

2. Светличная Н.К. Основы адаптивного физического воспитания детей. – Т.: Иқтисодиёт, 2014. – 84 с.
3. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т.1. / Под общ.ред. С.П.Евсеева. – М.: Сов.спорт, 2005. – 296 с.
4. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 2. / Под общ.ред. С.П.Евсеева. – М.: Сов.спорт, 2007. – 448 с.
Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / Под общ.ред. Л.В.Шапковой. – М.: Сов.спорт, 2007. – 608 с.

Адаптив жисмоний тарбияда машғулотларни тузиш шакл ва усулларини танлаш хусусиятлари

10.53885/edinres.2021.36.59.082

*Еримбетов Байрамбой Корлибоевич
Нукус, Қарақалпоғистон
Ўзбекистон*

Адаптив жисмоний тарбиянинг вазифа ва воситалари. Адаптив жисмоний тарбия вазифаларининг асосий гуруҳи – коррекцияли, компенсаторли ва профилактикали вазифалар ҳисобланади. Асосий нуқсон (сенсор тизимлар, таянч-ҳаракат тизими, нутқ, интеллект, соматик функционал тизимлар), ёндош касалликлар ва асосий нуқсон натижасида юзага келган ёндош касалликлар ва иккиламчи нуқсонларни коррекциялаш вазифалари. Асосий нуқсон, ёндош касалликлар ва иккиламчи нуқсонларни коррекциялаш имконияти бўлмаганда организм функцияларини компенсациялаш вазифалари. Баъзи нуқсонлар мавжудлигида иккиламчи нуқсонлар ва ёндош касалликларни профилактика қилиш вазифалари.

Турли нозологик гуруҳлардаги имконияти чекланган кишилар учун жисмоний тарбиянинг таълим, тарбия, соғломлаштириш вазифалари анъанавий гуруҳини мослаштириш.

Жисмоний машқлар – адаптив жисмоний тарбиянинг асосий воситаси. Жисмоний машқларни таснифлаш. Адаптив жисмоний тарбияда табиий-муҳитли ва гигиеник омиллар. АЖТ умумпедагогик ҳамда бошқа восита ва усуллар (вербал, ғоявий-ҳаракатли ва руҳий тартибга солувчи, кўргазмалли, техник ва ҳоказо). Асосий нуқсон, ёндош касалликлар ва иккиламчи нуқсон: тафаккур, хотира, эътибор, идрок, нутқли тасаввур, ҳиссий-иродали соҳа, кўриш, эшитиш соматик касалликларни коррекция қилиш воситалари.

Ҳаракат соҳаси ва асосий, ҳаётий ва касбий муҳим ҳаракат таъсирларини коррекциялаш воситалари: қомат, яссиоёқлик, тана тузилиши; юриш, югуриш, сакраш, тирмашиб чиқиш ва ошиб тушиш, отиш ва кичик ҳаракат; заифлашиш, ҳаракатлар мослашуви, муҳит ва вақтни англаш; кучлар, муҳит, вақтни фарқлаш, мувозанат, ўзгараётган шароитлардан таъсирланиш тезлиги, тактил ҳиссиётларни фарқлаш, вестибуляр таъсирловчиларга барқарорлик.

Сюжетли ва ҳаракатли ўйинлар - важнейший компонент содержания адаптив жисмоний тарбия мазмунининг муҳим компоненти. Бошқа ўқув фанларига хос ҳаракат фаоллигини интеграцияловчи, математик тасаввур элементлари, нутқ фаолияти, атроф-муҳит ҳақидаги ахборот, тана қисмлари ҳақидаги тасаввур, ҳаракат йўналиши ҳақидаги ўйинлар. Эртак билан даволаш, ўйин билан даволаш, шаклни коррекцияловчи, ритмик пластика бўйича танага мўлжалланган воситалар.

Адаптив жисмоний тарбиянинг восита ва методлари



адаптив жисмоний тарбиянинг восита

	(профилактик ва коррекцион машқлар)
	физиотерапия (иқлимий-, нурли-, балчиқли-, токли-, сувли)
	массаж (коррекцион, даволовчи-тикловчи, соғломлаштирувчи)
	Нафас олиш гимнастикаси (ақил бовар қилиб бўлмайдиган нафас олиш, йога, цигун)
	ҳаракат рекреацияси (юриш, терренкур, туризм, рақс, югуриш, сузиш, велосайр)
	ўйин терапияси (ҳаракатли ўйинлар, Мантессори, эртакли терапияси)
	креатив-бадий терапия турлари (арт-, қум-, лой-, мусиқа-, нурли-, кулги-, сенсотерапия)
	спорт терапияси (паралимпия, махсус олимпиада, дефлимпия)
	психопрофилактика (махсус психология, психотерапия, аутоген машғулот)
	овқатланиш (фитотерапия, махсус диеталар)

Имконияти чекланган кишилар билан ишлашда аввалдан жисмоний тарбиянинг умумий: соғломлаштирувчи ва тарбияловчи вазифалари хос.

Соғломлаштириш вазифалари нафақат умумий ҳолатга таъсир этади, балки касаллик орқали организмнинг бузилган баъзи функцияларини тиклаш учун ҳам ишни ташкил этишни кўзда тутати. Бу вазифалар қуйидагиларни ўз ичига олади:

- жисмонан соғломлаштириш;
- тўғри жимоний ривожланиш учун шароит яратиш;
- чиниқтириш;
- соматик ҳолат хусусиятларини коррекциялаш (нафас олиш тизими, юрак-қон томир тизимини коррекциялаш).

Тарбия вазифалари феъл-атворга хос маълум хусусиятларни (ирода, қатъият, жамоавийлик ҳисси, ҳамжитҳатлик, фаоллик, дадилликни) ишлаб чиқишни кўзда тутиб, улар руҳий ривожланишни кучайтиришни таъминлайди. Тарбия вазифалари ҳал этилгач, эътибор, хотира, результате решения воспитательных задач

развиваются внимание, память, ҳозиржавоблик, мўлжал олиш яхшиланади, интеллект ривожланади.

Имконияти чекланган кишиларнинг асосий жисмоний сифатларини (куч, эпчиллик, тезкорлик, чидамлилики) тарбиялаш ҳозирга қадар организмнинг комплекс шикастланиши ва уларда мустақил ҳаётга тўлиқ мослашув имконсизлиги ҳақида фикр мавжудлиги сабабли мақсадга мувофиқ эмас деб ҳисобланган.

Имконияти чекланган кишилар билан ишлашда ҳаракатланиш уқув ва кўникмаларини шакллантириш бўйича вазифаларни ҳал этиш, аввало, ёш жиҳатидан ҳаракат функциялари шаклланиши бўйича табиий жараёнга ёрдамлашишни кўзда тутаяди, шунинг учун имконияти чекланган киши ҳаракат соҳасида нуқсонли ўзгаришлар туфайли мустақил ўзлаштира олмайдиган уқув ва кўникмаларни шакллантириш зарур.

Имконияти чекланган кишиларнинг адаптив жисмоний тарбиясида мустақил аҳамиятга эга ўзаро боғлиқ бир қатор махсус коррекциялаш вазифалари аниқланади. Бу, аввало, асосий нуқсонни компенсациялаш ва асосий касаллик билан ифодаланувчи иккиламчи нуқсонларни коррекциялаш ҳамда қуйидаги ҳолатларни ривожлантирувчи ҳаракатли топшириқларни бажаришга қаратилган вазифалар саналади:

- мушак-бўғимли ҳис этиш;
- муҳит ва вақтни англаш;
- мушакларнинг зўриқиш ва заифлашиши даражаси;
- ҳаракатлар кетма-кетлиги бўйича хотира;
- ўз ҳаракатларига эътибор бериш;
- оғзаки кўрсатма бўйича ҳаракатларни бажариш;
- уларни бажариш сифати бўйича ҳаракатлар таҳлили.

– МАТнинг турли бўлимлари учун тўғри танланган, миқдорга ажратилган ва мўлжалланган машқлар, улар катта ярим шарларда кўзғатувчи ва тўхтатувчи жараёнлар нисбатини ўзгартириб, касаллик жараёнида юзага келган нуқсонли шартли рефлексларни қайта шакллантиришга қаратилиши мумкин.

Адабиётлар:

5. Джозеф Винник (Joseph Winnick). Адаптивное физическое воспитание и спорт (Adapted Physical Education and Sport). – Киев: Олимпийская литература, 2010. – 608 с.
6. Светличная Н.К. Основы адаптивного физического воспитания детей. – Т.: Иқтисодиёт, 2014. – 84 с.
7. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т.1. / Под общ.ред. С.П.Евсеева. – М.: Сов.спорт, 2005. – 296 с.
8. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 2. / Под общ.ред. С.П.Евсеева. – М.: Сов.спорт, 2007. – 448 с.
9. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / Под общ.ред. Л.В.Шапковой. – М.: Сов.спорт, 2007. – 608 с.