

АДАПТИВ ҲАРАКАТГА КЕЛТИРУВЧИ РЕКРЕАЦИЯ ВА РЕАБИЛИТАЦИЯ ШАКЛЛАРИ

10.53885/edinres.2021.96.29.052

Я.З.Файзиев

*“Факультетлараро жисмоний маданият ва спорт
кафедраси” ўқитувчиси*

Бухоро давлат университети Бухоро, Ўзбекистон

МЭ.Сатторов

*Бухоро давлат университетининг Педагогика институти
Бухоро, Ўзбекистон*

Аннотация: Адаптив жисмоний маданиятнинг тури бўлиб, у имконияти чекланган кишиларда дунёқарашни, гедонизм фалсафий қарашларини шакллантириш, рекреацион фаолиятнинг асосий приёмлари, йўллари, восита ва методларининг улар томонидан ўзлаштирилиши ҳисобига шахснинг дам олиш, бўш вақтини кўнгилли, қизиқарли ўтказиш, фаолият турини алмаштириш эҳтиёжларини қондира олади.

Калит сўзлар: Абилитация, адаптация, адаптив, адаптив жисмоний маданият

Мавзунинг долзарблиги. *Адаптив ҳаракатга келтирувчи рекреация – адаптив жисмоний маданиятнинг саломатлиги меъёрда бўлмаган шахслар (жумладан, ногиронлар) дам олиш, кўнгилочарлик, бўш вақтни қизиқарли ўтказиш, фаолият турини ўзгартириш, ҳузур қилиш, мулоқотда бўлишга бўлган эҳтиёжларини қондиришга имкон берадиган таркибий қисми (тури).*

Адаптив ҳаракатга келтирувчи рекреация мазмуни ногирон шахс бирон-бир фаолият турли (меҳнат, ўқиш, спорт ва б.) давомида толиқишнинг олдини олиш, кўнгилочарликлар, бўш вақтни қизиқарли ўтказиш ва умуман соғломлаштириш, кондицияни яхшилаш, ҳузурланиш орқали ёки ҳузурланиш билан ҳаётий кучга эгаллик (чидамлилиқ, бардошлилик) даражасини оширишга сарфлайдиган жисмоний кучларни фаоллаштириш, қўллаб-қувватлаш ва тиклашга йўналтирилади.

Адаптив ҳаракатга келтирувчи рекреациядан энг катта самарани профилактик тиббиёт соғломлаштирувчи технологиялари билан таъминлаган ҳолда кутиш мумкин бўлиб, унинг асосий ғояси машғулот воситалари, шакллари ва усуллари танлаш борасида тўлиқ эркинлик ҳисобига шуғулланувчилар учун психологик қулайлик ва қизиқишни таъминлашдан иборат.

Тадқиқот мақсади. Адаптив ҳаракатга келтирувчи рекреациянинг асосий мақсади ногирон шахсга гедонизм фалсафасини (тамойилини) тарғиб қилган Эпикурнинг тарих синовларидан ўтган дунёқарашларини сингдиришдан, ногирон шахснинг рекреация усуллари ўзлаштиришидан иборат.

Тадқиқот методлари. Унга хос жиҳатлар ҳамкорлар ва воситаларни танлаш эркинлиги, бошқа фаолият турларига ўтиш, алоқалар кенглиги, ўзини-ўзи бошқариш, ўйин фаолияти, ҳаракатлардан ҳузурланиш ҳисобланади.

Ногиронлар учун адаптив ҳаракатга келтирувчи рекреация бу - нафақат биологик жиҳатдан оқланган, эмоционал ҳолатни, соғлиқ ва ишга лпёқттилиқни қўллаб-қувватлайдиган ўзини-ўзи тартибга соладиган ҳаракат фаоллиги, балки ёпиқ маконни бартараф қилиш усули, руҳий ҳимоя, мулоқот қилиш имконияти, шахсий манфаатларни қондириш, машғулот тури ва шаклини танлаш истагини қондириш ҳисобланади.

Орттирилган ногиронлик ёки оғир касаллик ҳолатларида адаптив ҳаракатга келтирувчи рекреация стрессни йўқотиш (бартараф қилиш) ва адаптив жисмоний маданиятда (адаптив жисмоний тарбиялаш, адаптив спорт ва б.) иштирок эттириш йўналишида биринчи босқич, биринчи қадам бўлиши мумкин ва лозимдир.

Соф атамаларга хос англашилвочиликларга йўл қўймаслик учун, таъкидлаш жоизки, жисмоний маданият институтлари учун ўқув қўлланмада Л.П. Матвеев жисмоний маданиятнинг ушбу тури унга гигиеник (кундалик турмуш режими доирасида) жисмоний маданиятни қўшган ҳолда шароитга оид деб аталади.

Саломатлиги заифлашган кишининг (жумладан, ногирон шахснинг) дам олиш, кўнгилочарлик, бўш вақтни қизиқарли ўтказиш, фаолият турини алмаштириш, ҳузур олиш, жисмоний машқлар билан шуғулланиш жараёнида мулоқот қилиш эҳтиёжларини қондиришга йўналтирилган адаптив ҳаракатга келтирувчи рекреация турли ташкилот ва муассасалар томонидан амалга оширилади.

Уларнинг барчаси шартли равишда иккита йирик гуруҳга ажратилиши мумкин:

1) адаптив ҳаракатга келтирувчи рекреация асосий фаолият йўналиши ҳисобланган муассаса ва ташкилотлар;

2) адаптив ҳаракатга келтирувчи рекреация қўшимча фаолият йўналиши сифатида иштирок этадиган, асосий фаолият йўналиши адаптив жисмоний тарбия, адаптив спорт, жисмоний реабилитация ҳисобланган муассаса ва ташкилотлар.

Биринчи гуруҳдаги муассаса ва ташкилотлар қаторига ўз фаолиятини дам олиш, кўнгилочарликлар, бўш вақтни қизиқарли ўтказиш ва ҳ.к. мақсадларда жисмоний машқлар билан машғулот ўтказишга қаратадиган ногиронлар жисмоний маданият-спорт клублари киради. Бу бюджет томонидан молиялаштирилмайдиган, вақти-вақти билан пул дотациялари оладиган жамоат ташкилотларидир.

Худди шу гуруҳ таркибига аквапарклар, боулинг-клублар (марказлар), бильярд заллари, аттракционлар, рекреация парклари ва бошқалар ҳам киради. Қоидага кўра, бу тижорат ташкилотлари ҳисобланади. Уларнинг айримларида соғлиғи меъёрда бўлмаган шахслар, жумладан, ногиронлар учун гуруҳлар кўзда тутилади. Бундай гуруҳлар билан адаптив жисмоний маданият бўйича мутахассислар (инструкторлар, ўқитувчилар, мураббийлар, услубчи инструкторлар ва б.) ишлаши лозим. Бундай гуруҳларда тўловлар имтиёзли шартларда амалга оширилади.

Адаптив-рекреацион характердаги тадбирлар ўтказадиган муассаса ва ташкилотларнинг иккинчи гуруҳи таркибига қуйидагилар киритилади:

- ривожланишда меъёрдан четлашиш кузатиладиган болалар учун белгиланган тартибда тасдиқланган дастурлар бўйича адаптив жисмоний тарбия дарсларидан ташқари ўқув дарси режасида жисмоний маданият-соғломлаштириш тадбирлари: ўқув машғулотларигача гимнастика, жисмоний маданият дақиқалари, жисмоний маданият паузалари, куннинг иккинчи ярмида қўшимча (жумладан, рекреацион характердаги) машғулотлар; спорт байрамлари ва бошқалар кўзда тутилган ихтисослашган таълим муассасалари;

- адаптив спорт билан ўқув-машқ машғулотларидан ташқари адаптив ҳаракатга келтирувчи рекреация бўйича машғулотлар ҳам ўтказиладиган адаптив жисмоний маданият соҳасида болалар қўшимча таълим муассасалари;

- жисмоний реабилитация, даволашга оид жисмоний маданият, шунингдек, адаптив ҳаракатга келтирувчи рекреация бўйича машғулотлар амалга ошириладиган реабилитация марказлари, соғлиқни сақлаш ва ижтимоий таъминот тизимидаги даволаш-профилактика муассасалари.

Бундай рекреацион машғулотлар адаптив ҳаракатга келтирувчи рекреация бўйича малака ошириш курслари ўтгандан сўнг даволашга оид жисмоний маданият бўйича мутахассислар томонидан амалга оширилиши лозим.

Доимий равишда фаолият кўрсатадиган ташкилот ва муассасалардан ташқари, адаптив ҳаракатга келтирувчи рекреация вақтинчалик ишлайдиган

структураларда ҳам амалга оширилади. Бундай структуралар қаторига ногирон болалар ва уларнинг соғлом тенгдошлари (ака-укалари, опа-сингиллари, яқин дўстлари ва б.) учун ёзги ва қишки соғломлаштириш лагерларини киритиш мумкин.

Ёзги ва қишки лагерларда кун тартибида рекреация тадбирларига катта эътибор қаратилади. Тоза ҳаво, сув ҳавзаси (ёзда), табиат дам олиш, турли ҳаракатлар, ўйинлар, эстафеталар, «қувноқ стартлар», турли саҳналаштирилган томошалардан қониқиш ҳиссини олиш учун ажойиб муҳит вужудга келтиради.

Ёзги ва қишки соғломлаштириш лагерлари ходимларининг штатлар рўйхатида адаптив (даволашга оид) жисмоний маданият бўйича мутахассис учун албатта ставка ажратилган бўлиши лозим бўлиб, унинг вазифалари қаторига ногирон болалар билан рекреацион машғулотлар ташкил қилиш (жумладан, мустақил машғулотлар ташкил қилиш) ҳам киради.

Ногирон болалар ва уларнинг тенгдошларини битта гуруҳга бирлаштириш ривожланишда меъёрдан четлашиш кузатиладиган болаларнинг ижтимоийлашуви, уларнинг жамиятга интеграциялашуви учун қулай шароитлар яратади, психологик комплексларни бартараф этишга хизмат қилади.

Адаптив жисмоний реабилитация – адаптив жисмоний маданиятнинг саломатлиги меъёрда бўлмаган шахснинг даволаниш, вақтинчалик йўқотилган функцияларни тиклаш (асосий касаллик, масалан, ногиронлик сабабчиси саналган касаллик туфайли узоқ муддатга ёки умрбод йўқтилган функциялардан ташқари) эҳтиёжларини қондиришга имкон берадиган таркибий қисми (тури).

Хулоса. Адаптив жисмоний реабилитациянинг асосий мақсади ногиронларнинг у ёки бу касалликка мос руҳий реакциясини шакллантириш, уларни организмнинг тезроқ тикланишини рағбатлантирадиган табиий, экологик жиҳатдан оқланган воситалардан фойдаланишга; мос келувчи жисмоний машқлар комплекси, гидровибромассаж ва ўзини уқалаш усуллари, чиниқтирувчи ва термик жараёнлар ва бошқа воситалардан (Су-Джок акупунктура ва ҳ.к.) фойдаланиш кўникмаларини ўрганишга йўналтириш ҳисобланади.

Адабиётлар

1. Джозеф Винник (Joseph Winnick). Адаптивное физическое воспитание и спорт (Adapted Physical Education and Sport). – Киев: Олимпийская литература, 2010. – 608 с.
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.
5. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / Под общ.ред. Л.В.Шапковой. – М.: Сов.спорт, 2007. – 608 с.