

- д.х., оёқлар елка кенглигида, оёқ учига кўтарилиб нафас олиб қўлларни юқорига чўзиш, пастга нафас чиқариб қўлларни тушириш(2-5 марта)

Машғулотларни бошлаш учун аввал ушбу машқларни энг кам ҳажми ва шиддатига кўра такрорлаш, такрорий сонини аста-секин 20 мартага етказиш керак. Ёшга нисбатан, олдинги ва ҳозирги меҳнат тажрибаси, организмнинг ҳолати ва имкониятларига, жисмоний тайёргарлик даражаларига, инсоннинг индивидуал хусусиятларига қараб такрорланишлар сони ва умуман олганда юкламанинг шиддати ва давомийлиги белгиланади [3].

Хулоса: 55 ёшдан 72 ёшгача бўлган йигирма нафар кекса ёшдаги кишиларнинг функционал имкониятлари: организмнинг тинч ҳолатида, тана вазни, бўйи, СҚБ (систолик қон босими), ДҚБ (диастолик қон босими), ПЧ (пулс частотаси) тажриба боши ва охиридаги кўрсаткичлар ўртасида ишончли ($P<0.01$) фарқ аниқланди. Тадқиқот даврида ўтказилган соғломлаштириш машғулоти самарасида кекса ёшдагилар организмнинг адаптив салоҳиятининг чегаравий ҳолати ва унга мувофиқ мослашувчанлик имконияти, яъни саломатлик захираларининг даражавий хусусиятларининг ижобий ўсиш фарқи 83% ташкил этди. Демак, ёшга хос соғломлаштирувчи жисмоний фаол машқлар билан шуғулланиш орқали кекса ёшдагилар организмнинг жисмоний фаолликка адаптив мослашувчанлигини ва ижобий функционал силжишлари тажрибавий асосланди.

Адабиётлар рўйхати

1. Иноятов А.Ш. Кекса ёшдаги кишилар учун соғломлаштирувчи йўналишдаги индивидуал дастурларни тузиш методикаси. Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси - Чирчиқ: 2019. – 137 б.

2. Kadirov R.X. RESEARCH DEVELOPMENT TRENDS ACTIVITIES IN UNIVERSITIES. INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION OF THE YOUNGER GENERATION Published by Research Support Center Section 1: New content of education in physical culture. <https://doi.org/10.47100/v1i1>.

3. Мотовилова С.Г. Физическая активность в пожилом возрасте. Заведующий отделом общественного здоровья. 28-31-56.

URL: <http://mogilev.gov.by/zdorovye-goroda-i-poselki/37394-fizicheskaya-aktivnost-v-pozhilom-vozraste.html>

4. Salieva Z. T. Pedagogika oliy ta'lim muassasalari talabalarining ma'naviy madaniyatini rivojlantirish mexanizmlarini takomillashtirish: Ped.f.d., diss. avtoreferat - Toshkent: 2017. – 66 б.

5. Филиппова Е.В. Содержание оздоровительных занятий с пожилыми людьми на основе использования средств спортивного туризма: диссертация... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Филиппова Елена Владимировна; [Место защиты: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма (www.kgufkst.ru)] - Краснодар, 2015. - 151 с. URL: <http://www.dslib.net/fiz-vospitanie/soderzhanie-ozdorovitelnyh-zanjatij-s-pozhilymi-ljudmi-na-osnove-ispolzovaniya.html>

6. Хоркина Н.А., Филиппова А.В. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ КАК ОБЪЕКТ УПРАВЛЯЮЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ГОСУДАРСТВА, 2015.

URL: <http://file:///C:/Users/User/AppData/Local/Microsoft/Windows/>

Адаптив жисмоний тарбиянинг асосий компонентлари (турлари)

10.53885/edinres.2021.16.47.083

Келдиёров Шухрат Эргашович

Адаптив жисмоний тарбиянинг асосий турлари–имконият чекланган кишининг ушбу ижтимоий-тарихий шароитлар учун меъерий турмуш тарзини амалга ошишга тайёрликни таъминловчи табиий ва ижтимоий эҳтиёжларини фарқлашдан иборат. Имконияти чекланган шахслар эҳтиёжларидан келиб чиққан ҳолда адаптив жисмоний тарбиянинг қуйидаги компонентлари(турлари)ни фарқлаш мумкин.



Адаптив жисмоний тарбия –адаптив жисмоний тарбиянинг тури сифатида имконияти чекланган кишиларда махсус билим, ҳаётий ва касбий жиҳатдан зарур ҳаракатли уқув ва малакаларни шакллантириш; асосий жисмоний ва махсус сифатларнинг кенг доирасини ривожлантириш, турли орган ва тизимларнинг функционал имкониятларини ошириш; уларнинг мавжуд тана-ҳаракат сифатларидан фойдаланиш ва сақлаш ҳисобига меҳнат маиший фаолиятни амалга оширишда шахс эҳтиёжларини қондира олади.

Адаптив ҳаракат реакцияси адаптив жисмоний тарбиянинг тури сифатида имконияти чекланган кишиларда дунёқараш, гедонизмнинг фалсафий қарашларини шакллантириш, уларнинг рекреация тизимидаги асосий усул, восита ва йўлларни ўзлаштириш ҳисобига шахснинг дам олиш, кўнгилочиш, бўш вақтини мазмунли ўтказиш, фаолият турини ўзгартиришга эҳтиёжини қондира олади.

Адаптив спорт как адаптив жисмоний маданиятнинг тури сифатида имконияти чекланган кишиларни спорт маданияти билан таништириш, уларнинг муайян спорт турининг техникаси, тактикаси ва бошқа компонентларини ўзлаштириши ҳисобига шахснинг мусобақа ва коммуникация фаолияти, ўз

қобилиятларини намоён этиш, уларни бошқа кишилар қобилиятлари билан қиёслашга эҳтиёжини қондира олади.

Адаптив жисмоний реабилитация адаптив жисмоний маданиятнинг тури сифатида имконияти чекланган кишининг организмни тезроқ тиклашни рағбатлантирувчи табиий, экологик жиҳатдан ўзини оқлаган воситаларни ўзлаштириши; унга тегишли машқлар комплекси, чиниқтирувчи ва термик муолажалар ва бошқа АЖТ воситаларидан фойдаланишга ўргатиш ҳисобига унинг вақтинча йўқотилган ёки бузилган функцияларни (асосий касаллик туфайли узоқ вақт йўқотилган ёки бузилган функциялардан ташқари) тиклашга эҳтиёжини қондира олади.

Креатив(бадий-музиқий) танага мўлжалланган амалиётлар тур сифатида имконияти чекланган кишиларнинг танага мўлжалланган эртақ орқали даволаш, ўйин орқали даволаш, шакл ўзгартирувчи ритмик пластикани ўзлаштириш ҳисобига ижодий такомиллашув, ҳаракатлар, музика ва тимсоллар (шу жумладан, бадий тимсоллар), санъатнинг бошқа турлари орқали маънавий моҳиятни ифодалашга эҳтиёжларини қондира олади.

Ҳаракат фаоллигининг экстремал турлари тур сифатида имконияти чекланган кишиларнинг хавфсизликни таъминлаш техникаси, тактикаси ва воситалари ҳамда ҳаракат фаолиятининг экстремал турларидаги компонентларни ўзлаштириш ҳисобига саломатлик учун объектив ёки субъектив жиҳатдан хавфли хатар, ўзини ноодатий, экстремал шароитларда синашга уринишга эҳтиёжларини қондира олади.

АЖТ турлари	Соғлиги суст ва имконияти чекланган шахсларнинг эҳтиёжлари
Адаптив жисмоний тарбия	Жисмоний маданиятга ижобий ва фаол муносабатлар шаклланиши, хаёт фаолиятига таёргарликка бўлган эҳтиёжлар
Адаптив спорт	Комуникатив фаоллик ва ижтимоиллашув, ўз дорзаблигига, ўз имкониятларини рўёбга чиқаришга бўлган эҳтиёжлар
Адаптив ҳаракатлар рекреацияси	Сухбат, фаолият турини ўзгартириш, дам олиш, қўнғил хушликка бўлган эҳтиёжлар
Адаптив жисмоний реабилитация	Вақтинчи ишлатилиб бўлган функциялар, даволанишга бўлган эҳтиёжлар
Танага йўналтирилган креатив амалиёт	Маънавий ахамиятнинг намоён бўлишига, ўз долзарблигига, ижодий ривожланишга бўлган эҳтиёжлар
Ҳаракат фаоллигининг экстремал турлари	Юқори босимда таваккал қилишга бўлган эҳтиёжлар

Адаптив жисмоний тарбий компонентлари(турлари)ни тўлиқроқ кўриб чиқайлик.

Адаптив жисмоний тарбия (таълим)– адаптив жисмоний маданиятнинг компоненти (тури) бўлиб, имконияти чекланган шахснинг турмуш, маиший ва меҳнат фаолиятига тайёргарлик; адаптив жисмоний маданиятга ижобий ва фаол муносабатни шакллантиришга эҳтиёжини қондира олади.



Адаптив жисмоний тарбияжараёнида имконияти чекланган кишиларда махсус билим, ҳаётий ва касбий жиҳатдан муҳим сенсорли-перцептив ва ҳаракатли уқув ва кўникмалар шаклланади; асосий жисмоний ва руҳий хусусиятлар ривожланади; турли орган ва тизимларнинг функционал имкониятлари ошади; мавжуд тана-ҳаракат тавсифлари янги кўринишда ривожланади, сақланади ва улардан фойдаланилади.

Адаптив жисмоний тарбиянинг асосий мақсади шуғулланувчиларда ўз кучларига онгли муносабатда бўлиш, уларга қатъий ишонч, дадил ва қатъий ҳаракатларга тайёрлик, субъектнинг тўлақонли ҳаракатланиши учун зарур жисмоний юкламаларни енгиш, шунингдек, жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиш ва валеология тавсияларига биноан соғлом турмуш тарзини амалга оширишга эҳтиёжни шакллантиришдан иборат.

Агар Л.П.Матвеев таклиф этаётган атамаларни ёдга олсак, у ҳолда адаптив жисмоний тарбия(таълим)нинг мазмунига адаптив асосий (мактаб) ва адаптив касбий-амалий жисмоний тарбиянинг мазмуни ҳам киритилганини назарда тутиш лозим.

Адаптив жисмоний тарбия жараёни, бола туғилиши ёки унда бирор-бир нуқсоннинг аниқланишидан бошланиб, асосий нуқсон, ёндош касалликлар ва иккиламчи камчиликларни тузатиш, ҳаёт фаолиятини амалга ошириш бўйича компенсацияли механизмларни ишлаб чиқиш, агар тузатишнинг иложи бўлмаса, профилактика ишларига муҳим эътибор қаратиш зарур.

Айнан шу ерда жисмоний машқлар бўйича машғулотлар жараёнида ақлий, сенсор-перцептив, ҳаракатли таъсир ва тушунчалар ўзлаштирилиб, ақлий, ахлоқий, эстетик, меҳнат ва бошқа тарбия турлари амалга оширилганда фанлараро алоқа деб аталувчи соҳага муҳим аҳамият касб этади.

Адабиётлар:

1. Джозеф Винник (Joseph Winnick). Адаптивное физическое воспитание и спорт (Adapted Physical Education and Sport). – Киев: Олимпийская литература, 2010. – 608 с.