

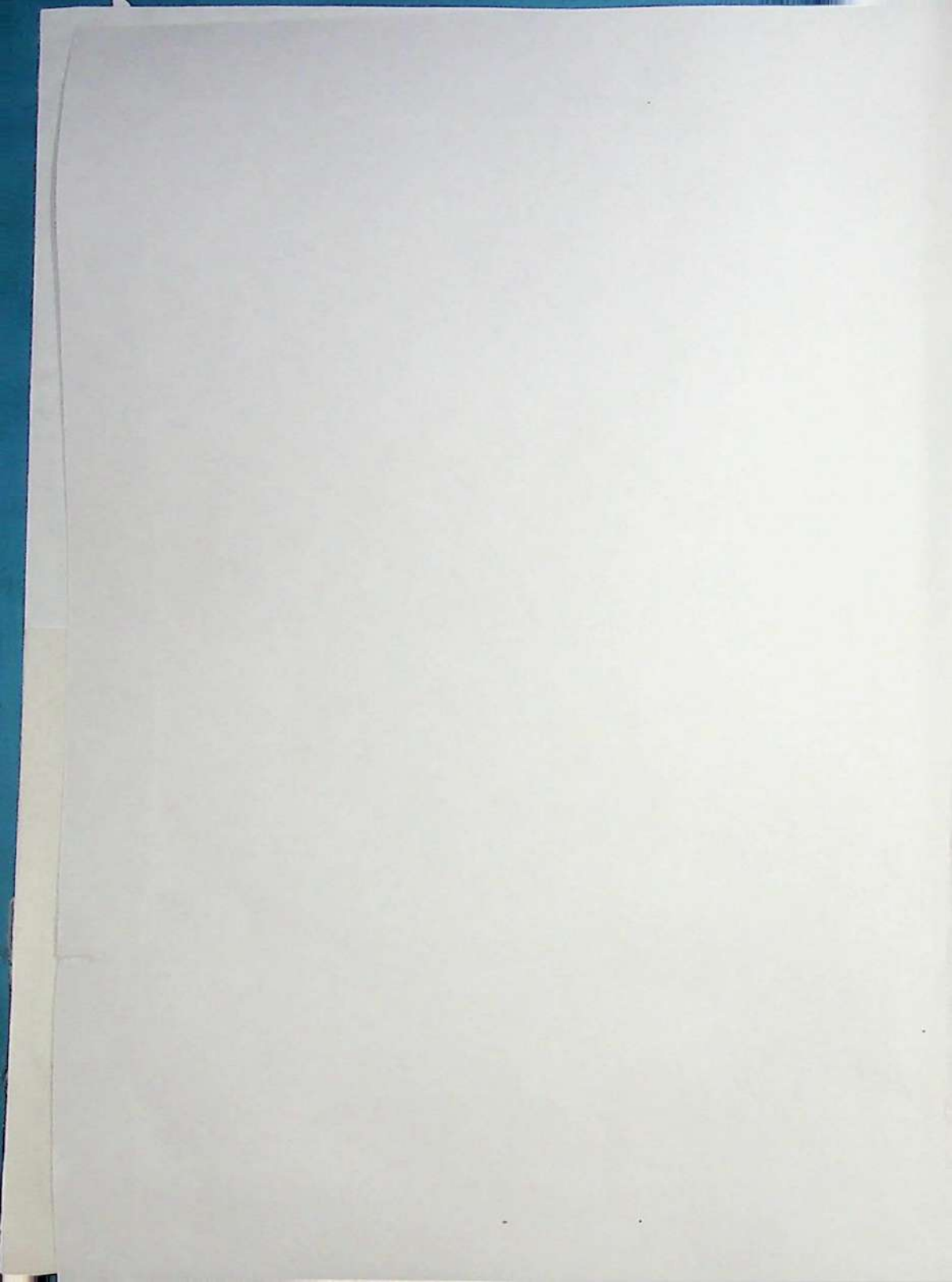
45.14973  
0-80

E.A. O'RINBOYEV

# ADAPTIV



JISMONIY TARBIYA  
VA SPORT



45/ya73  
0-80  
O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
JISMONIY TARBIYA VA SPORT VAZIRLIGI

---

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY  
TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

E.A O'RINBOYEV

# ADAPTIV JISMONIY TARBIYA VA SPORT

*O'quv qo'llanma*

*O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim  
vazirligining 2020 yil 14 avgustdagi 418-sonli buyrug'iga  
asosan 5610500 – «Sport faoliyati» (faoliyat turlari bo'yicha)  
talabalari (o'quvchilari) uchun o'quv qo'llanma  
sifatida tavsiya etilgan*

*Ro'yxatga olish raqami 418-084*



TOSHKENT  
«O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI»  
2020

UO'K 796(075)

KBK 75.1ya73

O' 80

**E.A O'rinboyev**

**Adaptiv jismoniy tarbiya va sport** [Matn]: o'quv qo'llanma / E.A O'rinboyev. – Toshkent: «O'zkitobsavdonashriyoti», 2020. - 152 b.

**Tuzuvchi:**

**E.A.O'rinboyev** – O'DJTSU Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati kafedrasida o'qituvchisi .

**Taqrizchilar:**

**M.X.Mirjamolov** – O'DJTSU Adaptiv jismoniy tarbiya va sport kafedrasida mudiri p.f.b.f.d. (PhD)

**S.Uraimov** – F.D.U Jismoniy madniyat fakultetida o'qituvchisi p.f.b.f.d. (PhD)

Mazkur o'quv qo'llanmada Davlat ta'lim standarti va uning ishchi fan dasturiga binoan talabalar o'zlashtirishlari kerak bo'lgan nazariy bilim, amaliy ko'nikma va malakalar nazariyasi haqida ma'lumotlar yoritilgan Oliy ta'lim muassasasi barcha professor-o'qituvchilar va adaptiv jismoniy tarbiya, jismoniy tarbiya va sport amaliy mashg'ulotiga qatnashuvchi talabalar foydalanishlari mumkin.

ISBN 978-9943-6775-9-3

© E.A O'rinboyev, 2020.

© «O'zkitobsavdonashriyoti», 2020.

# MUNDARIJA

Kirish.....	5
<b>1-BOB. ADAPTIV JISMONIY TARBIYANING ASOSIY TUSHUNCHALARI VA ATAMALARI</b> .....	<b>12</b>
1.1 “Madaniyat”, “jismoniy tarbiya”, “adaptiv jismoniy tarbiya” tushunchalari.....	12
1.2 “Nogiron”, “nogiron o‘quvchi”, “nogironlar”, “reabilitatsiya”, “ijtimoiy integratsiya”, “turmush tarzi” tushunchalari.....	15
1.3 Adaptiv jismoniy tarbiyaning predmeti, maqsadi, ustuvor vazifalari, nogironligi bo‘lgan odamlarning salomatligi va nogironlarni reabilitatsiya qilish va ijtimoiy integratsiyalashdagi roli va o‘rni.....	21
<b>2-BOB. ADAPTIV JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA TASHKIL ETILISHI O‘QUV INTIZOMI VA IJTIMOYIY AMALIYOTNING MUHIM SOHASI</b> .....	<b>33</b>
2.1. Adaptiv jismoniy tarbiya yo‘nalishi sifatida.....	33
2.2. Adaptiv jismoniy tarbiya fan sifatida.....	36
2.3. Adaptiv jismoniy tarbiya ijtimoiy amaliyot sohasi sifatida....	42
2.3.1. Adaptiv jismoniy tarbiyada pedagogik faoliyat ob‘ektining tavsifi.....	42
2.3.2. Adaptiv jismoniy tarbiya sohasida kasbiy faoliyatga qo‘yiladigan talablar.....	45
2.3.3. Adaptiv jismoniy tarbiya mutaxassislarining kelajakdagi kasbiy faoliyatining asosiy ob‘ektlari.....	51
<b>3-BOB. ADAPTIV JISMONIY TARBIYANING FUNKSIYA</b> .....	<b>54</b>
3.1. Reabilitatsiya funksiyalari.....	54
3.2. Pedagogik funksiyalar.....	57
3.3. Jismoniy tarbiya va sportning funksiyalari.....	61
3.4. Ijtimoiy xususiyatlar.....	66
<b>4-BOB. ADAPTIV JISMONIY TARBIYANING ASOSIY TARKIBIY QISMLARI (TURLARI)</b> .....	<b>71</b>
4.1. Adaptiv jismoniy tarbiya tarkibiy qismlarini (turlarini) tanlash mezonlari.....	71
4.2. Adaptiv jismoniy tarbiyaning asosiy turlari.....	75

<b>5-BOB. ADAPTIV JISMONIY TARBIYA VOSITALARI .....</b>	<b>84</b>
5.1. Jismoniy mashqlar.....	85
5.2. Qo'shimcha mablag'lar.....	88
5.2.1. Nogironlar uchun maxsus sport jihozlari .....	88
5.2.2. Og'zaki (nutq) ta'sir qilish vositalari .....	95
5.2.3. Ideomotor va psixo-tartibga solish mashqlari .....	96
5.2.4. Ko'rgazmali qurollar .....	97
5.2.5. Texnik uskunalar va simulyatorlar.....	97
5.3. Tabiiy ekologik va gigiena vositalari .....	103
<b>6-BOB. ADAPTIV JISMONIY TARBIYA USULLARI .....</b>	<b>105</b>
6.1. O'qitish usullari.....	105
6.2. Ota-onalar bilan ishlash usullari.....	113
6.2.1. Axloqiy ongini shakllantirish usullari.....	113
6.2.2. Axloqiy xulq-atvorni shakllantirish usullari.....	114
6.2.3. Xulq va faoliyatni tartibga solish, sozlash va rag'batlantirish usullari.....	116
6.3. Jismoniy fazilatlar va qobiliyatlarni rivojlantirish usullari.....	118
6.3.1. Ularni tuzatish va rivojlantirish uchun quyidagi o'qitish usullari qo'llaniladi:.....	120
<b>7-BOB. ADAPTIV JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH SHAKLLARI.....</b>	<b>122</b>
7.1. Adaptiv jismoniy tarbiyada dars shakllari.....	122
7.2. Adaptiv jismoniy tarbiyada noto'g'ri shakllar .....	123
<b>8-BOB. ADAPTIV JISMONIY TARBIYA TAMOIYILLARI .....</b>	<b>127</b>
8.1. Reabilitatsiya tamoyillari .....	129
8.2. Pedagogik tamoyillar.....	131
8.2.1. Umumiy metodologik tamoyillar.....	131
8.2.2. Ta'lim tamoyillari.....	136
8.3. Jismoniy tarbiya va sport asoslari .....	140
«Adaptiv jismoniy tarbiya va sport» fanidan GLOSSARIY .....	144
Foydalangan adabiyotlar: .....	147

---

---

## KIRISH

Respublikada oxirgi yillarda jismoniy tarbiya va sportni omalashtirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, imkoniyati cheklangan shaxslarning jismoniy rehabilitatsiyasi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish hamda mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya va sport sohasida aholi sog'lig'ini mustahkamlashga ko'maklashadigan aniq dasturlarni amaliyotga joriy etish, yoshlarni sportga keng jalb qilish va ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, sport turlari bo'yicha yuqori natijalarni ta'minlaydigan mahoratli sportchilar bilan milliy terma jamoalarni shakllantirish va trenerlar uchun qo'shimcha shart-sharoitlar yaratish zarurati mavjud;

Adaptiv jismoniy madaniyat ijtimoiy hayotning faol rivojlanayotgan sohasi bo'lib, uning elementlari ijtimoiy hayotning turli sohalariga kirib boradi va adaptiv jismoniy tarbiya, adaptiv jismoniy dam olish, adaptiv sport, jismoniy rehabilitatsiya, ijodiy (badiiy musiqiy) va odamlarning jismoniy faoliyatining ekstremal turlari sifatida ishlaydi. Sog'liq holatida og'ishlarga ega.

Jamiyatni jalb qilgan holda, adaptiv jismoniy tarbiya mutaxassislari sog'liqqa zarar yetkazadigan odamlarga nisbatan shaxsga yo'naltirilgan insonparvarlik tushunchasini amalga oshiradilar va shu bilan ijtimoiy modernizatsiya elementlarini o'z ichiga olgan yangi psixologik munosabatlarni, aholining ushbu toifasiga nisbatan mavjud stereotiplarni qayta ko'rib chiqishni taklif qiladilar.

Ta'lim, huquqiy, ilmiy, axborot makonida adaptiv jismoniy madaniyatning faol rivojlanishi nafaqat jamiyat rivojlanishidagi paradigma o'zgarishi bilan izohlanadi, unga ko'ra, u o'zining barcha o'ziga xos xususiyatlari va xususiyatlariga ega bo'lgan, shu jumladan, uning sog'lig'ida nuqsonlari bo'lgan, ijtimoiy fikrni nazariy tushunish markazini tashkil etuvchi shaxsdir. Insoniylashtirish, demokratlashtirish, liberallashtirish jarayonlarida uchraydigan ho-

disalar, shuningdek boshqa bir qator hodisalar (Pulyaev V.T., 1993, 1995).

Avvalo shuni ta'kidlash kerakki, nogiron sportchilarimizning Paralimpiya va Deaflympik yozgi va qishki o'yinlarida erishgan yutuqlari insonga maqsadlarga erishish, o'zining zaif tomonlarini yengish, ob'ektiv qiyinchiliklarni yengish va jamiyatning O'zbekiston aholisining ushbu toifasiga munosabatini o'zgartirishga ulkan hissa qo'shgan.

Adaptiv jismoniy tarbiya va sport kafedra mamlakatimizda adaptiv jismoniy tarbiya va sportini faol rivojlanishining muhim omili ushbu sohada o'quv tarkibini shakllantirishda kuchli yutuq bo'ldi. *Darhaqiqat, ko'p yillardan ko'proq vaqt ichida* u kichik maxsus kursdan bakalavr va magistrlik dasturlari bilan to'laqonli o'qitish sohasiga o'tdi. Shu bilan birga, Adaptiv jismoniy tarbiya hozirgi kunda nafaqat oliy ta'lim tizimida, kasbiy ta'lim tizimida ham, yuqori malakali ilmiy va pedagogik kadrlar tayyorlash tizimida ham namoyon bo'lmoqda.

“Adaptiv jismoniy madaniyat” Normativ-huquqiy bazasi mamlakatimizda ham faol shakllantirilgan. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 1 dekabrda PF-5270-son **“Nogironligi bo'lgan shaxslarni davlat tomonidan qo'llab-quvvatlash tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida”**gi farmoni shakllantirish va rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi.

- Jamiyatda sog'liqni saqlash muammolari bo'lgan odamlarga, shu jumladan nogironlarga bo'lgan munosabatni aks ettirilgan aksiologik konsepsiyaga asoslangan, madaniy kompetensiya, qiziqish va kognitiv faoliyatning asosini tashkil etadigan talabalar o'rtasida professional dunyoqarashni shakllantirish;

- Talabalarga adaptiv jismoniy tarbiya nazariyasi va uni tashkil etish asoslari, kasbiy faoliyat to'g'risida yaxlit tushuncha, metodik yondashuvlar, ushbu turdagi ijtimoiy amaliyotning umumiy qonuniyatlarini o'zlashtirishini ta'minlash, bunda kelajakda Adaptiv jismoniy tarbiya bakalavrlari uchun umumiy kasbiy vakolatlarni shakllantirish mumkin emas;

- O'quvchilarda o'quv jarayonida mustaqillik va ijodkorlik istagini shakllantirish, ularni ilmiy tadqiqotlar bilan tanishtirish, ijodiy faoliyatda o'z tajribalarini rivojlantirishni ta'minlash;



- Talabalarga kelgusida kasbiy faoliyatga hissiy jihatdan qimmatli munosabatda bo'lish tajribasini o'rganish uchun sharoit yaratib berish, kelajakda ularga nogironlarni har tomonlama sog'lomlash-tirish, ularning sog'lig'iga ijtimoiy integratsiyasini ta'minlash va hayot sifatini yaxshilash.

Adaptiv jismoniy madaniyat uchta mustaqil bilim sohalarini - jismoniy madaniyatni, tibbiyotni va tuzatuvchi pedagogikani bir-lashtirgan holda jismoniy madaniyat nazariyasi va metodologiyasi, psixologiya, pedagogika, odam anatomiyasi, inson fiziologiyasi, biokimyoy, biomexanika, umumiy patologiya va boshqa fanlarni o'zlashtirgan talabalarni qamrab oladi. xususiy patologiya, max-sus pedagogika va maxsus psixologiya. Shuning uchun, adaptiv jismoniy tarbiya nazariyasi va tashkil etilishini o'rganishdan oldin, yuqorida sanab o'tilgan fanlarni o'zlashtirish kerak.

Shu bilan birga, Adaptiv jismoniy tarbiya nazariyasi va tashkil etilishi o'zi moslashtirilgan jismoniy tarbiyaning shaxsiy usullari, adaptiv jismoniy tarbiya sharoitida jismoniy madaniyat va sport faoliyati texnologiyalari, turli xil o'quv profillari fanlari, shuningdek kasbiy mahorat va amaliy ko'nikmalarga ega bo'lish amaliyotlari kabi fanlar uchun asosiy bilimlar tizimi vazifasini bajaradi. kasbiy tajriba (shu jumladan o'qituvchilik amaliyoti).

Asosiy o'quv dasturini ishlab chiqishni tartibga soluvchi Adaptiv jismoniy tarbiya va sport o'quv dasturlari tomonidan belgilangan vaqt oralig'ida fanlarni o'qitishni tartibga solishda qiyinchiliklarni hisobga olgan holda, o'qituvchilar diqqatini ob'ektlararo aloqalarni majburiy ravishda amalga oshirishga va o'quv materialini deduktiv va induktiv usullardan foydalanishning muqarrarligiga qaratmoq kerak.

Adaptiv jismoniy tarbiyaning umumiy tavsifi ikkita qismni o'z ichiga oladi:

- adaptiv jismoniy tarbiyaning asosiy tushunchalari, funksiyalari, turlari, vositalari, usullari va tamoyillari;

- jismoniy imkoniyati cheklangan odamlarning salomatligini saqlash, o'qitish va jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish.

Adaptiv jismoniy tarbiyaning asosiy turlarining xususiyatlari quyidagilardan iborat.

- adaptiv jismoniy tarbiya;
- Adaptiv sport;
- moslashtirilgan harakatli dam olish;
- ijodiy (badiiy musiqiy) va ekstremal harakat faoliyati.

1. Adaptiv jismoniy tarbiya – bu Respublikamiz uchun yangilik, jismoniy tarbiya va sport, ta’lim, sog’liqni saqlash, aholini ijtimoiy himoya qilish, fan, madaniyat kabi sohalarda taqdim etiladigan ijtimoiy amaliyotning faol rivojlanayotgan sohasi. Shuning uchun, aniq aytganda, nogironligi bor odamlarni har tomonlama reabilitatsiya qilish, ijtimoiylashtirish, turmush sifatini yaxshilash jarayonlarida bevosita ishtirok etish, Adaptiv jismoniy tarbiya jamiyatning jismoniy tarbiya va ushbu toifadagi vatandoshlarimizga bo’lgan munosabatini o’zgartirishga qaratilgan. Birinchi holda, jismoniy madaniyat, jismoniy xususiyatlar masalalarini inson bilimlari va real hayotning ahamiyatli shkalasi bo’yicha reytingini sezilarli darajada oshirish, ikkinchidan, “nogironlik” deb ataladigan tushunchani jamiyatning sog’liq muammolari bo’lgan odamlarga, shu jumladan nogiron kishilarga bo’lgan munosabati aksiologik kontsepsiyasiga aylantirish kerak.

2. Adaptiv jismoniy tarbiya kamida uchta bilim sohasiga – jismoniy tarbiya, tibbiyot, tuzatuvchi pedagogika va ko’p sonli biotibbiyot va ijtimoiy-psixologik ta’lim va ilmiy fanlarga asoslanadi. Shu bilan birga, uning mazmuni nafaqat ushbu sohalar va fanlar to’g’risidagi ma’lumotlarni umumlashtiribgina qolmay, balki ushbu sohalar va fanlar bo’yicha bilimlarni o’zaro boyitish, va o’zaro rivojlantirish natijasida paydo bo’lgan yangi bilimlarni shakllantiradi va aniq maqsadlarni hal qilishga imkon beradigan nazariy-uslubiy va empirik asoslari bilan va adaptiv jismoniy tarbiya vazifalari va uning asosiy turlari.

3. Adaptiv jismoniy tarbiya mamlakatimizda uzoq vaqtdan beri muvaffaqiyatli qo’llanilib kelinadigan terapevtik jismoniy tarbiya va jismoniy imkoniyati cheklangan bolalarning jismoniy tarbiyasi bilan solishtirganda yanada keng qamrovli faoliyat turidir. U adaptiv jismoniy tarbiyaning yangi turlarining paydo bo’lishi uchun ochiqdir va hozirda yuqorida ko’rsatilgan turlarga qo’shimcha ravishda, moslashtirilgan sport turlari, moslashtirilgan harakatli dam

olish, o'quvchilar va umumiy ta'lim tashkilotlari va o'rta maxsus va kasb-hunar ta'limi tashkilotlarining maxsus tibbiy guruhlariga talabalari uchun moslashtirilgan jismoniy tarbiya, odamning badiiy (badiiy musiqiy) tanaga yo'naltirilgan va ekstremal turlari.

4. Adaptiv jismoniy madaniyat har bir kishining biologik va ijtimoiy ehtiyojlarini sog'lig'ida nuqsoni bo'lgan (shu jumladan nogironlar) ehtiyojlarini qondirishga imkon beradi, nafaqat davlat, jamoat institutlari va tashkilotlar yosh avlodni mehnatga tayyorlashda va o'z vatanlarini himoya qilishda. Shu bilan birga, Adaptiv jismoniy madaniyat ma'naviy, intellektual va jismoniy madaniyatdagi raqobat va raqobatning universal xususiyatini tasdiqlaydigan insoniyatning muhim ijtimoiy va etnologik tamoyiliga asoslanadi. Odamda eng asosiy, zaruriy narsa boshqa shaxs bilan taqqoslash shaklida taqdim etiladi va Adaptiv sportning mohiyatini tashkil etadi, Adaptiv jismoniy madaniyatning deyarli barcha turlari qizil ip bilan qoplangan. Raqobat majburiy baholashni o'z ichiga olishi va o'z-o'zini xudbinlik sifatida to'liq empatiya doirasida o'tishi juda muhimdir. Bu adaptiv jismoniy tarbiya va, ayniqsa, adaptiv sportning ulkan ijtimoiylashuv va ta'lim salohiyatini belgilaydi.

5. Shaxsni uning sog'lig'i, uning jamiyatning teng huquqli a'zosi sifatida qabul qilinishidan qat'iy nazar, insonni eng yuqori qadriyat sifatida e'tirof etish, shuningdek uning tarbiyasi, rivojlanishi, ijodiy o'zini o'zi anglashi uchun alohida shart-sharoitlar yaratish davlatning majburiyatlari – u bilan munosabatlarni shakllantirish uchun asosdir. Adaptiv jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish jarayoni.

6. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi, o'qituvchisining barcha ishlari hisobga olinishi va insonning shaxsiyat borligining pirovard maqsadlariga asoslanib, uning sog'ayish nuqtai nazaridan, uning hayotiy munosabatlari butun tizimini – uning hayotining aksiologik konsepsiyasini, shuningdek qoidalarni majburiy ravishda bajarishni hisobga olgan holda amalga oshirilishi kerak. Va hozir bu haqiqiy vaziyatdan kelib chiqishni – ishtirok etuvchilarning moddiy imkoniyatlarini, yoshini va jinsini, sog'lig'ini, milliy etnik o'ziga xosligini, mentalitet, klimatografiya va boshqa bir qator omillar.

Bolalar bilan ishlashda ular hayoti qiymatli (aksiologik) konsepsiyasini shakllantirish juda muhim ahamiyatga ega, bunda sog'lom

turmush tarzi va o'zini o'zi namoyon etishga, insonning har qanday faoliyatida o'zini namoyon qilishning maksimal darajasiga e'tibor qaratish lozim.

Bu sizga erkin, ma'naviy va axloqiy shaxsning resurslarini hayotning barcha jabhalarida, shu jumladan adaptiv jismoniy tarbiya va Adaptiv sport bilan shug'ullanishga, o'z-o'zini tarbiyalashga, ijod qilishga sarflashga imkon beradi.

7. Sog'lik nuqsonlari bo'lgan, shu jumladan nogiron bo'lgan odam, adaptiv jismoniy madaniyatda biologik va ma'naviy, psixosomatik va ijtimoiy-madaniy tamoyillar birlashtirilgan shaxs sifatida tubdan bo'linmaydigan va yaxlit birlik sifatida qaraladi. Muayyan fanlarni tadqiq qilish usullari bilan belgilanadigan alohida moddalarga "*bo'linganida*" uning mohiyatini o'rganishga dixotomous yondoshish umuman qabul qilinishi mumkin emas. Adaptiv jismoniy madaniyatda, ijtimoiy amaliyot sohasida bo'lgani kabi, e'tibor nafaqat "jalb qilinganlarni jismoniy sog'lomlashtirish", "hayotga jismoniy tayyorgarlikni shakllantirish" ga, balki ularning har tomonlama rivojlanishi va yaxshilanishiga (jismoniy, intellektual, axloqiy, hissiy, ixtiyoriy, estetik va boshqalar) qaratilgan mashqlar jarayonida.

8. Adaptiv jismoniy tarbiya ishining strategiyasini belgilovchi yetakchi yondoshuv "uchrashuv tabiati" deb nomlangan yondoshuv bo'lib, unga ko'ra murabbiy, o'qituvchi, o'qituvchining asosiy diqqat-e'tiborini talabalarning ana shu fazilatlari va qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratish lozim. Bu orqali ular o'rtacha standartlardan orqada qoladigan "zaif aloqalarni" olishdan ko'ra, genetik moyillikka ega.

Ushbu yondashuv tuzatish pedagogikasida qo'llanilgan tamoyillarga mos keladi – "nuqsonga emas, balki bolaning potentsial imkoniyatlariga yo'naltirilganlik", paralimpiyada – "asosiy e'tibor nogironligi bor odamda mavjud bo'lgan narsaga emas, balki unga e'tibor berishdir".

Biroq, "tabiat bilan tanishish" yondoshuvi, tuzatuvchi pedagogika va paralimpizm tamoyillari bilan ko'p jihatdan o'xshash bo'lib, amaliy mashg'ulotlarda murabbiy, o'qituvchi, o'qituvchini, muayyan vositalarni, usullarni, texnologiyalarni tanlashni aniqlab beradi.

9. O'zbekiston Respublikasining ma'lum bir mavzusida, shuningdek, Adaptiv jismoniy tarbiya dasturlarini samarali rivojlantirish va amalga oshirish, mintaqaning ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlari hisobga olingan taqdirdagina mumkin. *Nogironlar va nogironlar* uchun "teng imkoniyatlar" ga muvofiqlikni ta'minlaydigan va har bir mintaqada amalga oshirilishi kerak bo'lgan yagona maqbul yondashuv jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish uchun mavjud moliyaviy resurslarni mintaqaning ikki toifasi fuqarolari – sog'lom odamlar o'rtasidagi nisbatga ajratishdir. , bir tomondan sog'liqni saqlash holatida og'ishlar bo'lgan shaxslar, boshqa tomondan nogironligi bolgan odamlar uchun.

Yuqorida aytilganlar mamlakatimizda adaptiv jismoniy tarbiya rivojlanish konsepsiyasining o'rnatish qoidalarini aniqlashtirish va kengaytirishga imkon beradi.

Xulosa adaptiv jismoniy tarbiya - nogironlar va sog'liqni saqlash sohasidagi nogironlarga nisbatan ijtimoiy siyosatni amalga oshirish uchun davlatning eng muhim institutini rivojlantirish istiqbollarini, shuningdek ushbu sohadagi ilmiy tadqiqotlarning istiqbolli yo'nalishlarini belgilaydi.

Har bobda nazorat savollari va olingan bilimlarni o'z-o'zini tekshirish uchun topshiriqlar bilan yakunlanadi. Ularni sinchkovlik bilan o'rganmasdan, keyingi materiallarni, ayniqsa bitta bo'lim doirasida o'rganishni boshlash mantiqiy emas mustaqil ishlayotganda darsliklardan tashqari unda keltirilgan adabiyotlar, shuningdek, "Adaptiv jismoniy madaniyat" davriy jurnalida chop etilgan materiallar bilan tanishish kerak. Ushbu fan yo'nalishi bo'yicha mashg'ulotlarni olib boradigan o'qituvchilar "Sog'likdagi nogironlar uchun jismoniy madaniyat (moslashtirilgan jismoniy madaniyat)" tayyorlash yo'nalishi bo'yicha Oliy va o'rta maxsus talim vazirligining davlat ta'lim standartidan berilgan umumiy madaniy, umumiy kasbiy va kasbiy vakolatlarni o'rganishlari kerak, Adaptiv jismoniy tarbiya bo'yicha asosiy ta'lim dasturi, shuningdek kasblarning umumlashtirilgan mehnat funksiyalari, va mehnat faoliyati ijtimoiy standartlarini o'rganishlarini tavsiya etadi.

---

---

## 1-BOB. ADAPTIV JISMONIY TARBIYANING ASOSIY TUSHUNCHALARI VA ATAMALARI

### 1.1 “Madaniyat”, “jismoniy tarbiya”, “adaptiv jismoniy tarbiya” tushunchalari

Ushbu tushunchalar juda murakkab, ko‘p qirrali va juda ko‘p turli xil ta‘riflar, talqinlarga ega.

Shunday qilib, L.P. Matveev “madaniyat” tushunchasini talqin qilishda odatda “tabiat” tushunchasi bilan qarama-qarshi ekanligini ta‘kidlaydi. Tabiiy qonunlarga ko‘ra, insondan mustaqil bo‘lgan va uning faoliyati natijasida yuzaga kelmaydigan barcha narsalar (hamma narsa jonsiz va dunyoda inson tomonidan o‘zgartirilmagan) tabiatga tegishli. Madaniyat fenomeni tarkibiga insonning (jamiyatning) o‘zgaruvchan faoliyatining natijalari va usullari, ya‘ni tabiatni inson ehtiyojlarini qondirishga yo‘naltirilgan tadbirlar kiradi.

Madaniyat faoliyat va ehtiyojlar bilan uzviy bog‘liqdir.

**Faoliyat** – bu dunyoni o‘zlashtirish, inson va jamiyat ehtiyojlarini qondirish uchun uni o‘zgartirish, jarayonining har xil turlari va usullari. Shu bilan birga, uning atrofidagi dunyoni o‘zlashtirgan odam har safar uni ma‘no bilan to‘ldiradi, har safar uni qayta yaratgandek, unga yangi, qiymat-shematik o‘lchov beradi va shu bilan o‘zini o‘zi yaratadi, bu insonparvar dunyoda o‘zini topadi (Byxovskaya I.M., 1993)

**Ehtiyoj** – bu narsaga bo‘lgan ehtiyoj, hayotiy yoki ichki ehtiyoj, shaxs va jamiyat rivojlanishi uchun eng muhim manbalar va shart-sharoitlar, odamlarning ijtimoiy faolligini qo‘zg‘atuvchi sabablar.

Odatda ehtiyojlarning ikkita klassi mavjud – tabiiy va ijtimoiy. Birinchisi, avlodlarga oziq-ovqat, suv, havo, harakat, ko‘payish va himoya qilish zarurati. Ular hayvonlarga ham, odamlarga ham xosdir. Ijtimoiy ehtiyojlarni shaxs va jamiyat ehtiyojlariga qarab ajratish mumkin.

Jamiyatning eng muhim ehtiyojlaridan biri sog'lom, jonli va harakatchan millatni yaratish, har tomonlama va barkamol odamlarni tarbiyalash va ularning kuchlari, qobiliyatlari va iste'dodlarini erkin va cheksiz rivojlantirish uchun ob'ektiv sharoitlarni yaratish zarurati (V.M. Vyudrin).

Shaxsning ehtiyojlari orasida, masalan, gumanistik psixologiya nuqtai nazaridan (A.X. Maslov) xavfsizlik va himoya, o'ziga xoslik va muhabbat, o'zini o'zi qadrlash, o'zini namoyon qilish yoki shaxsiy takomillashtirish ehtiyojlariga e'tibor qaratish lozim.

Madaniyat rivojlanishi jarayonida shaxsning o'zini takomillashtirishga, o'z tabiatini o'zgartirishga qaratilgan maxsus faoliyat turlari (shakllari, usullari) uning eng muhim tarkibiy qismlariga aylandi. Jismoniy madaniyat madaniyatning shu kabi qismlariga tegishlidir.

Barcha madaniy qadriyatlar ichida eng muhimi inson boshqa barcha qadriyatlarning yaratuvchisi sifatida; tabiatni o'zlashtirgan odamgina avval qadriyat bo'lmagan narsalarga aylanadi.

Tarixan jismoniy madaniyat birinchi navbatda yosh va katta yoshdagi avlodlarni mehnat va harbiy ishlarga to'liq jismoniy tayyorlashda jamiyatning amaliy ehtiyojlari ta'siri ostida rivojlandi – bular insoniyat hayotining eng muhim shartlari.

Jismoniy madaniyatning eng to'liq ta'rifi L. P. Matveevning asarlarida berilgan:

**“Jismoniy madaniyat** – bu jamiyat va insoniyat madaniyatining organik qismi (tarmog'i); uning o'ziga xos tarkibining asosi – bu odamning vosita faoliyatidan hayotiy amaliyotga jismoniy tayyorgarlikning omili sifatida foydalanish, uning jismoniy holati va rivojlanishini optimallashtirish. Bunga quyidagilar kiradi: ushbu faoliyatning tegishli tarzda ishlab chiqilgan shakllari, uning natijalari madaniy ahamiyatga ega va keng ma'noda jamiyatning yosh va kattalar avlodlarining jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirish uchun maxsus vositalar, usullar va sharoitlarni yaratishda erishgan yutuqlari. Haqiqiy insonparvar jamiyat sharoitida jismoniy madaniyat shaxsni har tomonlama uyg'un rivojlanishining samarali vositalaridan biri, har bir insonni jismoniy rivojlanish yo'lida olg'a siljitishning samarali ijtimoiy omilidir.”

**Ijtimoiy-madaniy** o'lhovdagi jismoniy muammolarni tahlil qilgandan so'ng I.M.Buxovskaya jismoniy (tanaviy) madaniyatning quyidagi ta'rifini beradi: "Jismoniy madaniyat – bu insonning axloqiy qadriyatlarni shakllantirish bilan bog'liq faoliyatini (uning yo'nalishi, usullari, natijalari) tartibga soluvchi madaniy sohadir. Ularning funkcionalligi, aloqasi, ekspressivligi va go'zaligi me'yorlari va ideallari haqidagi g'oyalarga asoslangan holda insonning tanaviy va harakatli xususiyatlarini saqlash va ulardan foydalanish.

Jismoniy xususiyatlar jismoniy madaniyat uchun birinchi darajali ahamiyatga ega ekanligiga rozi bo'lish bilan jismoniy faoliyat (jismoniy mashqlardan foydalanish) insonning jismoniy rivojlanishini "rivojlantirish" ning asosiy vositasi, vositasi usuli bo'lsa ham, ayniqsa, Adaptiv jismoniy madaniyat sharoitida, aniqroq diqqat markazida bo'lish kerak. Jismoniy mashqlarga jalb qilinganlarning shaxsiga, intellektual, hissiy jihatdan kuchli, estetik va boshqa xususiyat va fazilatlarga har tomonlama ta'siri.

Shu munosabat bilan jismoniy madaniyatning quyidagi ta'rif taklif etiladi.

**Jismoniy madaniyat** – bu inson va jamiyat madaniyatining bir turi. Ushbu faoliyat va uning ijtimoiy va individual jihatdan muhim natijalari insonning hayotga har tomonlama tayyorligini, uning holati va rivojlanishini optimallashtirishda; bu o'ziga xos jarayon va inson faoliyatining natijasidir, shuningdek jismoniy mashqlar, tabiiy ravishda atrof-muhit va gigiena omillaridan foydalangan holda shaxsning barcha tomonlarini va xususiyatlarini (jismoniy, intellektual, hissiy, ixtiyoriy, estetik, axloqiy va boshqalar) yaxshilash va uyg'unlashtirish vositalari va usullari.

Jismoniy madaniyatdan farqli o'laroq, bilish va o'zgarish ob'ekti, adaptiv jismoniy madaniyatning o'zini takomillashtirish mavzusi sog'lom emas, kasal odamlar, shu jumladan nogironlar. Bularning barchasi jismoniy tarbiya uchun g'ayrioddiy bo'lgan o'quvchilar toifasiga nisbatan asosiy intizomning vazifalari, tamoyillari, vositalari, usullarini sezilarli va ba'zan tubdan o'zgartirishni (moslashtirish, tuzatish yoki boshqacha tarzda moslashtirish) talab qiladi. Shuning uchun ism – "Adaptiv jismoniy tarbiya".



**Demak, Adaptiv jismoniy madaniyat** – bu jismoniy madaniyatning bir turi (sohasi), sogʻliqni saqlash holatida, shu jumladan nogiron va jamiyatda. Ushbu faoliyat va uning ijtimoiy va individual ravishda ahamiyatli natijalari sogʻlik nuqsonlari boʻlgan odamning, shu jumladan nogironning hayotga har tomonlama tayyorligini yaratishda; har tomonlama tiklanish va ijtimoiy integratsiya jarayonida uning ahvoli va rivojlanishini optimallashtirish; bu inson faoliyatining oʻziga xos jarayoni va natijasidir, shuningdek jismoniy mashqlar, tabiiy ekologik va gigienik vositalar yordamida jismoniy holatdagi (jismoniy, intellektual, hissiy jihatdan ixtiyoriy, estetik, axloqiy va hokazo) ogʻishlarga ega boʻlgan shaxsning barcha tomonlarini va xususiyatlarini yaxshilash va uygʻunlashtirish vositalari va usullarining omillaridir

**Adaptiv jismoniy madaniyatda** faoliyat yoki mutaxassisga yoʻnaltirishning nomuvofiqligi va faqat shaxsning jismoniy (jismoniy) tarkibiy qismlariga salomatlik nuqsonlari bilan bogʻliqligi aniq koʻrinib turibdi. Bu yerda, birinchi navbatda, odamning nuqsonini tuzatish, zaruriy kompensatsiyalarni ishlab chiqish, asosiy nuqson tufayli kelib chiqadigan kasalliklar va ikkilamchi ogʻishlarning oldini olish uchun, yoki boshqacha qilib aytganda, jamiyat hayotiga jalb qilingan shaxsni har tomonlama tiklash va integratsiyalashtirish uchun adaptiv jismoniy tarbiyaning barcha mumkin boʻlgan vositalari va usullarini jalb qilish muammolari oʻynaydi.

## **1.2 “Nogiron”, “nogiron oʻquvchi”, “nogironlar”, “reabilitatsiya”, “ijtimoiy integratsiya”, “turmush tarzi” tushunchalari**

“Nogiron odamlarni ijtimoiy himoya qilish toʻgʻrisida” (1995 yil 24 noyabrdagi 181-sonli Federal qonuni) da belgilangan taʼrifga koʻra,

“**Nogiron** – bu tanadagi kasalliklar, tan jarohatlari yoki nuqsonlar natijasida kelib chiqadigan, hayotiy faoliyatni cheklashga olib keladigan va zaruriy holga keltiradigan tanqisligi boʻlgan odam. Ijtimoiy himoya.” 18 yoshgacha boʻlgan shaxslarga “nogiron bola”

toifasi beriladi. Shaxs tibbiy va ijtimoiy ekspertiza davlat xizmati tomonidan nogiron deb tan olinadi.

**Nogiron o'quvchi** jismoniy va yoki psixologik rivojlanish nuqsonlari bo'lgan, psixologik tibbiy pedagogik komissiya tomonidan tasdiqlangan va maxsus sharoitlar yaratmasdan ta'lim olishga to'sqinlik qiladigan shaxsdir (1997 yil 29 dekabrda "O'zbekiston Respublikasining ta'lim to'g'risidagi" qonuni).

Bolalarni psixologik pedagogik komissiya tomonidan tekshirish ota-onalarning (qonuniy vakillarning) yozma arizasi asosida amalga oshiriladi.

«Ta'lim to'g'risida»gi va «Kadrlar tayorlash milliy dasturi to'g'risida»gi O'zbekiston Respublikasi qonunini va 2017-2021 yillarga mo'ljallangan — O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasida belgilangan vazifalar hamda O'zbekiston Respublikasining 2015 yil 5 sentyabrda qabul qilingan Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi Qonunida ko'rsatilgan "Psixologik tibbiy-pedagogik komissiya to'g'risidagi nizom" ga binoan jismoniy va (yoki) aqliy rivojlanishida va (yoki) alohida ehtiyojli bolalarni o'z vaqtida aniqlash maqsadida tuzilgan. Xulq-atvordan chetga chiqish, ularni har tomonlama psixologik tibbiy-pedagogik ko'rikdan o'tkazish va tekshirish natijalari asosida ularga psixologik tibbiy-pedagogik yordam ko'rsatish va ularni o'qitish va o'qishni tashkil etish bo'yicha tavsiyalarni tayyorlash; tasdiqlash, tushuntirish yoki almashtirish uchun ilgari tavsiyalar berilgan.

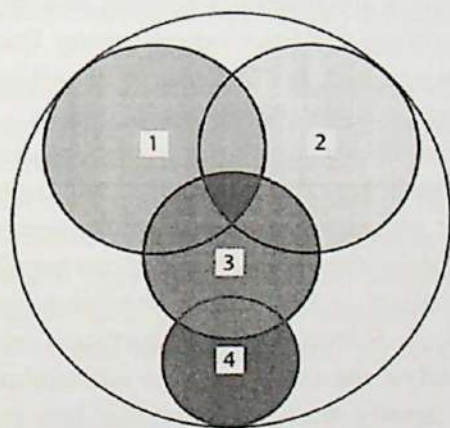
Ta'lim mazmuni va nogiron o'quvchilarni o'qitish va o'qitishni tashkil etish shartlari adaptiv o'quv dasturi, shuningdek nogironlar uchun individual reabilitatsiya dasturiga muvofiq belgilanadi.

Shuni yodda tutish kerakki, nogiron bolalar va nogiron bolalar (o'quvchilar) bolalarning ikki xil toifasi bo'lib, ular bir-biriga to'g'ri kelishi mumkin. Biz ularni turli tashkilotlar tomonidan aniqlanganligini (tegishli maqomga ega bo'lishlarini) ta'kidlaymiz: birinchisi — Tibbiy-ijtimoiy ekspertiza davlat xizmati tomonidan, ikkinchisi — psixologik tibbiy-pedagogik komissiya tomonidan, garchi ota-onalar (qonuniy vakillar) ikkala tashkilot bilan aloqada bo'lsa va tegishli ko'rsatkichlar bo'lsa, bola maqomiga ega bo'lishi mumkin. Nogiron va nogiron talaba.

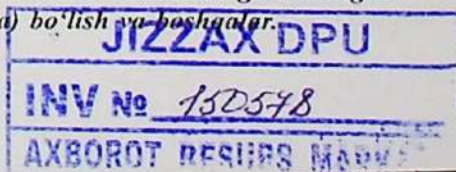
Ijtimoiy (tuzatish) ta'lim amaliyotida ko'pincha nogiron va maxsus ta'lim va tarbiyaga muhtoj talabalar nogiron emaslar va aksincha nogiron bolalar oddiy (ommaviy) maktablarda o'qiydilar va moslashtirilgan o'quv dasturlaridan foydalanmaydilar.

Adaptiv jismoniy tarbiyada keng qo'llaniladigan yana bir atama. Biz avvalgi mutaxassislik nomlariga kiritilgan "endi sog'liqni saqlash holatidagi nogironlar" atamasi va hozirda adaptiv jismoniy tarbiya mashg'ulotlari yo'nalishi haqida gapiramiz. Moslashtirilgan jismoniy tarbiya bo'yicha ushbu atamani nogironlar, nogiron bolalar va bolalikdan nogironlar va nogiron talabalar (nogiron shaxslar) o'z ichiga olgan umumlashtirilgan tushuncha sifatida kiritdilar. Va maxsus tibbiy guruhlarning talabalar (talabalar) va umuman, ularning sog'lig'i (surunkali kasalliklar, rehabilitatsiya davridagi holat) bo'yicha doimiy og'ishlarga duch kelganlarning barchasi keyin jarohatlar, kasalliklar, va shuning uchun I-rasmda).

Shu sababli, o'quv qo'llanma matni ko'pincha sog'liqni saqlash sohasidagi nogironlar, shu jumladan nogironlar haqida gapiradi. Shuni yodda tutish kerakki, ushbu kollektiv atamani miqdoriy o'lchovlarda ifodalash juda qiyin, chunki mavjud statistik kuzatuv shakllarida bunday bo'lim mavjud emas.



*1-rasm Fuqarolarning asosiy toifalari "sog'lig'ida muammolari bo'lgan shaxslar" deb tasniflanadi: 1 – nogironlar, 2 – nogironlar (talabalar), 3 – maxsus tibbiy guruh talabalar, 4 – boshqa surunkali kasalliklarga chalingan odamlar, remissiyada (davolanishda) bo'lish va boshqalar.*



“Reabilitatsiya” atamasi lotincha “nogironlarning mehnat qobiliyatini tiklash” yoki qobiliyat, “reabilitatsiya” – qobiliyatni tiklashdan kelib chiqadi. Tibbiy atamalarning ensiklopedik lugʻatida u “buzilgan tana funksiyalarini, shuningdek, ijtimoiy funksiyalarni va bemorlar va nogironlarning ishlash qobiliyatini tiklashga (yoki kompensatsiya qilishga) qaratilgan tibbiy, pedagogik va ijtimoiy tadbirlar” deb taʼriflangan.

Soʻnggi oʻn yilliklar ichida mamlakatimiz jamiyatidagi oʻzgarishlar nogironlarni reabilitatsiya qilish muammolariga koʻproq eʼtibor qaratilishi, Oʻzbekistonda nogironlarni reabilitatsiya qilish muhim davlat vazifasi sifatida bilinishi bilan tavsiflanadi.

Hozirgi vaqtda nogironligi boʻlgan odamlarni va nogironlarni reabilitatsiya qilishning maqsadi, qoida tariqasida, ijtimoiy integratsiya deb hisoblanadi, bu birinchidan, statik maʼnoda nogironning jamiyatdagi erishilgan va erishmaganyutuqlarining holati sifatida tushuniladi, ikkinchidan, alohida qoʻllaniladi. Nogironga olib boriladi (yaʼni, individual ishtimoiy gumanitar yordam).

Biroq, V.Z.Kantor (2000) toʻgʻri taʼkidlaganidek, “ijtimoiy integratsiya” kategoriyasi sotsiologiyaning asosiy toifalaridan biri boʻlib, “ijtimoiy institutlar, guruhlar, hokimiyat va boshqaruv organlari oʻrtasida maqbul aloqalarni oʻrnatish jarayoni” ni anglatadi. Shunday qilib, nogironligi boʻlgan odamlarning ijtimoiy integratsiyasi dolzarb muammoga ega boʻlib, ularni reabilitatsiya qilishning maqsadi (ayniqsa, natijasi) boʻlishi mumkin emas.

Ijtimoiy integratsiya ikki tomonlama oʻzaro yaqinlashish jarayoni, birinchi ijtimoiy aktyorning oʻzaro harakati, ikkinchi bizning holatlarimizda, nogironlar va nogironlar, jamiyatda normal rivojlanayotgan odamlarni qatoriga kiritishni istaganlar va bunday odamlarning oʻzlari, bunday qoʻshilishi uchun qulay sharoit yaratishi kerak. .

Shuning uchun V. Z. Kantor (2000) “turmush tarzi” tushunchasini ijtimoiy reabilitatsiya maqsadi sifatida ishlatishni taklif qiladi.

Sotsiologiyaning asosiy tushunchalaridan biri boʻlib, u haqiqatan ham mavjud boʻlgan odamlarning individual va guruh hayotiy faoliyatining shakllarini anglatadi, ularning xatti-harakatlari, aloqa va amaliyot xususiyatlarini tavsiflovchi aniq ijtimoiy-tarixiy sharoitlarga xosdir (Ivanov V.N., 1989).

Shunday qilib, nogironlarni rehabilitatsiya qilishning maqsadi ularning normal rivojlanayotgan odamlarning turmush tarzini amalga oshirish qobiliyatini ta'minlashdir.

Ijtimoiy integratsiya mavzusi sifatida nogironlar va sog'liqni saqlash sohasidagi nogironlar ijtimoiy darajadagi uchta yo'nalishda namoyon bo'ladi (Kantor V.Z., 2000).

Ulardan birinchisi individual darajani tavsiflaydi (masalan, universitetda o'qiyotgan nogiron talaba).

Ikkinchisi – kichik bir ijtimoiy guruhning darajasi (masalan, turli darajadagi musobaqalarda qatnashadigan nogiron sportchilar jamoasi).

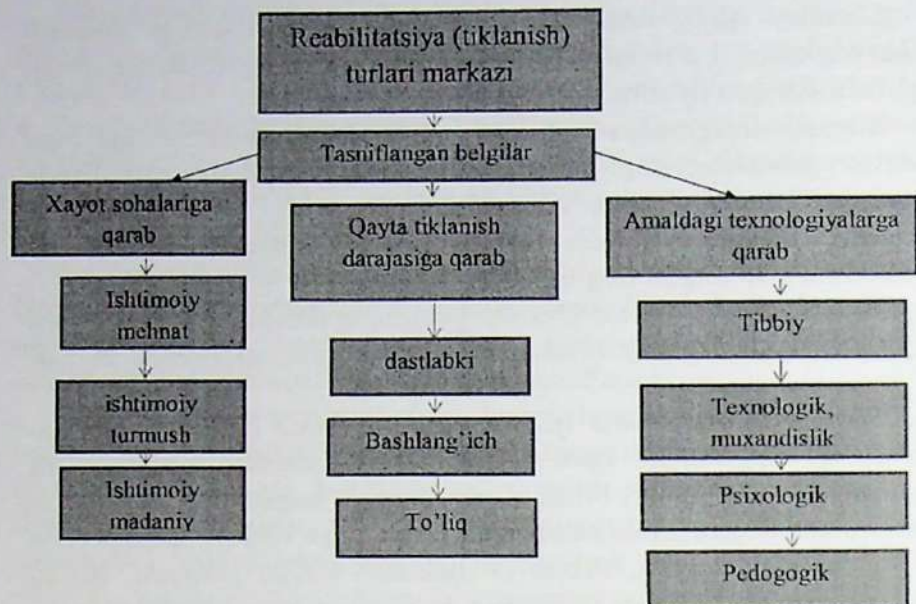
Uchinchisi – bu katta ijtimoiy guruh (guruh hamjamiyati) darajasidagi nogironlar. Turli xil ijtimoiy institutlar, hukumat va qonunchilik tuzilmalari bilan o'zaro aloqada nogironligi bor odamlar tegishli davlat tashkilotlarida birlashtirilgan (Butun O'zbekiston Ko'zi ojizlar jamiyati, Butun O'zbekiston Karlar jamiyati, Butun O'zbekiston nogironlar jamiyati va boshqalar) aynan shunday.

Rehabilitatsiya tizimi

Ixtisoslashgan adabiyotlarda ijtimoiy, tibbiy, mehnat, kasbiy, madaniy, maishiy, oilaviy, estetik, texnik, boshlang'ich, to'liq, har tomonlama va boshqa turdagi rehabilitatsiya haqida eslatmalar mavjud.

Shakldagi 2-rasmda V.Z. Kantor tomonidan taklif qilingan rehabilitatsiya turlarining tasnifi ko'rsatilgan (2000), unda uchta tasniflash xususiyatlarini ajratish ko'zda tutilgan.

Nogiron odamlarni rehabilitatsiya qilishning tizimli g'oyasini ishlab chiqishning dastlabki nazariy asosi shundan iboratki, u davlat ijtimoiy siyosatining o'ziga xos yo'nalishi sifatida ko'rib chiqiladi, u ohir-oqibat umuman jamiyatning va xususan individual ijtimoiy guruhlarining hayot tarzini tasdiqlash yoki yaxshilashga qaratilgan.



2-Rasm . Reabilitatsiya turlarini tasniflash (V. Z. Kantorga ko'ra)

Ushbu nazariy asos turmush tarzining kategoriyasi bilan bog'liq holda reabilitatsiya maqsadi tushunchasiga mos keladi. Bundan tashqari, ushbu markaz har qanday reabilitatsiya ijtimoiy ahamiyatga ega degan fikrga asos bo'ladi.

Nogironligi bo'lgan odamlarni reabilitatsiya qilish ijtimoiy siyosat sohasidagi o'ziga xos faoliyat sifatida ko'rib chiqilishi uning ko'p o'lchovli tuzilishini ko'rsatadi.

**Birinchidan**, reabilitatsiya o'zining morfologik (turlar) jihatidan namoyon bo'ladi: ijtimoiy siyosat inson hayotining barcha asosiy sohalarini, ya'ni mehnat, turmush, madaniyat sohalarini qamrab olganligi sababli nogiron odamlarni reabilitatsiya qilish ularning hayotining kamida uch sohasini qamrab olishi kerak. Shundan nogironlarni reabilitatsiya qilishning uchta ob'ektiv yo'nalishi aniqlanadi: ijtimoiy mehnat, ijtimoiy-maishiy va ijtimoiy madaniy.

Ushbu barcha sohalarda olg'a siljishni ta'minlash nogironni kompleks (umumiy) reabilitatsiya qilish deb tushunilishi kerak. O'z navbatida, nogironlarning kasbiy reabilitatsiyasi ijtimoiy va mehnat

reabilitatsiyasining alohida holati hisoblanadi; estetik – ijtimoiy madaniy, va oila – ijtimoiy maishiy va boshqalar.

**Ikkinchidan**, reabilitatsiya boshlang'ich, elementar va to'liq reabilitatsiyani ajratish mumkin bo'lgan dinamik (bosqichma-bosqich) hodisa sifatida ko'rib chiqilishi kerak.

Uchinchidan, ishlatilgan texnologiyalarga, ishlatilgan reabilitatsiya vositalari va usullarining xususiyatiga qarab, ularni tibbiy, texnik (muhandislik), psixologik va pedagogikaga bo'lish mumkin.

Shunday qilib, biz nogironlarni reabilitatsiya qilish tibbiy, muhandislik-texnik vositalardan kompleks foydalanishga asoslangan mehnat, hayot, madaniyat sohaslarida nogironligi bo'lgan odamlarning sog'liqni saqlash sohasidagi ijtimoiy imkoniyatlari darajasini oshirishni o'z ichiga oladigan ijtimoiy siyosat sohasidagi o'ziga xos faoliyat degan xulosaga kelishimiz mumkin, psixologik va pedagogik texnologiyalar va ushbu toifadagi aholining turmush tarzi standartlarini amalga oshirishga tayyorligini ta'minlashga qaratilgan

### **1.3 Adaptiv jismoniy tarbiyaning predmeti, maqsadi, ustuvor vazifalari, nogironligi bo'lgan odamlarning salomatligi va nogironlarni reabilitatsiya qilish va ijtimoiy integratsiyalashdagi roli va o'rni**

I.M.Bixovskaya, Yu.N.Nikolaevning fikriga ko'ra, adaptiv jismoniy madaniyat ularda yuzaga keladigan qarama-qarshiliklarni qiymatga yo'naltirilgan hal qilish sohasi bo'lib, insonda tabiiy va ijtimoiy o'zgaruvchanlikni uyg'unlashtirishga asoslangan.

1. Tabiiy va ijtimoiy, tabiiy va inson tomonidan yaratilgan narsalarning o'zaro ta'siri har qanday inson faoliyatining asosi bo'lib, harakat qiluvchi shaxs har doim birinchi navbatda "taniqli odam", keyin "oqilona odam", "ijtimoiy odam" va boshqalar. Binobarin, jismoniy madaniyat, madaniyatning asosiy qatlami bo'lib, u madaniy, mehnat va kundalik faoliyatning har qanday sohasida mavjud (har doim ham ongli va tushunarli shaklda bo'lmasligi kerak).

2. **Jismoniy madaniyat** - bu insonning turli darajalariga xos bo'lgan xususiyatlarning zaruriy o'zaro ta'siri va o'zaro bog'liqligi

tufayli madaniyatning ajralmas bo'g'ini. Bu tabiiy tamoyilni sotsial-madaniy va inson hayotining tabiiy asoslariga moslashishga, moslashtirish mexanizmi sifatida uning o'ziga xosligini ko'rsatadi.

**3. Jismoniy madaniyat** - bu nafaqat "tana bilan ishlash", "odamlarning hayotga jismoniy tayyorgarligini yaratish", "jismoniy yaxshilanish vositalari va usuli" sohasi, garchi bu shaxsning jismoniy va jismoniy fazilatlarini bo'lsa ham, bu sohada asosiy qiziqish uyg'otadi. Har qanday madaniyat sohasi singari, jismoniy madaniyat ham, avvalambor, insonning ruhi bilan, uning tashqi dunyosi bilan emas: tanaga chinakam shakllangan qiymatga asoslangan munosabati, chinakam madaniy faoliyati, tanaga yo'naltirilgan.

**4. Jismoniy madaniyat**- insonning xilma-xil ehtiyojlarini qondirish vositasi bo'lib, ayni paytda uning jismoniy, aqliy va ma'naviy rivojlanishining omili sifatida xizmat qiladi. Insonda tabiiy va ijtimoiy o'rtasidagi muvozanatni, uyg'unlikni buzish odamni somatizatsiya (**Somatizatsiya** ("Soma" Lotin - tananing) - bu odamning ongsiz psixologik muammolari (depressiya, qo'rquv, xavotirlik, depressiya va boshqalar) ning tana kasalliklariga aylanishidir.

#### **Asosiy xususiyatlar**

Bunday psixologik mudofa belgilari turli xil bo'lishi mumkin:  
Yetarlicha havo yo'qdek his qilaman.

Zaiflik.

Charchoq.

Yallig'lanish muammolari.

Bosh og'rig'i.

Ayblangani.

Tom bilan og'rigan odam.

Bosh aylanishi va boshqalar.

Ko'pgina hollarda somatizatsiya ko'proq e'tiborga ega bo'lgan shaxs o'zining sog'lig'i, sog'lig'i haqida gapirganda o'zini ko'rsatadi. Shuningdek, sog'lom turmush tarzi, kasalliklari va boshqalar haqida abadiy ravishda gapiradigan kishilar ham «kasallikka duchor bo'lishga» moyil bo'ladilar, bu kabi mavzular bo'yicha bahslashishga shay bo'lishlari mumkin, biroq ayni paytda ular har qanday fikrga, manzilingiz.



Misol uchun, siz o'z hayotingizni, umidsizlikni topishingiz mumkin emasligini his qilasiz. Natijada depressiya holati ko'krak qafasidagi og'riqlarda, bosh aylanishi bilan ifodalanadi. Bu tananing psixologik muammolarga javob berishiga yorqin misol bo'lib, u o'z navbatida somatizatsiya sohasidagi tadqiqotlarni nazarda tutadi.

Shuni ta'kidlash kerakki, bu, ma'lum darajada, jismoniy tanada, kasalliklarda shuni shaxsiylashtirishdir. Bu hodisa - bu har bir insonning ruhiyatiga o'xshamaydi. Stressli vaziyatlarda, jamiyat bilan to'qnashuvlarda miya psixologik stressni tanaga aylantira oladi. Shunday qilib, erkaklarda oshqozon ko'pincha azoblanadi, ayollar esa yurak kasalliklariga shikoyat qiladi.

Nihoyat, har bir inson o'z hayoti, sog'lig'i uchun mas'ul ekani- ni eslatib turish kerak va uning kayfiyatini, uning holatini kuzatib borish muhimdir. Axir, ruh va jismlar bir-biri bilan uzviy bog'liqdir.

**Somatizatsiya** - yunoncha "tana" insonni psixologik himoya qilish mexanizmlaridan biridir. Somatizatsiya tushunchasi psixoanalit (Vilgelm Shtekel tomonidan 1943 yilda taklif qilingan edi) qilishga yoki uning ichidagi tabiiy tamoyilni bostirish, tahqirlash orqali sotsiologizatsiya qilishga olib keladi - bularning ikkalasi ham uning "koordinata tizimidan" tashqariga chiqadigan madaniyatni yo'q qilishdir.

**5. Jismoniy madaniyatning** yetarli darajada emasligi, odamning past harakatli faoliyati va harakatlarning yetishmasligi insonning irsiy rivojlanishi va hayotiy dasturining barcha tarkibiy qismlarining joylashishiga salbiy ta'sir qiladi: insonning jismoniy xususiyatlari, intellektual, hissiy va umuman, ruhiy va aqliy xususiyatlari. Bu, ayniqsa, majburiy gipodinamiya holatida bola bo'lsa (bu holda ota-onalar, shifokorlar, o'qituvchilar, o'qituvchilar va boshqalarning jismoniy tayyorgarligi pastligi tufayli), ular harakatlar yordamida nafaqat uning barcha organlari va tizimlarining faoliyatini faollashtiradi, balki o'rganadi. atrof-dagi dunyo, ularning hissiyotlari, idroklari, g'oyalari, yo'nalishlari, fazoviy vaqt tarozilari va hokazolarni shakllantirishda va hokazo.

Bir qator izlanishlarda ob'ektiv harakatlar inson psixikasini tahlil qilish birligi sifatida qaralishi tasodif emas (V.P. Zinchenko, N.D. Gordeeva, S.V. Dmitriev va boshqalar).

Shuni yodda tutish kerakki, bolalarni jismoniy tarbiya mashg'ulotlaridan chiqarib tashlash, masalan, kuch-g'ayratni ularning o'ziga xos moyilligi va qobiliyatlarini rivojlantirishga jamlash maqsadida yosh iste'dodlarni nafaqat doimiy kasalliklarga, jismoniy va aqliy zo'riqishga va buzilishlarga olib keladi, pirovardida. erta qarish va genetik dastur tomonidan belgilangan umrni qisqartirish, shu bilan birga bu ajoyib qobiliyatlarni to'liq ochib bermaslik, chunki bolalar to'laqonli va har tomonlama hayotdan mahrum bo'lishadi.

Ushbu nazariy ekskursiya sog'liqni saqlash muammolari bo'lgan odamlarning, shu jumladan nogironlarning hayotidagi adaptiv jismoniy madaniyatning roli va o'rnini namoyish etish, uning mavzusi, maqsadi va vazifalar ustuvorligini aniqlash uchun qilingan.

Adaptiv jismoniy tarbiya nogironligi bo'lgan odamlarni va sog'lig'i holati nogiron bo'lgan shaxslarni reabilitatsiya qilish tizimining, uning barcha turlari va shakllarining ajralmas qismidir. U inson hayotining barcha sohalarida aniq mavjud va shuning uchun ijtimoiy, mehnat, ijtimoiy, maishiy va ijtimoiy-madaniy tiklanishning asosini, poydevorini tashkil etadi; tibbiy, texnik, psixologik, pedagogik reabilitatsiyaning eng muhim vositasi va usullari sifatida ishlaydi.

Buning sababi, masalan, har qanday sotib olingan nogironlik odamni yangi qobiliyatiga moslashishi uchun muammo tug'diradi, bu esa deyarli har doim yangi hayotiy va kasbiy ahamiyatga ega bo'lgan bilimlarni, idrok, harakatli ko'nikmalarni rivojlantirish zarurati bilan bog'liq. va maxsus jismoniy va aqliy fazilatlar va qobiliyatlarni takomillashtirish. Va bu adaptiv jismoniy tarbiya vositalari va usullaridan foydalanmasdan aqlga sig'maydi.

Bir qator izlanishlarda ob'ektiv harakatlar inson psixikasini tahlil qilish birligi sifatida qaralishi tasodif emas (V.P. Zinchenko, N.D. Gordeeva, S.V. Dmitriev va boshqalar).

Shuni yodda tutish kerakki, bolalarni jismoniy tarbiya mashg'ulotlaridan chiqarib tashlash, masalan, kuch-g'ayratni ularning o'ziga xos moyilligi va qobiliyatlarini rivojlantirishga jamlash maqsadida yosh iste'dodlarni nafaqat doimiy kasalliklarga, jismoniy va aqliy zo'riqishga va buzilishlarga olib keladi, pirovardida. erta qarish va genetik dastur tomonidan belgilangan umrni qisqartirish, shu bilan

birga bu ajoyib qobiliyatlarni to'liq ochib bermaslik, chunki bolalar to'laqonli va har tomonlama hayotdan mahrum bo'lishadi.

Ushbu nazariy ekskursiya sog'liqni saqlash muammolari bo'lgan odamlarning, shu jumladan nogironlarning hayotidagi adaptiv jismoniy madaniyatning roli va o'rnini namoyish etish, uning mavzusi, maqsadi va vazifalar ustuvorligini aniqlash uchun qilingan.

Adaptiv jismoniy tarbiya nogironligi bo'lgan odamlarni va sog'lig'i holati nogiron bo'lgan shaxslarni reabilitatsiya qilish tizimining, uning barcha turlari va shakllarining ajralmas qismidir. U inson hayotining barcha sohalarida aniq mavjud va shuning uchun ijtimoiy, mehnat, ijtimoiy, maishiy va ijtimoiy-madaniy tiklanishning asosini, poydevorini tashkil etadi; tibbiy, texnik, psixologik, pedagogik reabilitatsiyaning eng muhim vositasi va usullari sifatida ishlaydi.

Ko'pgina nogironlar uchun moslashtirilgan jismoniy tarbiya - bu yopiq makonni "yirtib tashlash", jamiyatga kirish, yangi do'stlar o'rtirish, muloqot qilish, to'liq his-tuyg'ularga ega bo'lish, dunyo haqida bilish va hokazolarning yagona usuli. Bu erda bu birinchi marta tez-tez uchraydi. o'z hayotlari davomida ular harakatlanish quvonchini o'rganadilar, mag'lubiyatga va qadr-qimmatga toqat qilishni o'rganadilar, o'zlarini yengish baxtini anglaydilar va tanasi-ning har bir hujayrasi bilan "halol o'yin" falsafasini his qiladilar.

Yuqorida aytib o'tilganlar adaptiv jismoniy tarbiya maqsadi va asosiy munosabatini (leytmotiv (eng ohirgi rahbatlantirish) shakllantirishga imkon beradi.

**Adaptiv jismoniy madaniyatning maqsadi:** jismoniy madaniyatning bir turi sifatida tabiat tomonidan bo'shatilgan va uning tanaviy vosita xususiyatlariga ega bo'lgan (hayot jarayonida qolgan) mavjud bo'lgan optimal ishlash rejimini ta'minlash orqali sog'liq va (yoki) nogironlik holatida doimiy og'ishlarga ega bo'lgan odamning hayotiyligini maksimal darajada rivojlantirishdir. ma'naviy kuchlar, ularni ijtimoiy va individual ahamiyatli mavzu sifatida maksimal darajada o'zini namoyon qilish uchun uyg'unlashtirish.

**Adaptiv jismoniy tarbiya maqsadi:** ushbu sohadagi faoliyatning asosiy to'plamini jalb qilinganlar uchun ham, o'qituvchi uchun ham (o'qituvchi, murabbiy, metodist) shakllantirishga imkon beradi.

Optimal psixofizik holatini saqlab, inson hayotiyiligini Adaptiv jismoniy madaniyatining vositalari va usullari yordamida maksimal rivojlanish har bir nogironga nafaqat sog'lom odamlarning natijalari bilan taqqoslanadigan, balki ulardan yuqori darajadagi ijodiy qobiliyatlarini amalga oshirish va ajoyib natijalarga erishish imkoniyatini beradi. Nogironlik, sog'liqning ayrim nuqsonlari haqiqatan ham kuchli irodali, maqsadli odamlarni to'xtata olmasligiga ishonch hosil qilish uchun (Tamerlan, Franklin Ruzvelt, Aleksey Maresyev, Valentin Dikul, Svyatoslav Fedorov, Olga Skoroxodova) va boshqalarni esga olish kifoya. va ma'naviy. va bu yo'ldagi birinchi qadam (hayot jarayonida nogironlarga ega bo'lganlar uchun yangi) Adaptiv jismoniy tarbiya bo'lishi mumkin va bo'lishi kerak, bu insonning har qanday faoliyatida zarur bo'lgan ko'nikma va ko'nikmalarni egallashga, sub'ektlar o'rtasida o'zaro muloqotda bo'lishga imkon beradi.

Adaptiv jismoniy tarbiyada hal qilinishi kerak bo'lgan vazifalar har bir kishining o'ziga xos ehtiyojlaridan kelib chiqqan holda belgilanishi kerak; muayyan vazifalarning ustuvorligi ko'p jihatdan adaptiv jismoniy tarbiyaning tarkibiy qismi (turi), o'quv materiallari, o'quv jarayonini moddiy-texnik ta'minoti va boshqa omillar bilan belgilanadi.

Eng umumlashtirilgan shaklda, adaptiv jismoniy tarbiyadagi vazifalarni ikki guruhga bo'lish mumkin.

Vazifalarning: birinchi guruhi jalb qilinganlarning xususiyatlaridan kelib chiqadi - sog'liqni saqlash darajasidagi nogironlar va (yoki) nogironlar. Bular tuzatuvchi, kompensatsion va profilaktik vazifalardir.

Ikkinchi guruh - jismoniy tarbiya uchun an'anaviy bo'lgan ta'lim, tarbiya va sog'lomlashtirish vazifalari.

Adaptiv jismoniy madaniyatda diqqatning ob'ekti salomatlik holatida og'ish bo'lgan odam ekanligi sababli, ushbu faoliyat turining ulkan imkoniyatlaridan foydalanib, mavjud bo'lgan kamchilikni tuzatish va iloji bo'lsa, uning asosiy kamchiliklarini tuzatish mantiqan to'g'ri keladi. Bundan tashqari, biron bir qusur ilgari aniqlangan bo'lsa, uni tuzatish ehtimoli shuncha yuqori bo'ladi.

Tuzatish vazifalari haqida gapirganda, mualliflar nafaqat mushak-skelet tizimining (nuqsonlar, tekis oyoqlar, semirib ketish

va boshqalar) buzilishlarini (nuqsonlarini), balki sezgi tizimlarini (ko'rish, eshitish), nutqni, aqlni, hissiy-ixtiyoriy sohani, somatik funksional tizimlarni ham anglatadi. va boshq.

Masalan, **okuloharakat**-mushaklarni kuchaytirishga yo'naltirilgan ish ko'rishning yaxshilanishiga olib kelishi mumkin; moddiy shaklda aqliy harakatlarning shakllanish bosqichi (P. Ya. Halperinning fikriga ko'ra) ushbu jarayonning samaradorligini sezilarli darajada oshiradi; mushaklarni ixtiyoriy ravishda bo'shashtirish ko'nikmalariga o'rgatish psixologik "qisqichlarni" olib tashlash, hissiy holatni sozlash va hk.

Albatta, tuzatish ishlari ham asosiy nuqsonga, ham qo'shma kasallikka ham, asosiy nuqson tufayli kelib chiqqan ikkilamchi kasalliklarga ham olib borilishi mumkin.

Tuzatishning iloji bo'lmasa, kompensatsion vazifalar paydo bo'ladi (ko'zi ojizlar uchun fazoviy-vaqtli yo'nalishni shakllantirish, sezgi tizimlarini "o'rgatish", protezlarda yurishni o'rganish va boshqalar).

Va nihoyat bu yoki boshqa nuqson, bu yoki boshqa kasallik majburiy profilaktik ishlarni talab qiladi (profilaktika muammolarini hal qilish). Masalan, odamning harakatchanligini cheklash, shoshilinch ravishda jismoniy harakatsizlik va gipokineziya tufayli kelib chiqadigan kasalliklarning oldini olish uchun maqsadli tadbirlarni talab qiladi.

Albatta bu vazifalarning barchasi u yoki bu bilimlarni, ko'nikmalarni (ta'lim vazifalari) o'qitish kontekstida hal qilinadi; jalb qilinganlarning bu yoki boshqa shaxsiy xususiyatlarini tarbiyalash (o'quv vazifalari); ularning jismoniy fazilatlarini va qobiliyatlarini rivojlantirish, oyoq mushaklarini mustahkamlash, holatni yaxshilash va boshqalar (sog'liqni tiklash vazifalari).

Ijtimoiy integratsiya jarayoni shaxsning sotsializatsiyasi bilan chambarchas bog'liq bo'lib, u ikki tomonlama jarayon sifatida belgilanadi: bir tomondan, shaxs ijtimoiy tajribani o'rganadi, boshqa tomondan madaniyatga faol qo'shiladi, qadriyatlar va ijtimoiy aloqalar tizimini qayta ishlab chiqaradi, uning atrofidagi odamlarga, hayot sharoitlariga ta'sir qiladi. Shunday qilib, shaxs nafaqat ijtimoiy muhitga moslashadi, balki ma'lum bir ijtimoiy makonni "engib chiqadi".

### **Ijtimoiylashtirish va ta'limni farqlash juda muhimdir.**

Birinchidan; sotsializatsiya ko'pchilik mutaxassislar tomonidan insonning jamiyatga "o'sishi" jarayoni sifatida tushuniladi va butun hayoti davomida davom etadi. Ta'lim vaqt bilan cheklangan jarayon.

Ikkinchidan, shaxsning sotsializatsiyasi doimo o'zgarib turadigan va ko'pincha oldindan aytib bo'lmaydigan butun atrof-muhit ta'siri ostida sodir bo'ladi. Qanday bo'lmasin, atrofdagi voqelikning ijtimoiylashuvchi ta'sirini rejalashtirish mumkin emas va hatto ularning ta'sirini oldindan taxmin qilish ham mumkin. Ta'lim bu yosh avlodga ma'lum bir yo'nalishda ta'sir qilishning ongli, tizimli, metodik jarayoni. Ta'lim uchun asosiy javobgarlik bu jarayonni ijtimoiylashuv uchun zarur bo'lmagan shaxslararo (kamida ikki kishi o'rtasida sodir bo'ladigan) sifatida tavsiflaydigan o'quvchining o'quvchiga nisbatan javobgarligi.

Ijtimoiylashuv uchun talabalar ijtimoiy me'yorlar va qadriyatlarini o'rganish ("singdirish"), ba'zida hatto anglamasdan ham "ruh", "havo" kabi metafora tushunchalari muhimdir.

Jismoniy madaniyatning va ayniqsa Adaptiv jismoniy madaniyatning sotsializatsiyalashgan roli ushbu ijtimoiy amaliyot insonning asosiy fazilatlariga chuqur va har tomonlama ta'sir qilishi, uni jismoniy va ma'naviy jihatdan rivojlantirishi bilan izohlanadi.

Adaptiv jismoniy tarbiya nogironlarning sog'lig'i va nogironligi bor odamlarga juda xilma-xil ta'sir ko'rsatadi. Masalan, adaptiv sport vijdonli ravishda g'alaba qozonishni va yutqazishni o'rgatadi, jismoniy va axloqiy rivojlanish va takomillashtirishga yordam beradi, olijanoblik va mehnatsevarlikni shakllantiradi, yomon odatlardan chalg'itadi; Bu sizni keskin, ba'zan ekstremal muhitda o'ylashga majbur qiladi, o'zini intizomga o'rgatadi, odamni mashg'ulotlarga, o'z manfaatlariga - jamoaning manfaatlariga bo'ysundiradi.

Har qanday sport bilan shug'ullanadigan kishi xatti-harakatni aniq tartibga solish (nizomlar, musobaqalar qoidalari, tartib va boshqalar) ta'siriga tushib qoladi, sport jamoasining hayotida faol ishtirok etadi va shu bilan faol jamoat arbobi sifatida tarbiyalanadi. Sport faoliyat uchun ijtimoiy ahamiyatga ega motivlarni keltirib chiqaradi (Ponomarev N.I., 1996).

Sportda turli jamoalar (jamoat tashkilotlari, birlashmalar) tashkil etildi, ular jamoalardan tortib xalqaro uyushmalar, federatsiyalar va birlashmalargacha ish olib borishdi, ularning faoliyati katta miqyosga, tizimlilik va muntazamlikka erishdi. Bularning barchasi nogironlarning sport harakatlari ishtirokchilariga turli xil ijtimoiy rol va funksiyalarga ega bo'lishlari va umuman, ularni ijtimoiylashishlari uchun yaxshi zamin yaratadi.

Sotsializasiyaning asosiy vakolati (eng muhim omil) bu oila. Oila birinchi muhim munosabatlarni, xatti-harakatlarni, hissiy va motivatsion xatti-harakatlar uchun ko'rsatmalarni va odatlarni oladi.

Ko'plab mualliflarning (M.V. Antropov, M.M. Koltsov, G. Krayt, F. Kretschmer va boshqalar) fikriga ko'ra, bolani tanada o'zini o'zi aniqlash jarayoni erta bolalik va maktabgacha yoshda va 6-7 yoshgacha tugaydi xulq-atvori va sensiharakat stereotiplari shakllanadi. Bu maktab o'qituvchilarining bolalarning psixosomatik salomatligini mustahkamlashga qaratilgan harakatlari ko'pincha samarasiz bo'lishiga olib keladi.

Darhaqiqat, bola ongli ravishda va ongsiz ravishda ota-onalar, bobo-buvilar, aka-uka va opa-singillarning ko'plab munosabatlari sezadi. Shu bilan birga, uning hayotining dastlabki yillarida ona va bola o'rtasidagi munosabatlarning ahamiyati doimiy ravishda ko'rsatib o'tilgan, ammo bu "uy" ning inson rivojlanishiga va ona va bola o'rtasidagi munosabatlarga hal qiluvchi ta'sir haqidagi Pestalotsi tamoyilining "kechiktirilgan" tasdiqidir (E.Menberg, 1995).

Bundan tashqari, oila ijtimoiylashuvning boshqa holatlariga ta'sir qiladi: bola qaysi maktabda o'qiydi, qaysi tengdoshlar guruhiga qo'shiladi, qaysi ittifoqqa qo'shiladi - bularning barchasini oila belgilaydi.

Shunday qilib, oila sotsializatsiyaning boshlang'ich namunasi sifatida har xil yo'llar bilan bolaning jismoniy faoliyatiga va jismoniy faoliyatga bo'lgan munosabatiga ta'sir qilishi mumkin va jismoniy sotsializatsiyaga hissa qo'shishi yoki to'sqinlik qilishi mumkin.

Bu adaptiv jismoniy tarbiya mutaxassisi uchun ikkita muhim xulosaga olib keladi.

1. Nogiron va nogiron bolalarning oilasi bilan (birinchi navbatda ota-onalar bilan) harakatni katta shifobaxsh kuchiga ishonib, jiddiy ish olib borish kerak.

2. Hayotning birinchi kunlaridanoq imkon qadar erta, bunday bolalar bilan reabilitatsiya tadbirlarini mashg'ulotlardan maksimal ta'sirga erishish, shuningdek, oilaning psixosomatik rivojlanishiga ijobiy ijtimoiy ta'sirini kamaytirish kerak. Oila bilan bir qatorda maktab bola, o'smir va qizni ijtimoiylashtirishning asosiy namunasidir. Maktab - bu shaxsning shakllanishi sodir bo'ladigan muhit, uning madaniy shaxsining ajralmas qismi. Bu erda u muvaffaqiyatga intilish, raqobat kabi yangi muhim mezonlar bilan tanishadi.

Adaptiv jismoniy madaniyat uchun nafaqat o'quvchilarning harakatli ko'nikmalarni muvaffaqiyatli o'rganishi, balki ijtimoiy ko'nikmalarni o'zlashtirishga hissa qo'shadigan jarayonlar qanday muvaffaqiyatli ta'minlanishi ham muhimdir.

Bu erda vosita ko'nikmalarini egallash, bolalarni jismoniy sog'lomlashtirish ko'p jihatdan sabablar va vositalar, ijtimoiy ko'nikmalarni egallash uchun qulay shart-sharoitlardir. Ayniqsa, intellektual sohani rivojlantirishda nogiron bolalar haqida gap ketganda.

Agar o'quv bo'limi tomonidan tasdiqlangan o'quv dasturida asosan har bir akademik fan uchun o'quv jarayonining maqsadi va materiallari to'g'risida ma'lumotlar mavjud bo'lsa, unda norasmiy, yashirin reja o'quvchilarga jamiyatda o'zini tutish qoidalari, mavjud normalar va umumiy qabul qilingan urf-odatlar to'g'risida asosiy bilimlarni beradi.

Maktabdagi odatiy narsa o'quvchini o'zi xohlamagan narsani qilishga majbur qilishi mumkin. Bolalar uchun ongsiz ravishda sotsializatsiya usulining odatiy misoli maktab marosimlari deb atalishi mumkin - bu muayyan harakatlarning tashqi ko'rinishidir. Maktab tadbirlarining klassik namunasi bu sport bayramidir. O'quvchilarning tabiiy faolligini, o'z ehtiyojlari va talablarini o'z-o'zidan ifoda etishni o'z ichiga olgan yashirin o'quv dasturining "yutuqlari" ning yana bir misoli - bu bolalar o'qitiladigan darslar va eng muhimi, sinfda yoki sport zalida jimgina o'zini tutish.

Ushbu barcha misollar maktabning "muhiti" qanchalik muhimligini, o'qituvchilarning shaxsiy fazilatlarini, bolalarni sotsializatsiya qilish uchun ijtimoiy-me'yoriy xatti-harakatlar to'g'risidagi g'oyalari yana bir bor tasdiqlaydi.



Shuning uchun, masalan, maktab o'quvchilarini Olimpizm falsafasi asosida tarbiyalashning yaxshi g'oyalari, ammo ular faqat "Olimpiya darslari" ni o'tkazishda amaliy foydalanishga qisqartirilishi mumkin, ammo butun tizimni "Olimpizm ruhi" bilan to'ldirmaslik, qoida tariqasida, kutilgan pedagogik ta'sirga olib kelmaydi.

Adaptiv jismoniy madaniyat o'zining kuchli ijtimoiylashuv potentsialiga ega bo'lib, hozirgi kunda doimiy ravishda ratsionalizatsiya, texnologiklashtirish va axborotlashtirish tendentsiyalariga qarshi turishga da'vat etilgan maxsus ta'limni insonparvarlashtirishga yordam berishi kerak.

Ta'limni insonparvarlashtirish insonni yaxlit mavjudot sifatida ko'rib chiqishni, rivojlantirishni va ko'paytirishni, shuningdek, uning ruhining barcha qobiliyatlarini - shifo, umid, hamdardlik, go'zallik hissi, dunyoga majoziy, hissiy munosabatni rivojlantirishni va rivojlanishni talab qiladi. Va bu shuni anglatadiki, nazariya fanlari tomonidan yaratilgan fan, dunyoning ratsionalistik modeli, ko'pincha sodir bo'lgandek, ta'limning bir qismi bo'lishi kerak va hamma ham emas. Ta'lim hayot tarzi sifatida shaxsiy - ma'naviy va jismoniy bo'lishi kerak (V. Kutyrev, 1998).

Butunjahon axborotlashtirish va kompyuterlashtirish tendentsiyasi ushbu muvozanatni buzishi mumkin.

Tez orada virtual bilan solishtirganda haqiqatimizning afzalliklarini oqlashga majbur bo'lish xavfi mavjud; giyohvandlik va texno-kombinatorial bilan taqqoslaganda harakatlanish, ovqatlanish va ichimlik, muhabbat va ijodkorlikda rohatlanish. Biz bolalarni kompyuter bilan emas, balki "dendizm" va boshqa ong o'yinlarini cheklab, bir-birlari bilan o'ynashga o'rgatishimiz kerak.

Adaptiv jismoniy madaniyat o'quv va madaniy jarayonning eng muhim omillaridan biri bo'lib, uni insoniylashtirishning universal vositasi bo'lib xizmat qiladi, chunki u inson shaxsini ko'paytirishni ularning tanaviy va ma'naviy birligida yaxlitlik kabi amalga oshiradi, bu ularning hayot sifatini yaxshilashga yordam beradi.

Adaptiv jismoniy madaniyatni o'rganish jarayonida inson nafaqat ijtimoiylashadi va shakllanadi (qoldiq salomatlikni mustahkamlaydi va yaxshilaydi, uning kamchiliklarini tuzatadi, kompensatsiya mexanizmlarini ishlab chiqadi, turli xil ijtimoiy rollarni, funksiyalarni

va hokazolarni egallaydi), lekin o'zi o'zi "dunyoni shakllantiradi va yaratadi". "- dastlab o'zini o'zi belgilaydi, o'z tushunchasini, dunyoqarashini, tinchlik tuyg'usini yaratadi, o'z faoliyatini, ijtimoiy muhitini yaratadi va quradi.

Shaxsni sotsializatsiya qilishning eng muhim ikkita holatiga - oila va maktabga qo'shimcha ravishda, Adaptiv jismoniy tarbiya mutaxassisi madaniyat (ayniqsa ijodiy, badiiy musiqiy, tanaga yo'naltirilgan amaliyotlarni amalga oshirishda), jamiyat (ommaviy axborot vositalarining ta'siri), ijtimoiy bog'liqlik kabi muhim omillarni hisobga olishi kerak. jins, tengdoshlar va boshqa omillar.

Xulosa qilib shuni ta'kidlaymizki, o'qituvchining ham, jalb qilinganlarning ham Adaptiv jismoniy madaniyatidagi kasbiy faoliyatning predmeti sog'liqni saqlash va (yoki) nogironligi bo'lgan odamlar bilan ishlashda ushbu vazifalarni maqsadli hal qilishdir.

#### **Nazorat uchun savollar.**

1. "Madaniyat", "jismoniy tarbiya", "adaptiv jismoniy tarbiya" tushunchalarini kengaytiring.

2. "Nogiron", "nogiron talaba", "nogiron salomatlik" tushunchalari o'rtasidagi o'xshashlik va farqlar qanday?

3. "Reabilitatsiya", "ijtimoiy integratsiya", "turmush tarzi" atamalarining ma'nosi nima?

4. Nogironlarni reabilitatsiya qilishning tuzilishi haqida aytib bering. Hozirgi vaqtda reabilitatsiyaning qaysi yo'nalishlari ajratilgan?

5. Adaptiv jismoniy tarbiya maqsadi nimadan iborat?

6. Adaptiv jismoniy tarbiyaning ustuvor vazifalari. Ularning jismoniy tarbiyaning an'anaviy vazifalari bilan aloqasi.

7. Nogironligi bor odamlarni va nogironlarni reabilitatsiya qilish va ijtimoiy integratsiyalashda adaptiv jismoniy tarbiyaning o'rni va o'rni.

8. "Shaxsni ijtimoiylashtirish" atamasini qanday tushunasiz?

9. Ijtimoiylashtirish va ta'lim o'rtasidagi farqlar qanday? Ularning o'xshashliklari qanday?

10. Bolani sotsializatsiya qilishda oilaning o'rni qanday?

11. Maktabning yashirin o'quv dasturining o'quvchilarni ijtimoiylashuvida qanday imkoniyatlari bor?

---

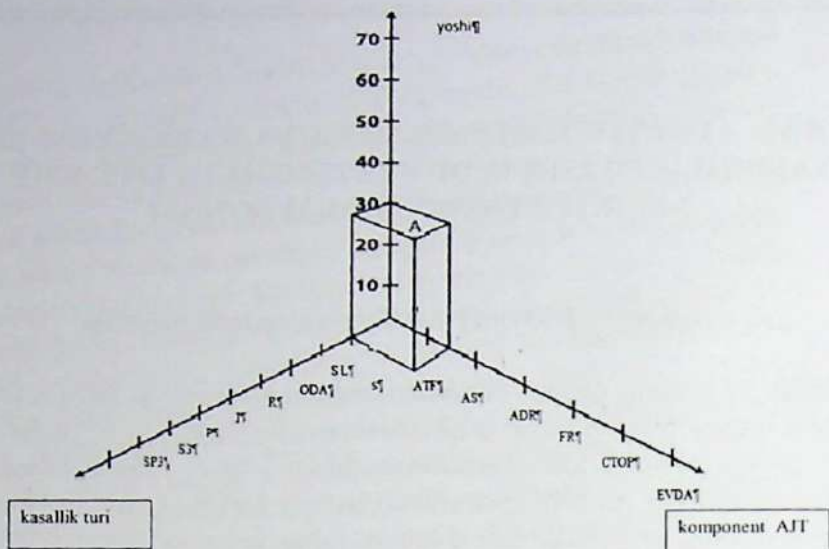
---

## **2-BOB. ADAPTIV JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA TASHKIL ETILISHI O'QUV INTIZOMI VA IJTIMOYIY AMALIYOTNING MUHIM SOHASI**

### **2.1. Adaptiv jismoniy tarbiya yo'nalishi sifatida**

2000 yil yanvar oyidan boshlab adaptiv jismoniy tarbiya (AJT) olimlar ixtisosligining tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi (13.00.04 - «Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslublari, sport mashg'ulotlari, sog'lomlashtirish va moslashtirish jismoniy tarbiya»). Bu jismoniy madaniyatning mohiyati, uning ishlashining umumiy qonuniyatlari va odamlarning har tomonlama barkamol rivojlanishi uchun maqsadli foydalanilishi, shu jumladan salomatlik holati va (yoki) nogironligi bo'lgan odamlarning bilimlari tizimining tarkibiy qismidir.

Adaptiv jismoniy tarbiya ilmiy muammolari fazosi sohasini vizual ko'rish uchun biz geometrik tasvirni - Karteziya koordinatalari tizimidan foydalanamiz (3-rasm). Adaptiv jismoniy tarbiya qismlarini (turlari) - moslashtirilgan jismoniy tarbiya (AJT), moslashtirilgan sport (AS), Adaptiv harakatli dam olish (ADR), jismoniy reabilitatsiya (JR), ijodiy (badiiy musiqiy) tanaga yo'naltirilgan amaliyotlar (KTOP), ekstremal turlari (EVDA) ni joylashtiramiz. Ikkinchi o'qda kasallik yoki nogironlikning turi (profil, nozologik guruh) - ko'rish (Z), eshitish (CL), mushak-skelet sistemasi (ODA), nutq (R), razvedka (I), psixika (P), somatik kasalliklar (S3), turli kasalliklarning kombinatsiyasi (SP3). Uchinchi: Inson hayotining uchinchi yoshi (yoshi).



*Rasm 3. Adaptiv jismoniy tarbiya ilmiy muammolari fazosi (matndagi qisqartmalarga qarang): A nuqta - 30 yoshgacha ko'zi ojizlardagi adaptiv sport muammosi.*

Ushbu koordinatali tizimdagi har bir nuqta nogiron kishining yoshi va kasallikning xususiyatlarini hisobga olgan holda rivojlanish va takomillashtirish uchun harakatlardan foydalanish muammosini ifodalaydi (masalan, A nuqtasi muammo yoki, aksincha, 30 yoshdagi ko'zi ojizlar uchun Adaptiv sport turlari muammolari).

Ushbu makonni aniq tavsiyalar va texnologiyalar bilan "to'ldirish" fundamental va keng qamrovli ilmiy tadqiqotlar zarurati, bemorlarni va nogironlarni davolashning o'rnatilgan farmatsevtik vositalarini asosan farmakologik vositalar bilan bartaraf etish bilan bog'liq.

Adaptiv jismoniy tarbiya muammolarini o'rganishga kompleks yondashuvni amalga oshirishda nafaqat turli fanlarning yutuqlarini umumlashtirish, balki nogironlar to'g'risidagi ayrim fanlarning xulosalarida eklektizm, bir tomonlama, mutloqlashtirishdan qochadigan yagona tushunchani yaratish juda muhimdir va aksariyat hollarda ularning qarama-qarshi xulosalarini rivojlanishning yagona mantig'iga qo'shadi. cheklangan funktsional imkoniyatlarga ega bo'lgan odamni yaxshilash.

Adaptiv jismoniy tarbiyaning metodologik asoslarini ishlab chiqish, ushbu sohadagi ta'limni fundamentallashtirish bugungi kunning eng muhim talablaridan biridir.

Adaptiv jismoniy tarbiya nazariyasining eng dolzarb yo'nalishlari - bu adaptiv sport, adaptiv harakatli dam olish, ijodiy (badiiy musiqiy) tanaga yo'naltirilgan amaliyotlar, jismoniy faoliyatning ekstremal turlari va boshqalar.

Fan sifatida adaptiv jismoniy madaniyat nazariyasi Adaptiv jismoniy madaniyatning mazmunini, tuzilishini, funksiyalarini, uning maqsadi, tamoyillari, vazifalari va vositalarini, ayniqsa talabalar va ushbu sohadagi mutaxassislarning faoliyatini o'rganadi; kontseptual apparatni ishlab chiqadi, shuningdek, Adaptiv jismoniy tarbiyaning turli tarkibiy qismlari (turlari) maqsadlari, vazifalari, usullari, tarkibini o'rganadi, nogironligi bo'lgan odamlarning, shu jumladan nogironlarning turli xil ehtiyojlarini qondirishga qaratilgan uning yangi turlari va shakllarini asoslaydi va amalda sinab ko'radi.

Adaptiv jismoniy tarbiya nazariyasining asosiy muammolaridan biri nogironligi bo'lgan odamlarning sog'lig'i va nogironligi bo'lgan odamlarning ehtiyojlari, motivlari, qiziqishlari, qiymat yo'nalishlarini, ularning shaxsiyati va individual xususiyatlarini o'rganish muammosidir; Adaptiv jismoniy madaniyat vositalari va usullaridan foydalangan holda, mamlakat aholisining ma'lum bir toifasi uchun hayotning aksiologik konsepsiyasini shakllantirish va sozlash jarayonini o'rganish muammosi.

Adaptiv jismoniy tarbiya nazariyasi jamiyatning fan va amaliyotining boshqa sohalari - sog'liqni saqlash, ta'lim, ijtimoiy ta'minot, jismoniy tarbiya va boshqalar bilan murakkab aloqalarini ochib berishi, shuningdek, nogironligi bor odamlarni o'z qadr-qimmatiga ega va buyuk ijodiy teng huquqli a'zo sifatida qabul qilishga jamiyatning tayyorligini shakllantirish texnologiyalarini ishlab chiqishi kerak. inson faoliyatining keng doirasidagi potentsial.

Adaptiv jismoniy tarbiya nazariyasining eng muhim muammosi jismoniy mashqlar jarayonida aqliy, axloqiy, estetik, mehnat ta'limi xususiyatlarini o'rganishdir.

## 2.2. Adaptiv jismoniy tarbiya fan sifatida

“Adaptiv jismoniy tarbiya” atamasi Rossiyada faqat 1995 yilda paydo bo‘lganligi sababli, ijtimoiy amaliyotning ushbu sohasidagi mutaxassislar faoliyatining xususiyatlarini ham, intizomini ham turli xil talqin qilish hanuzgacha topilgani yo‘q. Shu sababli, adaptiv jismoniy tarbiya jismoniy tarbiya, tibbiyot (shu jumladan profilaktik tibbiyot), tuzatuvchi pedagogika, valeologiya va boshqa fanlar, bilim sohalari va amaliy faoliyat o‘rtasidagi asosiy farqlarni aniqlash kerak.

Nomidan ko‘rinib turibdiki, Adaptiv jismoniy madaniyat jismoniy madaniyatning klassik yoki umumiy nazariyasi va metodologiyasiga asoslangan bo‘lib, unga nisbatan ko‘proq umumiy (umumiy) hodisa sifatida harakat qiladi. Biroq, asosiy intizomdan farqli o‘laroq, Adaptiv jismoniy madaniyat uning bilim va ta’sirlanishining asosiy ob’ekti sifatida sog‘lom emas, balki kasal odamlar, shu jumladan nogiron odamlarni ko‘rib chiqadi. Aytish kerakki Adaptiv jismoniy tarbiya sohasida bo‘lajak mutaxassislar faoliyatining ob’ekti aniq funksiyalarni etarlicha uzoq vaqt davomida yo‘qotib qo‘ygan populyatsiya toifasi va ko‘pincha abadiydir (masalan, oyoq-qo‘llarni amputatsiya qilish, zararlangan a‘zoni jarrohlik yo‘li bilan olib tashlash va boshqalar).

Adaptiv jismoniy madaniyat umumiy jismoniy madaniyatning bo‘limlaridan (turlaridan) farq qiladi, bu rehabilitatsiya deb ataladi yoki terapevtik jismoniy madaniyat (Matveev L.P., 1983) yoki harakat rehabilitatsiyasi (Vydrin V. M.), 1985). Masalan, jismoniy tarbiya nazariyasida asosiy tushunchalarni tahlil qilishga bag‘ishlangan maxsus monografiyani bag‘ishlagan B.V. Evstafiev (1985) ushbu bo‘limda asosiy maqsad sifatida “kasallik, jarohatlar va hokazolardan so‘ng vaqtincha yo‘qolgan funksiyalarni tiklash” ni nazarda tutadi.

Oldinga qarab, biz Adaptiv jismoniy tarbiya shuningdek, adaptiv jismoniy rehabilitatsiyani ham o‘z ichiga olamiz (nogironlar va nogironlar uchun). Bunday holda, jismoniy rehabilitatsiya qilish, masalan, nogiron amputantlar bilan ishlashda muayyan saqlanib qolgan oyoq-qo‘llar, ichki organlar, sezgi tizimlarining va hokazolarning

vaqtincha yoʻqolgan funksiyalarini tiklash uchun foydalanish mumkin, ammo bu nogironlarning boshqa ishtirok etishlari uchun katta imkoniyatlari tugamaydi. Qoida tariqasida mutaxassislar eʼtiboridan chetda qolgan jismoniy tarbiya va sport mashgʻulotlarining turlari va shakllari (shifokorlar, psixologlar, oʻqituvchilar, ijtimoiy ishchilar, yuristlar va boshqalar).

Jamiyatimizda shakllangan mafkuraviy va dunyoqarash tizimiga koʻra, sogʻliqni saqlash, ijtimoiy taʼminot va taʼlim boʻyicha vazirliklar va hududiy tashkilotlar va nogironlar va doimiy nogironlar bilan ishlash kerak.

Jismoniy madaniyat sohasiga kelsak, u sogʻlom odamlarga yoʻnaltirilgan edi (yoki istisno tariqasida) maʼlum funksiyalarni vaqtincha yoʻqotib qoʻydi va madaniyatning ushbu turi - sportning nazariy va amaliy jihatidan eng rivojlangan boʻlimiga kelsak, u umuman olganda taʼminlandi. Nafaqat sogʻlom, balki harakatli qobiliyatli odamlarning faol faoliyati. Shu munosabat bilan, jismoniy madaniyatning aholining muayyan toifasiga nisbatan ustuvorligini aniq tasdiqlaydigan narsaga eʼtibor qarataylik. Mashhur mahalliy jismoniy madaniyat nazariyotchisi L.P. Matveev hattoki sogʻlikni tiklash boʻlimida ham sport reabilitatsiyasini ikkinchi bosqich deb ataydi va bu "sportning jarayonida yuzaga keladigan tananing funksional va Adaptiv qobiliyatlarini tiklashga yordam beradi (ortiqcha ish, va boshqa sabablar tufayli kamayadi)". mashgʻulotlar, yaʼni bu erda biz sportchilarni reabilitatsiya qilish haqida gaplashamiz.

Agar soʻnggi oʻn yillikdagi "jismoniy tarbiya" va "sport" mutaxassisliklari fanlarining oʻquv rejalari va dasturlariga murojat qilsak va 1994 yildan boshlab jismoniy tarbiya universitetlari va jismoniy tarbiya kafedralari bitiruvchilarining bilim, koʻnikma mazmuni uchun oʻziga xos model boʻlgan "jismoniy tarbiya" yoʻnalishlari (pedagogik institutlar va universitetlarning madaniyati) deyarli barcha fanlar, shu jumladan ikkala biotibbiy va psixologik pedagogik sikllarda faqat sogʻliq toʻgʻrisida maʼlumot mavjudligiga ishonch hosil qilish oson. Istisno ikkita fan - jismoniy terapiya va sport tibbiyoti boʻlib, ular asosan sport faoliyatiga xos boʻlgan kasalliklar va shikastlanishlarni oʻrganadilar.

Jismoniy tarbiya universitetlari abituriyentlari uchun tibbiy kon-trendikatsiyalar ro'yxatini esga olish o'rinli bo'ladi, bu esa boshqa oliy o'quv yurtlari bilan taqqoslaganda ushbu yo'nalishdagi universitet talabalari uchun sog'liqqa talablarni sezilarli darajada aniqlaydi. Ushbu ro'yxat nogironlar va jismoniy va hissiy imkoniyatlari cheklangan odamlar uchun jismoniy tarbiya universitetlariga yo'lni to'sib qo'ydi va deyarli sog'lom va harakatli qobiliyatli odamlar to'g'risida ma'lumotlardan iborat bo'lgan ta'lim mazmunini bag'ishlashni istaganlar uchun bu ma'lumotni olishga bo'lgan motivatsiyani sezilarli darajada kamaytirdi. uning hayoti nogironlar bilan jamiyatning to'la a'zosi sifatida ishlash.

Yuqorida aytib o'tilganlar, O'zbekistonda jismoniy tarbiya sohasidagi jismoniy tarbiyaning aksariyat qismini faqat sog'lom odamlar, odatda, sobiq va hozirgi sportchilar qabul qilishgan va sog'lom va rag'batlantiruvchi iqtidorli bolalar va kattalar bilan ishlaydigan mutaxassislar faoliyatiga yo'naltirilgan degan xulosaga kelishimizga imkon beradi.

Nogiron kishilarning muammolariga bunday beparvolik nafaqat jismoniy madaniyat sohasi vakillarining pozitsiyasidan kelib chiqadi, garchi ular jismoniy madaniyat jamiyatida ta'sir doirasini kengaytirishning asosiy tashabbuskorlari bo'lishi kerak edi, bu ularning haqiqiy ijtimoiy ahamiyatini asoslash va isbotlash edi.

Jismoniy madaniyatning ijtimoiy ahamiyati uning aholining tanaviy, aqliy, axloqiy va ma'naviy salomatligini rivojlantirish, saqlash va ta'minlashda muhim rol o'ynashidir. L. I. Lubishevaning ta'kidlashicha, ijtimoiy sohada mavjud bo'lgan tanqidiy vaziyatda jismoniy madaniyat odamlarga noqulay turmush sharoitlariga dosh berishga yordam beradigan muhim omil bo'lishi mumkin.

Biroq, bu yerda masala birinchi qarashda ko'rinadiganidan ko'ra murakkabroq. Mavjud vaziyatda nogironligi bor odamlarning jismoniy madaniyatining nazariy va konseptual muammolarini etarli darajada ishlab chiqilmaganligi, g'oyaviy va dunyoqarash tizimlarini eslamaslik muhim rol o'ynaydi.

Salomatlik muammosi bo'yicha mahalliy va xorijiy adabiyotlarni tahlil qilish A.V.Saxno (1993) tahlili, uning "inson salomatligi" va "insonning nogironligi" tushunchalari o'rtasida o'tib bo'lmaydigan



devor qurilganligi va bu tushunchalar to'g'risida bahslashishga imkon berdi. bir-biriga mutlaqo xos bo'lmagan munosabatda bo'lishgan. Xususan, Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining nizomida belgilangan "sog'liq" tushunchasi "to'liq jismoniy, ma'naviy va ijtimoiy farovonlik holati, nafaqat kasalliklar va jismoniy nuqsonlar yo'qligi" emas, balki "mutlaq salomatlik" bilan belgilanadi va tabiiyki, fikrlarga yo'l qo'ymaydi. nogironning sog'lig'iga ega bo'lish imkoniyati haqida, chunki u u yoki bu (jismoniy yoki aqliy) nuqsonga ega. Savolning bunday shakllanishi, aslida, insonning oqilona jismoniy faolligi yoki jismoniy tarbiya yanada umumlashtirilgan shaklda tashkil etiladigan sog'liqni saqlash va sog'lom turmush tarzidagi ko'plab odamlar - nogironligi bo'lgan odamlarni rad etadi. Buni tekshirish uchun maktabda, kollejda, universitetda, ma'lum bir sport bo'limida va hattoki musobaqalarda qatnashish uchun jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga qatnashish shifokor tomonidan beriladi, u jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qatnashishni istaganlar uchun tegishli sog'liqni saqlash darajasini belgilashi kerak. (sport faoliyati uchun)

Shunday qilib, bir qator ob'ektiv sharoitlar va sub'ektiv dalillar tufayli nogironlar yaqinda mustaqil ravishda "reabilitatsiya" yo'nalishi paydo bo'lgan tibbiyot sohasida topildi.

**"Reabilitatsiya" tushunchasi quyidagilarni o'z ichiga oladi:** funksional tiklanish yoki tiklanmaydigan narsa uchun kompensatsiya, kundalik hayotga moslashish va kasal yoki nogironning mehnat jarayoni bilan tanishish.

Shuni ta'kidlash kerakki, tibbiy reabilitatsiya bemorning sog'lig'ini tiklash va jabrlanuvchini zarur moslashtirish, qayta moslashtirish yoki qayta tayyorlashga ruhiy tayyorlashga qaratilgan terapevtik tadbirlarni o'z ichiga oladi (Saxno A.V., 1993). Shu bilan birga, hozirgi kunga qadar turli xil tibbiy mutaxassislar tomonidan reabilitatsiya mohiyati haqida turli xil tushunchalar mavjud. Shunday qilib, nevrologiya, terapiya, kardiologiyada reabilitatsiya birinchi navbatda turli xil muolajalarni anglatadi (massaj, psixoterapiya, terapevtik mashqlar va boshqalar); travmatologiya va ortopediyada - protezda; fizioterapiyada - jismoniy davolash; psixiatriyada - psixo va kasbiy terapiya.

Ushbu barcha qoidalar, ma'lum bir tibbiy mutaxassislikni hisobga olgan holda, juda tushunarli, ammo ular bir tomondan, rehabilitatsiyaning maqsadlari, vazifalari, vositalari, usullari, tashkiliy shakllarini qisqartiradi, ularni kasallik yoki nogironlik profiliga qarab, rasmiy sog'liqni saqlash tizimida qabul qilinganlarga aniq yo'naltiradi. Harakatning rolini va umuman, bu jarayonda ishtirok etadigan shaxsning jismoniy madaniyatini yetarlicha baholamang; va boshqa tomondan, ular tibbiy rehabilitatsiya faqat shifoxona-tibbiy paradigma doirasidan tashqarida ekanliklarini yana bir bor tasdiqlaydilar. **Ikkinchisiga** ko'ra, bir necha bor tanqid qilingan bo'lib, tibbiyotning asosiy maqsadi kasalxonalar, klinikalar, sanatoriyalar, rehabilitatsiya markazlaridagi muayyan kasalliklarni tibbiyot mutaxassislari rahbarligi va nazorati ostida dori-darmonlar va tibbiy asbob-uskunalar yordamida davolash, inson hayotiyligini maksimal darajada rivojlantirish emas balki (sog'lom, bemor, nogiron), uning tana vosita va aqliy qobiliyatlari, tabiat tomonidan chiqarilgan va hayot jarayonida mavjud bo'lgan (yoki qolgan) (Brexman I.I., 1987, 1990 va boshqalar).

Shunday qilib, Adaptiv jismoniy madaniyatdan farqli o'laroq, tibbiy rehabilitatsiya faqat tananing buzilgan funksiyalarini tiklashga qaratilgan bo'lib, bemorni yoki nogiron kishidan ko'proq faollik va mustaqillikni talab qiladigan yangi sharoitlarda odam o'zini maksimal darajada namoyon eta olmaydi. Bundan tashqari, rehabilitatsiya qilishda ishlatiladigan vositalar qandaydir tarzda an'anaviy tibbiyotga qaratilgan - tibbiy uskunalar, massaj, fizioterapiya, psixoterapiya, farmakologiya va boshqalar, tabiiy omillarga emas - harakat, sog'lom turmush tarzi, muvozanatli ovqatlanish, qattiqlashuv va boshqalar.

Ilgari tuzalib bo'lmaydigan kasalliklarni davolashda yutuqlarga ega bo'lgan "mast bo'lgan" an'anaviy tibbiyot sohasi sezilarli darajada kengayib borishi, o'limni va "ko'rishni" saqlab qolish odamlarga xizmat qilishning asosiy vazifasi bo'lib, uning valeologiya kabi "sohalari"ga yo'naltirilgan (I. Brexman, 1987, 1990 va boshqalar) va profilaktik tibbiyot (Gorbenko P.P. va boshq., 1995, 1996).

Biroq, ta'kidlash kerakki, valeologiya bemorlar bilan muomala qiladigan tibbiyotdan farqli o'laroq, sog'lom odamlarning sog'lig'i

to'g'risida, shuningdek kasallikka chalingan yoki xavf omillariga ega bo'lganlar to'g'risidagi ma'lumotlardan iborat bo'lib, I. I. Brexman o'zining paydo bo'lishining mualliflari va tashabbuskorlaridan biri hisoblanadi. Go'yo inertiya bilan surunkali bemorlarni va nogironlarni u mo'ljallangan kishilar orasidan chiqarib tashlaydi. Albatta, u, odatdagidek, an'anaga ko'ra, aholining ushbu toifasini unutilib qo'yadi, balki ularga valeologiyaga va umuman hayotga valeologik yondashuvga ehtiyoj yo'qligiga ishonadi. Ko'rinib turganidek, paradoksal ravishda jismoniy madaniyat sohasida yuzaga kelgan vaziyat bu erda takrorlanadi. Valeologiyaga ham, jismoniy tarbiyaga ham ehtiyoj sezadigan odamlar o'zlarining kontseptual sxemalariga haddan tashqari duch kelmoqdalar.

Profilaktik tibbiyotga kelsak, albatta, uning O'bekiston aholisini yaxshilashdagi ulkan rolini e'tirof etish, ayniqsa uning hozirgi holatini hisobga olganda, bu hanuzgacha tibbiyot ekanligiga e'tibor berish kerak: 1) Asosiy maqsad - ma'lum kasalliklarning oldini olish; 2) Ish shtatlar bo'yicha - tibbiy xodimlarga; 3) Mablag'lar jihatidan - turli xil dorilar, dam olish va reabilitatsiya komplekslari va boshqalar.

Agar profilaktika tibbiyotining texnologiyalarini tahlil qilsak: turli xil dorivor va o'simlik preparatlarini istemol qilish, musiqa audiovizual terapiyasi; parhez terapiyasi; biosaunalar, gidromassaj, solaryum va boshqalar, ularning ekologik tibbiy yo'nalishi aniq bo'ladi.

Shunday qilib, zamonaviy profilaktika tibbiyotining nogironlari uchun shubhasiz foyda keltirishini ta'kidlab, biz Adaptiv jismoniy tarbiya nogiron kishining ijtimoiylashuvining asosini tashkil etuvchi ushbu turdagi madaniyat va vositalarni keng jalb qilishni, uning ishlashga yoki qayta tayyorlashga moslashishini va umuman, o'z-o'zini rivojlantirish, o'zini namoyon qilish va o'zini anglash.

Aholining turli xil kontingentlari bilan ishlashda harakatni ishlatadigan fanlar orasida Adaptiv jismoniy tarbiyaning o'rni. Sog'liqni saqlash muammolari bo'lgan va nogiron kishilarning muammolari bilan shug'ullanadigan boshqa fanlarga (tiflo, surdo, oligofreno pedagogika, nutq terapiyasi va boshqalar) kelsak, sport va sport faoliyatining u yoki bu qismlaridan deyarli foydalanilmaydi. Bu ushbu

fanlarning predmeti, aniq maqsadlari, vazifalari, vositalari va usullari bilan izohlanadi.

Sogʻliqni saqlash va sogʻlom turmush tarzining individual tarkibiy qismlarini hisobga oladigan bir qator fanlar haqida ham shunday deyish mumkin. Masalan, gigiena boʻyicha tadqiqotlar asosan yashash joyi, dietika - asosan tibbiy ovqatlanish va boshqalar. Jismoniy tarbiya sohasida nogiron odamlar bilan ishlash uchun mutaxassislar-ni tayyorlash muammosiga qaytadigan boʻlsak, bu erda birinchi qadamlar qoʻyilganligini taʼkidlash kerak, ammo baʼzi tajribalar kam boʻlsada, ilmiy maqolalar va oʻquv materiallari nashr etilgan.

1995 yildan Sankt-Peterburg nomidagi Milliy davlat jismoniy tarbiya, sport va sogʻliqni saqlash universiteti Rossiyada adaptiv jismoniy tarbiya nazariyasi va metodologiyasining birinchi boʻlimi (1995), adaptiv jismoniy tarbiya fakulteti (1999), Adaptiv jismoniy tarbiya instituti (2010 y.) Boʻlgan P.F. Lesgaft.

### **2.3. Adaptiv jismoniy tarbiya ijtimoiy amaliyot sohasi sifatida**

#### **2.3.1. Adaptiv jismoniy tarbiyada pedagogik faoliyat obʻektining tavsifi**

Adaptiv jismoniy tarbiya sohasida mutaxassislar, bakalavrlar va magistrlar faoliyatining obʻekti sogʻliqni saqlashdagi nogiron odamlar, shu jumladan nogironlar ekanligini hisobga olib, ularning xususiyatlarini eng umumiy shaklda koʻrib chiqamiz. Bularga koʻrishning, eshitishning, nutqning, mushak-skelet tizimining, razvedkaning, markaziy va periferik asab tizimlarining shikastlanishning murakkab (kombinatsiyalangan) shakllari boʻlgan shaxslar kiradi. Shuningdek, ular yoshi va jinsi xususiyatlariga, zararlanishning ogʻirlik darajasi va tuzilishiga, uning paydo boʻlish vaqtidagi farqlarga, kasallikning kelib chiqish sabablari va tabiatiga, organizmning terapevtik va rehabilitatsiya taʼsiriga reaksiyalariga, tibbiy istiqbollari va prognozlariga ega.

Koʻrishning toʻliq yoki qisman yoʻqolishi atrof-muhitning fazoviy qiyofasini, dunyoni hissiy bilishning buzilishiga, oʻz-oʻzi-

ni boshqarish va o'z-o'zini tartibga solishga olib keladi. Bolalarda bir qator birga keladigan kasalliklar mavjud: minimal miya dis-funksiyasi, pielonefrit, nafas olish va yurak-qon tomir tizimlari ka-salliklari, nevroz. Bundan tashqari, bunday bolalar uchun quyidagi ikkinchi darajali kasalliklar xosdir: umurtqa pog'onasi egriligi, oyoq deformatsiyasi, nafas olish mushaklarining etarli darajada rivojlanmaganligi, mushak tizimining zaifligi (L.N. Rostomashvili, L.I. Solntseva).

Eshitishning to'liq yoki qisman yo'qolishi tashqi ma'lumotni cheklaydi, uning ma'nosini idrok etishni buzadi, aloqani murakkab-lashtiradi, psixoharakat rivojlanish sharoitlarini murakkablashtiradi, stress reaksiyalarini keltirib chiqaradi, nutqning buzilishiga, to'liq yo'qolgunga qadar. Xarakat sohasi uchun harakatlarning aniqligi, statik va dinamik muvozanat, fazoviy yo'nalish va harakatning u yoki bu ritmini singdirish qobiliyatining buzilishi odatiy holdir (B.V. Sermeev, N.G. Baykina).

Miya falajining (miya yarim palsiyasi) oqibatlarini bo'lgan bolalarda vosita sohasi eng ko'p ta'sir qiladi: harakatlarning muvofiqlashtir-ilishi, qo'llab-quvvatlash qobiliyati, muvozanat, mekansal yo'nalish, mushaklarning ohanglari (gipertoniklik); kontrakturalarning rivojla-nishi, mushak atrofiyasi, lokoharakat aktlarning shakllanishining etishmasligi, ish qobiliyatining pastligi, charchoq (E. M. Mastyuko-va, K. A. Semenova, L. O. Badalyan).

Lezyonning har bir turi odatdagi birga keladigan kasalliklar, ikki-lamchi kasalliklar, tananing saqlanib qolgan funksiyalari va tizimla-rining o'ziga xos xususiyatlariga ega, ular ushbu toifadagi fuqarolar bilan ishlashda e'tiborga olinishi kerak.

Hayot davomida orttirilgan nogironlik va funksiyalarning do-imiy yo'qolishi odatda psixologik komplekslar bilan birga keladi: zaiflik, o'ziga bo'lgan ishonchni yo'qotish, passivlik, ba'zi hollarda xudbinlik, egosentrizm, ishda qarindoshlari va sobiq hamkasblariga tajovuzkorlik, ba'zan esa antisosial harakatlar.

Nogiron bolalarda sekinlashuv (qoloqlik), bolaning harakatla-nish, o'yin, hissiyot va aloqa uchun tabiiy ehtiyojlari kamayadi. Bularning barchasi ularni o'qitish va o'qitish jarayonlarini murak-kablashtiradi, ularning sog'lom rivojlanishi va tengdoshlarining jis-

moniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi nuqtai nazaridan 1-3 yil yoki undan ko'proq vaqtga orqada qolishiga olib keladi.

Aqliy rivojlanishida nuqsoni bo'lgan bolalarda (aqliy zaiflik) nafaqat neropsixiyatrlilik funksiyalar rivojlangan, balki yurak-qon tomir tizimi, oshqozon-ichak trakti, suyak, mushak, endokrin, hissiy tizimlar, shuningdek yuqori aqliy funksiyalar: nutq, fikrlash, e'tibor, xotira, hissiyotlar.

Oyoqlarning amputatsiyasi (yoki tug'ma kam rivojlangan) bo'lgan bolalarda tana og'irligi, qon tomir, retseptorlari kamayadi, qo'llab-quvvatlash va yurish funksiyalari buziladi, harakatlarni muvofiqlashtirish buziladi.

Amputatsiya yoki oyoq-qo'llarning yo'qligi tananing markaziy tartibga solish funksiyalarining pasayishiga, nerv-mushak apparatlarining degenerativ o'zgarishiga, metabolik kasalliklarga, avtonom funksiyalarning buzilishiga olib keladi: qon aylanishi, nafas olish, ovqat hazm qilish va boshqalar. Bularning barchasi jismoniy va aqliy rivojlanish sur'atlarining pasayishiga, ijobiy yetishmovchilikka olib keladi.

Pedagogik ta'sirlar ob'ektining qisqacha tavsifi barcha nozologik guruhlariga xos bo'lgan eng tipik harakat buzilishlarini ajratib ko'rsatishimizga imkon beradi:

- vosita faolligining majburiy pasayishi gipokinesiya omili sifatida, bu vosita faoliyati hajmi va intensivligining pasayishi, mushaklarning ishlashi uchun energiya xarajatlarini pasayishi bilan namoyon bo'ladi;

- hayotiy jismoniy sifatlarning yomonlashishi: mushaklarning kuchi, tezligi, harakatlar kuchi, chidamlilik, epchillik, bo'g'inlardagi harakatchanlik;

- pozitsiyani buzish, oyoq, umurtqa pog'onasi, "mushak korseti" zaifligi;

- muvofiqlashtirish qobiliyatining buzilishi: reaksiya tezligi, aniqlik, sur'at, ritm, mikro va makroharakatiyalarni muvofiqlashtirish, harakatlarning vaqtini va bo'sh joyini farqlash, vestibulyar stimullarga muvozanat va qarshilik, bo'shliqqa yo'naltirish, bo'shshish va boshqalar, bu harakatlarning sifatiga salbiy ta'sir qiladi (shu jumladan asosiy lokomotivlar - yurish va yugurish), o'quv, mehnat,

maishiy, sport mashg'ulotlarida zarur (L.V. Shapkova).

Shunday qilib, sog'liqning holati, jismoniy va aqliy rivojlanishning xususiyatlari, birlamchi nuqson tufayli kelib chiqadigan ikkinchi darajali kasalliklar va majburiy gipodinamiya omillari to'g'risida umumiy ma'lumotlar keltirilgan. Ushbu diagnostik ko'rsatkichlar turli xil adaptiv jismoniy tarbiya dasturlarini ishlab chiqishda ko'rsatma bo'lib xizmat qilishi mumkin.

### **2.3.2. Adaptiv jismoniy tarbiya sohasida kasbiy faoliyatga qo'yiladigan talablar**

Hozirgi vaqtda kasbiy faoliyatga, shu jumladan adaptiv jismoniy tarbiya sohasiga qo'yiladigan talablar professional standartlar deb atalgan.

Adaptiv jismoniy tarbiyada kasbiy faoliyatning bir necha turlari amalga oshiriladi, ularning asosiylari:

- pedagogik va murabbiylik;
- uslubiy;
- sport;
- tashkiliy.

Pedagogik va murabbiylik faoliyatiga qo'yiladigan talablar quyidagi kasbiy standartlarda belgilangan: "murabbiy, moslashtirilgan jismoniy tarbiya va sport o'qituvchisi" va "murabbiy"; uslubiy - kasbiy standartlarda: "instruktor metodist"; sportga: "sportchi" va tashkiliy: "sport va sport tashkilotining rahbari", "sport hakami" va "ijtimoiy himoyaga muhtoj hamrohlar".

Bugungi kunga qadar dastlabki beshta professional standartlar Mamlakatimizda barcha professional standartlar birlashtirilgan tuzilishga ega bo'lib, unga quyidagilar kiradi.

- kasbiy faoliyat turini, uning asosiy maqsadini, kasblar guruhini, iqtisodiy faoliyat turini tavsiflovchi umumiy ma'lumotlar;

- umumlashtirilgan mehnat funksiyalari va ularning kasbiy standartga kiritilgan tarkibiy mehnat funksiyalari tavsiflangan kasbiy faoliyat turining funktsional xaritasi;

- mumkin bo'lgan lavozimlarning nomlari, o'qitish va o'qishga qo'yiladigan talablar, amaliy tajriba, ishga qabul qilish uchun maxsus shartlar va qo'shimcha xususiyatlar (asosiy guruh nomi, lavozimi (kasbi) yoki mutaxassisligi), shuningdek har bir mehnatning batafsil tavsifi ko'rsatilgan umumlashtirilgan mehnat funksiyalari tavsifi. umumlashtirilgan funksiyaga kiritilgan.

Har bir mehnat funksiyasining tavsifi, uning nomi va kelib chiqishidan tashqari, mehnat funksiyasiga kiritilgan har bir mehnat harakati, zarur ko'nikmalar, bilimlar va boshqa xususiyatlarni (masalan, malakaviy toifalar qanday tashkil etilganligi - ikkinchi, birinchi, eng yuqori) ko'rib chiqilishini ta'minlaydi.

Kasbiy standartlar yangi lavozim tavsiflarini, xodimlarni ma'naviy va moddiy rag'batlantirishning yangi usullarini, ularga malaka toifalarini tayinlash uchun sertifikatlashni ishlab chiqish uchun asosdir.

Kasbiy standartlarga kiritilgan barcha ish unvonlaridan tashkilotlarning shtat jadvallarini tuzishda, shuningdek mehnat shartnomalarida, tegishli sohalarda O'zbekiston Sog'liqni saqlash va ijtimoiy rivojlanish vazirligi tomonidan tasdiqlangan rahbarlar, mutaxassislar va xodimlarning lavozimlarining yagona malaka ma'lumotnomalariga kiritilgan lavozimlardan foydalanish mumkin. Tarif malaka xususiyatlaridan professional standartlarga to'liq o'tish samarali shartnomaga o'tishni yakunlaydi.

Adaptiv jismoniy tarbiya bo'yicha mutaxassislar, bakalavrlar va magistrning asosiy bilimlari uchta yo'nalish bo'yicha: jismoniy tarbiya, tibbiyot va tuzatuvchi pedagogika va ularning tarkibiy fanlari bo'yicha shakllanadi (4-rasm).

Mehnat faoliyati, amaliy ko'nikmalar va kasbiy me'yorlarni sod-dalashtirishning samarali usullaridan biri bu adaptiv jismoniy tarbiya bo'yicha mutaxassisning pedagogik faoliyatini umumiy boshqaruv nazariyasi nuqtai nazaridan ko'rib chiqishdir. Ushbu yondashuvni sport sohasidagi pedagogik hodisalarni tahlil qilishda qo'llash g'oyasi ko'plab olimlar tomonidan bildirilgan (V. M. Dyachkov, Yu. V. Verxoshanskiy, V. M. Zatsiorskiy va boshqalar).

"Kibernetika" deb nomlangan boshqaruv fanida pedagogik jarayonni adaptiv jismoniy tarbiya tarkibiga kiritishi mumkin bo'lgan



har qanday murakkab dinamik tizimlarni boshqarish uchun bunday algoritim ko'rib chiqilmoqda.

Kibernetikada boshqaruv deganda boshqarish tizimining maqsadga muvofiq funksiyasini o'zgartirish uchun boshqariladigan tizimning tarkibiy elementlarining holatiga ta'siri tushuniladi (N. Wiener)

ADAPTIV JISMONIY TARBIYA		
Nazariya va tashkilot -AJT		
Jismoniy tarbiya va sport texnologiyalari- AJT		
Xususiy usullar -AJT		
Logistik qo'llab-quvvatlash -AJT		
Tashqi nazorat -AJT		
Meditsina	Jismoniy tarbiya	Tuzatuvchi pedagogika
-umumiy patologiya va terotologiya	-jismoniy tarbiya nazariyasi va metodologiyasi	-maxsus psixologiya
-xususiy patologiya		-maxsus pedagogika
-kasal va nogironlarni kompleks rehabilitatsiya qilish	-harakat faoliyatining asosiy turlari va o'qitish usullari	-rivojlanish psixologiyasi
-odam anatomiyasi	-Biomexanika	-kasallikva nogironlik psixologiyasi
-odam fiziologiyasi	-jismoniy mashqlar	- nogironlarni ijtimoiy himoya qilish
-biokimyo	-jismoniy madaniyat asoslari	-rivojlanish psixologiyasi
-umumiy gigiena	sport nazariyasi	
-tibbiy jismoniy tarbiya va massaj		

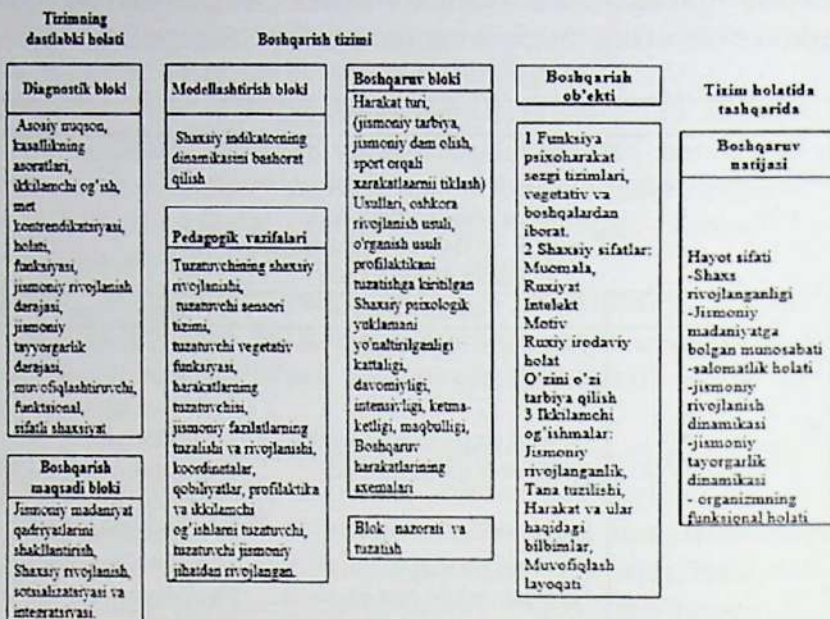
*Rasm 4. Adaptiv jismoniy tarbiya bilimlarining asosini tashkil etadigan jismoniy tarbiya, tibbiyot va tuzatish pedagogikasi fanlari*

Nazoratni amalga oshirish uchun boshqariladigan tizimning boshlang'ich holatini, uning yakuniy holatini (boshqarish maqsadi), unga ta'sir qilish usullari va usullarini va tizimning ta'sirga, reaksiyalarni tuzatish vositalari va usullariga yozib qo'yishni bilish kerak.

L. V. Shapkova tomonidan taklif qilingan adaptiv jismoniy tarbiya fanidagi pedagogik faoliyatni boshqarish jarayonini boshqarish uchun axborot bloki Rasm. 5.

Tizimning boshlang'ich holati to'g'risida ma'lumot (sog'lig'i buzilgan odam) diagnostika blokida keltirilgan.

Adaptiv jismoniy madaniyat sohasida biron bir faoliyatni boshlashdan oldin, ushbu faoliyat bilan shug'ullanmoqchi bo'lgan odamning barcha xususiyatlarini diqqat bilan o'rganish kerak.



Rasm 5. Adaptiv jismoniy tarbiya jarayonida pedagogik faoliyatni boshqarish jarayonining axborot-sxemasi (L. V. Shapkovaning so'zlariga ko'ra)

Buning uchun siz nogironni reabilitatsiya qilishning individual dasturi yoki u ishtirok etmasa, shifokorning fikri bilan tanishishingiz kerak. Nogironlikning sababi bo'lgan yoki odamning asosiy muammolarini (asosiy nuqson) tashkil etadigan shikastlanish darajasi, birga keladigan kasalliklar va ikkilamchi anormalliklar, tibbiy kontrendikatsiyalar va vosita faoliyatiga cheklovlar aniqlanadi. Bundan tashqari, tibbiy pedagogik sinov usullaridan foydalangan holda, xavfsiz funksiyalarning holati, jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik darajasi va asosiy funktsional tizimlarning xususiyatlari aniqlanadi.

Shaxsning o'ziga xos xususiyatlarini, uning umumiy yo'nalishini, temperament xususiyatlarini va boshqalarni aniqlash juda muhim masala.

Pedagogik faoliyatni boshqarish jarayonidagi keyingi bosqich boshqariladigan tizimning yakuniy holatini tavsiflash bosqichi bo'lishi kerak. Ushbu qadam nazorat maqsadli blok tomonidan ko'rsatiladi.

Eng umumiy shaklda menejment maqsadi o'quvchining shaxsiyatining jismoniy madaniyati qadriyatlarini shakllantirish, uning shaxsiy rivojlanishi, sotsializatsiya va jamiyatga integratsiyalashuvi, ya'ni zamonaviy ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlarga xos bo'lgan turmush tarzi bilan tanishish sifatida shakllantirilishi mumkin.

Boshqaruv maqsadini aniqlash talabalarning o'zlari va (yoki) ularning ota-onalari tomonidan majburiy ravishda faol ishtirok etishlari kerak, ular hayotning oxirgi (yakuniy) qadriyatlari, kasbiy faoliyat imkoniyatlari, madaniy rivojlanish, oila va maishiy xususiyatlar va boshqa omillarni hisobga olgan holda.

Diagrammadagi nazorat qilish tizimi (o'qituvchi) uchta blokni o'z ichiga oladi - modellashtirish, pedagogik vazifalar va boshqarish harakatlari.

Modellashtirish bloki belgilangan boshqaruv maqsadlarini hal qilishga imkon beradigan individual ko'rsatkichlar dinamikasini bashorat qilish va rejalashtirish tartibini o'z ichiga oladi.

Menejment va rejalashtirish maqsadlarini konkretlashtirish o'qituvchi tomonidan sog'liq va nogironligi holati va prognoz ma'lumotlari bilan og'ishgan odamlarning hozirgi holatini tahlil qilish va hisobga olish asosida qo'yilishi kerak bo'lgan pedagogik vazifalar blokida amalga oshiriladi.

Pedagogik vazifalar muayyan kasallikning tabiati va darajasidan qat'i nazar, barcha shaxslarning shaxsiy rivojlanishini tuzatishga qaratilgan bo'lishi kerak; sezgi tizimlarini tuzatish; harakatlar va avtonom funksiyalarni to'g'rilash; jismoniy sifat va qobiliyatlarni rivojlantirish va takomillashtirish; muvofiqlashtirish qobiliyatini tuzatish va rivojlantirish; o'tuvchi kasalliklar va ikkilamchi anomaliyalarning oldini olish va tuzatish; yetishmayotgan funksiyalar va organlarning o'rnini qoplash orqali hayotiy va kasbiy muhim fazilatlarini rivojlantirish.

Nazorat harakatlarida sog'liqni saqlashda va nogironligi bo'lgan odamlarda nuqsoni bo'lgan odamni tarbiyalash, rivojlantirish va takomillashtirish usullari jamlangan.

Nazorat harakatlarini amalga oshirishda birinchi navbatda talabning ehtiyojlarini aniqlash kerak, bunda birinchi navbatda qondiriladi va shunga mos ravishda adaptiv jismoniy tarbiyaning ustuvor turini (tarkibiy qismini) tanlash kerak: adaptiv jismoniy tarbiya, Adaptiv harakatli dam olish, adaptiv sport, jismoniy rehabilitatsiya, ijodiy (badiiy musiqiy) ) va harakat faoliyatining ekstremal turlari.

Tanlangan ustuvorliklar asosida o'qitish, rivojlantirish, o'qitish, tuzatish, kompensatsiya, oldini olish va hk. O'qitish usullari, vositalari, usullari, o'qitish usullari aniqlanadi; darslarni tashkil etish shakllari; individual psixofizik yuklarning qiymatlari - yo'nalish, davomiylig, intensivlik, dam olish intervallari va boshqalar.

Natijada talabalar uchun nazorat tadbirlari dasturi ishlab chiqilishi kerak, ular o'quv, o'quv va raqobat jarayonlarida amalga oshiriladi.

Tekshirish ob'ektiga ta'sir qilish texnologiyasi o'quvchini faol ongli ravishda o'zini o'zi rivojlantirish faoliyatiga jalb qilishni nazarda tutadi va faqat o'qituvchi va adaptiv jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qatnashadigan shaxs o'rtasidagi sub'ektiv munosabatlar mavzusiga asoslanishi kerak. Boshqacha aytganda, ikkinchisi pedagogik jarayonda faol sherik bo'lishi kerak.

Sog'liqni saqlash holatidagi turli xil mashqlar bilan o'lchanadigan Adaptiv jismoniy madaniyatdagi boshqarish ob'ektining murakkabligi markaziy joylardan biriga nazorat harakatlarining tuzatish va bloklarini taklif qiladi.

Xatolarga olib kelmaydigan vosita harakati to'g'ri bajarilishini nazorat qilish; jalb qilingan tashqi charchoq belgilarini (terining rangi, terlash, nafas olish tezligi va boshqalar) kuzatish; Talaba faoliyatining biomexanik, fiziologik va boshqa xususiyatlari to'g'risida ob'ektiv ma'lumot olishga imkon beradigan texnik vositalar kerakli tuzatishlarni tanlashda va boshqaruv jarayonini amalga oshirishda juda muhim rol o'ynaydi.

Boshqarish jarayonida olingan ma'lumotlar boshqarishning maqsadli blokiga va boshqarish tizimining barcha bloklariga: modellash-tirish blokiga, pedagogik vazifalar blokiga va boshqarish harakatlar blokiga tuzatish kiritish uchun asos bo'lib xizmat qiladi (5-rasmga qarang).

Agar adaptiv jismoniy tarbiya jarayonida pedagogik faoliyatni boshqarish uchun barcha tartib-qoidalar to'g'ri bajarilgan bo'lsa, unda menejment natijasida hayot sifatining yaxshilanishini, o'quvchilarning progressiv shaxsiy rivojlanishini, jismoniy tarbiya qadriyatlariga munosabatini yaxshilanishini va ularning hayotining aksiologik konsepsiyasiga "kirib borishini" kutish mumkin. Shu bilan birga, salomatlik, funksional holat, o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarining yaxshilanishi kutilmoqda.

### **2.3.3. Adaptiv jismoniy tarbiya mutaxassislarining kelajakdagi kasbiy faoliyatining asosiy ob'ektlari**

Adaptiv jismoniy tarbiya mutaxassislarining kasbiy faoliyati: murabbiylar, adaptiv jismoniy tarbiya va sport bo'yicha o'qituvchilar, adaptiv jismoniy tarbiya o'qituvchilari, o'qituvchilar, tarbiyachilar, o'smirlar sportiga moslashish maktablari (DSS) rahbarlari va boshqalar) turli sohalarida amalga oshirilishi mumkin. ijtimoiy soha: jismoniy tarbiya va sport, ta'lim, ijtimoiy himoya, sog'liqni saqlash, madaniyat.

Birinchidan, adaptiv jismoniy tarbiya mutaxassislari jismoniy tarbiya va sport, ta'lim va ijtimoiy himoya sohalarida talabga ega.

Adaptiv jismoniy tarbiya bo'yicha mutaxassislar ishlaydigan asosiy muassasalar va tashkilotlarni ko'rib chiqing.

1. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi muassasalar va tashkilotlar.

Bugungi kunda mamlakatimizda adaptiv jismoniy tarbiya va adaptiv sport turlari bo'yicha ishlarning asosiy tashkiloti - Yoshlar sport maktabi. Bu karlar sporti, ko'zi ojizlar sporti, mushak-skelet tizimining (PODA) shikastlangan odamlarning sporti va aqliy nogironlarning sporti bo'limi (LIN) bo'lib, boshlang'ichdan boshlab keyingi ixtisoslashuv uchun sport (sport intizomi) bilan shug'ullanishni ta'minlaydi. o'qitish.

Birinchi bosqichda - sport va sog'lomlashtirish - asosiy vazifa nogiron yoki nogironligi bo'lgan bolalarning harakat faolligi ye-

tishmovchiligini qoplashdir, bu erda umumiy rivojlanish mashqlari, ochiq o'yinlar, jismoniy terapiya komplekslari va Adaptiv sport elementlari qo'llaniladi.

Bundan tashqari, ta'limga inklyuziv yondashuv tamoyillariga amal qilgan holda, bir qator sport tashkilotlarida adaptiv sport bo'limlari ochilishi mumkin:

- umumiy ta'lim tashkilotlari, o'rta maxsus va oliy ma'lumotli ta'lim muassasalaridagi to'garaklar va seksiyalarda;

- bolalar va o'smirlar sport maktablarida (o'smirlar sport maktabi);

- Respublika bolalar va o'smirlar olimpiya zaxiralari sport maktablarida ;

- viloyat va shahar sport mashg'ulotlari markazlarida ;

- Viloyatlardagi Iqtisoslashgan bolalar o'smirlar Olimpiya zaxiralari maktablarida

- O'zbekiston milliy jamoalari sport tayyorgarligi markazida va Sport zaxiralarini tayyorlash markazida

2. Ta'lim muassasalari va tashkilotlari:

sakkiz turdagi maxsus (tuzatish) o'quv muassasalari;

- maxsus (tuzatuvchi) maktabgacha ta'lim muassasalari;

- maxsus tibbiy guruh talabalari tarkibidagi boshlang'ich, asosiy va o'rta umumiy ta'lim muassasalari;

- o'rta maxsus kasb-hunar ta'limi va maxsus tibbiy guruh talabalari tarkibidagi oliy ta'lim muassasalari;

- Adaptiv jismoniy tarbiya yoshlar klublari;

- saroylarda, yoshlar ijod uylarida va bolalar uchun qo'shimcha ta'lim muassasalarida adaptiv sport bo'limlari;

- davlat hokimiyati va mahalliy o'zini o'zi boshqarish organlari tomonidan yoshlar, o'smirlar va o'smirlar va o'smirlar sport maktablari, umumiy ta'lim tashkilotlaridagi klublar va seksiyalar, o'rta maxsus va oliy ta'lim muassasalari.

3. Ijtimoiy himoya sohasidagi muassasa va tashkilotlar.

Ushbu sohada adaptiv jismoniy tarbiya nogiron bolalar uchun mehribonlik uylari va internat uylarida, neyropsixiatrik internatlarida, reabilitatsiya markazlarida va keng qamrovli ijtimoiy reabilitatsiya markazlarida taqdim etiladi.

Ushbu muassasalar va tashkilotlar adaptiv jismoniy tarbiya, adaptiv sport turlari, moslashtirilgan harakatli dam olish, jismoniy rehabilitatsiya va Adaptiv jismoniy tarbiyaning boshqa turlari bo'yicha mashg'ulotlar o'tkazadilar.

Bundan tashqari, adaptiv jismoniy tarbiya bo'yicha mutaxassislar sog'liqni saqlash uchun rehabilitatsiya markazlarida, va boshqa bo'limlarda ishlashlari mumkin.

### **Nazorat uchun savollar.**

1. Adaptiv jismoniy madaniyat qanday bilim yo'nalishlari bilan birlashadi?

2. Adaptiv jismoniy tarbiya jismoniy tarbiya, tibbiyot, valeologiya, profilaktik tibbiyot, tuzatish pedagogikasi va boshqa bilim va amaliyot sohalaridan asosiy farqlarini sanab bering.

3. Karteziya koordinatalari tizimidan foydalanib, adaptiv jismoniy tarbiyaning ilmiy muammolari fazosini tasavvur qiling.

4. Adaptiv jismoniy tarbiya fanini akademik fan sifatida tavsiflang.

5. Aqli zaif bolalarning xususiyatlarini kengaytirish.

6. Ko'zi ojizlarning hayot faoliyati sog'lom odamlarga nisbatan qanday?

7. Eshitish qobiliyatining yo'qolishi bilan odatda nima bog'liq?

8. Miya falajining oqibatlari bo'lgan odamlarda qoldiq sog'liqning xususiyatlarini kengaytiring.

9. Oyoqlarning amputatsiyasi va uning inson organizmiga ta'siri.

10. Barcha nozologik guruhlarning nogironligi bo'lgan odamlarga xos bo'lgan harakatli buzilishlarni qanday bilasiz?

11. Qaysi hujjatlar adaptiv jismoniy tarbiya bo'yicha mutaxassisning kasbiy fazilatlariga qo'yiladigan talablarni belgilaydi?

12. Adaptiv jismoniy tarbiya bo'yicha mutaxassis bilimlarini shakllantirish uchun bilim va intizomning eng muhim sohalarini kengaytiring.

13. Kibernetika nuqtai nazaridan adaptiv jismoniy madaniyatda pedagogik faoliyatni nazorat qilish xususiyatlarini kengaytiring.

14. Qaysi muassasalarda, tashkilotlar va bo'limlarda adaptiv jismoniy tarbiya bo'yicha mutaxassis ishlashi mumkin?

---

---

### 3-BOB. ADAPTIV JISMONIY TARBIYANING FUNKSIYA

Funksiya deganda Adaptiv jismoniy madaniyatning ijtimoiy mas'uliyati, uning ko'p qirrali rolining turli xil namoyon bo'lishi, uning sog'lig'i buzilgan odamga ta'sir qilish, shaxs va jamiyat ehtiyojlarini qondirish va rivojlantirish qobiliyati tushunilishi kerak.

Vazifalar Adaptiv jismoniy madaniyatning mohiyatini va uning asosiy turlarini ochib beradi, sog'liq muammolari bo'lgan odamlar, shu jumladan nogironlar bilan ishlash, ularni rehabilitatsiya qilish, ijtimoiylashtirish va hayot sifatini yaxshilashda katta imkoniyatlarini namoyish etadi.

Adaptiv jismoniy tarbiya juda katta funksiyalarga ega bo'lgan keng miqyosli ijtimoiy hodisa bo'lganligi sababli, asosan Adaptiv jismoniy tarbiya sohasida mutaxassis, bakalavr yoki magistr tomonidan amalga oshirilishi mumkin bo'lgan narsalarni ko'rib chiqadi.

Bular to'rtta vazifa guruhlari:

- rehabilitatsiya (tuzatish, kompensatsiya, profilaktika);
- pedagogik (o'quv, tarbiyaviy, qiymatga yo'naltirilgan, kasbiy tayyorgarlik);
- jismoniy tarbiya va sport (rivojlanayotgan, raqobatbardosh, o'yin-kulgi, ijodiy);
- ijtimoiy (gumanistik, sotsializatsiya, integrativ, kommunikativ).

#### 3.1. Rehabilitatsiya funksiyalari

Sog'lig'ida nuqsoni bo'lgan odam adaptiv jismoniy tarbiya ta'sirining asosiy ob'ekti bo'lganligi sababli rehabilitatsiya funksiyalari katta ahamiyatga ega.

Adaptiv jismoniy tarbiyaning tuzatish funksiyasi yetakchi o'rinlardan birini egallaydi.



Ushbu vazifa talabalarning sogʻligʻi holatida birlamchi va birga keluvchi kasalliklarni va ikkilamchi ogʻishlarni davolash va tuzatish uchun sharoit yaratishga va ish olib borishga qaratilgan.

Aytish kerakki, Adaptiv jismoniy tarbiyaning tuzatish funksiyasi nafaqat jismoniy rehabilitatsiya kabi uning turiga, balki hamma uchun mos keladi: adaptiv jismoniy tarbiya, adaptiv sport, adaptiv harakat rehabilitatsiyasi, inson jismoniy faoliyatining ijodiy va ekstremal turlari.

Shuni yodda tutish kerakki, jismoniy mashqlar, tabiiy ekologik va gigienik omillardan foydalangan holda oqilona tanlangan kompleks effektlar tegishli psixologik va pedagogik yordamga ega boʻlgan deyarli barcha organlar va tizimlarning faoliyatini tartibga solishga imkon beradi: uning ichki organlari, sezgi tizimlari, mushak-skelet tizimi, nutq funksiyalari, razvedka va boshqalar.

Bundan tashqari, ushbu funksiya nafaqat aqliy nogiron odamlarda, balki koʻrish, eshitish, mushak-skelet va boshqalar bilan bogʻliq boʻlgan kognitiv, hissiy, ixtiyoriy, xulq-atvor sohalarini tuzatish imkoniyatini taklif qiladi.

Adaptiv jismoniy madaniyat paydo boʻlishidan oldin, tuzatish funksiyasi asosan terapevtik jismoniy madaniyat (mashqlar terapiyasi) yordamida amalga oshirilgan. Albatta, tanadagi yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa koʻplab tizimlarning funksiyalarini tuzatish uchun terapevtik gimnastika mashgʻulotlarining salomatlik holatida mashqlar mavjudligi juda foydali. Ammo jismoniy mashqlar terapiyasining asosan insonning biologik xususiyatlariga qaratilganligi unga Adaptiv jismoniy madaniyatga xos boʻlgan rehabilitatsiya potentsialidan toʻliq foydalanishga imkon bermaydi, bu erda shaxs biologik va maʼnaviy, psixologik va ijtimoiy madaniy ajralmas birligi sifatida qaraladi.

Kompensatsiya funksiyasi biron bir organ yoki tizim abadiy yoʻqolgan yoki buzilgan odamlar bilan ishlashda ayniqsa muhimdir. Oyoq, koʻrish, eshitish, orqa miya yorilishi, aqliy zaiflik va tanadagi shunga oʻxshash zarar tiklanmaydi.

Bunday holatlarda, adaptiv jismoniy tarbiya oʻqituvchiga ham, saqlangan organlar va tizimlardan maksimal darajada foydalangan holda yoʻqolgan funksiyalarni qoplash imkoniyatiga jalb qilinganlarga ham rahbarlik qiladi.

Vizual buzilishlar bo'lsa, atrof-muhitning fazoviy vaqtinchalik rasmini shakllantirish yoki "yorqinligini" oshirishga imkon beradigan eshitish, harorat, hidli, mushak-artikulyar, teri va boshqa hislarni faollashtirish tavsiya etiladi. Ko'zi ojiz yoki ko'rish qobiliyati zaif odamlar uchun jismoniy mashqlar jarayonida xavfsiz (sezgir) organlarning yangi ajralmas tizimiga birlashtirilgan, sezgir analizatorlarning faol ishlaridan foydalanadigan yangi (noan'anaviy) sezgi va sezgi standartlari, sensiharakat komplekslar, pertseptiv aylanishlar rivojlanadi.

Adaptiv jismoniy tarbiyaning kompensatsion funksiyasi insonning saqlanib qolgan organlari va tizimlarini faollashtirish uchun, shuningdek boshqa barcha turdagi shikastlanishlar va kasalliklar uchun o'xshash imkoniyatlarni ko'rib chiqadi.

Adaptiv jismoniy madaniyatning profilaktika funksiyasi kasallikning ma'lum bir turi yoki shikastlanishida mavjud bo'lgan jismoniy mashqlarni, tabiiy ravishda atrof-muhit va gigienik omillarni, jismoniy zaiflik va gipokineziyani oldini olish uchun qo'llaniladi, ular ma'lum bir sog'liqni saqlash qobiliyatiga ega bo'lmagan odamga tushadi.

Profilaktik funksiyani amalga oshirishda asosiy to'siq - bu doimiy psixologik stereotip: agar odam kasal bo'lsa yoki biron bir shikastlanish bo'lsa, u davolanishni (birinchi navbatda farmakologik yoki jarrohlik aralashuvni) va dam olishni (yukni yo'q qilish) ta'minlashi kerak. Ushbu tezisning asosiligi kasallikning o'tkir bosqichlari bilan bog'liq. Ammo bu bosqich oxirida surunkali kasalliklarning rivojlanishi, remissiya bosqichida shikastlanishlar va shikastlanishlar mavjudligi mutlaqo qo'llanilmaydi.

Bundan tashqari, sog'liq muammolari bo'lgan odamlar uchun, ularning xususiyatlariga moslashtirilgan, oqilona tashkil etilgan vosita faoliyati sog'lom odamlarga qaraganda bir necha barobar muhim va zarurdir (S.P. Evseev).

"Vaziyatning harakatini sun'iy ravishda faollashtiradigan" "sun'iy ravishda boshqariladigan muhit" yaratish adaptiv jismoniy madaniyatning profilaktik funksiyasini amalga oshirishning eng muhim shartidir. Sezgi organlariga signallarni sun'iy ravishda kuchaytirish, nogiron bolalarning sog'lig'iga jismoniy yordam va sug'urta qil-

ish ma'lum bir yoshga xos bo'lgan harakatlarni amalga oshirishga imkon beradi va shu bilan dunyoni tanib-bilish, barcha organlar va tizimlarning faoliyatini faollashtirish, aqliy zaiflik, avtonom kasalliklar va hk. .

### 3.2. Pedagogik funksiyalar

Adaptiv jismoniy tarbiya mutaxassisi (bakalavr, magistr) birinchi navbatda o'qituvchi (o'qituvchi, murabbiy, o'qituvchi) bo'lib, uning talabalarga ta'sir ko'rsatadigan "vositalari" to'plamiga pedagogik vositalar va o'qitish va tarbiya metodlari kiradi. Bu adaptiv jismoniy tarbiyaning pedagogik funksiyalari bo'lib, mutaxassisning sog'lig'ida nuqsoni bo'lgan odamlar bilan ishlash qobiliyatini va uning umumiy kasbiy va kasbiy mahoratini belgilab beradi.

Adaptiv jismoniy tarbiyada ta'lim funksiyasi muhim o'rin egallaydi, bu ish strategiyasi va taktikasini, ayniqsa sog'lig'ida nuqsonlari bo'lgan bolalar bilan ishlashni belgilaydi. Albatta, ushbu funksiyani amalga oshirish jalb qilingan boshqa yosh guruhlar bilan ishlashda katta ahamiyatga ega.

Ta'lim funksiyasi pedagogik jarayonning tarkibini tashkil etadigan ta'lim funksiyasi bilan chambarchas bog'liq.

1997 yil 29 avgustda O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni qabul qilindi. Bu Qonunda ta'lim tizimining mazmun va mohiyatini isloh qilish, davlat va nodavlat ta'lim muassasalari hamda ta'lim va kadrlar tayyorlash sohasida raqobat muhitini shakllantirish nazarda tutilgan. Unda ta'lim tizimini yagona o'quv-ilmiy ishlab chiqarish majmui sifatida izchil rivojlantirishni ta'minlash hamda fuqarolarga ta'lim, tarbiya berish, kasb-hunar o'rgatishning huquqiy asoslarini belgilash va har bir shaxsning barobar bilim olishdan iborat konstitutsiyaviy huquqlari ta'minlangan- bu "ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lgan va inson, oila, jamiyat va davlat manfaatlariga muvofiq amalga oshiriladigan, o'qitish va o'qitishning yagona yo'naltirilgan jarayoni. shuningdek, intellektual, ma'naviy, axloqiy, ijodiy, jismoniy va (yoki) kasbiy rivojlanish maqsadlari uchun ma'lum ob'ektlar va qiyinchiliklar bo'yicha olingan bilimlar,

ko'nikmalar, qadriyatlar, munosabat, tajriba va kompetentsiya yig'indisi. shaxs, uning ta'lim ehtiyojlari va qiziqishlari qondirilishi

Ta'lim va o'qishni qonun chiqaruvchi quyidagicha izohlaydi.

- "tarbiya - bu shaxsni rivojlantirishga, o'quvchining ijtimoiy-madaniy, ma'naviy-axloqiy qadriyatlar va ijtimoiy jihatdan qabul qilingan qoidalar va xulq-atvor normalari asosida shaxs, oila, jamiyat va davlat manfaatlariga asoslangan sharoitlarni yaratishga qaratilgan faoliyat".

- "o'qitish - bu talabalarning bilim, ko'nikma, kompetentsiyalarni o'zlashtirish, tajriba orttirish, qobiliyatlarni rivojlantirish, bilimlarni kundalik hayotda qo'llash bo'yicha tajriba to'plash va talabalarning hayot davomida ta'lim olishga bo'lgan qiziqishini shakllantirishdagi maqsadli jarayondir".

Adaptiv jismoniy tarbiyaning ta'lim funksiyasini amalga oshirish ushbu faoliyat turidagi eng muhim narsa - bu faqatgina odamning harakatli faoliyati ekanligi chalg'itishni yo'q qilishni oldindan belgilab beradi. Albatta, sog'lik nuqsonlari bo'lgan odamning to'g'ri tashkil etilgan jismoniy faoliyati bu adaptiv jismoniy tarbiya asoslarining asosi, markaziy aloqasi, ammo zarur bo'lgan ta'lim komponentisiz, bu jarayonning intellektualizatsiyasiz, adaptiv jismoniy tarbiya maqsadlarini amalga oshirishga va darslarning kutilayotgan samaradorligiga erishishga ishonish qiyin.

Nogironligi bor odamlarni salomatlik holati bo'yicha o'qitish (tarbiyalash va o'qitish) o'qituvchining rahbarligi ostida interfaol mashg'ulotlardan asta-sekin mustaqil o'qishga o'tish imkoniyatini beradi. Va buning uchun ular maxsus bilim va ko'nikmalarning butun tizimi bilan jihozlangan bo'lishi kerak, shuningdek sog'lom turmush tarzi, o'zini takomillashtirish va o'zini o'zi anglash uchun mos qiymat yo'nalishlarini shakllantirish.

Shuning uchun adaptiv jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida uch xil: nazariy, amaliy va amaliy mashg'ulotlar olib boriladi. Nazariy mashg'ulotlarda inson tanasining tuzilishi va funksiyalari, kasallikning xususiyatlari va unga bog'liq bo'lgan cheklashlar, reabilitatsiya va jismoniy tabiatni yaxshilash jarayonlariga ta'sir qilish usullari, olingan bilimlarni hisobga olgan holda, o'zlarining o'zgarishi uchun o'rganiladi va o'zlashtiriladi.

Bunday bilim ijtimoiy foydali faoliyatning har qanday turiga muvaffaqiyatli moslashish uchun eng muhim shartdir.

O'qituvchi-uslubiy mashg'ulotlarda nazariy mashg'ulotlarda olingan bilimlar ko'nikmalarga aylantiriladi, ularni keyinchalik mustaqil bajarish uchun turli xil mashqlar to'plamlari ishlab chiqiladi va kelajakdagi hayotning aksiologik konsepsiyasining tarkibiy qismlari shakllantiriladi.

Amaliy mashg'ulotlarda bu ko'nikmalar ko'nikmalar darajasiga ko'tariladi, o'quv-mashg'ulot turlari o'tkaziladi, jismoniy tayyorgarlik darajasidagi testlar o'tkaziladi va hokazo.

Shunday qilib, adaptiv jismoniy madaniyatning tarbiyaviy funksiyasi zarur bilim va rehabilitatsiya jarayonida o'zini oqilona ishlatish yo'llari bilan shug'ullanadiganlarning qurollanish qobiliyatlarini amalga oshirish, shuningdek, zaruriy e'tiqodlar, ehtiyojlar, motivatsion qadriyatlarning maxsus axborot bazasida shakllanishiga olib keladi, ya'ni bu shaxsiy xususiyatlar. insonning haqiqiy jismoniy madaniyatining asosi bo'lgan intellektual tarkibiy qismni tashkil etuvchi tizimi. (V.P. Lukyanenko).

Adaptiv jismoniy madaniyatning tarbiyaviy funksiyasi har tomonlama rivojlangan barkamol shaxsni shakllantirish uchun imkoniyat yaratadi.

Ushbu funksiya shakllangan bilim, e'tiqodlar, qadriyat yo'nalishlari asosida axloqiy xatti-harakatlarning shakllanishini nazarda tutadi. Boshqacha qilib aytganda, ta'lim funksiyasi o'quv jarayonida shakllangan bilimlarning salomatlik holatidagi mashqlar bilan inson xatti-harakatlarini tartibga soluvchiga aylanishi, o'zini o'zi tarbiyalashning samarali motivatori bo'lishi, o'zini o'zi takomillashtirish, o'zini o'zi tartibga solish va natijada har qanday faoliyat turida o'zini namoyon qilishi, o'zini namoyon qilishi uchun zamin yaratadi.

Ta'lim orqali ushbu toifadagi fuqarolarning kamchiliklari komplekslarini engib o'tish, o'z-o'zini hurmat qilish, o'zini ijobiy holatlarga, shuningdek, yuqori darajadagi xalqaro musobaqalarda medal-larga sazovor bo'lishga intilmasdan o'zini teng inson sifatida tutish mumkin.

Ta'lim jarayoni o'z-o'zidan paydo bo'lgan sotsializatsiya jarayonlari tufayli shaxsiyatning salbiy xususiyatlarini tuzatish uchun

imkoniyat yaratadi, ko'pincha ularning ko'rinmasligi va ongsizligi tufayli oldindan aytib bo'lmaydigan natijalarga olib keladi.

Adaptiv jismoniy madaniyatning qadriyatli-yo'naltirilgan funksiyasi sog'lom turmush tarzi qadriyatlariga asoslangan, inson hayotining har qanday turida o'zini o'zi amalga oshirishning maksimal darajasini belgilovchi, salomatlik nuqsonlari bo'lgan odamning aksiologik (qiymat) tushunchasini shakllantirishga yo'naltirishga imkon beradi. demokratik me'yorlar va tamoyillar, tolerant xulq-atvorni amalga oshirish.

Adaptiv jismoniy madaniyatning qadriyatlarga yo'naltirilgan funksiyasi olimpiya ideallari va madaniy mashqlaridan faol foydalanadi (V. Stolyarov, 2014).

Olimpizmning ijtimoiy aloqalari ideallari bugungi kunda ham dolzarb bo'lib kelmoqda - demokratiya, internatsionalizm, barcha odamlar va millatlar uchun teng huquqlar, haqiqiy vatanparvarlik ruhida ma'rifat, irqiy, diniy va siyosiy tafovutlarga, shuningdek tinchlik, do'stlik va o'zaro tushunishning gumanistik qadriyatlariga qaramay. . I., 2014).

Adaptiv jismoniy tarbiyaning kasbiy tayyorgarlik vazifasi talabalarni mumkin bo'lgan kasbiy faoliyatga tayyorlashdir.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodologiyasida kasbiy amaliy jismoniy tarbiya alohida tanlangan kasb faoliyati uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikni ta'minlash jarayoni sifatida alohida ko'rib chiqiladi.

Boshqacha qilib aytganda, bu professional muhim vosita qobiliyatlari va ko'nikmalarining individual fondini boyitadigan o'quv jarayoni, jismoniy va bevosita bog'liq qobiliyatlarning rivojlanishi, bu kasbiy qobiliyat bevosita yoki bilvosita bog'liq (L.P. Matveev).

Adaptiv jismoniy tarbiyada bu funksiya ancha kengroq ko'rib chiqiladi. Bu erda biz nafaqat sog'liqni saqlash muammolari bo'lgan odamlarni har qanday kasbiy faoliyatga jismoniy tayyorgarligi haqida, balki avvalambor mehnatga psixologik tayyorgarlikni shakllantirish, hissiy-pertseptiv harakatlarning barcha turlarini ishlab chiqish, ayniqsa ko'rish va eshitish qobiliyati buzilgan odamlar uchun o'rganish haqida gaplashamiz. aqliy nogironligi bo'lgan odamlar-

ning ijtimoiy-maishiy va ijtimoiy-kasbiy yoʻnalishi koʻnikmalari va qobiliyatlari va boshqalar.

Baʼzi hollarda jismoniy tarbiya va sport sanoatining oʻzi sogʻliq muammolari boʻlgan odamlarga ish joylarini taklif qilishi mumkin.

Xususan, sogʻligʻida nuqsoni boʻlgan, ammo aql-idrokiga ega boʻlgan odamlar, ayniqsa, shu kabi sogʻliq muammolariga ega boʻlgan murabbiy, oʻqituvchi, oʻqituvchi boʻlib ishlashlari mumkin.

LIN sport inshootlari, sport anjomlari va uskunalari, Adaptiv jismoniy tarbiya mashgʻulotlarida ishlatiladigan hayvonlar, xususan, hipoterapiya bilan shugʻullanadigan otlarga xizmat koʻrsatishda professional vakolatlarga toʻliq ega (Evseev S.P., 2012).

### 3.3. Jismoniy tarbiya va sportning funksiyalari

Talabalarni adaptiv jismoniy tarbiyaga taʼsir qilishning asosiy «vositasi» jismoniy mashqlar ekanligini hisobga olsak, ushbu funksiyalar guruhi eng muhim hisoblanadi.

Adaptiv jismoniy madaniyatning rivojlanayotgan funksiyasi jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida sogʻlik holatida (jismoniy, intellektual, aqliy, irodali va hokazo) odamning har tomonlama rivojlanishi uchun zamin yaratadi.

Qoida tariqasida, odamning sogʻligʻida uning harakatli namoyon boʻlishini cheklaydigan har qanday ogʻish jismoniy faoliyatsizlik va gipokineziya sababidir.

Shuning uchun, adaptiv jismoniy tarbiyada rivojlanish funksiyasini amalga oshirishda, ular birinchi navbatda jalb qilinganlarning jismoniy rivojlanishini faollashtirishga intilishadi.

Salomatlik nuqsonlari boʻlgan bolalarda, vosita sohasining etishmasligi va yetishmasligi, harakatni boshqarish mexanizmlarining nomukammalligi barcha organlar va tizimlarning tuzilishi va funksiyalariga salbiy taʼsir koʻrsatadigan asosiy nuqsonning ogʻirligiga bevosita bogʻliq (L. Shapkova, 2005).

A.A. Dmitriyev (1991), E. S. Chernik (1997) fikriga koʻra, aqliy rivojlanishida nuqsoni boʻlgan bolalar sogʻlom tengdoshlaridan sezilarli darajada orqada qolishadi: magistral va oyoq-qoʻllarning asosiy

mushak guruhlari kuchi jihatidan 15-30% ga, harakat tezligi - 10 ga -15%, chidamlilik - 20-40%, tezlik tezligi - 15-30%, bo'g'inlardagi harakatchanlik - 10-20%, bu ikkinchi darajali buzilishlar natijasidir. Vizual patologiyasi bo'lgan bolalarda turli xil nisbatlarda shunga o'xshash og'ishlar qayd etilgan (Kasatkin L.F., 1980; Kruchinin V.A., 1987; Azaryan R.N., 1989; Rostomashvili L.N., 1999), kar va eshitish qobiliyatli talabalarda. (Panchenko T.V., 1983; Baykina N.G., Sermeev B.V., 1991; Smekalov Y. A., 2000), nogiron talabalarda (G. Xomutov, 1999), bolalardan va kattalardan keyin. oyoq-qo'llarning amputatsiyasi (Kurdybaylo S.F., 1993; Solodkov A.S., Morozova O.V., 1996).

Shunday qilib, jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlikni buzish barcha nozologik guruhlar uchun tabiiydir, shuning uchun Adaptiv jismoniy madaniyatning rivojlanayotgan funksiyasi mushaklarning kuchi, tezligi, egiluvchanligi, Adaptivligi, chidamliligi va muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan ta'sirdan iborat. Ularning rivojlanishi fiziologik funksiyalarni qayta qurish va takomillashtirish, zaxira resurslarini safarbar qilish, tananing himoya funksiyalarini faollashtirish, tananing barcha tizimlari va funksiyalarini moslashtirish, ixtiyoriy harakatlar tufayli yuzaga keladi. Jismoniy qobiliyatlar muayyan harakatlarda namoyon bo'ladi: ularning takroriy takrorlanishi vosita harakati texnikasini ham, uni ta'minlovchi funksiyalarni ham yaxshilaydi. Amaliyotda pedagogik ta'sirlar ikki yo'l bilan amalga oshiriladi: yo'l davomida - yangi vosita ko'nikmalarini shakllantirish jarayonida qobiliyatlarni rag'batlantirish va maqsadli ravishda - o'rganilgan jismoniy mashqlar yordamida maxsus tashkil etilgan darslarda. Jismoniy faollikning o'sishi va asta-sekin o'sishi tanadagi ijobiy o'zgarishlar, ta'lim, maishiy, kasbiy va sport mashg'ulotlarida zarur bo'lgan jismoniy qobiliyatlarning barcha turini rivojlantirish bilan birga keladi (L. Shapkova, 2005).

Nogironlarning jismoniy holati va qobiliyatlarini salomatlik holatida yaxshilash bilan bir qatorda, rivojlanayotgan funksiya ularning hissiy idrokini, intellektual, ixtiyoriy, hissiy va motivatsion sohalarini rivojlantirish imkoniyatlarini taklif etadi.

Adaptiv jismoniy madaniyatning raqobatbardosh funksiyasi raqobatbardoshlikka asoslangan - muhim ijtimoiy va etnologik tamoyil (N. N. Visitit, 2006).



Raqobat shaklida e'lon qilingan raqobat - bu shaxsning o'zini anglashini shakllantirishning eng muhim sharti, o'zingizni boshqa odam bilan taqqoslamasdan tasavvur qilib bo'lmaydi. O'z-o'zidan aniq bir narsa aytish, o'zini boshqa mavzu bilan bog'liq holda, bir xil sifat yoki bir xil qobiliyat egasi qilib ko'rsatish mumkin emas (Vizitey N.N., 2006, 2009). Bundan tashqari, boshqalar boshqalar bilan taqqoslanadigan, real va ba'zan virtual boshqalar bilan raqobatlashganda, joylashish uchun ham, ayniqsa bu jarayonning natijalariga befarq, befarq qololmaydi. Jarayon va ayniqsa natija doimo doimiy va hissiy jihatdan tajribali, baholangan va, albatta, «tirik odamni xafa qiladi».

Nemis klassik falsafasining asoschisi I.Kant ta'kidlaganidek, bizdagi eng asosiy, zaruriy narsa bu «bizning odamimiz», birinchidan, u bizga faqat qiyosiy (nisbiy) tarzda beriladi, ikkinchidan, unga baholanish beriladi, uchinchidan, u to'liq empatiya doirasida beriladi - xudbinlik sifatida. ma'lum bir tarkibga, u yoki bu hissiy jihatdan kuchli iroda tarkibiga ega (N. N. Vizitet, 2006).

Adaptiv sportning mohiyati, asosi va Adaptiv jismoniy tarbiyaning boshqa turlari - adaptiv jismoniy tarbiya, Adaptiv harakatli dam olish, sog'liqni saqlash muammolari bo'lgan odamlarning ijodiy va ekstremal turlari - qizil mashg'ulotning mohiyati, asosini tashkil etuvchi ulkan ma'rifiy va ijtimoiylashuv potentsiali aynan shunda.

Raqobat, raqobat har doim ham ongli emas, lekin televizordagi ko'plab shou dasturlarda (polda raqs musobaqalari, figurali uchish musobaqalari, vokal musobaqalari va boshqalar) faol qo'llaniladi. Biroq, faqat sportda, shu jumladan adaptiv sport turlarida, ushbu ijtimoiy va etnologik tamoyil ob'ektivlik, «halol o'yin», oshkoralik yoki oshkoralik tamoyillarini amalga oshiradigan musobaqalar qoidalarida raqobatbardosh faoliyatning aniq tartibga solinishi tufayli imkon qadar ko'proq amalga oshirilmoqda.

Adaptiv jismoniy tarbiyaning rekreatsion funksiyasi tashqi faoliyat, o'yin-kulgi, qiziqarli dam olish tadbirlariga bo'lgan ehtiyojni qondirish, jismoniy va ma'naviy kuchni, aloqani tiklash maqsadida faoliyat turini o'zgartirish kabi amalga oshiriladi (Evseev S.P., 1996, 2005).

Agar rehabilitatsiya kasallik yoki jarohatdan keyin insonni tiklashga qaratilgan bo'lsa, demak, dam olish charchoqdan mehnat, mashg'ulot, raqobat va boshqa mashg'ulotlardan xalos bo'lishga, shuningdek uning oldini olishga qaratilgan (va passiv emas, balki faol tiklanish va oldini olish). Darhaqiqat, fiziologlarning fikriga ko'ra, faol dam olish passivga qaraganda ancha samarali (I.M.Sechenov).

Shu bilan birga, kommunikativ jarayonlar bilan to'ldirilgan dam olish faoliyati jarayonida nogironlarning sog'lig'ida ijtimoiylashuvi faol amalga oshirilmoqda. Dam olish oilada, ishchilar uchun dam olish va dam olish sohasida, o'quv va ishlab chiqarish faoliyati davomida amalga oshiriladi.

Nogironligi bo'lgan odamlarning, shu jumladan nogiron odamlarning harakatli dam olishlari harakatli va hissiy "ochlik" ni qondiradi, ularning qiziqishlari va ehtiyojlariga javob beradi, ularning hayoti qadriyatlarini tushunchasidan kelib chiqadi, chunki bu o'z jismoniy hayotini amalga oshirishning ixtiyoriy, tabiiy, arzon shakli. talabalarning e'tiborini nafaqat natijaga, balki ba'zan va eng muhimi, dam olish faoliyati jarayoniga yo'naltiradigan imkoniyatlar (N. I. Ponomarev, V. M. Vydrin, Yu. E. Ryjkin, L. V. Shapkova) .

Adaptiv jismoniy tarbiyaning gedonistik funksiyasi harakatlardan zavqlanish, zavqlanish, quvonch, zavqlanish, baxtiyorlik hissini o'z ichiga oladi.

Jismoniy mashqlardan zavqlanish sog'liq muammolariga duch kelgan odamlarga ruhiy tushkunlikdan, xavotirdan xalos bo'lish, o'z fikrlarini butunlay bo'shashtirish yoki aksincha, hissiy tiklanish, turtki, zavqlanish holatiga o'tkazish imkonini beradi.

Muayyan tizimlarning funksiyalari buzilgan odamlar, shu jumladan nogironlar ham, o'zlarining jismoniy qobiliyatlarini ko'proq emotsional ravishda rivojlantirishda eng kichik yutuqlarni boshdan kechirishadi. Ular o'zlarining his-tuyg'ularini, chin dildan ifoda etadilar, yurish, o'ynash, raqobatlashish, muloqot qilish va g'alaba qozonish imkoniyatidan zavqlanishadi. Adaptiv jismoniy madaniyat sizga psixologik qulaylik, ishonch, do'stlik, erkinlik, xotirjamlik muhitini yaratishga, jismoniy mashqlar, muloqot va faoliyatdan zavqlanish, dam olish uchun imkoniyat yaratadigan muhit bo'lishi

mumkin va bo'lishi kerak (Shapkova L.V., 2005).

Adaptiv jismoniy madaniyatning ijodiy funksiyasi umuminsoniy qadriyatlarni tasdiqlash, insonni shaxs sifatida tarbiyalash va madaniyatning o'sishi va saqlanishi uchun ijodiy faoliyat uchun shart-sharoit yaratish imkoniyatidan iborat. Ijodiy jarayonning mezonlari quyidagilar:

- asosiy yangilik;
- ijtimoiy ahamiyatga ega;
- ish faoliyatini takomillashtirish.

Ijodiy funksiya sizga jismoniy nuqsonlari bo'lgan odamlarning turli xil adaptiv jismoniy tarbiya turlarida, birinchi navbatda ijodiy (badiiy musiqiy) badanga yo'naltirilgan jismoniy faoliyat turlarida, Adaptiv harakatli dam olish va adaptiv sport turlarida ko'p qirrali qobiliyatlarini amalga oshirishga imkon beradi.

Turli xil nozologik guruhlarning o'quvchilari uchun o'zlarining maksimal qobiliyatlari va tasavvurlari, fe'l-atvori va shaxsiy fazilatlarini rivojlantirish va namoyish eta oladigan badanga yo'naltirilgan ijodiy mashqlar, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari shakllari tanlangan.

Hozirgi vaqtda Spartiyaliklar harakatining yangi texnologiyalarini keng izlash ishlari olib borilmoqda (V. I. Stolyarov). Harakat va san'atni birlashtirgan spektakl, musiqa, ertak, drama va art-terapiya nafaqat buzilishlarni tuzatishga va zararli ta'sirni bartaraf etishga, balki bolaning ijodiy, intellektual salohiyatini rivojlantirishga qaratilgan (Sergeeva T.A., 2001). Shunday qilib, Maxsus Olimpiada va Maxsus San'at dasturlari 20 yil davomida Sankt-Peterburg Maxsus Olimpiya Qo'mitasi tizimida ishlamoqda, unda aqliy zaifligi bo'lgan yuzlab talabalar qatnashmoqda. Ushbu dasturlar yil bo'yi tayyorgarlikni namoyish etadi va final sifatida Sankt-Peterburgning eng yaxshi zallari va saroylarida festivallar, musobaqalar, tantanalar, gala-kontsertlar, bolalarning sport yutuqlarini namoyish etadigan badiiy kompozitsiyalar, san'at elementlari bilan ilhomlangan harakatlar ko'rinishidagi ommaviy chiqishlarni namoyish etadi. : bolalarning individual va jamoaviy ijodini talab qiladigan musiqa, xoreografiya, raqs va boshqalar. Ishning bunday shakllari nafaqat aqliy zaif nogiron bolalarni tizimli faoliyatga jalb qilish, ularning ijodiy qobiliyatlari va iste'dodlarini ochib berish, barcha odamlarga nimaga

erishishlari mumkinligini namoyish etish imkonini beradi, ammo asosiysi atrofda jamiyatni o'zgartirish, aqli zaif kategoriya haqida yangi fikrni shakllantirish, boshqalarni mehribon qilish. (Shamray T.A., 2000).

### 3.4. Ijtimoiy xususiyatlar

Adaptiv jismoniy madaniyatning ijtimoiy funksiyalari insonning sog'lig'i va jamiyatdagi holatdagi og'ishlarga bo'lgan munosabatlarni ochib berishni o'z ichiga oladi.

Adaptiv jismoniy madaniyatning gumanistik funksiyasi gumanizmning asosiy tamoyillarini tan olishga qaratilgan bo'lib, unga ko'ra inson sog'lig'idan qat'iy nazar dunyo hayotidagi eng yuqori qadriyat hisoblanadi; u vosita sifatida emas, balki ijtimoiy hayotning turli sohalar va umuman ijtimoiy rivojlanishning maqsadi, barcha ijtimoiy jarayonlar, hodisalar va ijtimoiy hayot sohalarini baholash mezonini (o'lchovi) sifatida qabul qilinadi (V. Stolyarov, 2014).

Jamiyatning nogironligi bo'lgan odamlarga va sog'liqni saqlash sharoitiga ega bo'lgan boshqa toifadagi odamlarga bo'lgan munosabatining shaxsga yo'naltirilgan insonparvarlik konsepsiyasini amalga oshiradigan moslashtirilgan jismoniy madaniyat aslida yangi ijtimoiy munosabatlarni shakllantirish, ijtimoiy siyosat to'g'risidagi eski g'oyalarni o'zgartirish, uni modernizatsiya qilish, yangi ijtimoiy fikrlash natijasidir. Mafkura, falsafa, inson va jamiyat psixologiyasining yangi kontseptual tamoyillari sohasiga kirib, Adaptiv jismoniy madaniyat doimiy ravishda eski fikrlash stereotiplari va dogmalariga, eski dunyoqarash nazariyalariga duch keladi.

Xususan, bir qator salbiy ijtimoiy hodisalar - alkogolizm, giyohvandlik, nogironlik va h.k. - ishchilar va dehqonlarning g'ayriinsoniy ekspluatatsiyasi orqali o'z iqtisodiyotini yaratadigan "parchalanuvchi" kapitalizm (imperializm) ning omon qolishi haqidagi sotsialistik qarashlarga asoslangan psixologik stereotip juda barqaror. undan "barcha kuchlar siqiladi." Odamning ekspluatatsiyasini yo'q qiladigan, rejalashtirilgan ishlab chiqarish va taqsimotni joriy etgan sotsialistik iqtisodiy tizimning mafkurachilari, sotsializm va

keyinchalik kommunizmning qurilishi bilan ushbu tirik qolganlar oʻz-oʻzidan yoʻq boʻlib ketadi, chunki ularni saqlab qolish uchun obʻektiv asoslar boʻlmaydi. Kommunizm qurishda erishilgan yutuqlarni vaqti-vaqti bilan tasdiqlaydigan ushbu tushuncha “bizning avlodimiz kommunizm sharoitida yashaydi” degan tezisni eslang, muqarrar ravishda nogironlarning muammolari qurib ketishiga, haqiqiy ahvolga tushib qolishiga va davlat buni taʼminlashda aniq cheklavlarga olib keldi. ijtimoiy amaliyotning barcha sohalarida teng imkoniyatlarga ega boʻlgan mamlakat aholisining toifalari (Evseev S.P., 2012).

Oʻsha paytda, jamiyatning nogironlarga boʻlgan munosabatining aksiologik konsepsiyasi keng tarqalgan edi, bu “nogironlik” tushunchasi deb nomlangan (T. Gubareva, 1999).

Taʼkidlash joizki, ushbu konsepsiya bugungi kunda ommaviy ongda ongsiz ravishda hukmronlik qilmoqda va koʻpincha sogʻliqni saqlash va nogironligi boʻlgan odamlarning hayoti, shu jumladan adaptiv jismoniy tarbiya va sport sohasidagi boshqa qarorlarni qabul qilishda belgilab beradi.

Nogironligi boʻlgan odamlarning jamiyatning teng huquqli aʼzosi sifatida tan olinishi, ular uchun davlat ularni tarbiyalashi va rivojlanishi, hayotning barcha sohalarida ijodiy oʻzini namoyon qilishi uchun teng imkoniyatlar yaratishi kerak, Adaptiv jismoniy tarbiya jarayonida aholining ushbu toifasi bilan munosabatlarni shakllantirish uchun asos boʻladi.

Nogironlarga Adaptiv jismoniy madaniyatda bunday munosabat insonning oʻziga xosligini, uning sogʻligʻining holatidan qatʼi nazar, oʻz qadr-qimmatini tan olish kabi haqiqiy insoniy qadriyatlarga asoslangan “Shaxsga yoʻnaltirilgan gumanist konsepsiya” deb nomlangan aksiologik konsepsiyaning asosiy qoidalarini amalga oshirayotganini koʻrish oson shaxs manfaatlarining jamiyat manfaatlaridan ustunligi.

Mamlakatimizda sogʻlik nuqsonlari boʻlgan odamlarga ijtimoiy integratsiya, hayot sifatini yaxshilash gʻoyasi sifatida shaxsga yoʻnaltirilgan insonparvarlik tushunchasini shakllantirish mamlakatimizda oʻnlab yillar davomida hukmronlik qilgan jamiyat taraqqiyoti paradigmasining oʻzgarishi, yangi kontseptual qarashlar tizimiga

muvofig ravishda erishildi. bu bilan u ijtimoiy hodisalarni nazariy tushunish markazini tashkil etuvchi barcha o'ziga xos xususiyatlariga va xususiyatlarga ega bo'lgan shaxsdir (V. Pulyaev, 1993-1995).

Adaptiv jismoniy madaniyatning sotsializatsiya funksiyasi sog'liq muammolari, shu jumladan nogironligi bo'lgan odamni jamiyat hayotiga jalb qilish, ijtimoiy hayot tajribalarini o'rganish, xulq-atvor normalari, ijtimoiy normalar, rollar va funksiyalar, ijtimoiy muhit va ijtimoiy guruhlarga kirib borish imkoniyatlarini ochib beradi (Ponomarev N) I., 1996), bir tomondan, o'zlarining ijtimoiy tuzilmalarining (sport va boshqa federatsiyalar, uyushmalar, jamiyatlar) shakllanishi, ikkinchi tomondan, ijtimoiy makonning o'ziga xos "fath etilishi".

Sotsializatsiya - bu umr bo'yi davom etadigan murakkab ko'p qirali hodisa bo'lib, uning davomida oila, maktab, universitet, mehnat jamoasi, jamoa, jamiyat va boshqalar kabi ijtimoiylashuv institutlari ajralib turadi. Yosh rivojlanishining har bir bosqichida sog'liq muammolari bo'lgan odamlarning adaptiv jismoniy madaniyatidagi faol mashg'ulotlar. shaxsni ijtimoiy moslashuvning eng murakkab vazifalarini hal qilishga imkon beradi: shaxsni jamiyatning qadriyatlarini bilan tanishtirish, axloqiy va irodaviy fazilatlarini tarbiyalash, bo'sh vaqtni oqilona tashkil qilish, ochiq havoda dam olish, aloqa va boshqalar.

Bularning barchasi nogironligi bo'lgan odamlarning, boshqa toifadagi nogironlarning sog'lig'i va ularning atrof-muhitidagi ma'naviy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, hayotiy manfaatlar va qadriyatlarni optimallashtiradi (Evseev S.P., 2000).

Bolaning ijtimoiylashuvidagi o'yinning ulkan rolini ta'kidlash kerak, u yoki bu rolga kirib, o'yin syujeti tomonidan belgilangan rasmlarga o'rganib, atrof-muhitning xilma-xilligi bilan tanishadi, muloqotga kirishadi, ichki dunyo va odamlarning o'zaro munosabatlarini, o'zaro ta'sir sirlarini o'rganadi, mag'lubiyat alaminini boshdan kechiradi. va g'alaba quvonchi.

O'yin majoziy ma'noda hissiy tafakkurni, diqqatni, xotirani faollashtiradi, aqliy charchoqni ketkazadi, ijodiy muhitni yaratadi, yakalanish va uyatchanlikni yo'q qiladi, bolaning ijtimoiylashishiga hissa qo'shadigan va unga hamroh bo'ladigan ko'rinishlarini o'zida sintez qiladi (Zagryadskaya O.V., 1997).

Nogironlarning sogʻligʻini sogʻlomlashtirishda adaptiv sport katta rol oʻynaydi, bunda musobaqaning qoidalari konstitutsiya turi sifatida raqobatdosh sportchining odob-axloq qoidalari bilan belgilanadi.

Adaptiv sport turlarida odam federal davlat tuzilmalari, mintaqaviy davlat organlari, butun Rossiya, viloyat va shahar darajasidagi sport federatsiyalari, hakamlar va tomoshabinlar jamoasi va boshqalar bilan oʻzaro aloqada boʻladi.

Bularning barchasi uning ijtimoiylashishi uchun ham insonning jamiyatga moslashishi nuqtai nazaridan, ham yangi ijtimoiy makonni shakllantirish uchun noyob imkoniyatlarni yaratadi.

Adaptiv jismoniy madaniyatning integral funksiyasi sogʻlom odamlarning zamonaviy turmush tarziga xos boʻlgan xulq-atvor odoblarini oʻzlashtirish, sogʻliqni saqlash holatida ogʻishgan odamni jamiyatga kiritishga qaratilgan.

Hozirgi vaqtda L. M. Shipitsina (2001) integratsiyaning ikki turini ajratib turadi: ichki va tashqi. Ichki integratsiya - bu maxsus taʼlim tizimidagi bolalarning birlashmasi, tashqi integratsiya maxsus va ommaviy taʼlimning oʻzaro taʼsirini oʻz ichiga oladi.

Birgalikda oʻqish nafaqat nogiron bolalar, balki sogʻlom oʻquvchilarga ham foyda keltiradi. Birinchilari oʻz tengdoshlariga ijobiy munosabat, munosib ijtimoiy xulq-atvorni shakllantirmoqdalar va sotsializatsiya jarayoni samaradorligi oshmoqda. Sogʻlom bolalarda integratsiya nafaqat ushbu bolalarga, balki alohida ehtiyoj va ehtiyojlarga ega boʻlgan kattalar va keksa odamlarga hamdardlik, rahm-shafqat, bagʻrikenglik, oʻzaro yordam hissini shakllantiradi, bu esa har qanday shaxsning huquqlarini tushunish va hurmat qilishni yanada kuchaytiradi (Xilko N. S., 1992 )

Soʻnggi yillarda pedagogikaga “inklyuziv taʼlim” atamasi tobora koʻproq kirib kelmoqda, bu “maxsus oʻquv ehtiyojlari va individual imkoniyatlarning xilma-xilligini hisobga olgan holda barcha oʻquvchilar uchun teng huquqli taʼlim olishni taʼminlash” deb tushuniladi (2012 yil 29 dekabrda 273-FZ-sonli paragraf), 2-modda).

Inklyuziv taʼlimni amalga oshirish uchun nogironlarni psixofizik rivojlanishining oʻziga xos xususiyatlarini, individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda va agar kerak boʻlsa, bu nogironlarni tuzatishni va ushbu shaxslarning ijtimoiy moslashuvini hisobga olgan

holda (moslashtirilgan o'quv dasturi) nogironlarni o'qitish uchun moslashtirilgan ta'lim dasturidan foydalanish taklif etiladi (2012 yil 29 dekabrda). № 273 FZ, 28-band, 2-modda).

Adaptiv jismoniy tarbiya va ayniqsa moslashtirilgan sport turlari nogironligi bo'lgan odamlarni, shu jumladan nogironlarni, shuningdek inklyuziv ta'limni, inklyuziv jismoniy tarbiya va inklyuziv sportni birlashtirish uchun noyob imkoniyatlarni ta'minlaydi.

Bundan tashqari, allaqachon adaptiv va oddiy sport turlariga qo'shilish g'oyasini amalga oshiradigan yondashuvlar amalga oshirildi. Bunday holda yuzaga keladigan terminologik qiyinchiliklarni quyidagi tarzda hal qilish taklif etiladi (A. Aksenov, 2012, 2013). Masalan, o'z sport dasturlarida muntazam sport bilan shug'ullanadigan bolalarni nogiron bolalar, shu jumladan moslashtiruvchi sport dasturlarini o'zlashtirgan nogiron bolalar bilan bir guruhga birlashtirish bunday "birlashgan sport" atamasini joriy etish uchun asos bo'lib xizmat qiladi. guruhlari. Inklyuziv jismoniy tarbiya uchun guruh nomi shunga o'xshash tarzda tuzilgan (A. Aksenov, 2012, 2013).

#### **Nazorat uchun savollar.**

1. Adaptiv jismoniy tarbiya funksiyalarining asosiy guruhlarini sanab bering.

2. Ikkala reabilitatsiya funksiyalaridan birini tarkibini kengaytirish.

3. Adaptiv jismoniy tarbiyadagi asosiy pedagogik funksiyalarni sanab bering. Ikkita pedagogik funksiyalardan birini tarkibini kengaytirish.

4. Adaptiv jismoniy tarbiyada jismoniy tarbiya va sportning vazifalari nimadan iborat.

5. Gumanistik funktsiya qaysi funksiyalar guruhiga kiradi?



---

---

## 4-BOB. ADAPTIV JISMONIY TARBIYANING ASOSIY TARKIBIY QISMLARI (TURLARI)

### 4.1. Adaptiv jismoniy tarbiya tarkibiy qismlarini (turlarini) tanlash mezonlari

Jismoniy madaniyatning umumiy nazariyasida ushbu ijtimoiy hodisaning turli bo'limlari, tarkibiy qismlari, turlari, shakllari ajralib turadi. Shunday qilib, V. M. Vidrin jismoniy tarbiya (ta'lim) yoki maxsus bo'lmagan jismoniy tarbiya, sport, jismoniy dam olish va harakat rehabilitatsiyasini ajratib turadi. L.P.Mateveev jismoniy madaniyatni jismoniy jismoniy tarbiya, sport, kasbiy qo'llaniladigan, sog'lomlashtirish va orqa jismoniy tarbiya turlariga ajratadi.

Shu bilan birga, L.P.Mateveev unga ajratilgan bo'limlar jamiyatda jismoniy madaniyatni qo'llashning turli sohalari va sohalariga mos kelishini, funksiyalari va tuzilish jihatidan bir-biridan farq qilishini, shunga qaramay ular bunday bo'linish uchun tasniflash belgisi yoki asosini, mezonini aniqlamaydi. Matndan xulosa qilishimiz mumkinki, bo'limlarni bo'laklarga (yoki turlarga, navlarga) ajratish ular hal qiladigan eng keng tarqalgan vazifalarga (foydalanish jarayonida alohida e'tibor) muvofiq amalga oshirildi.

Jismoniy madaniyatning tuzilishini ko'rib chiqib, V.M.Vidrin tarixan shaxsiy va ijtimoiy ehtiyojlarni qondirish jarayonida shakllanganligini ta'kidlaydi.

Umuman olganda, jismoniy madaniyatning paydo bo'lishi va rivojlanishi, shuningdek uning boshqa turlari (sanoat, badiiy, siyosiy va boshqalar) uning rivojlanishining har bir bosqichida insoniyat jamiyatining ehtiyojlari bilan belgilanadi.

Shunday qilib, V. M. Vydrin jismoniy madaniyatning ayrim turlarini (tarkibiy qismlari, shakllari, bo'limlari) ajratishning asosiy mezon sifatida jamiyat va shaxsning ehtiyojlarini belgilaydi.

Jamiyatning eng keng tarqalgan ehtiyojlaridan biri, u sog'lom, jonli va harakatchan millatni yaratish zarurligini, u samarali ishlashga qodir va kerak bo'lsa o'zini himoya qilishga qodir. Bundan tashqari, har tomonlama va barkamol odamlarga jamiyatning ehtiyojlari va ularning kuchlari, qobiliyatlari va iste'dodlarining erkin va cheksiz rivojlanishi uchun ob'ektiv shart-sharoitlar yaratilishi ana shu ehtiyojlar qatorida hisobga olinadi. To'g'ri, u bu ijtimoiy tizim, ishlab chiqarish kuchlarining rivojlanish darajasi va tabiati va ishlab chiqarish jarayonida odamlarning o'zaro munosabatlari bilan bog'liqligini ta'kidlaydi.

Tarixiy ekskursiya shuni ko'rsatadiki, har qanday ijtimoiy tizimga xos bo'lgan jamiyatning eng ko'p uchraydigan ehtiyojlari sog'lom millat uchun, yosh avlodni mehnatga, harbiy ishlarga va boshqa ijtimoiy zarur ishlarga tayyorlashga bo'lgan ehtiyojdir.

Shaxsning ehtiyojlari to'g'risida gapirganda, V.M.Vidrin har bir shaxs o'zining biologik va aqliy rivojlanishining turli bosqichlarida, qaysidir darajada, o'zining har tomonlama, cheksiz va uyg'un rivojlanishiga ehtiyoj borligini ta'kidlaydi. Ushbu ehtiyojning shakllanish darajasi, uning darajasi avvalambor insonning madaniyati, tarbiyasi va ta'limiga, ehtiyojlarning barcha to'plamiga (afsuski, muallif ularni nomini aytmaydi) inson hayoti davomida, bolalikdan to keksagacha bog'liqdir.

Jismoniy tarbiyaning individual tarkibiy qismlarini (turlarini) hisobga olib, u ixtisoslashtirilgan jismoniy tarbiya (jismoniy tarbiya) jamiyat va shaxs ehtiyojlarini qondirishning o'ziga xos shakli, qolganlari (sport, jismoniy dam olish va harakat rehabilitatsiyasi) shaxsning ehtiyojlari ekanligini ta'kidlaydi. Biroq, bu faqat jismoniy madaniyatning ikki turiga - jismoniy dam olishga (ochiq havoda dam olish, harakatlanishdan zavqlanish, aloqa) va harakat rehabilitatsiyasiga (tezkor va eng samarali davolanishga bo'lgan ehtiyoj) ehtiyojni belgilaydi.

V.M.Vidrinning so'zlariga ko'ra, jismoniy tarbiyaning barcha turlarining jami odamlarni turli ishlab chiqarish, mehnat, harbiy kasbiy, jangovar va maishiy faoliyatga jismoniy tayyorgarligi, sog'liqni saqlash, kuchni tiklash, har tomonlama va uyg'unlikda jismoniy tayyorgarligiga bo'lgan barcha shaxsiy va ijtimoiy ehtiyojlarni to'liq qondiradi. rivojlanish.

V. M. Vidrin va L. P. Matveev tomonidan aniqlangan turlar ko'p jihatdan samarali mehnat, harbiy kasbiy va boshqa ijtimoiy zarur faoliyatga qodir sog'lom, hayotiy va harakatchan millatdagi jamiyat ehtiyojlarini qondiradi. Bularning barchasi jismoniy tarbiya (ixtisoslashmagan jismoniy tarbiya), jismoniy dam olish va harakat reabilitatsiyasi orqali amalga oshiriladi, bu o'z navbatida odamlarni hayotga, mehnatga va harbiy faoliyatga (jismoniy tarbiya) tayyorlash, charchoq (jismoniy dam olish) yoki kasallikdan so'ng (harakat reabilitatsiyasi) ta'minlaydi.)

Va hattoki sport kabi jismoniy ko'rinishning o'ziga xos turi ham jamiyat ehtiyojlarini qondirish uchun zarur shartlarni o'z ichiga oladi, masalan, sportchilar tomonidan eng ko'p Olimpiya oltin medallarini qo'lga kiritish orqali ijtimoiy tizimning afzalliklarini namoyish etish usuli. Aynan shu jamiyat ehtiyojlari SSSRda yaratilgan eng yuqori yutuqlarning davlat sport tizimini tushuntirishga qodir.

Albatta, biz jamiyatning barcha bu ehtiyojlari har qanday sog'lom odamga tegishli ekanligiga rozi bo'lishimiz mumkin, ammo jismoniy madaniyatning sanab o'tilgan turlari insonning ushbu ijtimoiy amaliyot sohasidagi barcha shaxsiy ehtiyojlarini qondiradi degan fikr haqiqat bo'lishi mumkin emas. Bu erda jismoniy madaniyat nazariyasida amalga oshirilmaydigan bunday shaxsiy ehtiyojlarni yanada aniqroq va batafsil tahlil qilish kerak.

Tadqiqot va shaxsning ehtiyojlari, motivlari, qiziqishlari, qadriyatlarini shakllantirish muammolari so'nggi yillarda jamiyatni insonparvarlashtirish va ta'limni insonparvarlashtirish tendentsiyalari bilan bog'liq holda juda murakkab va jadal rivojlanmoqda.

Jismoniy madaniyat nazariyasida aniqlangan uning turlari ushbu sohadagi barcha shaxsiy va ijtimoiy ehtiyojlarni qondirishi haqidagi tezisning qarama-qarshiligini aks ettiruvchi ba'zi dalillarni keltiraylik. Masalan, ko'plab psixologlarning ta'kidlashicha, odam stressni kuchaytirishi kerak, bu unga xavf va hatto hayot uchun xavf tug'diradigan, ammo sport bilan bog'liq bo'lmagan yangi tajribalarni boshdan kechirishga undaydi.

O'z-o'zini anglash, o'z-o'zini anglash ehtiyojlari jismoniy faoliyatning tanlangan turlarining prokrustik to'shagiga to'g'ri kelmaydigan, o'z shaklini tuzatish uchun yo'naltirilgan, ba'zan juda

charchash mashqlari uchun ijodiy tanaga yo'naltirilgan amaliyotlar (metodlar), shuningdek, bog'liqlik va muhabbat ehtiyojlari kabi vosita faoliyatining turlari uchun ahamiyatli motivatsion asosni shakllantiradi.

Bundan tashqari, insonning har tomonlama, cheksiz va uyg'un rivojlanishiga bo'lgan ehtiyojini shakllantirish, sog'liqni saqlash shunday umumiy tarzda shakllantirilganki, sog'lom turmush tarzi va jismoniy mashqlar samarali stimulyatori va tartibga soluvchisi bo'lib xizmat qilishi mumkin emas.

Aniqlanishicha, insonning sog'likka, uyg'un rivojlanishiga munosib munosabatini shakllantirish nafaqat bilim sohasiga, salomatlikni saqlashning bevosita sabablariga, balki shaxsning ichki dunyosi mexanizmlariga, birinchi navbatda uning umumiy yo'nalishini belgilaydigan ehtiyojga asoslangan tuzilmalar majmuasiga murojaat qilishni o'z ichiga oladi: mehnatga munosabat motivlari, Kasbiy o'sish va harakatchanlik istiqbollari, moddiy farovonlik uchun motivlar, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish, muloqot doirasini kengaytirish istagi, ijtimoiy maqsadlarga erishish restizha, ijtimoiy holati; o'z-o'zini takomillashtirish, o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish va boshqalar (Vilenskiy M. Ya., 1991–1996).

Bu haqiqat P.V. Bundzen va boshqalarning tadqiqotlari bilan tasdiqlangan. (1998), bu sog'liqning o'zi shaxsning hayotga bo'lgan munosabatining butun tizimini belgilovchi, insonning oxirgi qiymati (individual hayotning yakuniy maqsadi) rolini o'ynashini ko'rsatmaydi. Aksariyat hollarda sog'lom odamda "salomatlik" ning ahamiyatli tomoni ong darajasida faqat funktsional zaxiralarning pasayishi sharoitida namoyon bo'ladi, va bu holda u instrumental ahamiyat kasb etadi.

Shunday qilib, jismoniy madaniyatning yangi turlarini taqsimlash, insonning salomatlikka bo'lgan ehtiyojini shakllantirish, barkamol rivojlanish uning har tomonlama va doimiy ravishda o'sib borayotgan ehtiyojlarini, har bir inson hayotining aksiologik konsepsiyasini chuqur o'rganish asosida amalga oshirilishi kerak.

Aytish kerakki, Adaptiv jismoniy tarbiya turlarini ajratishda bunday ajratishning asosiy mezoni sog'liqning buzilishi bo'lgan odamning ehtiyojlari, shu jumladan nogironligi bo'lgan odamning ehtiyo-

jlari bo'ladi, chunki jamiyatning ehtiyojlari (bu holda, hatto nazariy darajada ham) juda noaniq va o'ziga xos emas. Ko'pincha ular ushbu aholining normal rivojlanishi va hayoti uchun maxsus sharoitlar yaratish bo'yicha jamiyatning majburiyatlari to'g'risida gapirishadi.

#### 4.2. Adaptiv jismoniy tarbiyaning asosiy turlari

Nogironlar va nogironlarning sog'lig'iga bo'lgan ehtiyojlaridan kelib chiqib, Adaptiv jismoniy tarbiyaning quyidagi turlarini ajratish mumkin.

Adaptiv jismoniy tarbiya (ta'lim) bu insonning hayotga, uy va mehnat faoliyatiga tayyorgarligida sog'lik holatida mashqlar bo'lgan ehtiyojlariga javob beradigan Adaptiv jismoniy tarbiya turi; sog'lom turmush tarziga ijobiy va faol munosabatni shakllantirishda.

Salomatlik muammolari bo'lgan odamlar uchun moslashtirilgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida maxsus bilimlar majmui shakllantiriladi, hayotiy va kasbiy zarur sezgi-idrok va harakat qobiliyatlari; asosiy jismoniy va aqliy fazilatlar rivojlanadi; turli organlar va tizimlarning funksional imkoniyatlari oshiriladi; qolgan tana Xarakatlari xususiyatlari ishlab chiqilgan, saqlanib qolgan va yangi sifatda ishlatilgan.

Adaptiv jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi sizning kuchli tomonlaringizga ongli munosabatni, ularga nisbatan qat'iy ishonchni, jasur va qat'iyatli harakatlarga tayyorlikni, mavzuning to'liq ishlashi uchun zarur bo'lgan jismoniy mashg'ulotlarni yengib o'tishni, shuningdek, tizimli jismoniy mashqlar va sog'lom imijga bo'lgan ehtiyojni shakllantirishdir. hayotning.

Agar biz L.P.Matveev tomonidan taklif qilingan terminologiyani eslasak, unda shuni ta'kidlash kerakki, adaptiv jismoniy tarbiya (ta'lim) tarkibiga adaptiv bazaviy (maktab) va moslashtirilgan kasbiy amaliy jismoniy madaniyatning mazmuni ham kiradi.

Bolaning tug'ilishidan boshlab yoki u yoki bu patologiyani aniqlagan paytdan boshlanishi kerak bo'lgan Adaptiv jismoniy tarbiya jarayonida asosiy nuqsonni, birga keladigan kasalliklarni va ikkilamchi og'ishlarni tuzatish muammolariga, agar tuzatish amalga

oshirilmasa, hayotiy faoliyatni amalga oshirish uchun kompensatsion mexanizmlarni ishlab chiqishga katta e'tibor beriladi.

Jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida aqliy, sezgi-idrok etuvchi, harakatli harakatlar va tushunchalarni rivojlantirish amalga oshirilganda, aqliy, axloqiy, estetik, mehnat va boshqa turdagi ta'lim turlari sodir bo'lganda, fanlararo aloqalar juda katta ahamiyatga ega.

Ushbu turdagi adaptiv jismoniy tarbiya, o'rganilgan patologiya yoki nogironlik holatida, odam hayotiy va kasbiy muhim ko'nikmalarni (tish protezlari ustida yurish, ko'rish qobiliyatini yo'qotganda fazoviy yo'nalishni o'zgartirish, kasbiy harakatlar va hk) qayta tiklash zarurati tug'ilganda ham juda muhimdir.

Adaptiv sport - bu odamning o'zini o'zi namoyon qilish ehtiyojlariga javob beradigan, o'z qobiliyatlarini maksimal darajada o'zini namoyon qilishi, ularni boshqa odamlarning qobiliyatlari bilan taqqoslaydigan Adaptiv jismoniy madaniyatning bir turi; kommunikativ faoliyatga va umuman olganda, ijtimoiylashishga bo'lgan ehtiyoj.

Kasallik va nogironlikning ko'plab turlari uchun adaptiv sport insonning eng muhim ehtiyojlaridan birini - o'zini o'zi namoyon qilish ehtiyojini qondirishning yagona yo'li, chunki kasbiy mehnat, ijtimoiy, siyosiy va boshqa faoliyatlarga ko'pincha erishib bo'lmaydi.

Adaptiv sportning tarkibi (asosiy va yuqori yutuqlar) birinchi navbatda sog'liqni saqlash sohasida nogironlarni, shu jumladan yuqori sport mahoratiga ega bo'lgan nogironlarni (ayniqsa iqtidorli yoshlarni) shakllantirishga va ularning turli musobaqalarda odamlar bilan yuqori natijalarga erishishiga qaratilgan. shunga o'xshash sog'liq muammolariga ega.

Adaptiv sportning zaruriy asosi raqobatbardosh faollik va unga maqsadli tayyorgarlik, maksimal darajada Adaptiv va kompensatsion imkoniyatlarga erishish mumkin bo'lgan biologik darajaga erishish, saqlab qo'yilgan funksiyalari tufayli individual sport jihozlarini takomillashtirish hisoblanadi. Musobaqalarga tayyorgarlik tibbiy pedagogik jarayon sifatida qaraladi, bu erda terapevtik va pedagogik vositalar nogiron sportchining jismoniy, intellektual, hissiy va aqliy salohiyatini ro'yobga chiqarishni ta'minlaydigan, este-

tik, axloqiy, ma'naviy ehtiyojlarni qondirishni, jismoniy rivojlanish istagini qondiradigan optimal nisbatda qatnashadi (B.V. Sermeev, V.G. Grigorenko).

Adaptiv sport hozirgi kunda asosan eng yirik xalqaro harakatlar: Paralimpiya, Maxsus Olimpiya va Deaflimpiya doirasida rivojlanmoqda.

Ijtimoiy-madaniy o'lhovdagi insonning jismoniy muammolarini o'rgangan I.M.Byxovskaya (1993) konsepsiyasiga asoslanib, nogironlarning majburiy ravishda ta'lim jarayonida va turli xil (shu jumladan xalqaro) musobaqalar tizimida jismoniy jihatdan jismoniy rivojlanishi uchun eng qulay sharoitlarni yaratadigan Adaptiv sport. uning eng muhim atributi aloqa, ikki "men" ning muloqotida qatnashishdir (Kagan M.S., 1988).

Adaptiv sportning asosiy maqsadi nogironning sport madaniyatini shakllantirish, uni ushbu sohadagi ijtimoiy-tarixiy tajriba, jismoniy madaniyatning mobilizatsiya, texnologik, intellektual va boshqa qadriyatlarini rivojlantirishdir.

Adaptiv sportni, ayniqsa LIN sport turini ijtimoiy hodisa sifatida litmus testi bilan taqqoslash mumkin, bu nogironlar va umuman jamiyatdagi nogironlar bilan munosabatlarning aksiologik tushunchasini ob'ektiv baholashga imkon beradi: biz ularni haqiqatan ham teng deb bilamizmi? mustaqil rivojlanish yo'lini tanlash, o'z-o'zini anglash yoki shunchaki e'lon qilish kerakmi?

Adaptiv sportga nisbatan davlat siyosatini amalga oshirishning eng muhim vositasi quyidagilardan iborat: ARVS, Birlashgan Buntunrossiya sport tasnifi (EWSC), Sportda sportning federal standartlari (FSSP) va boshqalar.

Adaptiv harakatli dam olish - bu odamning dam olish, ko'ngil ochish, qiziqarli hordiq chiqarish, o'zgaruvchan faoliyat, zavqlanish, ijtimoiy hayotga bo'lgan sog'lig'ida nuqsoni bo'lgan (shu jumladan nogiron odam) ehtiyojlarini qondirishga imkon beradigan Adaptiv jismoniy madaniyatning bir turi.

Moslashtirilgan harakatli dam olishning tarkibi har qanday faoliyat turi (mehnat, o'qish, sport va boshqalar) davomida nogiron tomonidan sarflanadigan jismoniy kuchlarni kuchaytirish, saqlash yoki tiklashga qaratilgan; charchoqning oldini olish, o'yin-kulgi, qiziqarli

dam olish tadbirlari va umuman, obodonlashtirish, obodonlashtirish, lazzatlanish yoki zavqlanish orqali hayotiylikni oshirish.

Agar profilaktika tibbiyotining sog'lomlashtirish texnologiyalari bilan to'ldirilgan bo'lsa, Adaptiv harakatli dam olishning eng katta samarasini kutish kerak, uning asosiy g'oyasi talabalar uchun vositalarni, usullarni va mashg'ulotlarni tanlashning to'liq erkinligi hisobidan psixologik qulaylik va qiziqishni ta'minlashdir.

Adaptiv harakatli dam olishning asosiy maqsadi nogiron odamga dam olishning asosiy usullari va usullarini ishlab chiqishda hedonizm falsafasini (tamoyilini) targ'ib qilgan Epikurning dunyoqarashining tarixiy tajribasi bilan tasdiqlangan nogiron odamni jalb qilishdir.

Xarakterli xususiyatlar - bu mablag'larni tanlash va sheriklarni tanlash, boshqa faoliyat turlariga o'tish, aloqalar kengligi, o'zini o'zi boshqarish, o'yin faoliyati, harakatlanishdan zavqlanish (Ponomarev N.I., 1996; Ryjkin Yu. E., 1997).

Nogironlar uchun moslashtirilgan harakatli dam olish nafaqat hissiy holatni, salomatlikni va ishlashni qo'llab-quvvatlaydigan biologik jihatdan asoslangan o'zini o'zi tartibga soluvchi vosita faoliyati, balki cheklangan joylarni, aqliy himoyani, aloqa qilish qobiliyatini, shaxsiy qiziqishlarni, didlarni, faoliyat turlarini tanlashda istakni engib o'tish usulidir.

Qabul qilingan nogironlik yoki jiddiy kasallik holatida, Adaptiv harakatli dam olish stressni engish (engish) va adaptiv jismoniy tarbiya (adaptiv jismoniy tarbiya, adaptiv sport va boshqalar) yo'nalishidagi birinchi qadam bo'lishi mumkin va bo'lishi kerak.

Sof terminologik tushunmovchiliklarga yo'l qo'ymaslik uchun biz jismoniy tarbiya institutlari uchun darslikda L.P. Matveev jismoniy madaniyatning ushbu turini, shuningdek unga gigienik (kundalik hayot tarzining bir qismi) jismoniy madaniyatni qo'shishni o'rgatganligini ta'kidlaymiz (Matveev L.P., 1983 )

Adaptiv jismoniy rehabilitatsiya - bu nogironning davolanish, vaqtincha yo'qolgan funksiyalarni tiklash uchun sog'liqni saqlash qobiliyatiga ega bo'lgan ehtiyojini qondiradigan Adaptiv jismoniy madaniyat (bu uzoq vaqt davomida yo'qolgan yoki yo'q bo'lib ketgan yoki doimiy kasallik tufayli yuzaga kelgan kasallik, masalan, nogironlikning sababi).



Ta'kidlash joizki, tibbiyotda "jismoniy rehabilitatsiya" atamasi nogironlar va vaqtincha funksiyalarini yo'qotgan odamlar bilan ishlash uchun ishlatiladi (kelajakda qo'llanma mualliflari "adaptiv jismoniy rehabilitatsiya" atamasini ishlatadilar).

Adaptiv jismoniy rehabilitatsiyaning asosiy maqsadi nogironligi bo'lgan odamlarning ma'lum bir kasallikka mos ruhiy reaksiyalarini shakllantirish, ularni tananing tez tiklanishini rag'batlantiruvchi tabiiy, ekologik toza vositalardan foydalanishga yo'naltirish; jismoniy mashqlar, gidro-vibro massaji va o'z-o'zini massaj texnikasi, qotish va issiqlik protseduralari va boshqa vositalardan foydalanish ko'nikmalarini o'rgatishda.

Nogironligi bor odamlarning ba'zi nozologik guruhlarida, asosan PODA bilan, harakatni davolash kasalxonada tugamaydi, balki butun hayot davomida o'z-o'zini tiklash asosida davom etadi (Mixaylov Yu. G., 1998).

Adaptiv jismoniy madaniyatning ijodiy (badiiy musiqiy) badanga yo'naltirilgan amaliyoti - bu o'zini o'zi aktallashtirish, ijodiy o'zini-o'zi rivojlantirish, ruhiy mohiyatni harakat, musiqqa, tasvir (shu jumladan san'at) orqali odamning sog'lig'ida nuqsoni bo'lgan (shu jumladan nogiron) ehtiyojlariga javob beradigan Adaptiv jismoniy madaniyatning bir turi. , boshqa san'at vositalari.

Albatta, ijodiy jihat adaptiv jismoniy tarbiyaning barcha turlarida mavjud, ammo aynan shu erda Adaptiv jismoniy tarbiyaning asosiy, etakchi maqsadi, mohiyati shundan iborat. Jismoniy mashqlar jarayonida shaxsning ma'naviy va tana tamoyillarining birligi bu faoliyatning ajralmas, ajralmas atributidir, va bularsiz u umuman mavjud bo'lolmaydigan badanga yo'naltirilgan amaliy ishlarda.

Ertaklar, o'yin terapiyasi (Zinkevich Evstigneeva T. D., Gorbenko M., 2001), shaklni to'g'irlaydigan ritmoplastika (Churaevy R. va T., 2001), tanaga yo'naltirilgan ijodiy badanga yo'naltirilgan amaliy qismlarning qismlari, elementlari va ba'zan yaxshi ilmiy ishlab chiqilgan tizimlari, stressga qarshi kurashda qo'llaniladi. plastik gimnastika (Popkov A.V., Litvinov E.M. va boshqalar, 1996), vosita plastmassalari (Slyadneva L.N., 2001), psixiatriya va psixoanaliz (Louen A., 1997), psixosomatik o'zini o'zi boshqarish tizimi, aqliy tayyorgarlik , neyrolingvistik dasturlash (Norbekov M.K., Foteeva

L.) A., 1995; Bundzen P.F., Unestal L.E., 1995; Volkov I.P., 1998; Kagan V.E., 1998 va boshqalar), integral harakat tizimi (Kudryashov N., 1998), terapevtik gevşeme plastik (Kuris I.V., 1998), aktyorning tanaga yoʻnaltirilgan psixotexnika (Berezkina Orlova V. B., Baskakova M.A., 1999), psixo-gimnastika (Chistyakova M.I., 1990) va boshqalar.

Badanga yoʻnaltirilgan ijodiy amaliyotning amaliy ahamiyati aniq. Muallifning fikriga koʻra, ularni adaptiv jismoniy tarbiya, adaptiv sport, Adaptiv harakatli dam olish va jismoniy rehabilitatsiya doirasida ajratib boʻlmaydi.

Badanga yoʻnaltirilgan ijodiy (badiiy musiqiy) amaliyotning asosiy maqsadi nogironligi boʻlgan nogironlarni oʻzini namoyon qilish, ijodiy rivojlantirish, faoliyatdan qoniqish bilan taʼminlashga qodir boʻlgan faoliyatga jalb qilish deb qaralishi kerak; ruhiy stresslarni (“qisqichlar”) engillashtirish va oxir oqibat ularni adaptiv jismoniy tarbiyaning boshqa turlariga va kelajakda kasbiy mehnat faoliyatiga jalb qilish.

Harakatlanishning ekstremal turlari - xavfli, ogʻir stress holatida boʻlgan odamlarning ehtiyojlarini qondiradigan, jismoniy va jismoniy hayot uchun obʻektiv va (yoki) subyektiv xavfli boʻlgan gʻayrioddiy, ekstremal sharoitlarda oʻzlarini sinab koʻrish ehtiyojlariga javob beradigan Adaptiv jismoniy madaniyatning bir turi.

Shuni taʼkidlash kerakki, insonning ushbu ehtiyojlari biologik shart-sharoitlarga asoslangan. Masalan, xavf, hayotga tahdid va hokazolar bilan bogʻliq yangi tajriba olish zarurati mexanizmlari odamning asabiylashish va tushkunlikni oldini olish funksiyalarini bajaruvchi, uning endogen opiat tizimini faollashtirish zarurati bilan bogʻliqligi koʻrsatilgan.

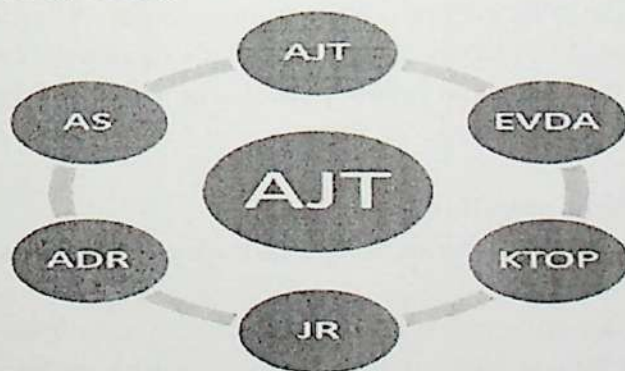
Parda bilan sakrash, parashyut va changʻida uchish, toqqa chiqish, toqqa chiqish, suzish, balandlikka sakrashning turli turlari va shoʻngʻin havoda erkin tushish, tananing tez harakatlanishi va aylanishi, oʻtkir tezlashuv va boshqalar bilan bogʻliq boʻlgan “haya-jonlanishga” olib keladi. oʻz navbatida ular endogen opiat tizimini faollashtiradi va endorfin deb atalmish “baxt” gormonlarini ishlab chiqarishga yordam beradi. Shu bilan birga, qoʻrquv tuygʻusini engish odamning oʻzini oʻzi anglash, shaxsiy oʻzini anglash, jami-

yatning elita guruhlariga mansub bo'lish hissini sezilarli darajada oshirishga olib keladi.

Zamonaviy neyrobiologik tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, spirtli ichimliklar va giyohvandlik paydo bo'lishining muhim sababi endogen opiat tizimining gipofunksiyasi hisoblanadi.

Xarakat faoliyatning ekstremal turlarining asosiy maqsadlari psixologik zaiflik komplekslarini (o'zidan shubhalanish, o'z-o'zini anglashning etishmasligi va boshqalar) yengishdir; o'zini rivojlantirish va o'zini takomillashtirish uchun zaruriy shartlar sifatida muhim stresslarga bo'lgan ehtiyojni shakllantirish; umidsizlik va tushkunlikni oldini olish; nogironlar va nogironlarning sog'lig'i holatida to'la qonli hayot tuyg'usini yaratish.

Adaptiv jismoniy madaniyatning sanab o'tilgan turlari, bir tomondan, tabiatan mustaqildir, chunki ularning har biri o'z muammolarini hal qiladi, o'ziga xos tuzilishga, shakl va xususiyatlarga ega; boshqa tomondan, ular bir-biri bilan chambarchas bog'liq (6-rasm). Shunday qilib, adaptiv jismoniy tarbiya jarayonida terapevtik jismoniy madaniyat elementlari ikkinchi darajali kasalliklarni tuzatish va oldini olish uchun ishlatiladi; dam olish faoliyati - rivojlantirish, kommutatsiya qilish, o'yin faoliyati ehtiyojlarini qondirish uchun; boshlang'ich sport turlari. Ko'pgina nogiron sportchilar kasalxonada jismoniy rehabilitatsiya qilishdan rekreatsion-ko'ngilochar sport va eng yuqori darajadagi sport turlariga o'tishadi (Jilenkova V.P., 1999; Oreshkina Yu.A., 2000).



Rasm 6. Adaptiv jismoniy tarbiyaning asosiy turlari (3-rasmdagi matndagi qisqartmalarga qarang)

Agar sogʻlom odam uchun jismoniy faoliyat har kuni amalga oshiriladigan tabiiy ehtiyoj boʻlsa, unda nogiron uchun bu yashash usuli, hayotiylikning obʻektiv shartlari (Evseev S.P., 1996). Bu mustaqillik va oʻziga ishonch bagʻishlaydi, bilim va muloqot doirasini kengaytiradi, qadriyat yoʻnalishini oʻzgartiradi, maʼnaviy dunyoni boyitadi, vosita qobiliyatini yaxshilaydi, hayotiylikni, jismoniy va ruhiy salomatlikni yaxshilaydi, shuning uchun biologik va ijtimoiy holatni ijobiy tomonga oʻzgartirish uchun imkoniyatlarni ochib beradi.

Shunday qilib, moslashtirilgan jismoniy madaniyat unuman va uning barcha turlari saqlanib qolgan funksiyalar, qoldiq salomatlik, tabiiy resurslar va maʼnaviy kuchlardan foydalanib, oqilona tashkil etilgan jismoniy faoliyatni hayotning tabiiy qoʻzgʻatuvchisi sifatida, tananing va shaxsning toʻliq hayoti, oʻzini namoyon qilishi va ijod qilishi uchun potentsialini oshirish uchun chaqiriladi. , ijtimoiy faollik va sogʻlom odamlarning jamiyatga qoʻshilishi, zamonaviy voqelikka mos keladigan turmush tarzini amalga oshirish.

Taʼkidlash joizki, mamlakatimiz aholisining ushbu toifasidagi shaxsiy va ijtimoiy ehtiyojlarini yanada oʻrganish adaptiv jismoniy tarbiya nazariyasining dolzarb vazifasidir, uning echimi har xil rehabilitatsiya, ijtimoiy integratsiya va oddiy odamlarni tanishtirishni jadallashtiradigan yangi turlarini ishlab chiqishga imkon beradi ularning sogʻligʻida maʼlum bir ogʻishlar mavjud.

Hozirgi kunda eng dolzarb savol - bu bolalar va yoshlarning virtual haqiqatga aylanishiga qarshi tura oladigan Adaptiv jismoniy madaniyat turlarini qidirish va asoslash, anʼanaviy tibbiy vositalar bilan hal qilinmaydigan koʻplab psixologik muammolarni keltirib chiqaradigan tabiiy aloqani rad etish.

#### **Nazorat uchun savollar.**

1. Tasniflash mezonini nima, unga muvofiq adaptiv jismoniy tarbiya turlari.
2. Adaptiv jismoniy tarbiyaning oltita turini sanab bering.
3. Adaptiv jismoniy tarbiyaning asosiy xususiyatlarini kengaytiring.
4. Adaptiv sportning mohiyati nimada?

5. Adaptiv harakatli dam olishni tavsiflang.

6. Jismoniy reabilitatsiyadan qaysi muassasalar va tashkilotlar foydalanadilar?

7. Jismoniy faoliyatning tanaga yo'naltirilgan ijodiy amaliyoti sog'liq muammolari bo'lgan odamlarning qanday ehtiyojlarini qondiradi?

8. Adaptiv jismoniy tarbiyada ishlatiladigan ekstremal jismoniy faoliyat turlari haqida gapirib bering.

---

---

## 5-BOB. ADAPTIV JISMONIY TARBIYA VOSITALARI

Ushbu bobda muhokama qilinadigan tushunchalarning murakabligi va noaniqligini hisobga olgan holda, «usul» va «usul» atamalarini aniqlashtirish va belgilash kerak.

Ushbu darslikda, vosita deganda, odam muayyan maqsadlarga erishish uchun nima qilayotgani, ular (bu orqali) mavzuga qanday ta'sir qilishi, transformatsiyasi maqsadlar (vazifalar) bilan ta'minlanganligi tushuniladi. Vositalar intellektual, amaliy, moddiylashtirilishi mumkin (asosli).

Usul maqsadga erishish usuli, belgilangan maqsadni hal qilish uchun har qanday vositadan foydalanish usuli, bu qanday qilib (qanday qilib, qanday qilib) ushbu effekt amalga oshiriladi. Pedagogikada bu o'qituvchi va talaba o'rtasidagi o'zaro faoliyat usuli bo'lib, uning yordamida maqsad va vazifalarga erishiladi.

L.P. Matveev (1991) ta'kidlaganidek, jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotida «jismoniy mashqlar» atamasi ikki ma'noga ega. Ular, birinchi navbatda jismoniy tarbiya vositasi sifatida rivojlangan vosita harakatlarining ayrim turlarini belgilaydilar; ikkinchidan, taniqli uslubiy tamoyillarga muvofiq tashkil etilgan va aslida «usul» bo'lgan ushbu harakatlarning takroriy takrorlanish jarayoni.

Ushbu qadriyatlarni aralashtirmaslik uchun terminologik tushuntirishni kiritish tavsiya etiladi: birinchi holda, «jismoniy mashqlar» atamasidan foydalanish kerak, ikkinchisida - «jismoniy mashqlar usuli (yoki usullari)» (Matveev L.P., 1991).

Ushbu tushuntirish quyidagi atamalarga qo'llaniladi: «so'z» (vosita) va «og'zaki usul» yoki «so'z usuli» (usul); «Ideomotor mashqlar» (vositalar) va «ideomotor o'qitish usuli» (usul); «Psixo-tartibga solish mashqlari» (vositalar) va «psixo-tartibga solish mashqlari usullari» (usul).

Aniqlash va tushunchalarni talab qiladi: «texnik vositalar», «simulyator», «inventarizatsiya», «uskunalar».

Bir tomondan, texnik vosita bu uning yordami bilan bajariladigan

jismoniy mashqlar mohiyatini belgilaydigan sport anjomlari, sport anjomlari (nogironlar aravachasi, shpal, slayd va boshqalar) bo'lishi mumkin. Bunday holda, texnik vosita ushbu mashqning bir qismi bo'lib, nogironning tabiiy tayyorgarligi va raqobatbardosh faoliyatining ajralmas qismi hisoblanadi.

Boshqa tomondan, texnik vosita vosita harakatlarini o'rganishni osonlashtirish va jismoniy muammolarni keltirib chiqaradigan odamlarning jismoniy fazilatlarini va qobiliyatlarini rivojlantirish uchun mashqlarni bajarish uchun sun'iy sharoitlarni ta'minlaydigan simulyator vazifasini bajarishi mumkin.

Shuning uchun, birinchi holda, "sport anjomlari", ikkinchi holda "simulyator" atamasidan foydalanish kerak.

### 5.1. Jismoniy mashqlar

Adaptiv jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi jismoniy mashqlar bu harakatli faoliyatning maxsus turi bo'lib, uning yordamida o'quvchiga yo'naltirilgan ta'sir o'tkaziladi va o'quv, tarbiyaviy, rivojlanish, tuzatish, kompensatsiya va profilaktik vazifalar hal qilinadi.

Asosiy vositalarga qo'shimcha ravishda jismoniy mashqlar, Adaptiv jismoniy madaniyatda qo'shimcha (umumiy pedagogik, sport tibbiy va ularning ixtisoslashgan turlari) va yordamchi vositalar qo'llaniladi.

Adaptiv jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi - jismoniy mashqlar jismoniy tarbiya, jismoniy tarbiya, sportning nazariyasi va metodologiyasi bo'yicha darsliklarda to'liq va har tomonlama tavsiflangan, ular batafsil ko'rib chiqilgan: jismoniy mashqlar mazmuni va shakli, jismoniy mashqlar usullari, jismoniy mashqlar va dam olish turlari, biologik omillar va boshqalar. insonning jismoniy faoliyatga moslashishi qonunlari, harakat harakatlarini o'rganishning nazariy jihatlari va boshqa ko'plab masalalar. Fiziologiya, anatomiya, gistologiya, biokimyo va boshqa biologiya fanlari nuqtai nazaridan insonning jismoniy yuklarga moslashishi masalalarini batafsil muhokama qilish shubhasiz asoslidir, chunki moslashuv nazariyasi sport tayyorgarligi nazariyasining asosi,

asosi, odamning jismoniy tayyorgarligini shakllantirishdir (L.P. Matveev, V.N. Platonov).

Shu bilan birga, jismoniy mashqlar odamga ta'siri hech qachon faqat uning biologik sohasi bilan chegaralanmaydi, u psixikaga, ongga, xulq-atvorga taalluqlidir. Jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida yuzaga keladigan moddiy va aqliy hodisalarning haqiqiy birligi, materialistik dialektika nuqtai nazaridan birlik asosida faqat ularning mazmunini to'g'ri talqin qilish mumkin.

Salomatlik nuqsonlari bo'lgan odam adaptiv jismoniy tarbiyada fundamental ajralmas va yaxlit birlik sifatida qaralishini hisobga olib, jismoniy mashqlarning mohiyatini ko'rib chiqishda ularning psixologik xususiyatlarini, shuningdek jismoniy tarbiya, ta'lim jarayonida ushbu xususiyatlardan foydalanish imkoniyatlarini batafsil o'rganish mantiqan va qobiliyatlar.

Shuning uchun, bu erda biz adaptiv jismoniy tarbiya uchun katta ahamiyatga ega bo'lgan va yuqorida keltirilgan darsliklarda va sog'liqni saqlash muammolari bo'lgan odamlar uchun jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv adabiyotlarida yetarli darajada yoritilmagan (Shapkova L.V., 2001, 2002, 2005).

Jismoniy mashqlar, ongli maqsadli harakatlar sifatida, bir qator aqliy jarayonlar (e'tibor, xotira, nutq va boshqalar) bilan bog'liq bo'lib, harakatlar, aqliy mehnat, hissiyotlar va tajribalar haqidagi fikrlar, qiziqishlar, e'tiqodlar, motivlar, ehtiyojlarni rivojlantiradi, iroda, fe'l-atvor, xulq-atvorni shakllantiradi va shuning uchun insonning ma'naviy rivojlanishining vositalaridan biridir; ya'ni ular tanaga ham, shaxsga ham ta'sir qiladi.

Jismoniy mashqlarning tanaga va shaxsga ta'sir qilish samaradorligi bir qator omillarning ta'siri bilan belgilanadi: birinchidan, mashqlarning o'ziga xos xususiyatlari, ularning murakkabligi, yangiligi, hissiyotlilik va yukning kattaligi; ikkinchidan, jalb qilinganlarning individual xususiyatlari: yoshi, jinsi, salomatlik holati, nuqson bilan cheklangan vosita qobiliyatlari, birga keladigan kasalliklar va ikkilamchi kasalliklar, saqlangan funksiyalarning holati (vosita, sezgi, intellektual), vosita tajribasi, o'rganish va aloqa qilish qobiliyati, shaxsiy qiziqish; uchinchidan, tashqi sharoitlar - darsdagi psixologik muhit, ishtirok etganlarga shaxsiy qulaylik yaratadi (Shapkova L.V., 2005).



Jismoniy mashqlarni jalb qilinganlarning individual xususiyatlari, mashg'ulotlarni o'tkazish shartlari, turli xil Adaptiv jismoniy tarbiya jismoniy tarbiya xususiyatlariga ko'ra maqsadli ravishda tanlash uchun barcha mashqlar ma'lum belgilarga muvofiq guruhlariga bo'linadi. Ularning birlashtirilgan tasnifi mavjud emas, chunki bir xil mashq turli xil xususiyatlarga ega va turli tasnif guruhlariga kiritilishi mumkin.

Adabiyotda quyidagi tasniflarga eng ko'p uchraydi (Kuramshin Yu. F., 2003):

- ulardan foydalanishning maqsadli yo'nalishiga ko'ra: umumiy rivojlanish, kasbiy qo'llaniladigan, sport, sog'lomlashtirish, davolash, profilaktika, tuzatish mashqlari;

- shaxsning individual fazilatlarini (qobiliyatlari) rivojlanishiga ta'siri: tezlik, kuch, tezlik kuchi, muvofiqlashtirish qobiliyatlari, chidamlilik, Adaptivlik, sezgi-idrok, aqliy, estetik, ixtiyoriy qobiliyatlarni rivojlantirish bo'yicha mashqlar;

- ma'lum harakatli ko'nikmalarning namoyon bo'lishi bo'yicha: akrobatik, gimnastika, o'ynash, yugurish, sakrash va boshqa mashqlar;

- mashqlar tuzilishiga ko'ra: tsiklik, asiklik, aralash;

- individual mushak guruhlarining rivojlanishiga ta'siri: bo'yin va bo'yin, orqa, qorin, elkama-kamar, elka, bilak, qo'l, tos, son, pastki oyoq va oyoq mushaklari uchun mashqlar;

- mushaklarning ish rejimining xususiyatlari bo'yicha: dinamik, statik (izometrik) mashqlar, estrodiol mashqlar;

- mushak faoliyatini energiya bilan ta'minlash mexanizmlarining ishtiroki bo'yicha: aerobik, anaerobik, aerobik anaerobik mashqlar;

- ish intensivligiga ko'ra: maksimal, submaksimal, katta, o'rta, kichik va o'rtacha;

- tananing turli tizimlari va funksiyalarining rivojlanishiga ta'siri bilan: nafas olish, qon aylanishi, vestibulyar apparatlar va boshqalar.

- murojaat qilish shakllari bo'yicha: gimnastika, sport, o'yinlar, turizm;

- talabalar soni bo'yicha: sherik bilan, sheriksiz.

Moslashtirilgan jismoniy tarbiya bilan bog'liq holda, L.V. Shapkova (2005) qo'shimcha ravishda tasniflash mezonlari va jismoniy mashqlar guruhlarini aniqlaydi.

- moslashtiruvchi sport turlari bo'yicha: kar, ko'r, POD, LIN bilan kasallanganlar uchun sport turlari;

- terapevtik effektlarga: paretik mushaklarning, tiklanish, bo'g'imlarning harakatchanligini tiklash mashqlari; o'rnatish reflekslarini, trofik jarayonlarni, nafas olish, qon aylanishini va boshqa funksiyalarni rag'batlantiradigan mashqlar;

- boshlang'ich holatda: orqa tomonda, orqada, yonda, o'tirishda, tik turish, tizzalarda, oyoqqa turish, hamma to'rtlarda va hk.;

Mashqlarning mustaqilligi darajasiga ko'ra: mustaqil, yordami bilan, yordami bilan, sug'urta qilish, qo'ltiq ostiga, tayoqqa suyanib, protezlar, ortezlar va texnik vositalardan foydalangan holda, yurish joylarida, aravachada, tushirish sharoitida (osma), ortopedik yotqizish shaklida, passiv mashqlar va hk.;

- fanlararo aloqalarni: badiiy musiqiy, xoreografik, raqs, ritmik tuzatish mashqlari; ertak, dramo, o'yin terapiyasi, fikrlashni faollashtirish, nutq, e'tibor, xotira, elementar matematik qobiliyatlar bilan bog'liq mashqlarni bajarish;

- muvofiqlashtirish yo'nalishida: kosmosga yo'naltirilgan mashqlar, muvozanat, aniqlik, harakatlarni farqlash, gevşeme, ritmik harakatlar va boshqalar.

Jismoniy mashqlar bo'linishining muhim tasnifi - bu sport jihozlari

## **5.2. Qo'shimcha mablag'lar**

### **5.2.1. Nogironlar uchun maxsus sport jihozlari**

Adaptiv jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida maxsus qo'shimcha vositalarning katta guruhi qo'llaniladi, ularsiz salomatlik holatida ma'lum og'ishlar bo'lgan odamlar, shu jumladan nogironlar bilan mashg'ulotlar o'tkazish imkonsizdir. Bular sinflarga kirishni ta'minlaydigan vositalar va raqobatbardosh faoliyatning eng muhim tarkibiy qismini tashkil etuvchi vositalar - nogironlar uchun sport anjomlari: yuqori va pastki ekstremitalarning protez uskunalari, sportchi mashq qiladigan ko'plab texnik vositalar, o'tirish paytida

raqobatlashadi (turli sport turlari uchun aravachalar). , chang'i sporti uchun chanalar, velosipedda yurish uchun inshootlar va boshqalar), o'tirish mashqlarini bajarish uchun maxsus uskunalar (voleybol, atletika meta uchun) niy, qilichbozlik va boshqalar), ko'r sportchilar uchun maxsus ovozli to'plar va boshqalar.

Adaptiv jismoniy tarbiya uchun maxsus qo'shimcha vositalar guruhi shunchalik ko'pki, uni ko'rib chiqish uchun maxsus moslashuv - "adaptiv jismoniy tarbiyani moddiy-texnik ta'minoti" taqdim etiladi. Ushbu fan bo'yicha darslik va ma'lumotnomalar yozilgan.

**Misol sifatida, o'tirgan holatda harakat harakatlarini bajarish uchun sport jihozlarini ko'rib chiqing.**

O'tirgan holatida harakat harakatlarini bajarish uchun sport anjomlari - bu pastki ekstremitalarning funksiyalarini qisman yoki to'liq yo'qotgan odamlarga jismoniy mashqlarni bajarishga imkon beradigan texnik vositalar, ya'ni bir qator vosita harakatlarini (maishiy, professional, sport va boshqalar) bajarishga imkon beradigan texnik vositalar. dam olish va boshqa tabiat) asosan oyoq-qo'llarni ishlatmasdan qo'llar va burmalar yordamida.

Ushbu atama ba'zi izohlarni talab qiladi.

Ko'pincha bunday texnik vositalar ostida nogironlar aravachalari deb ataladigan narsalar tushuniladi. Ular bilan, masalan, Paralimpiya harakatining tarixi boshlandi. Biroq, hozirgi paytda, qo'l va torso yordamida vosita harakatlarini stullarga bog'liq bo'lmagan pastki oyoq-qo'llar va nogironlar aravachasidan foydalanmasdan amalga oshirishga imkon beradigan ko'plab texnik vositalar mavjud.

Ayniqsa, bunday vositalarning ko'pi adaptiv, birinchi navbatda paralimpiya sporti sohasida ishlab chiqilgan va qo'llanilmoqda. Bunga ishonch hosil qilish uchun Paralimpiya Qishki o'yinlari dasturiga kiritilgan sport turlarini esga olish kerak.

Ushbu vaziyatni tushungan holda, ba'zi mualliflar bunday texnik vositalar asosan orqa miya shikastlanishi bo'lgan odamlar tomonidan ishlatilishini ta'kidlashadi (ba'zan "o'murtqa qo'llar" deb nomlanadi). Albatta, shunday. Ammo amaliyot shuni ko'rsatadiki, o'tirgan holatda harakatli harakatlarni amalga oshirish uchun texnik vositalar, shuningdek, Paralimpiya harakatiga qabul qilingan nogironlarni sport tibbiy tasnifida "boshqa" deb tasniflangan, miya yarim

falajiga ega bo'lgan, pastki ekstremitalarning amputatsiyasini boshdan kechirgan odamlar va boshqa nozologik guruhlarining vakillari tomonidan qo'llaniladi. unda pastki ekstremitalar ta'sirlanadi.

Ammo bu yerda eslatma kerak. Ushbu barcha holatlarda, bu pastki ekstremitalarning shikastlanishiga taalluqlidir, bu esa ushbu texnik vositada bajariladigan ishlarda ulardan foydalanish imkoniyatini istisno qiladi. Shuning uchun ushbu texnik vositalar, masalan, miya yarim falajining oqibatlarini bo'lgan odamlar uchun moshinani o'z ichiga olmasligi kerak, bunda mablag'larni harakatga keltirishning asosiy harakatlari oyoq bilan amalga oshiriladi, garchi sportchi o'tirgan holatda. Shuningdek, ushbu texnik vositalarga pastki (ekstremitalarning) amputatsiya shikastlanishi bo'lgan, lekin oyoq-qo'llarini almashtiradigan protezlardan foydalanadigan oddiy (yoki sport) velosipedga tegishli bo'lishi mumkin emas.

“O'tirgan holatida harakat harakatlarini bajarish uchun sport jihozlari” atamasi yuqorida qayd etilgan barcha qarama-qarshiliklarni yo'q qiladi. Ushbu texnik vositalar nafaqat nogironlar aravachasini, balki chanada yotadigan stullarni, chanakli stullarni, qo'l san'atlari, eshkak eshish, suv chang'isi va hokazolarni o'z ichiga olishi mumkin. Bundan tashqari, ushbu texnik vositalardan istisnosiz, pastki oyoq-qo'l funksiyalari buzilgan har kim foydalanishi mumkin. Nozologik guruhlar (“spinalniklar”, “amputantlar”, “miya”, “boshqa” va boshqalar).

Asosiysi shundaki, bu odamlarning barchasi o'z faoliyatlarida pastki oyoq-qo'llarini ishlatmaydilar.

O'tirish holatida harakat harakatlarini bajarish uchun sport jihozlarining tasnifini ko'rib chiqing.

Birinchi tasniflash xususiyati (bo'linish asosi) sifatida, biz texnik ob'ektda joylashgan shaxs tomonidan amalga oshiriladigan faoliyatning maqsadi va ushbu faoliyatda texnik vositalarni boshqarish, boshqarish uchun vosita harakatlarining rolini olamiz.

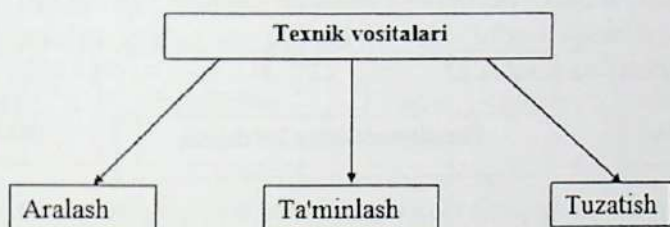
Ushbu xususiyatga asoslanib, ushbu turdagi barcha texnik jihozlarni uchta katta guruhga bo'lish mumkin (7-rasm):

1) faoliyatni ta'minlovchi texnik vositalar, aslida maqsadi texnik vositalarning unda ishtirok etuvchilar bilan harakati va shu vositalarni boshqarish, boshqarish uchun vosita harakatlari ko'rib

chiqilayotgan faoliyatning mohiyatini tashkil etadi (“harakatlanuvchi” texnik vositalar);

2) maqsadi shunchaki uni siljitishdan tashqari faoliyatni amalga oshirishga imkon beradigan texnik vositalar va texnik vositalarni boshqarish va boshqarish uchun vosita harakatlari, ushbu faoliyatning maqsadini amalga oshiradigan asosiy (aniqlovchi) vosita harakatlari amalga oshiriladigan asosni tashkil etadi. mablag‘lar);

3) Harakatlari minimal yoki umuman bo‘lmagan texnik vositalar va ma‘lum bir faoliyat maqsadini amalga oshiradigan harakatli harakatlar texnik vositalarni boshqarish, manevr qilish bilan hech qanday bog‘liq emas (“mahkamlash” texnik vositalar).



*Rasm 7. O‘tirgan holatida harakat harakatlari bajarish uchun texnik vositalarning tasnifi*

Tanlangan guruhlarining texnik vositalarini Adaptiv sport misolida aniq ko‘rsatishingiz mumkin. Masalan, birinchi guruh poyga aravalari, ikkinchi guruhga basketbol uchun nogironlar aravachasi va uchinchisiga qilichbozlik musobaqalarida qatnashayotgan para-olimpiya sportchisini joylashtirish uchun texnik jihozlar kiradi.

Poyga aravachalari boshidan oxirigacha bo‘lgan masofani iloji boricha tezroq bosib o‘tish uchun ishlatiladi va sportchining barcha harakatlari bunga qaratilgan.

Basketbol o‘yinining nogironlar aravachalari sportchiga basketbol maydonchasi bo‘ylab harakatlanishiga imkon beradi, ammo nogironlar aravachasini boshqarish va manevr qilish bo‘yicha harakatlar bazani tashkil qiladi, biz aytishimiz mumkin - basketbol uchun asosiy (aniqlovchi) harakatlarni bajarishga imkon beradigan fon: to‘pni qabul qilish va o‘tkazish, dribling, to‘pni otish. savat va boshqalar.

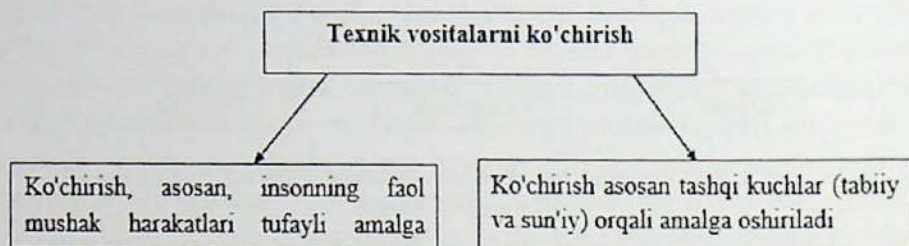
Qilichbozlikda, albatta, asosiy narsa qurolga ega va nogironlar aravachasi faqat sportchini joylashtirish uchun ishlatiladi.

Ikkinchi tasniflash xususiyati - odamning yoki tashqi kuchlarning faol mushak harakatlarining odam bilan texnik vositalar harakatida ishtirok etish darajasi - "harakatlanuvchi" texnik vositalarning birinchi guruhiga tegishli.

Ushbu belgiga muvofiq birinchi guruhning barcha texnik vositalari ikkita kichik guruhga bo'lingan (8-rasm):

1) Harakati asosan bu yoki boshqa texnik vositalar ichidagi odamning faol mushaklari tufayli ta'minlanadigan texnik vositalar;

2) harakati asosan tashqi kuchlar hisobiga ta'minlanadigan texnik vositalar, bu tabiiy bo'lishi mumkin (asbob va odam tog'dan tushganda, shamol kuchi, sherik kuchi) va sun'iy (elektr harakat, odatiy Xarakat) va boshq.).



*Rasm 8. Bir kishining yoki tashqi kuchlarning faol mushak harakatlarida ularning ishtirok etish darajasiga qarab ajratilgan "harakatlanuvchi" texnik jihozlarning kichik guruhlari.*

Ushbu tasniflash xususiyati birinchi asosda ajratilgan texnik vositalarning ikkinchi va uchinchi guruhlariga taalluqli emas, chunki ikkinchi guruhning "ta'minlaydigan" texnik vositalari faqat odamning faol mushaklarning harakatlari bilan boshqariladi va uchinchi guruhning texnik vositalarini "mahkamlashda" har qanday kuchlarga ehtiyoj mavjud ularni ko'chirish yoki boshqarish umuman olganda yo'q, chunki ular deyarli statik holatda.

Keyingi tasniflash xususiyati - insonning mushaklar kuchini qo'llash xususiyatlari (yoki aniqrog'i - ular aynan nimaga nisbatan qo'llaniladi) - bu asosan o'quvchining faol mushaklari tomonidan olib boriladigan eng ko'p va xilma-xil "harakatlanuvchi" texnik

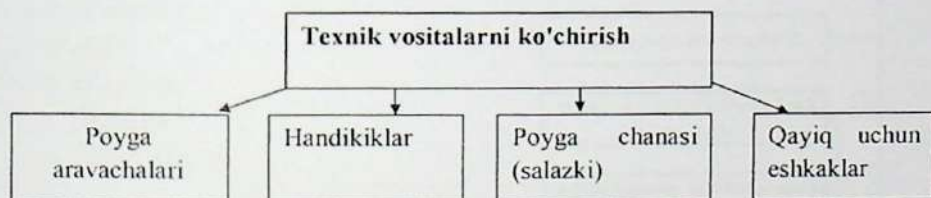
vositalarni quyida keltirilgan sinflarga bo'lish imkonini beradi (9-rasm).

- poyga vagonlari (harakatlar to'g'ridan-to'g'ri g'ildiraklarga qo'llaniladi);

- qo'l san'atlari (qo'l harakati g'ildirak haydovchisining pedallariga qo'llaniladi);

- poyga shpallari (slyaydlar) [chang'i ustunlari yoki slyaydlar sirpanchiq yuzasiga tushadigan boshqa moslamalar yordamida];

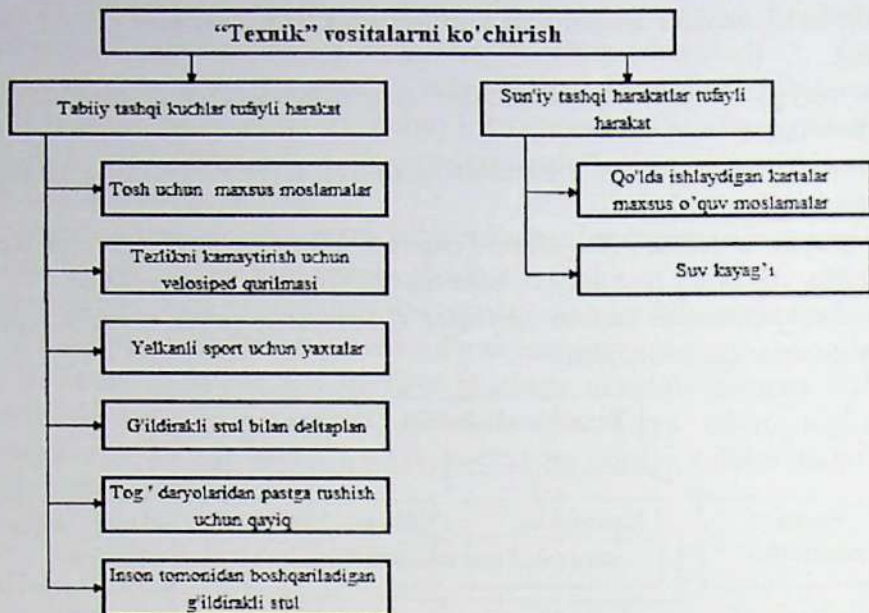
- eshkak eshish uchun qayiqqlar (harakatlar suvga eshkak yordamida amalga oshiriladi).



*Rasm 9. Biror kishining faol mushaklari kuchi hisobiga harakatlanadigan "harakatlanuvchi" texnik vositalar sinflari*

Paralimpiya musobaqalarida aynan shunday texnik vositalar ustunlik qilishini ko'rish juda oson (ikkala yoz - birinchi ikkita sinf, qishda - uchinchi sinf).

Tashqi kuchlarning xususiyatlariga qarab, asosan ularning yordami bilan "harakatlanuvchi" texnik jihozlarning harakati amalga oshiriladi, ikkinchisi quyidagi sinflarga bo'linadi (10-rasm).



Rasm 10. Tabiiy va sun'iy kuchlar hisobidan harakatlanadigan "harakatlanuvchi" texnik vositalarning tasnifi

Birinchi tasniflash mezoniga ko'ra ajratilgan texnik vositalarning ikkinchi guruhi ("ta'minlovchi" texnik vositalar) ushbu vositalar taklif etilayotgan faoliyat turlarining xususiyatlaridan kelib chiqqan holda kichik guruhlariga bo'linishi mumkin. Adaptiv sport turiga kelsak, texnik vositalarni ajratish uchun ushbu asosni shunday atash mumkin - texnik vositalar mo'ljallangan sport moslashuv turi.

Shu munosabat bilan quyidagi maqsadlar uchun texnik vositalarni ajratish tavsiya etiladi (11-rasm).



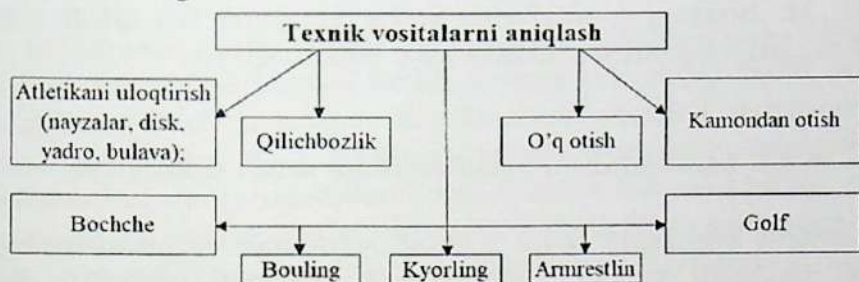
Rasm 11. "Ta'qdim etuvchi" texnik vositalarni ular mo'ljallangan sport turiga qarab tasniflash



Va nihoyat, texnik vositalarning uchinchi guruhi - “fiksatsiya” ham amaliyotchi omonidan bajariladigan asosiy faoliyat turiga qarab (masalan, adaptiv sportning muayyan turiga xos bo‘lgan harakatlarga) qarab kichik guruhlariga bo‘linishi mumkin.

Shunday qilib, vosita harakatlarini bajarishga imkon beradigan texnik vositalar ajratilgan (12-rasm):

- atletikani uloqtirish (nayzalar, disk, yadro, bulava);
- qilichbozlik;
- o‘q otish;
- kamondan otish;
- bochche;
- golf;
- bouling;
- jingalak;
- armrestling



*Rasm 12. «O‘rnatish» texnik jihozlarining moslashtiriladigan sport turiga qarab tasnifi*

Bu asosiy guruhlar, kichik guruhlar, o‘tirish paytida harakat harakatlarini bajarish uchun sport anjomlari sinflari.

### 5.2.2. Og‘zaki (nutq) ta’sir qilish vositalari

Har qanday pedagogik jarayonda so‘zning o‘rni juda katta. Uni ko‘rib chiqish odatda bilimlarni shakllantirish usullarini tavsiflashda amalga oshiriladi. Garchi bu so‘z talabaga qanday ta’sir ko‘rsatsa (bu bilan).

O'quvchilarga og'zaki ta'sir ko'rsatadigan maxsus vositalar va usullar orasida, ayniqsa dars mashg'ulotlari jarayonida quyidagilar mavjud:

- ko'rsatma (vazifalarni belgilashda aniq va batafsil tushuntirish);
- ko'rsatmalar va buyruqlar;
- tushuntirishlar va sharhlar bilan birga;
- ahamiyatli baholar: xatolar, muvaffaqiyatlar va muvaffaqiyatsizliklar sabablarini tushuntirib, bajarilgan vazifalarni baholash (Matveev L.P., 1991).

Maxsus guruh tarkibiga tashqi va ichki nutqdan foydalanishga asoslangan vositalar va tamoyillar kiradi (aqliy talaffuz - nutq, lekin jimgina, o'ziga), shuningdek og'zaki xabarlar - hisobotlar, buyurtmalar, o'z-o'zini hurmat qilish. Xuddi shu usul talabalarning bilim faolligini oshirishni, mustaqil tahlil qilish, tushunish, o'rganish jarayonlarini rag'batlantirishni ta'minlaydi.

M. M. Bogenning so'zlariga ko'ra, harakatni his qilish - bu mushak, proprioretseptiv hislarni so'z bilan bog'lash.

### 5.2.3. Ideomotor va psixo-tartibga solish mashqlari

Jismoniy mashqdan farqli o'laroq, ideomotor va psixo-tartibga solish mashqlari jismoniy nutq, fikrlash qobiliyati, mushaklarning sezgirligi va boshqa sezgir namoyonlarning jismoniy va ruhiy holatga, uni tartibga solish va harakat qilishga tayyorligi uchun maxsus yo'naltirilgan foydalanishdir.

Ideomotor mashq - bu muhim bosqichlarida, diqqat bilan normal ijro etish paytida amalga oshirilgan xatolar bilan bajariladigan operatsiyalarga alohida e'tiborni jamlagan holda harakatli harakatni ko'p marotaba aqliy ko'paytirish.

Kelgusi harakatlar uchun hissiy o'zini-o'zi sozlash hayotiy tajriba, adabiyot, kino va hokazolardan olingan hissiy, hayajonli tasvirlar yordamida amalga oshiriladi.

Avtojenik mashqlar, psixo-tartibga solish mashg'ulotlari psixogiyena, psixologiya va tibbiyotdan jalb qilingan o'z-o'zini gipnoz qabul qilish tizimidir.

#### 5.2.4. Ko'rgazmali qurollar

Ushbu mablag'lar guruhiga quyidagilar kiradi:

- grafik va shunga o'xshash qo'llanmalar (chizmalar, diagrammalar, fotosuratlar, filmlar, konturogramlar va boshqalar);
- mavzu modellari va masxarabozlar (dummies - inson tanasining modellari, "gimnastikachining tanasi qobig'i" tizimining metall modellari, o'yin maydonchasini sportchilar figuralari bilan masxara qilish, slalom trekni masxara qilish va boshqalar);
- kino uzuklari, videomagnitofonlar, filmlar;
- atmosferaga harakatlar kiritadigan vizual joylar (marjonlarni, bayroqlar, nishonlar, yo'ldagi chiziqlar va boshqalar).

#### 5.2.5. Texnik uskunalar va simulyatorlar

Simulyator - bu o'quv jarayonini moddiy-texnik jihatdan qo'llab-quvvatlash vositasi bo'lib, u sizga kelajakdagi faoliyatining talablariga javob beradigan ko'nikmalarni samarali shakllantirish, shaxsning fazilatlarini va qobiliyatlarini rivojlantirish va takomillashtirish uchun sun'iy sharoitlarni tashkil qilish imkonini beradi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida ishlatiladigan simulyatorlarga sun'iy sharoitda vosita ko'nikmalarini samarali shakllantirish, o'quvchining jismoniy madaniyatiga xos bo'lgan harakatlar (sport, o'quv, dam olish, rehabilitatsiya va rehabilitatsiya) uchun zarur bo'lgan xislat va qobiliyatlarni rivojlantirish va yaxshilashga imkon beradigan vositalarni kiritish kerak. boshqa).

Zamonaviy jismoniy madaniyat turlari harakatlar tarkibi va faoliyat usullari jihatidan bir-biridan juda farq qilganligi sababli, "simulyator" tushunchasi faqat eng keng tarqalgan va shu bilan birga muhim farqlovchi xususiyatlarni o'z ichiga oladi.

Simulyatorlardan foydalangan holda kerakli xususiyatlarga ega mashqlarni samarali shakllantirish muammosini hal qilishda muhim qadam bu ularning tasnifini qurishdir. Yaxshi qurilgan tasnif nafaqat o'rganilayotgan ob'ektlarni ularning rivojlanishi va ular o'rtasidagi munosabatlarni hisobga olgan holda qamrab olishga imkon beradi,

balki yangi, ilgari noma'lum bo'lgan ob'ektlarni aniqlash va mavjudlari bilan o'zaro munosabatlarni aniqlashga yordam beradi.

Jismoniy mashqlarni shakllantirishda ishlatiladigan trenajyorlarning tabiiy tasnifini tuzish uchun biz avvalo texnik qurilmalarning o'quvchilar bilan o'zaro ta'sirining energiya-quvvat jihatlarini ta'minlaydigan va to'g'ridan-to'g'ri aloqa kanali orqali talabaga keladigan ma'lumot oqimini amalga oshiradigan usullarni ko'rib chiqamiz.

Ushbu usullarning yagona tasniflash xususiyatiga qo'shilishi ko'rib chiqilayotgan simulyatorlarning o'ziga xos xususiyatlarini aks ettiradi. O'zlarining dizaynlarida o'quvchilarga to'g'ridan-to'g'ri aloqa kanali orqali ma'lumot berish jarayoni va jismoniy ta'sir ko'rsatish jarayoni ko'pincha birlashadi. Bundan tashqari, bu holda ma'lumot markaziy asab tizimiga nafaqat ko'rish va eshitish analizatorlari orqali, balki sezgi propriorezeptorlari orqali kiradi.

Trenajyorlarning amaliyotchilarga ta'sirini o'qitishning birinchi usuli, ba'zi ekologik xususiyatlarni uning imkoniyati uchun tayyorlashda ham, zaruriy fazilatlarni rivojlantirish uchun tayyorlashdan iborat. Shu bilan birga, u odamga o'zini to'liq tartibga solmaydigan harakatlar bajarish usulini tanlashda to'liq erkinlik beradi.

Xarakat harakatlarining shakllanishi uchun sun'iy sharoitlarni yaratishning ushbu usuli o'zgarishni o'z ichiga oladi: kenglik, balandlik, egilish burchagi, nishabning kesishgan maydoni, egiluvchanligi, rangi, tovushi, hidi, harorati va tebranish bilan mavzu bilan o'zaro bog'liqligi; sportchining tortishish kuchi va o'qning ta'siri; atrof-muhitga qarshilik; uning harakat qiluvchiga nisbatan tezligi va boshqalar.

Moslashtirilgan jismoniy tarbiyada bu usul ko'zi ojjiz va ko'zi ojjiz o'quvchilar bilan ishlashda keng qo'llaniladi (ovozli to'plar, kuchaytirilgan hidli narsalar, yorqin va g'ayrioddiy rangdagi narsalar, isitgichlar, turli xil sirtlar ishlatiladi); PODA bo'lgan odamlar bilan (qo'llab-quvvatlash va qobiqlarning ko'rsatilgan geometrik parametrlarini o'zgartiradigan asboblardan, tortishish effekti va boshqalar ishlatiladi); intellektual nogiron talabalar bilan (yorqin rangdagi polga belgi qo'yish; kvadratchalar, doiralar, chiziqlar; turli

o'lehamdagi to'plar, og'irliklar va ranglar, egilgan sirtlar va boshqalar).

Talabalarga ta'sir qilishning ikkinchi usuli - simulyatorlar yordamida harakatning davomiyligi, sur'ati, ritmi va boshqa xususiyatlarini dasturlash va bilvosita (vizual, eshitish va boshqa analizatorlar orqali) talabaga rag'batlantiruvchi ta'sirni amalga oshirish. Ushbu usul sportchiga ko'proq ta'sir qiladi, chunki u harakatning vaqtinchalik tarkibiy qismini dasturlashtiradi va birinchisidan farqli o'laroq to'g'ridan-to'g'ri aloqa axborot kanalidan faol foydalanadi.

Ushbu guruh qurilmalari hal qiladigan asosiy vazifa vazifani bajarish jarayonida shaxsning to'g'ridan-to'g'ri aloqa kanali orqali olgan ma'lumotni ob'ektivlashtirishgacha kamayadi. Sportchi tomonidan bajariladigan harakatlarning sifatini ko'rsatadigan shoshilinch ma'lumotlarning texnik vositalaridan farqli o'laroq, ushbu guruhning simulyatorlari o'rganilayotgan mashqning standart (maqbul) variantining ma'lum parametrlari bilan shug'ullanayotganlarni taqdim etadilar va ulardan mustaqil ravishda va o'quvchilarning harakatlariga oid ma'lumot vositalari bilan birgalikda foydalanishlari mumkin.

Adaptiv jismoniy tarbiyada, ayniqsa sezgir tizimlari buzilgan odamlar bilan ishlashda, eng muhimi, harakatlarning vaqtincha tarkibiy qismlarini o'z ichiga olgan va parametrlarni tinglovchilarga yoki vizual analizatorga yuboradigan ma'lumotlarni dasturlashtiradigan simulyatorlar.

Qoida tariqasida, bunday trenajyorlar harakatning davomiyligi, sur'ati, tezligi va boshqa xususiyatlari haqida ma'lumot beradigan ishonchli rahbarlar rolini o'ynaydi.

Ikkinchi guruh simulyatorlaridan foydalangan holda optimal ovozli signallar bir nechta elementlardan ulanishni to'g'ri ritmi to'g'risida dasturlashtirilishi mumkin, masalan: yugurish, akrobatik mashqlar, yugurish va qo'llab-quvvatlovchi sakrash va boshqalar. Ushbu signallarni vazifa davomida o'ynash, tashqi ko'rinishga olib keladi. o'zi shug'ullangan holda, unga o'rganilgan yoki takomillashgan elementlarning kombinatsiyasining to'g'ri ritmini yuklaydi.

Jismoniy mashqlar jarayonida ma'lum mushaklar kuchlanishining ketma-ketligi to'g'risida ovozli signallardan foydalanish orqali qiziqarli istiqbollari ochiladi. Harakatli harakatlarni bajarish paytida

polimofonik sozlash yordamida magnitofonga yozilgan magnitafonga yozilgan malakali sportchilarning mushaklaridan olingan signal-lar mushaklarning kuchlanishini to'g'ri ko'paytirish uchun o'ziga xos yo'nalish bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Harakatlarning turli xususiyatlarini dasturlashtiradigan simulyatorlar nafaqat ma'lumotni tinglashga, balki vizual analizatorga ham murojaat qilishlari mumkin. Xususan, yuguruvchilar, suzuvchilar va boshqa sportchilar orasida taniqli bo'lgan, talabalarning qarashlari sohasida bo'lgan elektr lampalarni ketma-ket yoqish yoki aravani, bayroqni va boshqalarni ko'chirish bilan shug'ullanadigan talabani-ning zarur tezligini o'rnatadigan simulyatorlardan muvaffaqiyatli foydalanish mumkin. yugurish tezligini shakllantirish va takomil-lashtirish paytida, masalan, kar va eshitish qobiliyatli sportchilar bilan Adaptiv jismoniy tarbiya.

Sun'iy sharoitlarni yaratishning uchinchi usuli - bu energiya yo'qotilishi, energiya tarqalishi va hokazolarga olib keladigan talaba tanasi va o'qning pozitsion traektoriyalari va pozitsiyalarini cheklash. Bu usul, birinchi ikkitasidan farqli o'laroq, individual nuqtalarning maqbul nusxalari ko'rinishida ma'lumot beradi. daraja, amaliyot-chining harakatlarini tartibga soladi, fazoviy yo'nalishlarni tashkil qiladi va harakatlarni to'g'ri yo'nalishda boshqarishni ta'minlaydi.

Moslashtirilgan jismoniy tarbiyada ushbu guruhning simulyator-lari PODA bilan kasallangan ko'zi ojiz va ko'rish qobiliyati zaif, nogironlar uchun katta ahamiyatga ega.

Trenajyorlar o'quvchiga ta'sir ko'rsatadigan to'rtinchi usul - bu tanaga qo'llaniladigan tortishish shaklida, odatda, tananing umumiy massa markazi (GCM) atrofida yuqoriga, oldinga, oldinga, aylana, orqaga, pastga; itarish yoki otish; sportchining tanasini OTsM atro-fida o'q atrofida aylantirish va boshqalar.

Ushbu usul mashqlar texnikasiga faol ta'sir ko'rsatadigan va sportchining tana markazini (joy dasturi), uning aylanishini (yo'nal-tirish dasturi) va ikkala dasturni bir vaqtning o'zida harakatga kelt-iradigan sun'iy sharoitlarni yaratishini ko'rish oson.

Ushbu usulni adaptiv jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida simulya-torlardan foydalanishning eng arzon va samarali usuli deb hisoblash mumkin.

Amaliyotchilarga umumiy jismoniy ta'sir ko'rsatib, bunday trenajyorlar jismoniy yetishmovchilikning yetishmayotgan tarkibiy qismlarini va nuqson yoki kasallik tufayli yuzaga kelgan cheklolarni qoplashi yoki aksincha, mavjud zaxiralarni safarbar qilishi, mashg'ulotlar uchun xavfsiz sharoitlar yaratishi mumkin, bu esa mashg'ulotlar uchun qulay hissiy muhit yaratadi, eng ilg'or tajribani egallashga yordam beradi. vosita harakatlarining muvofiqlashtirish tuzilishi. Ushbu ikkala dastur bir vaqtning o'zida o'quvchining o'rni va yo'naltirilgan dasturini takrorlash imkoniyati, odatiy mashg'ulotlar davomida mashqlar bilan shug'ullanayotgan o'quvchiga erishib bo'lmaydigan ob'ektiv ma'lumotlar oqimini tashkil qilish imkonini beradi. Bundan tashqari, ma'lumot nafaqat vizual analizatorga, balki harakatni bevosita idrok etadigan proprioretseptorlarga ham qaratilgan. Simulyatorlarning bu xususiyati harakatning o'zi va uni amalga oshirish shartlari haqida zarur sezgi va hislarni shakllantirish uchun katta ahamiyatga ega.

Simulyatorning odamga ta'sir etadigan beshinchi usuli - bu uning artikulyar harakatlarini boshqarish (bir, ikki yoki undan ortiq bo'g'inlarda). Ushbu usul sun'iy sharoitlar yordamida pozning dasturining u yoki bu qismini amalga oshirishni ta'minlab, birinchi urinishlardan boshlab talabaga harakat harakatlarining eng maqbul variantini o'zlashtirishga imkon beradi.

Simulyatorning talabaga ta'sir ko'rsatadigan oltinchi usuli - bu turli mushak guruhlarining kuchlanishini elektr stimulyatsiyasi. Beshinchi usuldan farqli o'laroq, trenajyorlar odamning artikulyar harakatlarining kinematikasini tashqi tomondan takrorlaydi, bu usulda texnik vositalar o'quvchining mushaklariga buyruq (efferent) signallarini modellashtirish orqali vosita harakatlarini boshqarish jarayoniga eng faol aralashadi.

Bular simulyatorlar yordamida vosita harakatlarining shakllanish jarayonini optimallashtirishning asosiy usullari, talabaning energiya quvvat muhitini o'zaro ta'sirini optimallashtirish va uni to'g'ri dan-to'g'ri aloqa kanali orqali ma'lumot bilan ta'minlashdir.

Sun'iy sharoitlarning odamlarga ta'siri bo'yicha tanlangan usullarga muvofiq, biz adaptiv jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida ishlatiladigan simulyatorlarni oltita guruhga ajratamiz. Simulyatorlar gu-

ruhining seriya sonining ko'payishi bilan, topshiriqni bajarish jarayonida talabaga stimulyator, axborot va baquvvat ta'sir ko'rsatadigan faolligi ortib borishini ta'kidlaymiz: "moslashish" dan talabani u uchun individual artikulyar harakatlarini takrorlash qobiliyatiga qadar. Shuning uchun "daraja" nomini berish tavsiya etiladi: birinchi guruhdan oltinchidan tanlangan guruhlarga, aniqrog'i, ushbu guruhlari shakllantirilgan odamga ta'sir qilish usullari, shu bilan mashqlarni bajarish jarayonida talabaga ortib borayotgan ta'sirini ta'kidlash. Aytishimiz mumkinki, birinchi usulda trenajyorlar odamning xatti-harakatlarini "engillashtiradi", ikkinchisida - "qo'zg'atadi", uchinchida - "ularni yo'naltirish", to'rtinchida - talabaga "yordam", beshinchida - bog'lanishlar harakatini "nazorat qilish", oltinchida - Uning mushaklariga "buyruqlar yuboring".

Harakat harakatlarini shakllantirish uchun ishlatiladigan simulyatorlarning oldidagi ikkinchi muhim vazifa - aloqa kanalidan keladigan uchunchi tomon (qo'shimcha) ma'lumotlarning ob'ekti.

Bunday o'zaro ta'sirning birinchi usuli talaba va o'qituvchiga harakatlarning ma'lum xususiyatlari haqida shoshilinch yoki joriy ma'lumot berishdir. Odatda, ushbu usulni amalga oshiradigan mablag'lar harakatlarning asosiy parametrlariga ko'ra qo'shimcha ravishda bo'linadi (Farfel V.S., 1975).

Simulyatorlarning talaba bilan o'zaro munosabatlarining ikkinchi usuli - unga (va murabbiyga) xatolar haqida shoshilinch yoki joriy ma'lumotni taqdim etish.

Trenajyorlar va talabalar o'rtasidagi o'zaro ta'sirning uchunchi va to'rtinchi usullari yuqori tezlikda ishlaydigan kompyuterlar yordamida o'z asboblari bloklari, tovush, yorug'lik signallari va hokazolarni boshqarish orqali talabani harakatlariga sun'iy sharoitlarni shoshilinch yoki doimiy moslashtirishni ta'minlaydi (uchunchi usul) yoki sportchining mushaklariga elektr stimulyatsiya signallarini dasturlaydigan bloklar. (to'rtinchi usul).

Ushbu tasniflash yordamida ma'lum bir harakatli harakatni shakllantirishda ishlatiladigan trenajyorlar, mashqlar guruhlari va nihoyat, adaptiv jismoniy tarbiyada ishlatiladigan barcha simulyatorlarni ko'rib chiqish mumkin. Bu mavjud zaxiralarni harakatli xatolarni shakllantirish va tuzatish ehtimolini kamaytirgan holda



berilgan natija bilan vosita harakatlarining shakllanishi jarayonini kuchaytirish shaklida ko'rsatadi.

### 5.3. Tabiiy ekologik va gigiena vositalari

Bu vositalar va omillar salomatlikni yaxshilash, tanani qotish uchun suv, havo va quyosh vannalaridan foydalanishni o'z ichiga oladi. Tabiatning tabiiy kuchlari jismoniy mashqlar ijobiy ta'sirini kuchaytiradi. Nogironlar uchun cho'milish, suzish, yalangoyoq o't, qum, tosh ustida yurish, yurish, baliq ovlash, chang'i sporti, velosipedda suzish, qayiqda yurish, ochiq maydonlarda ochiq sport va sport o'yinlari va boshqa ko'ngilochar tadbirlar nafaqat mazmunan hissiyotga ega, balki mashg'ulotlar bilan ta'minlaydi. qotib qolish effekti, tananing salbiy atrof-muhit ta'siriga chidamliligini oshirish, shamollash chastotasini kamaytirish.

Nogiron bolalar uchun hayotning birinchi haftalari va oylaridan suzish tananing rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Suvning massaj ta'siri, umurtqa pog'onasini bo'shatish va qo'llab-quvvatlanmaydigan muhitda harakat erkinligi mushaklarni, ligamentlarni, bo'g'imlarni kuchaytiradi, metabolik jarayonlarni, periferik qon aylanishini, nafas olish chuqurligini yaxshilaydi, uyquni, ishtahani va bolaning kayfiyatini yaxshilaydi.

Gigienik omillarga jamoat va shaxsiy gigiena qoidalari va normalari kiradi: hayot, ish, dam olish, ovqatlanish, atrof-muhit, kiyim-kechak, poyabzal, sport anjomlari va jihozlari. Nogironlar uchun ular katta ahamiyatga ega.

Shunday qilib, ko'rish qobiliyati buzilgan odamlar uchun ochiq havoda mashq qilish joylari oldindan tayyorlanishi kerak: uning o'lchamlari aniqlanadi, perimetri bo'ylab cheklangan joylar o'rnatiladi, buta, kovaklar, toshlar va boshqalar aralashadi.

Tabiiyki, atrof-muhit omillari faqatgina jismoniy tarbiya vositasiga aylanadi, ularning ta'siri vaqt, kuch va yo'nalishga qarab belgilanadi. Aks holda, ular faqat atrof-muhit sharoitlari bo'lib qoladilar, ularning jismoniy holati, sog'lig'i va ishlashi ijobiy va salbiy bo'lishi mumkin.

### **Nazorat uchun savollar.**

1. Adaptiv jismoniy tarbiyada qanday guruhlar qo'llaniladi?
2. Adaptiv jismoniy tarbiyada "vosita" va "usul" atamaları o'rtasidagi farq nima?
3. Jismoniy mashqlar tasnifi haqida gapirib bering.
4. Moslashtirilgan jismoniy tarbiyada qo'shimcha mablag'larning qaysi guruhlari qo'llaniladi?
5. Simulyatorlarning qaysi guruhlari sizga ma'lum?
6. Tabiatda uchraydigan atrof-muhit va gigiena mahsulotlariga nimalar kiradi?
7. O'tirish paytida vosita harakatlarini bajarish uchun texnik vositalarni aytib bering.

---

---

## 6-BOB. ADAPTIV JISMONIY TARBIYA USULLARI

Pedagogikada usul (yunoncha *metodos* - biror narsaga yo'l) bu maqsadga erishish usuli, ma'lum darajada o'qituvchi va talabaning o'qitish, ta'lim berish va rivojlanish muammolarini hal etishga qaratilgan tartibga solingan faoliyati.

Jismoniy madaniyatda metod bu pedagogik qonunlarni hisobga olgan holda ishlab chiqilgan o'qituvchi (o'qituvchi, o'qituvchi, murabbiy) harakatlar tizimidir, undan maqsadli foydalanish o'quvchining nazariy va amaliy faoliyatini tashkil etishga imkon beradi, bu bilimlar, harakatli harakatlar, jismoniy fazilatlarni rivojlantirish va shaxsiyat xususiyatlarini shakllantirishni ta'minlaydi.

Uslubiy qurilma - ma'lum bir pedagogik vaziyatda muayyan usulni amalga oshirish usuli.

Qabul qilish usulning ajralmas qismidir.

Jismoniy madaniyat nazariyasida metodologiya ostida quyidagilar tushuniladi:

- tor ma'noda - individual mashqlarni muvaffaqiyatli bajarilishini ta'minlaydigan turli xil usullar to'plami;

- keng ma'noda - nafaqat usullarni, balki darslarni tashkil qilish shakllarini, masalan, ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya usullarining kombinatsiyasi (Kuramshin Yu. F., 2003).

Adaptiv jismoniy madaniyatda uchta usul guruhlar mavjud:

- o'qitish;
- jismoniy fazilatlar va qobiliyatlarni rivojlantirish;
- ta'lim.

### 6.1. O'qitish usullari

Jismoniy madaniyat nazariyasida (Kuramshin Yu. F., 2003) va Adaptiv jismoniy madaniyat (Shapkova L.V., 2005), o'qitish usullari odatda ikki guruh tomonidan taqdim etilgan:

- bilimlarni shakllantirish;
- harakat harakatlarini o'rganish.

Hozirgi vaqtda bunday ajratish quyidagi sabablarga ko'ra amaliy emas.

Birinchidan, chunki o'qitish usullarining ushbu guruhlarga bo'linishi, ikkala guruhdagi bir qator usullarning aniq va muqarrar takrorlanishiga qaramay, ularning o'ziga xosligini ta'kidlaydi va hatto ularning qarshiligiga olib keladi. Bu aslida bunday emas.

Bilimni assimilyatsiya qilish, harakatlar va tushunchalarni shakllantirish aqliy hodisalarning shakllanishi aniqlanadigan va tashqi, ob'ektiv va ichki, aqliy faoliyatning birligi haqidagi rus psixologiyasining eng muhim qoidalariga asoslangan bo'lib, ikkala holatda ham bir xil tuzilishga ega va uning ajralib turadigan tarkibiy qismlari kirib boradi. bir-biriga (L.S. Vygotskiy, S.L. Rubinshteyn, A.N. Leontyev).

Ikkinchidan, jismoniy tarbiya sohasida ustun bo'lgan va o'quvchilarni jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida nazariy tayyorgarlikni amalga oshirish amaliyotini aks ettiradigan o'qitish usullarini ajratish: "darsga ajratilgan vaqt uchun", "jismoniy faoliyatga zarar bermasdan", "mashqlarni maqbul sur'atlarda bajarishda", "Topshiriqni bajarishdan oldin", "darsning harakat zichligini kamaytirmasdan" va hokazo, bilimlarni shakllantirish jarayonida kamchiliklarni aytmaslik kerak bo'lsa, asosiy o'ziga xoslikni va mohiyatan pastligini tan oladi. ikkinchi darajali rol (Zavyalov L.K., 1999).

Bunga, xususan, adaptiv jismoniy tarbiyada, o'quvchilarning nazariy tayyorgarligiga bo'lgan talablar jismoniy tarbiya talablariga nisbatan yuqori bo'lgan va tegishli metodlardan foydalangan holda alohida nazariy mashg'ulotlarga ehtiyoj aniqroq bo'lganida, bunga rozi bo'lolmaydi. Bu sog'liqning buzilishi bo'lgan odamlarning xususiyatlari, kasalliklarning mavjudligi va ba'zan nogironligi, ma'lum bir yoshdagi, jinsi va nozologik guruhlari bo'lgan odamlarning kontrendikatsiyasini, kasallikning har bir turi uchun ishlatiladigan yuklarning o'ziga xos xususiyatlarini va boshqa ko'p narsalarni bilishi kerakligi bilan bog'liq.

Shuning uchun biz ham bilim, ham harakatli harakatlar va tushunchalarni shakllantirishda ishlatilishi mumkin bo'lgan va o'qitish usullarini ko'rib chiqamiz.

O'qitish usullarining ko'plab tasniflari mavjud bo'lib, ular ichida ajratish uchun asos sifatida quyidagilar tanlanadi: ma'lumotni uzatish manbai va qabul qilish tabiati, o'qitishning ushbu bosqichidagi asosiy vazifalar, o'quvchilarning kognitiv faolligi tabiati va boshqalar.

Biroq, o'qitish usullarining eng to'liq tasnifini Yu.K.Babanskiy taklif qildi.

Uning tasnifi har qanday faoliyat turini, shu jumladan uni tashkil etish, tartibga solish va nazorat qilishni hisobga oladi (B. Ashmarin, 1999). Shundan kelib chiqqan holda o'qitish usullari uch guruhga bo'linadi (Babanskiy Yu. K., 1988):

- o'quv faoliyatini tashkil etish usullari (13-rasm);
- o'quv faoliyatini rag'batlantirish usullari;
- o'quv faoliyatini nazorat qilish va o'zini o'zi boshqarish usullari.



Rasm 13. O'quv kognitiv faoliyatini tashkil etish va amalga oshirish usullari.

Ushbu uslublar guruhlarini ko'rib chiqishda asosiy e'tibor o'qituvchi va talabaning o'zaro ta'siriga qaratiladi.

O'z navbatida, metodlarning birinchi guruhi - o'quv va bilim faoliyatini tashkil etish va amalga oshirish to'rtta kichik guruhga bo'lingan bo'lib, ularning har biri boshqa asoslar bo'yicha ham bo'linishni ta'minlaydi.

O'quv kognitiv faoliyatini tashkil etish va amalga oshirish quyidagi usullarning kichik guruhlaridan foydalanish bilan tavsiflanadi:

- axborotni uzatish va qabul qilishni ta'minlaydigan usullar (og'zaki, vizual va amaliy usullar);

- ta'lim strategiyasi va mantig'ini belgilovchi usullar - aniqdan umumiygacha va umuman boshqasidan (induktiv va deduktiv usullar);

- o'quvchining aqliy faoliyatining xususiyatlarini tavsiflovchi usullar (reproduktiv va muammoli izlash usullari);

- o'quv jarayonini boshqarishni belgilovchi usullar (talabaning mustaqil ishlashi va o'qituvchining rahbarligi ostida ishlash usullari).

O'qitish usullarining har bir keyingi kichik guruhi oldingi barcha usullarda namoyon bo'ladi - bu pedagogik jarayonning g'oyat murakkabligi bilan bog'liq. Bu ma'lum bir kombinatsiyadagi barcha usullarni muayyan vaziyatda ustun bo'lgan birini ajratish bilan ishlatish zarurligini anglatadi.

O'qitish usullarining ikkinchi guruhi - o'quv faoliyatini rag'batlantirish - ustuvor yo'nalishga qarab ikkita kichik guruhga bo'linadi:

- o'qishga bo'lgan qiziqishni rag'batlantirish va rag'batlantirish usullari;

- ta'limda javobgarlikni rag'batlantirish va rag'batlantirish usullari.

Uchinchi guruh - o'qitishdagi nazorat va o'zini o'zi boshqarish usullari, usuliga qarab uchta kichik guruhga bo'linadi.

- og'zaki nazorat va o'zini o'zi boshqarish usullari;

- yozma nazorat va o'zini o'zi boshqarish usullari;

- amaliy va laboratoriya amaliy nazorat va o'zini o'zi boshqarish usullari.

Axborotni uzatish va eshitish idrokining asosiy usullariga quyidagilar kiradi: hikoya (hikoya kirish, hikoya bayoni, hikoya xulosasi), o'quv ma'ruzasi, suhbat va boshqalar.

Adaptiv jismoniy tarbiyada qo'llaniladigan og'zaki usullarga vositalarni taqdim etishda ta'kidlanganidek, qo'shimcha ravishda: tavsif, tushuntirish, tahlil qilish, vazifa, ko'rsatma, buyruq, hisoblash.

Vizual o'qitish usullari quyidagilarni o'z ichiga oladi: o'qituvchi yoki talabaning o'zlashtirilgan harakatini namoyish etish, plakatlar,

xaritalar, doskadagi eskizlardan foydalangan holda tasvirlash usuli, rasmlar, olimlar, sportchilar va boshqalar portretlari, namoyish qilish usuli - o'rganilayotgan jarayonlar va hodisalarni namoyish qilish bilan bog'liq (asboblar, texnik qurilmalar). ), kino namoyishi - jismoniy mashqlar ijrochilarining videofilmlari, inson tanasi modellari va boshqalar.

Amaliy mashg'ulot usullari turli xil talabalar faoliyatining juda keng doirasini qamrab oladi.

Bularga quyidagilar kiradi: yozma mashqlar, laboratoriya tajribalari, jismoniy mashqlar, shu jumladan mehnat, ovoz yozish va takrorlash uskunalar bilan mashqlar, simulyatorlardan foydalanish.

Moslashtirilgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida jismoniy mashqlar jihozlarining roli juda muhimdir. Adaptiv jismoniy tarbiya vositalarini ko'rib chiqishda, o'quvchilarga to'g'ridan-to'g'ri va aloqa kanallari orqali ma'lumot beradigan, shuningdek, texnik vositalarning talabalar bilan o'zaro munosabatlarining energiya-quvvat jihatlarini tartibga soluvchi simulyator guruhlarini tanlangan.

Simulyatorlarning ushbu tasnifi barcha mavjud simulyatorlarni o'z ichiga oladi va ko'p sonli nazariy jihatdan mumkin bo'lgan, ammo hozircha mavjud bo'lmagan dizayn xususiyatlarini aks ettiradi.

Mashg'ulotlarni majburan engillashtirish usullari, o'rganilgan mashqlarni sun'iy ravishda yaratilgan va tartibga solinadigan sharoitlarda (I. P. Ratovning "sun'iy ravishda boshqariladigan muhit" nazariy konsepsiyasiga muvofiq), ovoz va yorug'lik signalizatsiyasidan foydalangan holda o'qitish usullari va boshqalar bu ulkan ishlarning alohida holatlaridir. simulyatorlarning ushbu tasnifida ko'rib chiqilgan imkoniyatlar (S.P. Evseev).

Ushbu tasniflash simulyator yordamida inson harakatlarning "yengillashtirilishi", ularni istalgan yo'llar bo'ylab "yo'nalishi", tashqi tomondan "yordam", mushaklarning harakatini "boshqarish" va "boshqarish" orqali ta'minlaydigan usullarni tizimlashtiradi.

O'qitishning induktiv va deduktiv usullari o'quvchilarni o'quv materiali bilan tanishtirish mantig'ini ochib beradi, uni quyidagicha ifodalash mumkin: aniqdan umumiygacha yoki umumdan boshqasidan. Induktiv yoki deduktiv usullarni tanlash ko'plab omillar,

shu jumladan o'quv materialining xususiyatlari bilan belgilanadi. Mavzuni induktiv o'rganish, ayniqsa material birinchi navbatda tabiatga mos bo'lgan holatlarda foydalidir va talaba avval aniq dailarni o'rganadi, keyin xulosalar chiqaradi va umumlashtiradi.

Deduktiv usul o'quv materialining tezroq o'tishiga hissa qo'shadi, mavhum fikrlashni yanada faol rivojlantiradi. U o'quvchilarga umumiy qoidalar, formulalar, qonunlarni idrok etishni ta'minlaydi, shundan keyin ular oqibatlari qanday bo'lishini bilib oladi va maxsus holatlar chiqariladi. Bunday holda, o'qituvchi darsni o'quvchilar birinchi navbatda bunday tushunchalarning butun yig'indisining ajralmas tuzilishini aniqlaydigan genetik boshlang'ich universal ulanishni kashf etadigan qilib yaratishi kerak. Shunday qilib, V.V.Davydov, D. B. Elkonin va ularning shogirdlari asarlarida matematik tushunchalar uchun umumiy asos kattalikning umumiy munosabatlari, maktab grammatikasi uchun, so'zning shakli va ma'nosi bilan bog'liqligi ko'rsatilgan. Ushbu umumiy munosabatlarni model shaklida (formulalar, grafik diagrammalar) ifodalash mumkin bo'lganligi sababli, talabalarga ushbu modellardan ko'p miqdordagi empirik materiallarni tahlil qilishda foydalanishga o'rgatiladi. Jismoniy mashqlarni o'qitishga kelsak, induktiv usul qismlarda vosita harakatlarini o'rganish usuli va qo'rg'oshin mashqlarini qo'llash usuli sifatida izohlanadi va deduktiv usul umuman harakat harakatlarini o'rganish usuli, shuningdek o'yin va raqobatbardosh usul sifatida izohlanadi (B. A. Ashmarin).

Xarakat harakatlarni o'rganish usullarining bunday taqsimlanishi (qisman yoki umuman) jismoniy mashqlarni o'qitish tizimida induktiv deduktiv munosabatlar mantig'ini to'liq aks ettirmaydi. Ko'p jihatdan, bu munosabatlarning mantig'i, masalan, gimnastikada qabul qilingan harakatli harakatlarni o'rganish strategiyasi bilan ifodalanadi (Yu. K. Gaverdovskiy, N. G. Suchilin). Dastlabki "asosiy vosita harakatlari" deb nomlangan yoki "qisman mashqlar" ni to'liq yoki qisman bajarishdan qat'iy nazar, gimnastikachiga keyinchalik ushbu tuzilishning murakkab (albatta, osonroq) mashqlarini ancha oson o'zlashtirishga imkon beradigan mukammal texnikani o'zlashtirish. guruhlari.

O'qitishning induktiv yoki deduktiv usullaridan og'zaki, vizual va amaliy usullar, shuningdek reproduktiv va muammoli izlash usullaridan foydalanish mumkin.



Reproduktiv usullar ogʻzaki, vizual va amaliy oʻqitish usullari va metodlaridan foydalangan holda taqdim etilgan maʼlumotlarni faol qabul qilish va yodlashni oʻz ichiga oladi.

Reproduktiv usullar asosan informatsion xarakterga ega materialni oʻrganishda, oʻquvchi uchun mutlaqo yangi boʻlgan amaliy harakatlar usullarini tavsiflashda ayniqsa samarali hisoblanadi.

Muammoli izlash usullari oʻqituvchiga muammoli vaziyatni yaratishga, muammoli vaziyatni hal qilishning mumkin boʻlgan yondashuvlarini muhokama qilishni tashkil etishga imkon beradi. Ular muammoning maqbul echimini izlash uchun mustaqil talabalarni izlashadi.

Oʻquv faoliyatini tashkil etish usullaridan foydalangan holda - ogʻzaki, vizual, amaliy - oʻqituvchi savollarni, topshiriqlarni, qidirish vazifalarini qoʻyish, muammoning mumkin boʻlgan yechimlari, shu jumladan vosita va boshqalarni jamoaviy muhokama qilishni tashkil etish orqali muammoli izlash usulini amalga oshiradi. Talabalar, oʻzlashtirishni mazmunli qilishadi, mustaqillikka odatlanganlar.

Ushbu usullardan (reproduktiv va muammoli izlash) tartibda va bir vaqtning oʻzida foydalanish mumkin: harakatlarning baʼzi elementlari reproduktiv taktikani talab qiladi, boshqalari - muammoli izlash. Oʻquv jarayonini boshqarishni belgilovchi mustaqil ish usullari talabalarni tadbirlarni amalga oshirishdagi mustaqilligi va oʻqituvchining ushbu faoliyatni boshqarish darajasiga qarab baholanadi.

Yuqorida tavsiflangan barcha usullar, agar ular oʻqituvchilar tomonidan talabalarning xatti-harakatlarini faol boshqarishda qoʻllanilsa, ushbu tasnifda oʻqituvchining rahbarligi ostida ishlash usullari sifatida keltirilgan.

Agar talaba oʻz faoliyatini oʻqituvchining bevosita rahbarligisiz amalga oshirsa, ular mustaqil ishlash usuli qoʻllaniladi deyishadi.

Sinfda ishlayotganda ushbu usullardan ikkalasi ham, uy vazifasini bajarayotganda ham foydalanish mumkin - mustaqil ish uslubi, bu oʻz navbatida oʻqituvchining (oʻqituvchining, murabbiyning) buyrugʻi boʻyicha ham, oʻz tashabbusi bilan ham amalga oshirilishi mumkin.

Adaptiv jismoniy tarbiyada talabalarning mustaqil ishlarining ahamiyati gʻoyat katta. Olingan bilimlar va ulardan foydalanish usullari asosida olib boriladigan mustaqil ishlarsiz, odatda rejalashtiril-

gan natijalarga erishish mumkin emas. Bundan tashqari, mustaqil ish ham nazariy, ham amaliy topshiriqlarga muvofiq bajarilishi kerak, ya'ni u bilimlarni rivojlantirishni va harakat harakatlarini takomillashtirishni ham o'z ichiga olishi kerak.

O'quv faoliyatini rag'batlantirish usullari

Ta'lim faoliyatini rag'batlantirish usullari, bir tomondan, o'quvchilarning kognitiv faolligini rag'batlantirishni, ikkinchi tomondan, o'qishga bo'lgan javobgarlikni o'z ichiga oladi.

Kognitiv qiziqishni shakllantirish usullari va usullari quyidagilarni o'z ichiga oladi.

- hissiy-axloqiy vaziyatni yaratish usullari (masalan, nogironlarga nisbatan kamsitish holatlarini tahlil qilish);

- O'quv jarayoniga qiziqarli misollar, eksperimentlar, paradoksal faktlar bilan tanishtirish;

- badiiy adabiyotdan parchalar tahlil qilish;

- ko'ngilochar analoglarni tahlil qilish;

- jismoniy mashqlarning kutilmagan yangiliklarini namoyish etish, chiroyli shou;

- qiziqarli va hissiy "harakatli trinetlar" ni tahlil qilish;

- o'yin va raqobatbardosh usullarni qo'llash;

- o'quv munozaralarini o'tkazish;

- hayotiy vaziyatlarni tahlil qilish;

- ta'limda muvaffaqiyat qozonish uchun sharoit yaratish.

Qarz va rag'batlantirishni o'qitish usullariga quyidagilar kiradi:

- o'qitishning ijtimoiy ahamiyatini aniqlash;

- Adaptiv jismoniy tarbiya mashg'ulotlaridagi shaxsiy ahamiyatni oydinlashtirish;

- o'quv talablarini taqdim etish;

- o'qishni rag'batlantirish va tanqid qilish.

Treningda nazorat va o'zini o'zi boshqarish usullari

Ushbu uslublar guruhi o'quv jarayonini boshqarish, unga kerakli o'zgartirishlarni kiritish uchun mo'ljallangan.

Ushbu usullar guruhida quyidagilar ajralib turadi:

- og'zaki nazorat usullari (individual, frontal so'rov, og'zaki testlar va imtihonlar, dasturlashtirilgan so'rov, kompyuter so'rovi va boshqalar);

- yozma nazorat usullari (yozma ishlar, testlar, imtihonlar va boshqalar);

- laboratoriya nazorati usullari;

- adaptiv jismoniy tarbiya bilan shug'ullanadiganlarning jismoniy, texnik, taktik, psixologik va nazariy tayyorgarligini monitoring qilish usullari.

Nazorat usullarining barchasi o'z-o'zini boshqarish usullari ham bo'lishi mumkin: o'quv materialini o'zlashtirish darajasi, xatolar, noaniqliklar va sog'liq holatida mashqlar bo'lgan shaxslar tanasining turli tizimlarining ishlash xususiyatlari uchun.

## **6.2. Ota-onalar bilan ishlash usullari**

Hozirgi vaqtda ta'lim usullarini uch guruhga bo'lish kerak:

- o'quvchilarning ongi, hissi va irodasiga ta'sir qilish usullari (axloqiy ongni shakllantirish usullari);

- faoliyatni tashkil etish va ijtimoiy xulq-atvor tajribasini shakllantirish usullari (axloqiy xulq-atvorni shakllantirish usullari);

- xatti-harakat va faoliyatni tartibga solish, sozlash va rag'batlantirish usullari (rag'batlantirish va jazolash usullari).

### **6.2.1. Axloqiy ongni shakllantirish usullari**

Ushbu usullar guruhiga axborot usullari kiradi - suhbat, ma'ruza, tushuntirish, maslahat, axloqiy mavzudagi hikoya, misol, taklif, shuningdek qidirish, o'zaro ta'lim va muhokama (Karpushin B.A., 2010).

Suhbat talabalarni jamoat hayotidagi voqealar, xatti-harakatlar, hodisalarni baholashga jalb qilish uchun ishlatiladi.

Ma'ruzalar jamoat hayoti, ish, fan, texnologiya, etika va estetika sohasidagi g'oyalar va tushunchalarni aniqlash uchun ishlatiladi.

Aniqlash, axloqiy normaning mazmunini ochib berish bilan bir qatorda, uni amalga oshirish zarurligini tushunishni ham ta'minlashi kerak.

Kengash yumshoq vaziyatda ushbu vaziyatda qanday harakat qilish kerakligini ko'rsatib beradi.

Axloqiy mavzudagi hikoya - bu o'quvchilar ongi va hissiyotlariga ma'naviy ta'sir ko'rsatishga hissa qo'shadigan ma'lum bir syujetning yorqin va obrazli taqdimoti.

Namuna ma'lum psixologik munosabatni shakllantirishni ta'minlaydi, namuna sifatida xizmat qiladi va bo'lishi mumkin: shaxsiy, hayotdan yoki adabiyotdan olingan.

Taklif - bu odamga psixologik ta'sirning maxsus turi bo'lib, asosan og'zaki, uning mohiyati taklif qilinayotgan narsalarni tanqidiy idrok etishda bo'ladi.

Qidiruv usullari uslubiy va bibliografik materiallarni to'plash bilan bog'liq. Ular bilim olishda tashabbuskorlik va mustaqillikni namoyon etishga undaydi, odamlar bilan, bibliografik manbalar bilan aloqa qilish qobiliyatini shakllantirishga hissa qo'shadi.

Xalqaro va mamlakat miqyosidagi musobaqalarda yuqori natijalarga erishgan Paralimpiya va Deaflimpiya sportchilari haqida biografik ma'lumot to'plash bilan shug'ullanadiganlar uchun juda yaxshi o'quv effekti paydo bo'ladi.

O'zaro ta'lim bu hisobotlarni, xabarlarni, ma'lumotni tengdoshlariga, sport jamoasi a'zolariga va boshqalarga taqdim etishdir.

Munozara usullari: guruhning axloqiyligi va foydaliligini baholagan holda o'quvchilarning harakatlari va harakatlarini muhokama qilish.

Axloqiy suhbatlar hisobotdan tortib tortishuvgacha bo'lgan o'tish davri sifatida (munozara bu talabalarning shaxsiy tajribasiga ega bo'lgan axloqiy muammoning muhokamasi, ammo u yetarlicha mazmunli va ba'zan tabiatda qarama-qarshi emas).

### **6.2.2. Axloqiy xulq-atvorni shakllantirish usullari**

Ushbu usullar guruhiga quyidagilar kiradi: pedagogik talab, jamoatchilik fikri, o'qitish, jismoniy mashqlar, ta'lim sharoitini yaratish (Yu. K. Babanskiy).

Pedagogik talabning mazmuni umumbashariy axloqiy me'yorlar, Olimpiya g'oyalari va moslashtirilgan sport turlarida raqobat qoida-

larida, shuningdek Xalqaro Paralimpiya Qoʻmitasi (XPK) nizomida (Konstitutsiyasi) mustahkamlab qoʻyilgan.

Adaptiv sport turidagi zamonaviy davrning eng muhim pedagogik talablari bu IPP tasnif kodida, shuningdek Butunjahon antidoping agentligining (WADA) antidoping qoidalarida belgilangan talablardir.

Jamoaning fikri, jamoaning oʻrini ifoda etish, kuchli tarbiyaviy salohiyatga ega. Sportda, sport oʻyinlarini yoki munitsipalitetning sport jamoasini, Mamlakatimizda sport jamoasini ifodalovchi sportchilar jamoasi jamoaning har bir aʼzosiga qatʼiy talablar qoʻyishi va agar ular bajarilmasa, undan soʻrashlari mumkin.

Oʻqitish - bu talabalarni xatti-harakatlarning tanish shakllariga aylantirish uchun muayyan harakatlar, vazifalar, topshiriqlar, majburiyatlarni tizimli va muntazam ravishda amalga oshirishni tashkil etish. Xulq-atvorning zarur shakllariga oʻrganishning sinab koʻrilgan vositalaridan biri bu talabaning hayoti va faoliyati uslubidir.

Sportda oʻta muhim sport mashgʻulotlarini rejalashtirish va amalga oshirish qatʼiy tartibga solinadigan dam olish bilan almashtiriladi (mashgʻulotlar rejimi).

Jismoniy mashqlar har qanday axloqiy normani ongli ravishda amalga oshirishdan urf-odat, odat koʻrinishida amalga oshirishga imkon beradi.

Jismoniy mashqlar asosan oʻqituvchining protseduraviy yoʻnalishini bolaning mahoratiga asoslangan taʼlim bilan chambarchas bogʻliq. Jismoniy mashqlar uni shaxsan mazmunli qiladi.

Oʻquv vaziyatlarini tashkil qilish bu oʻquvchilarga zaruriy ruhiy holat, vakillik, tuygʻu, motivatsiya, harakatni keltirib chiqaradigan shunday tashqi muhitni yaratishdir. Ulardagi talaba bir nechta mumkin boʻlgan variantlardan echimni tanlash zaruratiga duch keladi. Oʻqituvchi yaratgan vaziyatdan chiqish yoʻlini izlashda talaba oʻz xatti-harakatlarini qayta koʻrib chiqadi, qayta koʻrib chiqadi, xulq-atvorini toʻgʻrilaydi va uni hozirgi holatga muvofiq olib boradi

### 6.2.3. Xulq va faoliyatni tartibga solish, sozlash va rag'batlantirish usullari

Ushbu usullar guruhiga raqobat, rag'batlantirish va jazolash usullari kiradi. Ularning xususiyatlari pedagogikada batafsil berilgan.

Biz noan'anaviy usullarni ta'kidlaymiz - "avans bahosi", "nogironlikka qarshi kurash", "bilvosita ta'sir", "kutilmagan qiyinchiliklarni kiritish", "kechiktirilgan jazo" yoki "jazoni kutish bilan jazo" (Karpushin B. A., 2010).

Ro'yxatda keltirilgan o'qitish usullariga qo'shimcha ravishda ta'limning strategik usullari (omillari) qo'llaniladi (Pidkasisty P. I., 1998).

Bularga quyidagilar kiradi:

- o'quv muhiti usuli;
- o'quv faoliyati uslubi;
- haqiqiy hayotda insonning o'zini anglash usuli.

Tarbiyalovchi muhit deganda har bir inson atrof-muhit ob'ekti va atrof-muhitga ta'sir qilish ob'ekti bo'lgan tashqi dunyo bilan o'zaro munosabatlardagi hayotni tashkil etish tushuniladi. Shaxsning ijtimoiy rivojlanishidagi omil sifatida atrof-muhitning mazmuni madaniy, qadriyat, xulq-atvor, axborot muhiti hisoblanadi. Ijtimoiy omillarning ob'ektiv ta'siridan mohirona foydalanadigan o'qituvchi unga maqsadli yo'nalishni beradi, ijtimoiy vaziyatni pedagogikaga aylantiradi - shu bilan o'quv muhitini yaratadi.

Rivojlanishida nuqsonlari bo'lgan bolalar uchun oila uni tashkil etishda bebaho rol o'ynaydi, chunki oila bolalarni jamiyatning madaniyati, ishi, qadriyatlari va normalari bilan tanishtirishni boshlaydi.

Qulay muhitda tug'ilgan sog'lom bola, lekin u bilan faol aloqadan mahrum, zarur rivojlanishni olmaydi, chunki u bu yutuqlar yonida o'ssa ham, madaniyat yutuqlarini o'zlashtirmaydi. Atrof muhit shaxsning ta'limiga ijobiy va salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Adaptiv jismoniy madaniyatda atrof-muhit nafaqat jamiyat sohasi sifatida, balki "tizim orqali" va inson ta'limiga integratsiyalashgan ta'sir ko'rsatishning zarur mexanizmi sifatida qaraladi.

O'quv faoliyati deganda o'quvchilarni shaxsning haqiqatga faol munosabat bildirishini tasdiqlovchi turli xil faoliyat turlariga jalb

qilish tushuniladi. Faoliyat shaxsiyatni rivojlantirishning moddiy mohiyatidir. Har qanday tarbiya - axloqiy, estetik, mehnat, jismoniy - har doim shaxsiyatning tarkibiy tuzilishida shaxsning faoliyati, maqsadli faoliyati jarayonida paydo bo'lgan neoplazmalardir. Inson faoliyati atrofda olamga ta'sir qilishi va uni o'zgartirishi turli ehtiyojlarni qondirish vositasi bo'lib xizmat qiladi va shu bilan birga o'z ma'naviy, jismoniy va aqliy rivojlanishining omili hisoblanadi. Har qanday yaxlit aniq faoliyat ehtiyoj, niyat, qiziqish, kelajak uchun ongli va barqaror qiladigan qadriyat yo'nalishi bilan boshlanadi.

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida insonning ma'naviy dunyosi nafaqat yakuniy natija bilan, balki harakatlarning juda aniq bajarilishi, ilhomlanish tajribasi, "mushaklarni his qilish", faoliyat jarayonlaridan zavqlanish, o'zini chuqurroq anglash va inson qalbining o'zgarishi bilan ham namoyon bo'ladi (Dmitriev S.V.). 1997). Bundan tashqari, maqsadli vosita faoliyati jarayonida fikrlash, tasavvur, his-tuyg'ular, san'at va boshqalar madaniyati shakllanadi. Jismoniy madaniyat insoniyatning umumiy madaniyatini amalga oshirish sohasi sifatida xizmat qiladi.

Insonning haqiqiy hayotda o'zini anglashi (ko'zgu) uning tashqi dunyo bilan o'zaro munosabatini anglatadi. Dunyoda va o'z-o'zidan dunyoda "men" ning shakllanishi insonning sotsializatsiyasiga teng keladigan murakkab murakkab muammodir. Bu jarayonning mohiyati shundan iboratki, inson nafaqat tug'ilish madaniyatiga kiritilgan, balki o'zi madaniyatni yaratuvchisi va yaratuvchisidir. Sensor, vosita va intellektual nuqsoni bo'lgan sog'lom odamlar bilan taqqoslaganda, bu jarayon kamroq harakatlanish va cheklangan aloqa imkoniyatlari tufayli tabiiy asoratga ega. Shuning uchun ijtimoiy muhit, ta'limning asosiy omillari sifatida xilma-xil faoliyatlar hayotda, o'zini o'zi qadrlashda, aholining ushbu toifasining shaxsini shakllantirishda alohida o'rin tutadi.

O'qituvchining harakatlariga, xatti-harakatlariga, hissiy reaksiyalariga, so'zlari va intonatsiyasiga o'quvchining ijtimoiy va madaniy qadriyatlarga bo'lgan munosabati (odam, tabiat, sog'liq, jamiyat, ish, bilish, insonga munosib hayotning qadriyat asoslari - yaxshi, haqiqat, go'zallik) rivojlanishiga yordam beradi. yopiq qurilmalar. Bu sizning faoliyatingizning har bir daqiqasini hayotiy qiy-

mat munosabatlariga aylantirishga imkon beradi: nizolarda ishtirok etish - haqiqatni qidirish; tashqi ko'rinishingizga g'amxo'rlik qilish, rasm, yurish - go'zallikni izlash musobaqalarda ishtirok etish - individuallikning namoyon bo'lishi, o'zini o'zi tasdiqlash; stadionni tozalash, yo'lni supurish - sayyoradagi narsalarni tartibga solish. Faqatgina o'z faoliyati, "bo'lish" shaxsiy pozitsiyasi, o'z-o'zini tarbiyalash hayot va taqdirni o'zgartirishi, umid va o'ziga ishonchni ilhomlantirishi mumkin.

### **6.3. Jismoniy fazilatlar va qobiliyatlarni rivojlantirish usullari**

Jismoniy mashqlarning takroriy bajarilishi nafaqat jihozlarning sifatini yaxshilash, balki mashg'ulotlarga ta'sir qilish, tananing barcha tizimlari va funksiyalarini qamrab olgan moslashuv jarayonlarini rivojlantirish bilan birga keladi. Jismoniy mashqlarni buyurtma asosida tanlash, ularning davomiyligi va intensivligini tartibga solish jismoniy faoliyatning jalb qilinganlarning tanasiga ta'siri va uning individual qobiliyatlarini rivojlantirish xususiyatlarini aniqlaydi.

Beshta asosiy jismoniy qobiliyatlarni (fazilatlarni) ajratish odatiy holdir: kuch, tezlik, muvofiqlashtirish, chidamlilik va Adaptivlik. Ularning har biri o'ziga xos tuzilishga ega, harakatlarning maqsadli yo'nalishi, mushaklarni muvofiqlashtirish, ish tartibi va uning energiya ta'minoti. Jismoniy fazilatlarning rivojlanishi umumiy qonunlarga bo'ysunadi: sahna, notekislik, heteroxronizm - jinsi, yoshi, irsiy omillari, sog'lig'i holatlaridan qat'iy nazar (Kuramshin Yu. F., 2003).

Nogironligi bo'lgan odamlarda va nogironlarda jismoniy fazilatlarni maqsadli rivojlantirish maqsadida sog'lom odamlarga nisbatan xuddi shu usul qo'llaniladi, ammo ularning kasallik xususiyatlarini hisobga olgan holda:

- mushak kuchini rivojlantirish uchun - maksimal kuch, takroriy kuch, dinamik harakat, izometrik harakat, izokinetik kuch, "zarba" usuli va elektr stimulyatsiyasi usuli;



- tezlik (tezlik) sifatini rivojlantirish uchun - takroriy, raqobatbardosh, o'yin, variativ (kontrast), hissiy usullar;

- chidamlilikni rivojlantirish uchun - bir xil, o'zgaruvchan, takroriy, oraliq, raqobatbardosh, o'yin usullari.

Nogironligi bo'lgan odamlarning va sog'lig'ida nogironligi bo'lgan odamlarning chidamliligi, kuchliligi va tezkorligini rivojlantirish metodologiyasi ularning funktsional holatini, o'quv yukining maqbul va arzon usullarini (mashqlarning davomiyligi va intensivligi, dam olish davomiyligi va tabiati, bitta mashg'ulotdagi jismoniy mashqlar hajmi, ularni almashtirishning maqsadga muvofiqligi) asoslangan. , charchash omillari va ish qobiliyatini tiklash), tibbiy kontrendikatsiyalarni hisobga olish va funktsional, jismoniy, aqliy rivojlanish dinamikasini kuzatish shart.

Adaptivlikni rivojlantirish uchun quyidagi o'qitish usullari qo'llaniladi: dinamik faol va passiv mashqlar, statik mashqlar va estrodiol mashqlar. Ularning barchasi harakatning zarur diapazonini ta'minlashga, shuningdek kasalliklar, jarohatlar va boshqalar natijasida bo'g'imlarda yo'qolgan harakatchanlikni tiklashga qaratilgan. Stretch mashqlari asosan biriktiruvchi to'qimalarga - tendonlarga, fastsiyalarga, ligamentlarga qaratilgan, chunki ular Adaptivlikni rivojlanishiga xalaqit bermaydi. yengillik xususiyatiga ega.

Muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirish uchun tananing ayrim qismlari harakatlarini muvofiqlashtirishni yaxshilash va muvozanatlash, tananing individual qismlari harakatlarini muvofiqlashtirish, nozik harakatli ko'nikmalar, ritmik harakatlar va hk.

Ikkala oddiy va murakkab mashqlar muvofiqlashtirishni talab qiladi: bir holatda, siz har qanday harakatni yoki holatni aniq takrorlashingiz kerak, boshqa holatda, masofani vizual ravishda o'lchab, kerakli maqsadga urishingiz kerak, uchinchidan, harakatni hisoblang va to'rtinchidan, berilgan harakat ritmini aniq takrorlashingiz kerak. Muvofiqlashtirishning namoyon bo'lishi ko'p qirrali va har doim mashqning sifati, ya'ni vazifaga qanchalik to'g'ri mos kelishi sifatida namoyon bo'ladi. Ammo jismoniy mashqlar texnikasida bittadan emas, balki bir nechta xususiyatlar mavjud: vaqtinchalik (reaktsiya vaqti, harakat vaqti, sur'ati), fazoviy (boshlang'ich pozitsiyasi, pozitsiyasi, tananing harakati va yo'nalishi, amplitudasi, traektoriya-

si bo'yicha farqlanadigan) kosmosdagi aloqalari, fazoviy vaqtincha (tezlik) tezlashtirish), dinamik (harakatlar), ritmik (vaqt va makonda harakatlarning mutanosibliği).

Sensor, harakat va aqliy qobiliyatlari bo'lgan odam barcha xususiyatlarni bir vaqtning o'zida boshqarishga qodir emas, chunki nuqson natijasida turli xil funksiyalar o'rtasidagi kelishmovchilik, yoki sensatsion ma'lumotlarning yo'qligi yoki yo'qligi yoki tananing tartibga solish va ijro etuvchi tizimlari o'rtasida kelishmovchilik mavjud edi. Buzilish qanchalik og'ir bo'lsa, muvofiqlashtirishda xatolar yanada kattaroq bo'ladi.

Biror kishining muvofiqlashtirish qobiliyatlari ishlab chiqaruvchi vosita faoliyatini ta'minlaydigan ko'p sonli vosita koordinatsiyasining yig'indisini anglatadi, ya'ni harakatni qurish, boshqarish va kerak bo'lganda uni tezda tiklash qobiliyati.

### **6.3.1. Ularni tuzatish va rivojlantirish uchun quyidagi o'qitish usullari qo'llaniladi:**

- o'rganilayotgan jismoniy mashqlardagi yangilik elementlari (boshlang'ich pozitsiyasini, yo'nalishini, sur'atini, harakatini, tezligini, amplitudasini, tanish sharoitlarini va boshqalarni o'zgartirish);

- nosimmetrik va assimetrik harakatlar;

- gevşeme mashqlari, kuchlanish va mushaklarning gevşemesini o'zgartirish;

- reaktiv qobiliyat uchun mashqlar (eshitish va ko'rish apparatlariga turli xil holatlar signallari);

- Vestibulyar apparatni tirnash xususiyati beruvchi mashqlar (burilishlar, moyilliklar, burilishlar, to'satdan to'xtashlar, cheklangan, kuchaytirilgan yoki harakatchan qo'llab-quvvatlovchi mashqlar);

- mushaklarning harakatini, vaqt segmentlarini va masofani farqlashning aniqligi bo'yicha mashqlar (trenajyorlardan harakatning barcha parametrlarini, yo'nalishini, amplitudasini, traektoriyasini, harakatlanish vaqtini, uzunligi va sonini ko'rsatadigan simvolik belgilar);

- vizual va eshitish signallarini kuch, masofa, yo'nalish bo'yicha farqlash mashqlari;

- harakatlarning ma'lum ritmini takrorlash (musiqa, ovoz, qarsak va hokazolarga);
- kinestetik, taktil, vizual, eshitish sezgilariga asoslangan fazoviy yo'naltirish (hissiy tizimlarning saqlanishiga qarab);
- qo'lning nozik harakatli mahoratini oshirish uchun mashqlar (predmetlarni sakrash, barmoq gimnastikasi va boshqalar);
- qo'shma harakatlarni muvofiqlashtirishni talab qiladigan juft va guruhli mashqlar.

#### **Nazorat uchun savollar.**

1. Adaptiv jismoniy tarbiyada ishlatiladigan usullarning asosiy guruhlarini sanab bering.
2. Bilim va harakatli harakatlarni o'qitish usullarining o'xshash va farqlari qanday?
3. O'qitish usullarining mazmunini kengaytirish.
4. Adaptiv jismoniy tarbiyada ishlatiladigan jismoniy fazilatlarni rivojlantirish usullarini aytib bering.
5. Ta'limning qanday usullari ma'lum?

---

---

## **7-BOB. ADAPTIV JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH SHAKLLARI**

Jismoniy mashqlarni tashkil etish va qurish shakllarining xilma-xilligi ikki guruhga bo'linadi: - dars shakllari, - noaniq shakllar.

### **7.1. Adaptiv jismoniy tarbiyada dars shakllari**

Tasniflash xususiyatiga qarab jismoniy tarbiya darslari ko'riladi (G. Shitikov, 2003):

- jismoniy tarbiyaning maqsadli yo'nalishiga muvofiq: umumiy jismoniy tarbiya darslari (umumiy jismoniy tayyorgarlik), umumiy jismoniy tarbiya darslari (har qanday jismoniy faoliyatga har tomonlama umumiy tayyorgarlik), nisbatan cheklangan umumiy jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, ixtisoslashtirilgan jismoniy tarbiya darslari, sport mashg'ulotlari mashg'ulotlari, amaliy mashg'ulotlar. jismoniy tayyorgarlik, tibbiy yo'nalishdagi darslar;

- darslarning asosiy mavzusi va dasturiy mazmunida: yuqori ixtisoslashgan (o'ziga xos) - gimnastika, atletika, suzish, sport va hk.; keng qamrovli darslar;

- Jismoniy tarbiya jarayonining asosiy jihatlariga qarab, ular alohida ta'kidlangan yoki to'liq tashkil etiladigan darslar: o'quv mashg'ulotlari, maxsus o'quv yo'nalishi bo'yicha darslar, gigienik yo'naltirilgan darslar, tuzatuvchi, kompensatsion yoki profilaktik yo'nalishli darslar, qo'shma darslar.

Adaptiv jismoniy tarbiya jismoniy tarbiya amaliyotida farqli o'laroq, darslar uch turga bo'linadi:

1) bilimlarni o'zlashtirgan nazariy darslar, ulardan foydalanish usullari, darslar uchun motivlar va qiymat yo'nalishlari shakllantiriladi;

2) instruktor-uslubiy mashg'ulotlar, bunda har xil aqliy, idrok, harakat harakatlari, mashqlar to'plamlari, jismoniy madaniyat va

sport mashg'ulotlari texnologiyalari talabaga o'qituvchining rahbarligisiz mustaqil ravishda bajarishga imkon beradigan darajada qo'llaniladi;

3) yuqorida sanab o'tilgan darslarni tashkil etish va qurishning barcha shakllarini amalga oshiradigan amaliy mashg'ulotlar.

Uy sharoitida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida o'quvchilar tomonidan yoki ota-onalar va qarindoshlar yordamida uyda olib boriladigan nazariy va amaliy xarakterdagi uy vazifalariga juda katta e'tibor beriladi.

## 7.2. Adaptiv jismoniy tarbiyada noto'g'ri shakllar

Jismoniy tarbiya darslarida noo'rin tashkil etish shakllari tarqaldi:

- ertalabki mashqlar;
- kirish gimnastikasi (darslar, ma'ruzalar va ishlardan oldin);
- sport pauzalari va daqiqalari;
- sport o'yin-kulgi (o'yinlar, konkida uchish, velosiped va boshqalar);
- yurish, yurish, musobaqalar va hk.

Bu sinflar quyidagilar bo'lishi mumkin:

- epizodik, bir martalik (masalan, yurish, sport o'yin-kulgi, musobaqalar);
- tizimli (ertalabki kirish gimnastikasi, mashqlar daqiqalari va pauzalari, gigienik yurishlar va boshqalar).

Darslar bilan bog'liq bo'lmagan ko'plab tadbirlar mavjud. Ular diqqat markazida, vazifalarida, tarkibi va tuzilishida, amaliyotchilar tarkibi, muntazamligi, vaqti, sharoitida, shuningdek, ular kimningdir rahbarligi ostida yoki mustaqil ravishda o'tkazilishiga bog'liq (14-rasm).



*Rasm 14. Faol bo'lmagan turdagi kasblarning tasnifi (G. F. Shitikova, 2003 y.)*

Ko'pincha ular nisbatan cheklangan tarkib va soddalashtirilgan struktura (masalan, yugurish, gigiyenik gimnastika, jismoniy mashqlar va pauzalar) bilan ajralib turadi, ammo shaxsiy tashabbus, mustaqillik namoyon bo'lishini talab qiladi. Vazifalar, tarkib, shuningdek muayyan faoliyat turini tanlash ko'p jihatdan jalb qilinganlarning qiziqishlari va moyilligi bilan belgilanadi.

Noto'g'ri mashg'ulotlarning aksariyati havaskor bo'lib, ular ochiq havoda dam olish, sog'lig'ini tiklash yoki tiklash, ish qobiliyatini saqlash yoki tiklash, harakat harakatlarini rivojlantirish, sport harakatlarini yaxshilash va h.k.

**Sinflarning nostandart shakllari ham diqqat markazida (umumiy va ixtisoslashtirilgan) farq qilishi mumkin.**

Umumiy yo'nalishga ega bo'lgan sinflar turli muammolarni hal qilishga qaratilgan va uchta xarakterli turga bo'linadi (har biri o'z naviga ega).

1. Umumiy gigiena tabiati sinflari. Bularga quyidagilar kiradi:

- gigiyenik gimnastika; - yurish; - yugurish;
- "sog'liq yo'llari" bo'yicha mashg'ulotlar; - suzish, suzish.

Ularning barchasi jonlantirish, yaxshilash va maqbul jismoniy holatni saqlash maqsadlariga xizmat qiladi.

2. O'quv yordamchi xarakterli sinflar:

- umumiy jismoniy tayyorgarlikda o'qituvchining vazifalarini bajarish bilan bog'liq mustaqil tadqiqotlar va hk.;

- spektakllarga tayyorgarlik, jismoniy tarbiya bayramlari, paradlar. Birinchisi, qoida tariqasida, individualdir, ikkinchisi ko'pincha guruhli, hatto massivdir.

3. Umumiy gigiena va o'quv qo'llanma elementlari taqdim etilgan aralash tabiatli sinflar.

Bularga quyidagilar kiradi:

- hafta oxiri dam olish kunlari yurish;
- yurish; rekreatsion turdagi ochiq va sport o'yinlari;
- dam olish sportlari

Ushbu tadbirlar asosan maqsadlarni takomillashtirishga qaratilgan, ammo ularda umumiy ta'lim va ta'lim elementlari ham katta o'rin egallaydi. Ko'pgina hollarda, ular mustaqil ahamiyatga ega, ammo ularni dars faoliyati bilan bog'lash mumkin. Ulardan ba'zilari mustaqil ravishda amalga oshiriladi, boshqalari malakali rahbarlikni talab qiladi.

Etakchilik shakli uyushgan va havaskor sinflarni ajratib turadi. Bundan tashqari, bir xil shakllar ham tashkil etilgan, ham mustaqil bo'lishi mumkin (masalan, uyda, dam olish lagerida yoki dam olish uyida o'tkaziladigan ertalabki gigienik gimnastika).

Mashg'ulotlarga jalb qilingan o'quvchilar soniga qarab individual, guruhli va ommaviy shakllar ajratiladi, masalan: individual mashg'ulotlar (yugurish), guruh mashg'ulotlari ("Yuguruvchilar klubi"), ommaviy yugurish ("Yuguruvchi kuni").

O'tkazish chastotasiga ko'ra har kuni o'tkaziladigan (masalan, mashqlar yoki haftalik cho'milish va boshqalar), epizodik (yurish, musobaqalar va hk) mashg'ulotlarning muntazam shakllari ajralib turadi.

Bunday tadbirlarning ayrim turlari va turlari mustaqil ma'noga ega, boshqalari birlashadi yoki ma'lum darajada bir-birini almashtiradi. Bundan tashqari, ularning barchasi jismoniy tarbiyaning u yoki bu yo'nalishiga bo'ysunadi. Shunday qilib, nomuvofiq shakllar jismoniy tarbiya tizimining muhim elementlari (va hatto aloqalari) ga aylanadi.

Jiddiy farqlarga qaramay, darslarning noo'rin shakllari uslubiy tamoyillarga muvofiq tashkil etilishi kerak: bosqichma-bosqich ishlab chiqish, asosiy tarkibni talab qilinadigan harakatlar rejimida

amalga oshirish, ish hajmini bosqichma-bosqich qisqartirish bilan sinfni tugatish va ba'zi hollarda keyingi ishlarga tayyorgarlik.

Ixtisoslashgan jismoniy tarbiya sohasida individual shaxslar bilan individual mashg'ulotlar keng tarqaldi (yuqori malakali sportchining individual mashg'ulotlari, tibbiy gimnastika va boshqalar). Bunday darslarning vaqti va tarkibi shaxsning ehtiyojlari va imkoniyatlariga qarab va boshqa sabablarga ko'ra o'zgarib turadi.

Ularning ijobiy tomoni shundaki, ular o'qituvchi va talaba o'rtasida yaqin aloqani ta'minlaydi. Bu yutuqlar va qiyinchiliklarni o'z vaqtida aniqlash, talabaga o'z vaqtida yordam ko'rsatish imkonini beradi. U o'zi uchun eng munosib tarzda oldinga siljishi mumkin.

Ammo, individual darslarning afzalliklari bilan bir qatorda, muhim kamchiliklar ham mavjud:

- iqtisodiy bo'lmagan (o'qituvchining vaqti va kuchi faqat bitta talaba bilan ishlashga sarflanadi);

- jamoaning yo'qligi - qo'llab-quvvatlaydigan, rag'batlantiradigan, har kimga o'z guruhiga tegishli ekanlik hissini beradigan, boshqalardan o'rganish imkoniyatini beradigan.

Sinf va sinfda darslarni tashkil etishda juda ko'p o'xshashliklar mavjud, chunki jismoniy tarbiya maqsadi ko'plab vazifalar, vositalar va usullar keng tarqalgan. Shuning uchun darslarni tashkil etish to'g'risida yaxshi ma'lumot darslarni nisbatan muvaffaqiyatli olib borishga imkon beradi.

### **Nazorat uchun savollar.**

1. Adaptiv jismoniy tarbiyada darslarni tashkil etishning qaysi shakllaridan foydalaniladi?

2. Adaptiv jismoniy tarbiyada darslarning qaysi turlari qo'llaniladi?

3. Adaptiv jismoniy tarbiyada nega nazariy darslar zarur?

4. Uy sharoitida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qanday uy vazifalari qo'llaniladi?

5. Adaptiv jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining nomuvofiq shakllarini sanab bering.



---

---

## 8-BOB. ADAPTIV JISMONIY TARBIYA TAMOYILLARI

Adaptiv jismoniy madaniyat tamoyillari uning nazariyasining, boshlang'ich g'oyalari va faoliyatining asosiy asoslari sifatida, Adaptiv jismoniy madaniyat nazariyasi va tashkil etilishi (2003) professor L. V. Shapkovaning «2003 yil» o'quv qo'llanmasining birinchi nashri tayyorlanganda amalga oshirildi. U uchta tamoyil guruhini ajratdi: ijtimoiy, umumiy uslubiy va maxsus uslubiy - shaxsning jismoniy madaniyatini rivojlantirish tamoyillari, didaktik tamoyillar, ta'lim qonunlari va shakllari, jismoniy tarbiya nazariyasi va metodologiyasining umumiy pedagogik tamoyillari, jismoniy tarbiya pedagogik tamoyillari, valeologiya asoslari, ruhiy kasallarni reabilitatsiya qilish, maxsus pedagogika va psixologiya, tibbiy pedagogika, g'ayritabiiy rivojlanish bolalaridagi harakat buzilishlarini tuzatish .

Adaptiv jismoniy madaniyatning kontseptual terminologik apparatini shakllantirish, uning mohiyatini, potentsial imkoniyatlarini aniqlash va ushbu masala va kasbiy faoliyat sohasidagi tushunchalarni tanlashda (Adaptiv jismoniy tarbiya tezisining shakllanishida) turli bilim sohalaridagi tamoyillarni o'xshash tahlil qilish zarur edi. Bunday tezaurusni shakllantirishdagi ob'ektiv qiyinchiliklar, uchta bilim yo'nalishi moslashtirilgan jismoniy madaniyat bilan birlashtirilganligi sababli, ular odatiy an'anaga ko'ra, odatda bir-birlaridan uzoqlashadi, bu ularning har birining terminologik apparatlarining o'ziga xos xususiyatlariga ta'sir qilishi mumkin emas. Bu qiyinchiliklarni oxirigacha va bugungi kunda engish qiyin.

Shu bilan birga, shuni ta'kidlash kerakki, L.V.Shapkova tomonidan 2003 yilda nashr etilgan va keyingi nashrlarda keltirilgan tamoyillar moslashtirilgan jismoniy madaniyatning bir qator jihatlarini ob'ektiv aks ettiruvchi, uning chegaralari va sog'liq muammolari bo'lgan odamlar bilan ishlash imkoniyatlarini ko'rsatadigan asosiy nazariy tamoyillardir. (nogironlar, nogiron talabalar, surunkali bemorlar va boshqalar bilan) va nafaqat jismoniy tarbiya

va sport sohalarida, balki ta'lim, aholini ijtimoiy himoya qilish va boshqalar. r

Adaptiv jismoniy tarbiya vositalari va usullarini qo'llashda to'plangan tajriba va ayniqsa, adaptiv sport turlari 2000 yil boshlarida ishlab chiqilgan muayyan tuzatish va qo'shimchalar, shuningdek bugungi kun voqeligini aks ettiruvchi va amaliy faoliyat uchun aniq tavsiyalarni o'z ichiga olgan yangi qoidalarni shakllantirish uchun zamin yaratadi.

Adaptiv jismoniy madaniyatning hozirgi holati alohida tamoyillar guruhlarini ajratish asosini aniqlab olish zarurligini taqozo etadi.

Birinchi guruh tamoyillari - reabilitatsiya tamoyillari - maxsus psixologiya, maxsus pedagogika, shu jumladan oligofrenopedagogiyada to'plangan mashqlarni hisobga oladi (Shapkova L.V., 2003; 15-rasm).

Ikkinchi guruh tamoyillari - pedagogik tamoyillar - adaptiv jismoniy tarbiya mutaxassisini pedagogikada to'plangan va uning asosiy bo'limlarida - ta'lim nazariyasi (didaktika) va shunga mos ravishda ta'limning umumiy metodologik tamoyillarida taqdim etilgan katta tajribadan foydalanishga yo'naltirish.

Uchinchi guruh tamoyillari - bu jismoniy tarbiya va sportning tamoyillari, insonning jismoniy faoliyatiga moslashuvining o'ziga xos xususiyatlarini aks ettiruvchi va jismoniy holatni rivojlanishini, sog'liqni saqlash holatidagi og'ishlardan kelib chiqqan omillarni hisobga olgan holda.



Rasm 15. Adaptiv jismoniy tarbiya tamoyillari

To'rtinchi guruh tamoyili - ijtimoiy tamoyillar - bu jamiyat va sog'liq holatida mashqlar bo'lgan odam, shu jumladan, nogiron kishilar o'rtasidagi munosabatlarning xususiyatlarini belgilaydigan ko'rsatmalar.

## 8.1. Reabilitatsiya tamoyillari

Tibbiyot, korrektsiya pedagogikasi va jismoniy tarbiya bo'yicha adabiyotlarda shunga o'xshash jarayonlarni tavsiflovchi turli atamalar mavjud va aksincha, xuddi shu hodisani turli atamalar bilan ifodalash mumkin. Shuning uchun, reabilitatsiya tamoyillarini ko'rib chiqishda, birinchi navbatda, uning terminologik ifodasiga emas, balki muayyan o'rnatish pozitsiyasining (tamoyilining) mohiyatini tavsiflashga e'tibor berish kerak.

### **Erta tashxis qo'yish va vakolatli yordam ko'rsatish tamoyili**

Ushbu tamoyilni amalga oshirish maqsadli kompleks yordamni tashkillashtirish maqsadida asosiy nuqsonni, birga keladigan kasalliklarni, ikkinchi darajali anormalliklarni va bolaning maxsus ta'lim ehtiyojlarini erda aniqlash bilan bog'liq.

Bola kasalligi qanchalik erda tashxis qo'yilgan bo'lsa, uning alohida ta'limga bo'lgan ehtiyojlari ham ushbu kasallikni tuzatish, buzilgan kognitiv, hissiy, kognitiv va boshqa funksiyalarni muvaffaqiyatli shakllantirish va ikkilamchi og'ishlarning oldini olish (oldini olish) uchun ko'proq imkoniyatlarga ega.

### **Adaptiv jismoniy tarbiya mashg'ulotlaridagi ishlarni tuzatuvchi kompensatsion yo'naltirish tamoyili**

Asosiy va birga keladigan kasalliklarni, ikkilamchi og'ishlarni tuzatish uchun adaptiv jismoniy tarbiya (og'zaki, jismoniy mashqlar, tabiiy atrof-muhit, gigiena va boshqalar) ning barcha vositalari va usullaridan foydalanishni, sog'lik holatida nuqsonlari bo'lgan bolalarning ehtiyojlarini hisobga oladigan maxsus bilim sharoitlarini yaratishni, kognitiv tuzatish uchun foydalanishni nazarda tutadi, o'quvchilarning hissiy va ixtiyoriy sohalari.

Ushbu tamoyilning kompensatsion tarkibiy qismidan foydalanishning mohiyati, xavfsiz analizator va mushak-skelet tizimining organlaridan foydalangan holda, psixikaning saqlangan funksiyalariga ishonishdir.

Barcha tuzatish kompensatsion vazifalari ta'lim, tarbiya, rivojlanish vazifalarini hal qilish nuqtai nazaridan hal qilinadi.

Moslashtirilgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida bolalarning dunyo haqidagi bilimlari va g'oyalari kengayadi, boyitiladi, tako-

millashtiriladi va tizimlashtiriladi, idrok, fikrlash va nutq tartibga solinadi, sport zalida, boshqa jamoat joylarida, kundalik hayotda bolalarning xatti-harakatlari me'yorlari shakllantiriladi.

Bundan tashqari, tuzatuvchi kompensatsion yo'naltirish tamoyili bolalarning normal jismoniy rivojlanishini, jismoniy qobiliyatlarni tiklash va yaxshilashni, ikkilamchi og'ishlarning oldini olishni o'z ichiga oladi.

Birinchidan, bu harakatlarni muvofiqlashtirish buzilishlarini to'g'irlash zarurligiga taalluqlidir: vertikal holatning barqarorligi, muvozanatni saqlash, harakatlarni fazoviy, vaqtincha va kuch parametrlariga ko'ra farqlash qobiliyati, vosita harakatlarini erkin, kuchlanishsiz va qattiqsiz bajarish.

PODadan keyin kompensatsiya jarayoni (amputatsiya, orqa miya shikastlanishi, miya nuqsonlari) yangi hayot sharoitlari uchun buzilgan va buzilmagan tuzilmalarni tayyorlashni o'z ichiga oladi. Shunday qilib, masalan, amputatsiya shikastlanishi bo'lgan odamlar uchun protezning samaradorligi asosan mushaklarning kuchlanish darajasi, ikkala oyoqning oyoq-qo'llari bilan va buzilmagan oyoqlari bilan bardoshlilik va harakatlarning fazoviy, vaqtincha va kuch xususiyatlarini farqlash qobiliyati bilan belgilanadi.

Bola rivojlanishidagi genetik kodni hisobga olish tamoyili

Bu, bir tomondan, «tabiatga qarab» qoidasini amalga oshirishni, ikkinchi tomondan ontogenetik rivojlanishning barcha bosqichlaridan o'tish zarurligini anglatadi.

Shunday qilib, masalan, agar bola, unda biron bir lezyon borligi sababli, sog'lom bolada ma'lum bir yoshda shakllangan har qanday mahoratni o'zlashtira olmasa, unda bu mahoratning majburiy rivojlanishiga qaytish kerak (Bykovskaya E. Yu., 2007).

Hozirgi va yaqin rivojlanish sohalariga yo'naltirish tamoyili

Haqiqiy rivojlanish zonasiga yo'naltirilgan ta'lim, tarbiya va rivojlanish jarayonida hozirgi vaqtda bolaga kattalar rahbarligida mavjud bo'lgan bilim va ko'nikmalar beriladi. Bu boshqa, yanada murakkab bilimlar, ko'nikmalar, ko'nikmalarni o'zlashtirishga, proksimal rivojlanish zonasida mavjud bo'lgan imkoniyatlarni amalga oshirishga tayyorlikni yaratadi (T. Egorova, 2011).

Nozik va rivojlanishning boshqa davrlarini hisobga olish tamoyili

Tananing ma'lum funksiyalarni rivojlanishiga eng sezgir bo'lgan yosh davri sezgir yoki tanqidiy deb nomlanadi. Ushbu davrlarda funksiya eng tez va to'liq shakllanadi, bu insonning jismoniy, aqliy va boshqa fazilatlarini va qobiliyatlarini rivojlantirish bo'yicha darslarni tashkil etishda hisobga olinishi kerak.

Harakat faolligiga o'rgatish uchun jismoniy fazilatlar va muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirish sensitiv davri 5-10 yosh hisoblanadi 7 yoshdan 12 yoshgacha. Bu V.K. Balsevichga (1988) ko'rsatilgan yoshni insonning harakat faoliyati potentsialini uyushgan "yutqizish" uchun muhim deb hisoblanadi

Ushbu tamoyil nomiga nafaqat sezgir, balki inson rivojlanishining boshqa davrlari ham kirishi insonning o'sishi va qarishi jarayonida muayyan funksiyalarning turli darajadagi ishtiroki bilan bog'liq bo'lgan davrlarni hisobga olish zarurligiga qaratiladi.

## **8.2. Pedagogik tamoyillar**

Umumiy ta'lim tamoyillarini asoslash va taqsimlash doimiy ravishda amalga oshiriladi, bu pedagogik hodisalarning g'ayrioddiy murakkabligi, ularning shaxsga ijtimoiy ta'sirlar bilan o'zaro ta'siri tufayli yuzaga keladi.

Ta'lim va tarbiya jarayonlari bir-biri bilan chambarchas bog'liq va odatda, bir yoki boshqaning shartli ustunligi bilan bir vaqtning o'zida davom etayotganiga qaramay, nazariya va amaliyotda eng keng tarqalgan yondashuv shundan iboratki, u umumiy pedagogik tamoyillarni ikki guruhga ajratadi: umumiy metodik (metodik, didaktik, o'qitish va boshqalar). va tarbiya.

### **8.2.1. Umumiy metodologik tamoyillar**

Umumiy uslubiy tamoyillar soni va ularning mazmuni doimiy ravishda yangilanadi va tuzatiladi. Shunday qilib, B. A. Ashmarin, L. K. Zavyalov, Yu. F. Kuramshin (1999) o'zlarining funksionalliklariga qarab quyidagi tamoyillar guruhlarini ajratib ko'rsatishadi:

- baholash (ilmiy, kuchlilik);
- munosabatlar (ong, faoliyat);
- muvofiqlik (individuallashtirish, kirish, ko'rish);
- qurilish (takrorlash, moslik, izchillik, bosqichma-bosqichlik).

Adaptiv jismoniy tarbiya jarayonida yuz beradigan jarayonlar nuqtai nazaridan umumiy metodologik tamoyillarni ko'rib chiqing.

Ong va faoliyat tamoyili Adaptiv jismoniy madaniyat va uning har bir turidagi darslarda qo'yilgan umumiy maqsad va aniq vazifalarga talabalarda mazmunli munosabat va doimiy qiziqishni shakllantirishni o'z ichiga oladi.

Ota-onalar va o'zlari mashq qiladiganlarga, ularning sog'lig'i zaif jismoniy faoliyati nogiron bo'lgan odamlar normal sog'liqqa ega bo'lganlarga qaraganda bir necha baravar muhimroq ekanligini tushuntirish kerak.

Nogiron bolalar uchun ularning harakat faolligini namoyon bo'lishini rag'batlantiruvchi maxsus tashkil etilgan sun'iy muhitni (yorug'lik hajmining ko'payishi, sezgir tizimlarning qisman mahrumligi bilan ovoqli stimullar, jismoniy yordam, shu jumladan texnik vositalar va simulyatorlardan foydalanish va boshqalar) imkon beradi. Nafaqat ularning normal jismoniy rivojlanishini, asosiy nuqsonni tuzatilishini ta'minlash, balki aqliy rivojlanishning oldini olish uchun ham zarurdir. Vakolatxonalar harakatsizlik va past harakatchanlik, ularning intellektual, hissiy, irodasini oshirish. Unda ishtirok etganlarning ongi rivojlanib borishi bilan, albatta, ularning yosh xususiyatlarini inobatga olgan holda, ushbu harakatni, inson hayotini ta'minlashning tabiiy omili sifatida nafaqat asosiy kasallikni tuzatish, balki tananing kompensatsion funksiyalarini rivojlantirish, qo'shma kasalliklarning oldini olish va oldini olish uchun imkoniyat yaratib berishini aniqlashtirish zarur. Asosiy kasallik tufayli kelib chiqqan ikkilamchi kasalliklar zamonaviy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, odamning jismoniy faoliyatga bo'lgan ehtiyojini shakllantirish uchun quyidagilarni e'tiborga olish kerak.

- oilaviy an'analar, ota-onalarning bolalarning sog'lig'iga bo'lgan munosabati, oila a'zolarining faol jismoniy mashqlari (ota-onalar, aka-uka, opa-singillar va boshqalar);

- harakatlarning mumkin bo'lgan natijalarini tushuntirish (tuzatish, kompensatsiya qilish, asosiy kasallikning oldini olish, ketma-ket va ikkilamchi og'ish, yog massasining pasayishi va tana tarkibidagi mushak tarkibining ko'payishi va boshqalar);

- Tirik tizimlarning rivojlanishi va o'zini o'zi tashkil etishning umumiy mashqlari (Kuramshin Yu. F., 2003).

Talabalar orasida sog'liq holatida og'ishlarning mavjudligi jismoniy mashqlarni bajarishda tahlil qilish, o'zini o'zi boshqarish va o'zini to'g'rilashni rag'batlantiruvchi muhim omil bo'lib, bu o'z navbatida ularning xatti-harakatlarida mustaqillik, tashabbuskorlik va ijodkorlikni rivojlantirishga yordam beradi.

Ushbu tamoyilni amalga oshirish quyidagilarni ta'minlash uchun sinflarni tashkil qilishni o'z ichiga oladi:

- adaptiv jismoniy tarbiya maqsadiga jalb qilinganlar tomonidan uning oltita asosiy turini amalga oshirish nuqtai nazaridan tushunish;

- maqsadga erishishga qaratilgan vazifalardan xabardor bo'lish (maxsus tuzatuvchi, kompensatsion, profilaktika va an'anaviy ta'lim, ta'lim, rivojlantiruvchi);

- o'quvchilar ongini uyg'otadigan o'quv usullari va usullaridan foydalanish, harakatlarning usullarini umumlashtirish, harakatlar, ularning tarkibiy qismlari va tafsilotlarini taqqoslash, individual parametrlar ("ideomotor mashq", "ideal testlar" yoki "aqliy harakatlar ustidan fikr yuritish", ideal va amalga oshirilgan "yo'naltirilganlik" to'g'risida o'z-o'zini hisobot berish; aqliy, idrok va harakat harakatlarining asoslari, sodir etilgan harakatlarning his-tuyg'ulari va xatolari haqida va hokazo);

- ularning muvaffaqiyatlari va muvaffaqiyatsizliklariga tanqidiy munosabat, haddan tashqari o'ziga ishonch va haddan tashqari umidsizlikka yo'l qo'ymaslik, g'olibning kamtarligi va yutqazuvchining qadr-qimmatini shakllantirish.

Shaxsiy ong va faoliyat tamoyilini muvaffaqiyatli amalga oshirishning muhim ko'rsatkichi bu shaxsiy faoliyat va o'z-o'zini tarbiyalashga, o'zini o'zi boshqarish, o'z-o'zini kuzatish, o'z-o'zini anglashga bosqichma-bosqich o'tish bo'lishi mumkin.

Fan tamoyili

Ushbu tamoyilning epigrafi sifatida biz zamonamizning taniqli fizigi Niels Bohning mashhur iborasini keltiramiz: “Yaxshi nazariyadan boshqa amaliy narsa yo‘q” va shuningdek, L. N. Tolstoyning: “Ko‘pchilikning xatosi xato bo‘lib qolaveradi”.

Fanning tamoyili bizni pedagogik jarayonni, ayniqsa sog‘liqni saqlashda nuqsoni bo‘lgan odamlar, ilmiy bilimlarning hozirgi darajasiga muvofiq ravishda shakllantirishga majbur qiladi.

Moslashtirilgan jismoniy tarbiya darslarini o‘tkazishda ushbu sohadagi bilimlar nafaqat jismoniy madaniyat, tibbiyot va tuzatuvchi pedagogikadagi bilimlarning yig‘indisi, balki bu sohalar bo‘yicha bilimlarni o‘zaro empirik asoslari va metodologik asoslari bilan o‘zaro boyitish natijasida hosil bo‘lgan yangi bilimlar ekanligini hisobga olish kerak.

Barcha hodisalar, faktlar, dialektika qonunlariga binoan, doimiy o‘zgarib va rivojlanib borishini hisobga olib, turli omillarni tahlil qilishga tizimli yondoshish; o‘qituvchilar, murabbiylar, Adaptiv jismoniy tarbiya o‘qituvchilari o‘zlari va talabalari uchun analitik fikrlash va umumlashtirish, o‘quv va raqobat jarayonlarida sababiy munosabatlarni qidirish qobiliyatini rivojlantirishlari kerak.

Salomatlik va kasallangan odamlarning harakatli harakatlarni o‘rganayotganda aqliy, idrok va vosita harakatlarining bosqichma-bosqich shakllanishi nazariyasini (P. Ya. Halperin, M. M. Bochen), o‘qishda umumlashtirish tushunchasini (V. V. Davydov), “sun‘iy” tushunchasini boshqaruv muhiti (I. P. Ratov), berilgan natija bilan harakatli harakatlarning shakllanishi tushunchasi (S. P. Evseev).

Bundan tashqari, ilmiy o‘rganish tamoyili faqat fan tomonidan ishonchli tarzda tasdiqlangan faktlar va bilimlar bilan bog‘liq bo‘lganlarni va fanda qabul qilingan atamalardan foydalanishni o‘rganishni talab qiladi.

### **Ko‘rinish tamoyili**

Umumiy pedagogikada sinflar majmuasini qurishda asosiy o‘rnatish sifatida tizimlilik, izchillik va uzluksizlik tamoyillari qo‘llaniladi.

Adaptiv jismoniy madaniyatda darslar, o‘quv va o‘quv jarayonlari majmuasini qurish mantiq va turli tomonlarning o‘zaro bog‘liqligini ta‘minlaydigan muayyan algoritmgga bo‘ysunishi kerak.



Uning eng umumiy shaklida, adaptiv jismoniy tarbiya tizimlashtirish bir qator nazariy tushunchalarni qo'llash nuqtai nazaridan amalga oshiriladi.

Shunday qilib, mashg'ulotlarda aqliy, hissiy va harakatli harakatlarning bosqichma-bosqich shakllanish nazariyasiga (P. Ya. Halperin) va berilgan natija bilan harakatli harakatlarning shakllanishiga (S. P. Evseev) tayanish tavsiya etiladi, bu ham o'qituvchi, ham talabning faoliyati uchun aniq algoritmi belgilaydi. : harakatlarning indikativ asosini o'zlashtirish, hissiy-pertseptual o'rganish, o'zlashtirilgan harakat haqida endogen g'oyalarni shakllantirish, nerv-mushak koordinatsiyasini va tegishli sezgilarni shakllantirish va boshqalar. Ushbu yo'nalishda oldinga siljish Amaliyotda talabalar bir vaqtning o'zida asosiy kasallik yoki nuqson uchun ham, birga keluvchi kasalliklar va ikkilamchi og'ishlarda ham tuza-tish, kompensatsiya va profilaktika ustida ishlamoqda.

Ishtirok etuvchilarning jismoniy qobiliyatlarini, harakat harakatlarni yaxshilashda, ularning harakat funksiyalarini tiklashda, sportda o'zini isbotlagan va sportchining yilning asosiy musobaqalarida eng yaxshi tayyorgarlikka ega bo'lishini tartibga soladigan yondashuvdan foydalanish tavsiya etiladi (L.P. Matveev). Sport tayyorgarligi nazariyasida batafsil ko'rib chiqilgan ushbu yondashuv, o'quvchining o'quv yilining oxirida yoki o'rtalarida jismoniy tarbiya (Adaptiv jismoniy tarbiya) uchun, kasallikdan va davolanishdan keyin rehabilitatsiya qilish paytida (jismoniy rehabilitatsiya), talabani o'qishga topshirishning algoritmini o'rnatadi, doimiy sport mashg'ulotlari (Adaptiv harakatli dam olish) bilan har qanday sport turidagi muhim do'stona musobaqalarga odamni tayyorlashda .Ma'rifiy tadbirlar davomida sog'lik nuqsoni bo'lgan shaxslarning shaxsiyatini shakllantirish, avval axloqiy ongni shakllantirish, so'ng axloqiy ko'nikmalarni qayta ishlash, xatti-harakat va faoliyatni rag'batlantirish usullarini qo'llash (raqobat, targ'ibot va jazo) (Yu. K. Babanskiy) .

Ushbu nazariy tushunchalar va Adaptiv jismoniy tarbiya sohasida tizimli harakatlarni tashkil qilish uchun bo'shliqning konturini aniqlaydi.

### **Kuch tamoyili**

Adaptiv jismoniy tarbiyada kuchlilik tamoyili nafaqat bilim, ko'nikmalarning ishonchli rivojlanishini, balki jismoniy sifatlar va qobiliyatlarni zarur darajaga yetkazishni, surunkali kasalliklarda uzoq muddatli remissiyani, barqaror ijtimoiy funksiyalar va rollarni shakllantirishni, muayyan vaqt va mamlakat uchun xos bo'lgan turmush tarzini amalga oshirishni nazarda tutadi. .

Ushbu tamoyil o'qitish, rivojlantirish va tarbiyalashni boshqarish, tuzatish, kompensatsiya va profilaktika ishlarini bilim, ko'nikma, vosita qobiliyati, intellektual, ixtiyoriy, hissiy sohasi, hissiyotlari, estetik g'oyalari va ehtiyojlarini qondiradigan darajaga yetkazish kerakligini anglatadi. Sog'liqni saqlash holatidagi og'ish bilan u kasbiy faoliyatda, o'qishda, hayotda, sportda va boshqa yashash sharoitlarida yuzaga keladigan muammolarni hal eta oladigan va o'zini tutish me'yorlariga muvofiq harakat qiladigan darajada rivojlangan. zamonaviy jamiyatning odami.

### 8.2.2. Ta'lim tamoyillari

"Mamlakatimizda Ta'lim to'g'risida" qonuniga (1997 yil 29 avgust) muvofiq ravishda ta'lim insonni rivojlantirishga, o'z taqdirini o'zi belgilashga va ijtimoiylashishga sharoit yaratishga qaratilgan faoliyatdir.

Ta'lim - bu shaxsning motivatsion tizimini shakllantirishga (tuzatishga) yo'naltirilgan pedagogik faoliyat: uning harakatlantiruvchi kuchlari, istaklari, intilishlari, motivlari, qiziqishlari, munosabatlari, qiymat yo'nalishlari, maqsadlari, faoliyat dasturlari va h.k. Faoliyat tobora ko'proq ongli munosabatda bo'lishga, hayot va faoliyat dasturlariga, uning ichki motivlari va motivlariga va shu bilan faoliyatga motivatsion tayyorgarlikni shakllantiradi M. S. Kagan (1997) ta'kidlaganidek: "Ta'limning eng qisqa va aniq ta'rifi uning o'ziga xos mazmuni va ierarxik tuzilishi bilan insonning qadriyat tizimini shakllantirishdir."

Boshqacha qilib aytganda, ta'lim inson hayotining aksiologik (qiymat) tushunchasini maqsadli shakllantirishga (tuzatishga) qaratilgan. Shuni esda tutish kerakki, sotsializatsiya faol ravishda ta'sir

qiladi, bu “tarbiyalash bilan birga, beixtiyor, o‘z-o‘zidan ta’sirni ham o‘z ichiga oladi, shu tufayli shaxs madaniyatga qo‘shiladi va jamiyatning to‘la va to‘laqonli a‘zosiga aylanadi” (Kon I. S., 1998).

Ikkala tamoyil guruhini farqlash odatiy holdir (Ashmarin B.A., Zavyalov L.K., Kuramshin Yu.F., 1999):

- birinchi guruh o‘quv jarayonini umumiy tashkil etish tamoyillari bilan ifodalanadi, uning strategiyasini belgilaydi;

- ikkinchi guruh tamoyillari bevosita bilimli shaxsning shaxsiga, ularning intellektual, hissiy, axloqiy estetik va jismoniy kamolotiga qaratilgan.

Birinchi guruhga ijtimoiy ahamiyatga ega maqsadli yo‘naltirish tamoyillari, o‘quv jarayonining mazmuni va tashkil etilishining hayot, mehnat, jamoatchilik bilan aloqalar tizimi, tarbiya bilan shug‘ullanuvchi barcha shaxslar tomonidan (murabbiylar, o‘qituvchilar, ota-onalar, sport turlari bo‘yicha sport federatsiya vakillari) talablar birligi kiradi. .

Tegishli mafkuraviy va dunyoqarash munosabatlarini o‘zgartirgandan so‘ng, rivojlanish maqsadga muvofiqlik va Ta’lim berish tamoyilini tubdan o‘zgartirgan ijtimoiy qimmatli maqsadli yo‘naltirish tamoyili har bir shaxs tomonidan haqiqat aks ettirishning diniy tizimlarida aks ettirilgan umumbashariy insoniy axloqiy me‘yorlarni qabul qilish va amalga oshirishga qaratilgan.

Sport va adaptiv sport turlari, olimpiya va paralimpiya nogironlarning salomatlik holatiga insonparvarlik ideallari va madaniy qadriyatlariga qo‘shilishiga yordam beradi; siyosiy, milliy, diniy, jinsi va boshqa sabablarga ko‘ra kamsitishning har qanday shaklini bag‘rikenglik va rad etish; hayotning eng xilma-xil turlarida ularning faol pozitsiyasini shakllantirish, “adolatli o‘yin” va “insoniy ruh” ga bo‘lgan munosabat, milliy urf -odatlarga hurmat.

Ta’lim jarayonining mazmuni va tashkil etilishini hayot, mehnat, adaptiv jismoniy madaniyatdagi ijtimoiy munosabatlar tizimini bilan bog‘lash tamoyili eng muhim o‘rinlardan birini egallaydi.

Adaptiv sport faqatgina jamoat tashkilotlari - butun mamlaktimizda, mintaqaviy va shahar darajasidagi sport federatsiyalari ishlarida, ularda bir qator individual va jamoat funksiyalarini bajaradigan (hujjatlarni rasmiylashtirish, hakamlik qilish, protokollarni

yuritish va boshqalar) sog'liqni saqlash qobiliyati cheklangan odamlar ishtirokida amalga oshiriladi.

Bunday faoliyat moslashtiruvchi sport amaliyotchilariga o'z mustaqilligini, tashabbuskorligini, ijodkorligini namoyish etish imkoniyatini beradi va ijtimoiy ishlarni o'zlarining shaxsiylari sifatida idrok etish qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi. Adaptiv jismoniy tarbiya o'quv jarayonida ishtirok etadigan shaxslar tomonidan talablarning birligi tamoyili yagona talablarga rioya qilishni, nafaqat sog'lom bolalarning ta'lim jarayonining an'anaviy bo'limlarini (murabbiylar, o'qituvchilar, ota-onalar, jamoat tashkilotlari vakillari) muvofiqlashtirishni, balki boshqaruv organlari va tashkilotlarning vakillarini ham nazarda tutadi. sog'liqni saqlash, ijtimoiy himoya, ta'lim.

Turli tashkilotlar vakillarining idoralararo o'zaro munosabati bu tamoyilni adaptiv jismoniy tarbiya sohasida amalga oshirishdagi asosiy qiyinchilikdir. Ushbu tamoyilni amalga oshirishda nogiron bolalarning ota-onalari, ayniqsa, nogiron bolalar va bolalikdan nogironlar bilan ishlashga katta e'tibor berilishi kerak. Ta'lim ta'siri ularning muammoni to'g'ri tushunishiga, bolalarning an'anaviy giper havolani engish qobiliyatiga bog'liq bo'ladi. Ushbu ishda nogiron bolalarning ota-onalarining jamoat tashkilotlari bilan aloqalarni o'rnatish juda muhimdir.

Masalan, Sank-Peterburgda nogiron bolalarning ota-onalari shahar jamoat tashkiloti sog'liqni saqlash muammolari bo'lgan bolalarni tarbiyalashda va jamiyatda munosib o'rin egallashda katta ishlarni amalga oshirmoqda.

Tarbiyalash tamoyillarining ikkinchi guruhiga shaxsiyatni shakllantirishga, jamoada va jamoada tarbiyalashga, shaxsga bo'lgan hurmatni, talabchanlik bilan birlashtirilgan va sog'liqni saqlash muammolari bo'lgan odamlarga ijobiy va tabaqalashtirilgan yondoshishga asoslangan ta'lim ta'sirini ta'minlash tamoyillari kiradi.

Integratsiyalashgan yondashuv tamoyili bolalarning ta'lim, tarbiyasi va hayotiy tajribasini birlashtirishni, ularning barcha shaxsiy xususiyatlari va namoyon bo'lishlariga (axloqiy, kommunikativ, intellektual va boshqalarga) xilma-xil ta'sir o'tkazish maqsadida kundalik faoliyatining har xil turlarining (sport, tibbiy, ta'lim, maishiy,

mehnat, ijtimoiy) o'zaro ta'sirini tashkil qilishni talab qiladi. estetik, vosita va boshqalar).

Jamoa ichida va jamoa orqali tarbiyalash tamoyili ayniqsa, moslashtirilgan sport, Adaptiv harakatli dam olish, ekstremal jismoniy faoliyat turlari, boshqa turdagi adaptiv jismoniy tarbiya turlari mavjud, bu erda jamoaviy sport, sport va boshqa guruhlar majburiy shakllanadi. Bundan tashqari, turli musobaqalarni tashkil etish, o'yinlardan foydalanish, estafeta musobaqalari, o'zaro bog'liqlik bo'yicha vazifalar, o'zaro yordam, o'zaro nazorat va mashg'ulotlarda harakatlarning o'zaro baholanishi jamoaning shakllanishiga, kollektivistik shaxsiyat fazilatlariga, o'quvchilarning o'zaro bog'liqligi va o'zaro ma'suliyatli vaziyatlarini yaratishga imkon beradi.

Mashg'ulotlar jarayonida, bir holatda, jismoniy tarbiya va sport inshootining kollektiv oldidagi javobgarligi birinchi navbatda, boshqasida - bitta ikki a'zoning butun jamoa uchun javobgarligi, uchinchi - kollektivning barcha a'zolarining uning alohida va-killari uchun javobgarligi.

Aql-idrok va aniqlik bilan birgalikda tarbiyalangan shaxsning shaxsiyatini hurmat qilish tamoyili shaxsga, uning ma'naviy dunyosiga ehtiyotkorlik va e'tibor bilan munosabatda bo'lishni talab qiladi. Ushbu tamoyilni hayotga tatbiq etishda odil sudlov bilan shug'ullanadigan barcha odamlar tomonidan to'g'ri tushunchaga erishish juda muhimdir.

Nogironligi bo'lgan odamlar bilan mashq qilayotganda ushbu toifadagi talabalarning "eksklyuzivligi" tushunchasini diqqat bilan tushunish kerak. Buning uchun ularga (masalan, adaptiv sport turlari) mashq qilishlari uchun teng imkoniyatlar yaratilgandan so'ng, ularning huquqlari va majburiyatlarini aniq belgilash, shuningdek, har bir kishi uchun bir xil rag'batlantirish va jazo choralari qo'llash kerak (S.P. Evseev, O. E.). Evseeva, 2014). Ularning eksklyuzivligini yengib o'tish teng odamlar munosabatlari tizimida asosdir.

### **Ta'limga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan tamoyil**

A.S.Makarenkoning fikriga ko'ra, pedagogika optimistik bo'lishi, o'quvchidagi eng yaxshi narsaga ishonishi, unga o'ziga, iste'dodlariga ishonishiga yordam berishi kerak. Agar talabaning haqiqiy muvaffaqiyati bo'lsa, uning eng yaxshi qobiliyatidan ke-

lib chiqqan holda, unga va qo'shma faoliyatning boshqa barcha ishtirokchilariga keyingi rivojlanishiga turtki beradigan adolatli maqtovlar beriladi.

Ijobiy pozitsiyaga asoslangan tamoyilni amalga oshirish uchun sog'lig'i holati buzilgan bolalarning kuchli va kuchsiz tomonlarini sinchkovlik bilan o'rganish kerak, ular haqida o'quv jarayonining barcha ishtirokchilaridan ma'lumot olishga intilish kerak. Amaliyotga tabaqalashtirilgan yondashuv tamoyili salomatlik holatida mashqlar bo'lgan odamlarning barcha individual xususiyatlarini, shu jumladan ularning kasalligi (shikastlanishi), birga keluvchi kasalliklar va ikkilamchi og'ish, individual jismoniy xususiyatlarni rivojlantirish uchun individual, genetik oldindan belgilab qo'yilgan imtiyozlarni va boshqalarni hisobga olishni o'z ichiga oladi.

Ushbu tamoyil, shuningdek, o'qituvchining barcha harakatlarining asosini (joriy va uzoq muddatli rejalashtirish, rejalarni amalga oshirish va ularni tuzatish va h.k.) o'rtacha statistik ma'lumotlariga emas, balki talaba ko'rsatkichlarining individual dinamikasining natijalariga, uning javobini namoyish etish uchun talab qiladi. organizmni boshqa yuklarga va boshqa ta'sirlarga, bu odamlarning sog'lig'iga ta'sir qiladigan stressga, uning shaxsiga turli xil ta'sir ko'rsatadigan odamlarni rehabilitatsiya qilishning biomedikal, psixofiziologik, psixologik va boshqa ko'rsatkichlarini batafsil tahlil qilishdir, bu adaptiv jismoniy tarbiya mutaxassisi va uning ko'p tarmoqli jamoasi faoliyatining eng muhim turi hisoblanadi. professionallar, sport doktori o'ylashi kerak.

### **8.3. Jismoniy tarbiya va sport asoslari**

Ushbu tamoyillar jismoniy mashqlar bilan aniq mashqlarni qurishning eng muhim mashqlarini aks ettiradigan birlashtirilgan tamoyillar guruhini tashkil qiladi. Albatta, ushbu mashqlarning aksariyati sog'lom odamlar va sportchilarda aniqlangan, ammo Adaptiv jismoniy madaniyatning ishlashida ko'plab tajriba ularning sog'liq muammolari bo'lgan odamlar bilan ishlashlarini tasdiqlaydi.

## **Uzluksizlik va izchillik tamoyili**

Uzluksizlik tamoyili jismoniy mashqlar qurilishining asosiy qonunlarini aks ettiradi, bu qaysi hollarda darslarning ta'siri ijobiy bo'lishini va o'quvchining rivojlanishiga, hissa qo'shishini ko'rsatmoqda. Ushbu maqshlar jismoniy faollik va dam olishni tahlil qilish va hisobga olishga, shoshilinch va kechiktirilgan mashg'ulot effekting o'zaro ta'sirini osonlashtiradigan bunday mashg'ulotlarni qidirishga asoslanadi.

Ushbu tamoyilni amalga oshirish har bir keyingi darsning ta'siri oldingi darsning "izlari" ga, ularni mahkamlash va chuqurlashtirishga "qatlamli" bo'lishini ta'minlashi kerak. O'zgaruvchan yuk va dam olish jarayonini boshqarish uchun asos tananing jismoniy faoliyatga moslashuvi, shuningdek, ishdan keyin tiklanish dinamikasi (L.P. Matveev).

Dam olishning qaysi bosqichi bajarilishini qarab, V. I. Grigorev, Yu. F. Kuramshin darsni tashkil qilishning to'rtta asosiy variantini ajratib ko'rsatishadi.

1. O'quv ishini amalga oshirish eytarlicha baho bermaslik bosqichida amalga oshiriladi, bu esa umumiy mashg'ulot samaradorligini oshirish uchun zarur shart-sharoitlarni ta'minlaydi.

2. Keyingi darsni o'tkazish, tananing to'liq sog'ayish davri davomida amalga oshiriladi, bu ma'lum darajadagi jismoniy ko'rsatkichlarning saqlanishini ta'minlaydi.

3. Samaradorlikning ko'tarilish bosqichidagi yuk (superkompensatsiya holatida).

4. Oldingi darsning tarkibiy izlari deyarli yo'qolganda, uzoq dam olishdan keyin mashg'ulotlarni o'tkazish.

Ushbu tamoyilni amalga oshirishda talabalarning holati to'g'risidagi ob'ektiv ma'lumotlar yukni (hajm va intensivlikda) va dam olishning o'lchami va sifatini tartibga solish to'g'risida qaror qabul qilishda hal qiluvchi omil hisoblanadi.

## **Ta'sirlarning rivojlanish tamoyili**

Ushbu tamoyil talabalarga ta'sir qilish darajasini doimiy ravishda oshirish, doimiy ravishda jismoniy mashqlar, usullar, mashg'ulotlar sharoitlari, shuningdek jismoniy faollik hajmini ham intensivligi jihatidan doimiy ravishda yangilab borish va murakkablashtirish

majburiyatini ifoda etadi. Albatta, ta'sirlarning rivojlanishi yangi vazifalar va ish yuklari jalb qilinganlar uchun qulay va mumkin bo'lgandagina ijobiy natijalarga olib keladi.

Yuklarning shakllanishi, vosita harakatlarini yuqori intensivlik rejimlaridan foydalanish oldindan tayyorgarliksiz haddan tashqari yuklashga va ba'zan tananing funktsional tizimlarining ishdan chiqishiga olib keladi.

Shuni yodda tutish kerakki, bu jismoniy mashqlarni bajarishning intensivligi, bu funktsional tizimlar faoliyatida eng kuchli siljishlarni keltirib chiqaradi va o'ziga ko'proq e'tiborni talab qiladi. Kam yoki o'rtacha zichlikdagi katta hajmdagi yuklarni inson tanasi osonlikcha olib yuradi.

### **Siklik tamoyili**

Ushbu tamoyilga muvofiq, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari jarayoni nisbatan tugallangan va siklli takrorlanadigan qismlar (tarkibiy qismlar) - mikrosikllar, mesosikllar va makrosikllardan foydalangan holda qurilishi kerak. Ikkinchisi, qoida tariqasida, uch davrni: tayyorgarlik, asosiy (o'qishda - raqobatbardosh) va o'tish davri bilan almashishni nazarda tutadi.

Ularni tanlash sport formasining shakllanishi uchun maqbul sharoitlarni saqlash zarurati yoki boshqa yo'l bilan, maksimal natijaga tayyorlik, ma'lum bir holatga mos keladigan natijalarni namoyish etish va keyinchalik muqarrar yo'qotish bilan bog'liq.

### **Pedagogik ta'sirlarning yoshga bog'liqligi tamoyili**

Jismoniy mashqlar paytida insonning jismoniy qobiliyatini rivojlantirishning yoshga bog'liq xususiyatlarini hisobga olish zarurligini tasdiqlaydi. Bu uzoq muddatli maqsadlarni belgilash, inson hayotining turli davrlarida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining maqbul vositalari va usullarini tanlash, jismoniy fazilatlar va qobiliyatlarining sezgir davrlarini hisobga olgan holda uzoq muddatli va joriy dars rejalarini tuzishni o'z ichiga oladi.

Shunday qilib, pedagogik ta'sirlarning yoshga bog'liqligi tamoyilini samarali amalga oshirish quyidagilarni nazarda tutadi: uzoq muddatli sinflarning individual bosqichlarida o'qitishning birlamchi yo'nalishi strategiyasi va texnologiyalarini aniqlash, jismoniy qobiliyatlarining uyg'un rivojlanishini ta'minlash, ontogenez pay-



tida tananing avtonom va harakat funksiyalarini yaxshilash, shuningdek jismoniy faollikni izchil oshirishni ta'minlash. har bir yosh bosqichida individual imkoniyatlarga ega (G. Grigorev, Kuramshin, Yu.F., 2003).

Shuni ta'kidlash kerakki, yuqorida keltirilgan tamoyillar adaptiv jismoniy tarbiya, Adaptiv harakatli dam olish, jismoniy reabilitatsiya, badiiy (badiiy musiqiy) badanga yo'naltirilgan va ekstremal jismoniy faoliyat turlari, albatta, sog'liqni saqlash muammolari bo'lgan odamlarning xususiyatlarini hisobga olgan holda to'liq amalga oshiriladi.

Paralipik sport turlari bilan Adaptiv sport turlari namoyish etiladigan eng yuqori yutuqlar sportiga kelsak: ko'zi ojizlar uchun sport, POD, LIN va boshqalar uchun sport turlari yozgi va qishki intizomlari: karlar uchun sport va ularning yozgi va qishki sport mashg'ulotlari, bu erda sport tayyorgarligining maxsus tamoyillariga amal qilish kerak. sportchining mashg'ulotlarining umumiy maqsadlari va mashqlariga muvofiq mazmuni va bajarilishini aniqlaydigan nazariy umumlashmalarning namoyishi (L.P. Matveev, V.N. Platonov, Yu.F. Kuramshin va boshqalar).

Mustahkam ilmiy asosga asoslangan va sport amaliyotida sinab ko'rilgan eng muhim tamoyillarga quyidagilar kiradi (Platonov V.N., 2013):

- eng yuqori yutuqlarga intilish;
  - chuqur ixtisoslashuv;
- Fakt varaqasining oxiri.

#### **Nazorat uchun savollar:**

1. Adaptiv jismoniy tarbiyada darslarni tashkil etishning qaysi shakllaridan foydalaniladi?
2. Adaptiv jismoniy tarbiyada darslarning qaysi turlari qo'llaniladi?
3. Uzlaksizlik va izchillik tamoyili ?
4. Ta'sirlarning rivojlanish tamoyili qanday ?
5. Pedagogik ta'sirlarning yoshga bog'liqligi tamoyili sanab bering ?

**«ADAPTIV JISMONIY TARBIYA VA SPORT» FANIDAN  
GLOSSARIY**

<b>Inglizcha</b>	<b>O'zbekcha</b>	<b>Qisqacha ta'rifi</b>
Adaptation	Adaptatsiya	Organizmni tashqi muhit ta'sirlariga ma'lum fiziologik tizimlarining funksiyalarini almashtirish evaziga moslashish qobiliyati
Adaptation process	Adaptatsion jarayon	Organizmning ichki muhitini saqlab qolgan holda tirik jonzotni tashqi muhitning zararli omillar ta'siriga bardoshligini kuchayishini ta'minlovchi jarayon
Genetic markers	Genetik markerlar	Tashqi muhit omillariga bo'ysinmaydigan genotipik belgilar guruhi
Hypodynamics	Gipodinamiya	Gipokineziya natijasida vujudga keladigan organizm faoliyatining buzilishi bo'lib, o'zgarishlar deyarli barcha funksional tizimlarda ro'y beradi. Gipodinamiya hozirgi zamon insoniyat salomatligini buzuvchi mexanizmlaridan biri sanaladi

Hypokinesis	Gipokineziya	Ko'ngilli harakatlar hajmini kamayishi, harakat faoliyatini pasayishi. Kam harakatli hayot tarzida rivojlanib, bradikineziya (harakatlar sekinlashishi), oligokineziya (harakatlar boshlanishi bosqichining qiyinlashishi) ko'rinishida namoyish bo'ladi
Hypoplasia	Gipoplaziya	To'qima, a'zo, tana qismining ikki sigmadan ortiq o'sish yoki rivojlanishidan orqada qolishi
Physical traihig	Jismoniy tarbiya	Jismoniy kamolotga erishishga yo'naltirilgan pedagogik jarayondir.
Physical traihig	Jismoniy madaniyat	Bu jismoniy kamolotga erishishga yo'naltirilgan pedagogik jarayondir.
Sport	Sport	Bu musobaqa jarayonida namoyon bo'ladigan, u yoki bu jismoniy mashq turida eng yuqori natijaga erishishga yo'naltirilgan maxsus faoliyatdir.

Physical training	Jismoniy tayyorgarlik	U aniq kasb xususiyatiga ko'ra o'tkaziladigan jismoniy mashqlarning vazifalari, vositalari, o'kazish metodikasining o'ziga xosligi bilan xarakterlanadi.
Physical training	Jismoniy ta'lim	Jismoniy tarbiyaning maxsus bilimlar, harakat ko'nikma va malakalarini egallashdan iborat bir turi.
Physical hygiene	Jismoniy tarbiya gigiyenasi	Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish, salomatlikni saqlash, ish qobiliyatini oshirish vaqtidagi shart-sharoitlarni o'rganish, ularning ta'sirini kuzatishni o'rgatish.
The impact of health and physical education	Jismoniy tarbiyaning salomatlikka ta'siri	Jismoniy tarbiya tushunchasi salomatlikni yaxshilash va jismonan barkamollikka erishishda o'sib borayotgan organizmga ta'sir etish sistemasi sifatida tasavvur etilgan.

## FOYDALANGAN ADABIYOTLAR:

1. 2017-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha Harakatlar strategiyasi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi PF-4947 sonli Farmoni.

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 26 avgustdagi PF-5787-son Farmoni.

3. Salomov R.S., Mirjamolov M.X. Jismoniy imkoniyati cheklangan o'quvchilarning sport mashg'ulotlariga moslashishi o'quv uslubiyo qo'llanma. T.:ITA-PRESS, 2015

4. Теория и организация адаптационной физической культуры. Под ред. Есеева С.П.-М.:Советский спорт.2002

5. Озолин Н.Т. Настольная книга тренера.Наука побеждать-М.:Astrelp,2004

6.. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. Методическое пособие.-М.: Terra-sport, 2000

7. Mirjamolov M.X., Yunusov A.S., Svetlichnaya N.K., Paralimpiya tarixi va o'yin qoidalari. O'quv uslubiyo qo'llanma.-T.:Ilmiy texnika axborot-press,2019

### Литература

8. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье /2-е изд., доп., перераб. - М.: ФиС, 1990. - 208 с.

9. Быховская И.М. Человеческая телесность в социокультурном измерении: традиции и современность. - М.: ГЦОЛИФК, ОС РАН, 1993. - 179 с.

10. Выдрин В.М. Методические проблемы теории физической культуры //Теория и практика физической культуры, 1984, № 6, с. 10-12.

10. Евстафьев Б.В. Анализ основных понятий в теории физической культуры /Материалы к лекциям. - Л.: ВИФК. - 133 с.

11. Каган М.С. Мир общения: Проблема межсубъектных отношений. - М.: Политиздат, 1988. - 319 с.

12. Кузин В.В., Никитюк Б.А. Очерки теории и истории интегративной антропологии. - М.: ФОН, 1995. - 174 с.

13. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации: Руководство для врачей /Под ред. А.Ф. Каптелина, И.П. Лебедевой. - М.: Медицина, 1995. - 400 с.

14. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. - М.: ГЦОЛИФК, 1992. - 120 с.

15. Матвеев Л.П. Введение в теорию физической культуры: Учебн. пос. для ин-тов физ. культ. - М.: ФиС, 1983. - 128 с.

16. Петленко В.П. Актуальные проблемы валеологии / Вестник Балтийской академии, 1966, вып. 9, с. 7-15.

17. Сборник материалов к лекциям по физической культуре и спорту инвалидов (Ред. и сост. В.С. Дмитриев, А.В. Сахно). Т I и II. - М.: МОГИФК, ВНИИФК, 1993. Т I. - 272 с. Т. II. - 292 с.

18. Современные технологии профилактики - перспективы медицинского бизнеса в России //Социальный выпуск журнала «Медицинские технологии», 1995, № 4. - 88 с.

19. Углов Ф.Г., Стрельцова Э.В. Пути развития клинической медицины в XXI веке. Газета «Земля русская». № 11-12 (45-46), 1997, с. 3.

20. Щедрина А.Г. Здоровье и массовая физическая культура. Методологические аспекты //Теория и практика физической культуры, 1989. N 4.

21. Энциклопедический словарь медицинских терминов. - М.: Советская энциклопедия, 1984.

#### Литература

22. Евсеев С.П., Шапкова Л.В., Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. — М.: Советский спорт, 2000

23. Кесарев Е.Д., Обучение детей с проблемами в развитии в разных странах мира. — Спб.: 1997

24. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991

25. Самыличев А.С., К вопросу о теоретических основах методики физического воспитания учащихся// Дефектология, 1997

26. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие.-М.: СпортАкадемПресс, 2002.- 140 с.

E.A O'RINBOYEV

# ADAPTIV JISMONIY TARBIYA VA SPORT

*Muharrir: S. Abdunabiyeva*  
*Badiiy muharrir: K. Boyho'jayev*  
*Sahifalovchi: A. Muhammadiyev*

Nashr. lits № 0038.  
Bosishga ruxsat etildi 14.12.2020 y.  
Bichimi 60x84  $\frac{1}{16}$ . Ofset qog'oz. "Times New Roman"  
garnituras. Hisob-nashr tabog'i. 9,5.  
Adadi 100 dona. Buyurtma № 97.

«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi.  
100198, Toshkent, Qo'yliq 4 mavze, 46.







