydigan harakat faolligini, jismoniy va psixik qobiliyatlarini shakllantirish va rivojlantirish hisoblanadi. Nogironlik zamonamizning murakkab muammolaridan biri boʻlib, ushbu toifa odamlarni ijtimoiy himoya qilish boʻyicha majmuaviy dasturlar ishlab chiqish, ilm-fanning yangi sohalarini asoslash, yangi oʻquv fanlarini, yoʻnalishlarni ochish va mutaxassislarni maxsus tayyorlash zaruratini keltirib chiqardi. Keyingi vaqtlarda mamlakatimizda ushbu jarayon rivojlanmoqda va jismoniy

tarbiya ham chetda qolmayapti. Salomatligi holatida og'ishlari bo'lgan shaxslar uchun jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish maqsadida O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida mutaxassislik yo'nalishi mavjud, professor-o'qituvchilar, magistrantlar va aspirantlar ilmiy-tadqiqot ishlarini olib borishmoqda, professional faoliyat sohasida trener-o'qituvchi va adaptiv jismoniy tarbiya bo'yicha yo'riqchi metodistlar ish olib borishmoqda.

Adaptiv jismoniy tarbiya, bilimning minimum uchta katta sohalarini-jismoniy tarbiya, tibbiyot va korreksion pedagogikani hamda tibbiy-biologik va ijtimoiy-psixologik o'quv va ilmiy fanlarning katta miqdordagi ma'lumotlarini o'z ichiga oladi. Bunda, nomlari qayd qilingan sohalar va fanlarning ma'lumotlari nafaqat umumlashtiriladi, balki ushbu sohalar va fanlarning har birini bilimlarini o'zaro bog'lanishi natijasi sifatidagi yangi bilimlar ham shakllanadi.

Adaptiv jismoniy tarbiya, sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya va rivojlanishida og'ishi bo'lgan bolalarni jismoniy tarbiyalash bilan taqqoslanganda ancha katta hajmdagi va keng hodisa sifatida namoyon bo'ladi. U, nomlari qayd qilingan yo'nalishlardan tashqari adaptiv sport, adaptiv harakat reaksiyasi, maxsus tibbiy guruhlardagi umumta'lim maktablari, lisey, kollej va oliy ta'lim muassasalari o'quvchilari va talabalarining adaptiv jismoniy tarbiyasi kabilarni o'z ichiga birlashtiradi.

Adaptiv jismoniy tarbiya nazariyasi, uning maqsadlari, vazifalari, asosiy turlari, prinsiplari, funksiyalarining asosida-salomatligi holatida og'ishlari (jumladan, nogironlikka ega) bo'lgan har bir konkret odam shaxsining tabiiy va ijtimoiy talablari to'g'risidagi ta'limot yotishi kerak. Nogironlarni jamiyatning teng huquqli a'zolari sifatida, ularning qadriyatlarini tan olish hamda davlatni ularni tarbiya qilish va rivojlantirish, ijodiy jihatdan o'zligini namoyon qilishi uchun alohida sharoitlar yaratishi bo'yicha majburiyatlarini tan olishi-adaptiv jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish jarayonida ushbu toifa aholi bilan munosabatlarni shakllantirish uchun asos hisoblanadi. Nogironlar va salomatligi holatida og'ishlari bo'lgan shaxslar uchun sog'lom turmush tarzini shakllantirish, mos ravishdagi motivlari va qadriyatli orientasiyalari, adaptiv jismoniy tarbiyaning vositalari, usullari va turlarin tanlash ularning hayotiy ko'rsatmalari barcha tizimini belgilaydigan individual hayotining yakuniy maqsadlaridan kelib chiqqan va hisobga olgan holda amalga oshirilishi kerak.

Salomatligi holatida og'ishlari (jumladan, nogiron) bo'lgan odam adaptiv jismoniy tarbiyada prinsipial bo'linmaydigan va bir butun sifatida, noyob xususiyatlarga ega individ sifatida ko'rib chiqiladi. Shuning uchun, adaptiv jismoniy tarbiyada shug'ullanuvchilarning "jismoniy mukammalligiga", "hayotga jismoniy tayyorgarlikni shakllantirishga" aksent qilinmaydi, balki jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish paytida ularning har tomonlama rivojlanishi va mukammallashishiga (intellektual, hissiy-idrokli, estetik, jismoniy va b.) e'tibor qaratiladi.

Jismoniy tarbiyadan farqli ravishda, adaptiv jismoniy tarbiyada bilish va qayta o'zgartirish ob'ekti, o'z-o'zini mukammallashtirish sub'ekti sog'lom odamlar emas, balki xastalangan odamlar, jumladan nogironlar hisoblanadi. Buning barchasi, jismoniy tarbiya uchun o'ziga xos bo'lgan shug'ullanuvchilarga qo'llaniladigan vazifalarini, prinsiplarini, vositalarini, usullarini va boshqa bazaviy fanlarni ancha sezilarli darajada, ayrim hollarda prinsipial transformasiya qilishni (moslashishni, korreksiyan yoki boshqacha aytganda adaptasiyani) talab qiladi. Adaptiv jismoniy tarbiya degan nom shundan kelib chiqadi.

Shunday qilib, adaptiv jismoniy tarbiya-jamiyatni va salomatligi holatida og'ishlari bo'lgan odamning, jumladan nogironlar jismoniy tarbiyasining turi (sohasi). Bu salomatligi holatida og'ishlari bo'lgan odamni, jumladan nogironni har tomonlama hayotga tayyorlash bo'yicha faoliyat va uning ijtimoiy hamda individual ahamiyatga ega natijalaridir; uning holatini optimallashtirish va uni majmuaviy reabilitatsiyasi va ijtimoiy integratsiyasini rivojlantirish, o'ziga xos jarayon va inson faoliyatining natijasi hamda jismoniy mashqlar, tabiiy muhit va gigienik omillar yordamida salomatligi holatida og'ishlari (jismoniy, intellektual, hissiy-idrokli, estetik, etik va b.) bo'lgan individning barcha tomonlari va xususiyatlarini mukammallashtirish va uyg'unlashtirish vositalari va usullaridir.

Aynan adaptiv jismoniy tarbiyada, mutaxassisning ham shug'ullanuvchining ham faoliyatini faqatgina yoki ko'pincha, salomatligi holatida og'ishlari bo'lgan odam, jumladan nogiron shaxsining jismoniy (gavda) komponentlariga qaratish maqsadga muvofiq emas. Bunda, adaptiv jismoniy tarbiyaning barcha vositalari va usullarini odamdagi mavjud defektlarni korreksiya qilish, zaruriy kompensatsiyalarni ishlab chiqish, mavjud xastaliklari va asosiy defekti bilan belgilanadigan ikkilamchi og'ishlarini profilaktikasi, yoki boshqacha aytganda, majmuaviy reabilitatsiyasi va

shug'ullanuvchini jamiyatga integrasiyasi uchun jalb qilish birinchi o'ringa chiqadi.

Adaptiv jismoniy tarbiya-nogironlar va salomatligi holatida barcha turdagi va shakldagi og'ishliri bo'lgan shaxslarni rehabilitatsiya qilish tizimining muhim komponenti hisoblanadi. U, inson hayot faoliyatining barcha sohalarida mavjud va shu tufayli ham ijtimoiy-mehnat, ijtimoiy-turmush va ijtimoiy-madaniy rehabilitasiyaning fundamentini, asosini tashkil qiladi. Imkoniyatlari chegaralangan odamning harakat mobilligi-reabilitatsiya jarayonini bosqichli darajali tavsifining muhim mezonlaridan biri sifatida namoyon bo'ladi.

Bu quyidagilar bilan tushuntiriladi: sog'lom odam nogiron bo'lib qolganda, uning oldida hayotga yangi sifatda adaptasiya bo'lish muammosi paydo bo'ladi va bu, o'z navbatida, amaliy jihatdan yangi hayotiy va professional muhim bilimlarni, harakat malakasi va ko'nikmalarini o'zlashtirishi, maxsus jismoniy va psixik sifatlar va qobiliyatlarni rivojlantirish va mukammallashtirishi zarurati bilan doimo bog'liqdir. Buni esa, adaptiv jismoniy tarbiya vositalari va usullarini qo'llamasdan turib amalga oshirib bo'lmaydi.

Adaptiv jismoniy tarbiya ko'pchilik nogironlarni berk fazodan chiqib ketishi, ijtimoiy hayotga kirishi, yangi do'stlar orttirishi, muloqat qilish imkoniyatiga, to'laqonli hissiyotlarga ega bo'lishi, dunyoni bilishi va hokazolar uchun yagona usul hisoblanadi. Ular, aynan shundagina, harakat quvonchini biladilar, g'alaba qozonish va mag'lubiyatlarni engishga o'rganadilar, o'z oldidagi to'siqlarni o'zi engish baxtini sezaadilar. Jismoniy tarbiyaning turi sifatida adaptiv jismoniy tarbiyaning maqsadi-salomatligi holatida turg'un og'ishlari mavjud bo'lgan va (yoki) nogiron odamning hayot qobiliyatini, tabiat bergan va undagi mavjud gavda harakatlari va ma'naviy kuchlarini funktsiya qilishini optimal rejimini ta'minlash hisobiga imkoniyat darajasida maksimal rivojlantirishdan iborat. Bu yo'lda (hayoti davrida nogiron bo'lib qolganlar uchun yangi yo'lda), odam faoliyatining har qanday turida, sub'ektlarni o'zaro muloqatida zarur bo'lgan malaka va ko'nikmalarni, sifat va qobiliyatlarni egallash imkonini beruvchi adaptiv jismoniy tarbiya birinchi pillapoya bo'lishi mumkin va shart.

Adaptiv jismoniy tarbiyada yechiladigan vazifalar har bir odamning konkret ehtiyojlaridan kelib chiqqan holda qo'yilishi kerak: u yoki bu vazifalarning muhimligi, ko'pchilik holatlarda adaptiv jismoniy tarbiyaning

komponenti (turi), ta'lim jarayonining o'quv materiali, moddiy–texnik ta'minoti va boshqa omillar bilan belgilanadi.

Adabiyotlar:

1. Velitchenko V. K. Fizkultura dlya oslablennyy detey. M., 2000. 168s.
2. Vasilenko S. G. Metodicheskie ukazaniya po zakalivaniyu detey i podrostkov. Vitebsk, 2002.-20 s.
3. Gurfinkel V. S. Problema fiziologii dvizheniy. L., 1980.
4. Dobrovolskiy V. K. (red.) Uchebnik instruktora po LFK. M.: Fizkultura i sport, 1974.
5. Evseev S. P., Shapkova L. V. Adaptivnaya fizicheskaya kultura. M., 2000. 240s.