

ADAPTIV JISMONIY TARBIYA ZAMONAVIY TA'LIMNING USTUVOR VAZIFALARIDAN BIRI SIFATIDA

Akbarova D. R.

Toshkent davlat pedagogika universiteti katta o'qituvchisi

Annotatsiya. Maqolada adaptiv jismoniy tarbiyaning maqsad, vazifalari va adaptiv jismoniy tarbiya bo'yicha mutaxassislarni tayyorlashda ta'limning muhim vazifalari, hamda imkoniyati cheklangan yoshlar uchun shart-sharoitlar yaratilishi bo'yicha ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: adaptiv jismoniy tarbiya, nogiron, nogironlik, individual, rehabilitatsiya, moslashuv, ko'nikma, modifikatsiya, shaxs, mashg'ulot, maxsus, vositalar.

KIRISH

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024 yil 8 noyabrdagi PQ- 389-son "Nogironligi bo'lgan shaxslarni sportga jalb etish orqali jismoniy rehabilitatsiya qilish tizimini takomillashtirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida" gi Qarori asosida nogironligi bo'lgan shaxslarning sport bilan muntazam shug'ullanishini yo'lga qo'yish, sport inshootlarini nogironligi bo'lgan shaxslarga moslashtirish va ularga zarur shart-sharoitlarni yaratish orqali jismoniy rehabilitatsiya qilish tizimini takomillashtirish maqsadida ko'pgina chora tadbirlar amalga oshirilmoqda [1].

Adaptiv jismoniy tarbiya (AJT) - funktsional, shu jumladan, harakat imkoniyatlarini mutloq yoki uzoq muddatga yo'qotgan insonlar jismoniy tarbiyasining turli jihatlarini o'rganuvchi fan bo'lib hisoblanadi. AJTda bir ishtirokchining individual ehtiyojlariga moslashtirilgan jismoniy faoliyat uchun sharoit yaratadi [2].

ADABIYOTLAR TAHLILI

Nogironlar sporti sohasida mamlakatimiz va xorij amaliyotidagi ko'p yillik tajribalar mazkur insonlar tarkibi uchun mashg'ulot jarayoni va musobaqalarda ishtirok etish jismoniy, ruhiy, ijtimoiy adaptatsiyaning eng ta'sirchan usullari hisoblanadi. O'quv - trenirovka jarayoni davolash - pedagogik fan sifatida qaraladi va unda sportchi - nogironni jismoniy, intellektual, emotsional - psixik potentsialini tadbir qilinishini ta'minlaydigan, estetik va etik talablarni va jismoniy takomillashishga intilishni qanoatlantiradigan davolash va pedagogik faktorlar optimal nisbatda ishlaydilar (Sermeev B.V., Grigorenko V.G., va boshqalar, 1991) [3].

Adaptiv jismoniy tarbiyaning asosiy vazifasi talaba-yoshlarni sport tadbirlarida to'liq ishtirok etish imkoniyatini berishdir, bu nafaqat jismoniy holatni yaxshilashga, balki o'z-o'zini hurmat qilish va ijtimoiy integratsiyani oshirishga yordam beradi. Moslashuvchan jismoniy tarbiya doirasida mashq qilish orqali nogironlar boshqa sportchilar bilan bir qatorda o'zlarining sport mahoratini oshirish va yaxshilash quvonchini his qilishlari mumkin [4].

Adaptiv jismoniy tarbiyaning maqsadi asosan nogironlar uchun integratsiya va hayot sifatini yaxshilashga qaratilgan bo'lib, shaxslarning jismoniy, psixologik va ijtimoiy farovonligini ta'minlab, jismoniy faoliyatda to'liq ishtirok etishlari uchun sharoit yaratishga qaratilgan. Shuningdek, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish: umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash va o'ziga xos vosita ko'nikmalarini rivojlantirish, bu kundalik hayotga yaxshiroq moslashishga va farovonlikni yaxshilashga yordam beradi. Sport va dam olish tadbirlari orqali nogironlarni ijtimoiy hayotga jalb qilishni rag'batlantirish, ijtimoiy aloqalarni mustahkamlash va jamoatchilikni qo'llab-quvvatlash va psixologik qo'llab-quvvatlash, adaptiv jismoniy madaniyatdan kasalliklarning oldini olish va jarohatlardan tiklanish, tananing funktsional holatini yaxshilash vositasi sifatida foydalanishga qaratilgan [5].

Adaptiv jismoniy tarbiyaning vazifalari quyidagilardan iborat [6]:



Impact Factor: 9.9**ISSN-L: 2544-980X**

1. Moslashuv va modifikatsiya: mashqlar va sport intizomlarini ishlab chiqish va moslashtirish, ulardan har xil turdagi va darajadagi funktsiyalar cheklovlari bo'lgan odamlar tomonidan xavfsiz va samarali foydalanish.
2. O'qitish va rivojlantirish: sifatli o'qitish va o'quv dasturlaridan foydalanish imkoniyatini ta'minlash, ros murabbiylari va o'qituvchilari uchun o'quv kurslari va seminarlarni tashkil etish.
3. Ilmiy tadqiqotlar: adaptiv jismoniy madaniyatning ishtirokchilarning salomatligi va farovonligiga ta'sirini baholash bo'yicha tadqiqotlar o'tkazish, olingan ma'lumotlar asosida yangi texnika va yondashuvlarni ishlab chiqish.
4. Infratuzilmani yaratish: nogironlar foydalanishi uchun moslashtirilgan arzon sport infratuzilmasini ishlab chiqish va ta'minlash.
5. Jamoatchilik xabardorligini oshirish: nogironlarning ehtiyojlari va imkoniyatlari to'g'risida xabardorlikni oshirish uchun keng jamoatchilik o'rtasida moslashuvchan jismoniy madaniyatni targ'ib qilish.

Adaptiv jismoniy madaniyatning maqsad va vazifalari har bir insonning jismoniy yoki psixologik xususiyatlaridan qat'i nazar, jismoniy faoliyatda ishtirok etishi uchun teng imkoniyatlarni yaratishga qaratilgan bo'lib, shu bilan ularning jamiyat hayotiga to'liq kiritilishini ta'minlaydi.

Adaptiv jismoniy tarbiya jismoniy salomatlikdan tashqari ko'plab afzalliklarga ega bo'lib, nogironlarga jamiyatning faol ishtirokchilari bo'lishga yordam beradi, yangi aloqalar va do'stlik aloqalarini o'rnatishga yordam beradi. Sportdagi yutuqlar o'z-o'zini hurmat qilish va umumiy o'zini anglashni sezilarli darajada yaxshilash, sport orqali ishtirokchilar maqsadlar qo'yishni, qat'iyatlikni rivojlantirishni, hamda shaxsiy fazilatlarni yaxshilashni o'rganishiga xizmat qiladi [7].

Adaptiv jismoniy tarbiya nogironlar uchun hayot sifatini yaxshilash va shaxsiy maqsadlarga erishish uchun muhim imkoniyatlarni taqdim etadi, bu esa sportni barcha ishtirokchilar uchun qulaydir. Buning uchun albatta, har bir talaba-yoshlar bilan individual tarzda shug'ullanish, sport zallarida maxsus vositalar mavjudligi ularga qulayliklar yaratadi va yuqori natijalarga erishishiga xizmat qiladi. Shuni ta'kidlab o'tish joizki, Nizomiy nomidagi TDPU, Jismoniy tarbiya va sport kafedrasidagi jismoniy madaniyat yo'nalishida ko'plab imkoniyati cheklangan talabalar mavjud bo'lib, bu talabalar boshqa talabalardan ajralmagan holda ta'lim berilishi, har bir maxsus fanlarning dars mashg'ulotlarida guruhli va individual tarzda yondashib, nufuzli musobaqalarda qatnashib, faxrli o'rirlarni qo'lga kiritib kelmoqdalar. Bu albatta, Prezidentimizning yoshlarga yaratib bergan imkoniyatlarining yaqqol misolidir. Adaptiv jismoniy tarbiya bo'yicha mutaxassislarni tayyorlashda ta'lim muhim rol o'ynaydi. Ushbu sohada samarali ishlash uchun jismoniy tarbiya, sport tibbiyoti, reabilitatsiya terapiyasi yoki boshqa tegishli fanlar bilan bog'liq sohalarda ilmiy darajaga ega bo'lish muhimdir. Ularga anatomiya, fiziologiya, psixologiya, adaptiv jismoniy tarbiya va maxsus fanlar kiradi. Bakalavr darajasini tugatgandan so'ng, mutaxassislarga moslashuvchan jismoniy madaniyatning ixtisoslashgan jihatlari bo'yicha bilim va ko'nikmalarini chuqurlashtirish uchun magistratura darajasida ham o'qishni davom ettirish tavsiya etiladi. Bundan tashqari, doimiy kasbiy rivojlanish moslashuvchan sport va reabilitatsiyaning jadal rivojlanayotgan sohasidagi bilim va ko'nikmalarning dolzarbligini ta'minlash uchun zarur bo'lib, muntazam ravishda professional seminarlar, konferentsiyalar va malaka oshirish kurslarida qatnashish mutaxassislarga so'nggi ilmiy tadqiqotlar, texnologiyalar va o'qitish usullaridan xabardor bo'lishga yordam beradi [8].

XULOSA

Shunday qilib, tizimli va maqsadli ta'lim moslashuvchan jismoniy tarbiya mutaxassislarga o'z talabalarini sifatli qo'llab-quvvatlash, ularning hayotiy salohiyatini oshirish va jamiyatga integratsiya qilish uchun zarur bilim va ko'nikmalarni beradi. Bu nafaqat ularning kasbiy o'sishiga sarmoya kiritish, balki yanada inklyuziv va sog'lom jamiyatni rivojlantirishga hissa qo'shishdan iborat bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Акбаров, Д. Р. (2016). Адаптив ҳаракатга келтирувчи рекреация ва реабилитация шакллари. Дефектологиянинг долзарб масалалари, 1(1), 51-53.
2. Akbarova, D. (2023). The importance of types of medical supervision of a doctor in the development of medical knowledge of future teachers of physical culture. Science and innovation, 2(B4), 402-407.



Impact Factor: 9.9

ISSN-L: 2544-980X

3. Акбарова, Д. Р. (2022). Спорт тиббиётида функционал тестларнинг аҳамияти. Илий ахборотлари илмий журнали, 1(1), 50-57. 5. Акбарова, Д. Р. (2022). Антропометрия жисмоний ривожланганликни текишириш методлари ва усуллари мажмуи сифатида. Илий ахборотлари илмий журнали, 1(7), 47-50.
4. Abele, A., 'Physical Education and Education through Sport in Latvia', in: G. Klein & K. Hardman, Physical Education and Sport Education in the European Union, Paris, Editions Revue EP. S, (in press)2004. pp.86-91;
5. Arends, H., Sport Service Punt, unpublished Paper, November 2006.pp.54-59; Armour, K. and Yelling, M., 'Continuing Professional Development for Experienced Physical Education Teachers: Towards Effective Provision', Sport, Education and Society, 9 (1), 2004, pp. 95-114.;
7. Balz, E., & Neumann, P., Physical Education in Germany', in: U. Puhse & M. Gerber (Eds.), International Comparison of Physical Education, Concept - Problems - Prospects, Aachen, Meyer & Meyer Verlag, pp. 292-309, 2005.; Akbarova, D. R. (2016). Place of physical exercises in the schedule. International Conference on European Science and Technology, 86(1), 75-78.
8. Arzikbaev, A., & Akbarova, D. (2016). Features of anatomic and psychophysiological development of juvenile school students. Influence of knowledge and public practice on the development of creative potential and personal success in life, 38-38.
9. Арзибаев, Қ. О., & Акбарова, Д. Р. (2016). Проблема здорового образа жизни в исследованиях. Наука и Мир, 3(3), 77-78.
10. Акбарова, Д. Р. (2015). Соғлом бўлай десангиз. Педагог газетаси, 2(951), 1-2.
11. Пономарев Н. И. Некоторые проблемы функционирования и развития теории физической культуры // Теория и практика физической культуры.1996. – №5. – 55-58 с
12. Ачкасов Е.Е., Руненко С.Д., Султанова О.А., Машиковский Е.В. Врачебный контроль в физической культуре.
13. Павлов, С. Е., Павлова Т. Н. Функциональный контроль в современном спорте и спортивной медицине / Олимпийский бюллетень № 13 / Сост. Мельникова Н. Ю., Эйнуллаев А. Ю., Трескин А. В., Леонтьева Н. С., Никифорова А. Ю. – М.: Соипроект, 2012.–С.265-271.
14. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Учебник для высших учебных заведений физической культуры. 8-е издание. Авторы: [Алексей Солодков](#), [Елена Сологуб](#) · 2018

