

JISMONIY FAOLIYATDA ADAPTATSIYANING NAZARIY VA USLUBIY ASOSLARI

Ergashev A.T

Quruqlikdagi qo'shinlar instituti

Harbiy pedagogika va psixologiya kafedrası dotsenti,

t.f.f.d.(PhD), dotsent

Annotatsiya. *Ushbu maqolada muallif adaptiv jismoniy tarbiya, sog'lom kishilar va bemor kishilarning jismoniy tayyorgarligi, nogironlarni o'rganish va o'zgartirish ob'ekti, ularni o'zini-o'zi takomillashtirish sub'ekti ekanligini, moslashtirish, tuzatish, "adaptiv jismoniy tarbiya" tushunchasining yuzaga kelishi, jumladan nogiron va jamiyatning jismoniy madaniyat turilari to'g'risida fikrlarni ilgari surishgan.*

Tayanch so'zlar: *adaptatsiya, jismoniy tarbiya, madaniyat, rehabilitatsiya, integratsiya, turmush tarzi, rekreatsiya, sport, adaptiv harakat, kreativ, tana, harakat, faollik, ekstremal.*

Abstract. *In this article, the author puts forward ideas about adaptive physical education, physical fitness of healthy people and sick people, disabled people as an object of study and change, their subject of self-improvement, adaptation, correction, the emergence of the concept of "adaptive physical education", including types of physical culture of disabled people and society.*

Keywords: *adaptation, physical education, culture, rehabilitation, integration, lifestyle, recreation, sports, adaptive movement, creative, body, movement, activity, extreme.*

KIRISH

Jismoniy tarbiya barcha tarbiya tizimlarining ajralmas bo'lagi. Yuksak rivojlangan ishlab chiqarishga asoslangan hozirgi jamiyat uchun jismonan sog'lom va baquvvat, mahsuldor mehnat qilishga qodir, har qanday qiyinchiliklarga chiday oladigan yosh avlodni tarbiyalash asosiy vazifalardan biri bo'lib qolmoqda.

Jismoniy tarbiyaning asosiy tushuncha va atamaları O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasiga muvofiq oila, onalik va bolalikni himoyalash, har bir fuqaroning salomatligini muhofaza qilish, erkak va ayollarning tengligi, har tomonlama rivojlanish, farovonlik va ijtimoiy himoyaga sharoitlar yaratilishi davlat tomonidan kafolatlanadi. "Madaniyat", "jismoniy madaniyat" va "adaptiv jismoniy tarbiya" tushunchalari – juda murakkab, ko'p qirrali tushunchalar bo'lib, ko'plab ta'rif va talqinlarga ega.

Madaniyatning jismoniy madaniyat nazariyasiga birmuncha yaqin quyidagi ta'riflari farqlanadi:

- inson ijodi bo'lib, tabiatda bunday ko'rinishdagi ijod namunasi yaratilmagan;
- insonni rivojlantirish usuli va chorasi;
- inson va jamiyat faoliyatining sifat tavsifi;

- moddiy va ma'naviy qadriyatlarni saqlash, o'zlashtirish, rivojlantirish va tarqatish jaraeni va natijasi.

Har bir ta'rif "jismoniy madaniyat" tushunchasini ko'rib chiqishda asos sifatida olinishi mumkin. Madaniyat faoliyat va ehtiyojlar bilan uzviy bog'liq. Faoliyat – olamni o'zlashtirish, inson va jamiyat ehtiyojlarini qondirish uchun uni o'zgartirish jarayonining turli-tuman usul va turlaridan iborat. Ehtiyoj – biror-bir narsaga muhtojlik, hayotiy yoki maishiy zarurat, shaxs va jamiyatni rivojlantirish bo'yicha muhim manba va sharoitlar, kishilar ijtimoiy faoliyatining majburiy shartlari. Odatda ehtiyojlarning ikki – tabiiy va ijtimoiy toifasi farqlanadi. Dastlabki ehtiyojlarga oziq-ovqat, suv, havo, harakat, ko'payish va avlodni himoyalashga ehtiyoj kiradi. Ular inson hamda hayvonlarga xos. Ijtimoiy ehtiyojlarni shaxs va jamiyat ehtiyojlariga ajratish mumkin. Jamiyatning yanada muhim ehtiyojlari qatoriga sog'lom, yashovchan va harakatchan millat yaratish, har tomonlama rivojlangan va barkamol inson, uning kuch, qobiliyat va iste'dodini erkin va har tomonlama rivojlantirish zarurati kiradi. Shaxs ehtiyojlari orasida, masalan, insonparvarlik nuqtai nazaridan

(A. Maslou), xavfsizlik va himoya, mansublik va muhabbat, o'zini hurmat qilish, o'z-o'zini namoyon etish yoki shaxsiy takomillashuvga ehtiyojlarni alohida ajratib ko'rsatish mumkin.

Jismoniy madaniyat – inson va jamiyat madaniyatining bir turi. U insonning hayotga har tomonlama tayyorligi, uning holati va rivojlanish darajasini maqbullashtirish bo'yicha faoliyat, uning ijtimoiy va alohida ahamiyatli natijalari; inson faoliyatining o'ziga xos natijasi va jarayoni, shuningdek, jismoniy mashqlar, tabiiy-muhitli va gigienik omillar yordamida shaxsning hamma (jismoniy, hissiy-irodali, estetik, axloqiy) xususiyatlarini takomillashtirish va uyg'un rivojlantirish bo'yicha usul va vositalardan iborat.

Jismoniy madaniyatdan farqli o'laroq, adaptiv jismoniy tarbiyada sog'lom kishilar emas, balki bemor kishilar, shu jumladan nogironlar o'rganish va o'zgartirish ob'ekti va o'zini-o'zi takomillashtirish sub'ekti hisoblanadi. Bu holat asosiy fanning vazifa, prinsip, vosita va usullarini jismoniy madaniyat uchun noodatiy shug'ullanuvchilarga tatbiqan sezilarlicha, ba'zan esa qat'iy o'zgartirish (moslashtirish, tuzatish yoki o'zgacha, moslashtirish)ni talab etadi. Bundan "adaptiv jismoniy tarbiya" tushunchasi yuzaga keladi. Adaptiv jismoniy tarbiya– salomatlik holatida ma'lum nuqsonlarga ega inson, jumladan nogiron va jamiyatning jismoniy madaniyat turi (sohasi). Bu sog'ligida ba'zi nuqsonlarga ega inson, jumladan nogironning hayotga har tomonlama tayyorligi bo'yicha faoliyat va uning ijtimoiy va alohida ahamiyatli natijalari; kompleks rehabilitatsiya va ijtimoiy integratsiya jarayonida uning holatini yaxshilash va rivojlantirish; inson faoliyatining o'ziga xos jarayoni va natijasi, shuningdek, salomatligida ma'lum nuqsonlarga ega shaxsning hamma jihat va (jismoniy, intellektual, hissiy-irodaviy, estetik, axloqiy) xususiyatlarini jismoniy mashqlar, tabiiy-muhitli va gigienik omillar yordamida takomillashtirish va uyg'unlashtirish bo'yicha usul va vositalardan iborat. Adaptiv jismoniy tarbiya (AJT) – bu jismoniy-sog'lomlashtiruvchi va sport harkteriga ega bo'lgan majmua, imkoniyati cheklangan shaxslar sog'ligida ijtimoiy hayotga yo'naltirish, rebilitatsiya va adaptatsiyasi, psixik to'siqlarni yengib o'tish, to'laqonli hayot

kechirishiga to'sqinlik qilayotgan omillarni yengishga tarbiyalashdir. "Adaptiv" atamasi jismoniy tarbiyasi vositalari imkoniyati cheklangan shaxslarni sog'ligini tiklashga qaratilganligini ta'kidlaydi. Bu jismoniy tarbiya hamda uning barcha imkoniyatlari bilan organizmning ijobiy funksional haraktlanishiga qiziqtiruvchi, shu bilan birga harakat koordinatsiyalarini, jismoniy sifatlari va qobiliyatlari, hayot xavfsizligiga qaratilgan, organizmni rivojlantirish va takomillashtirishdir.

Adaptiv jismoniy tarbiya (AJT)ni ijtimoiy amaliyotning sog'ligida nuqsonlarga ega shaxslarning psixik kamchiliklariga "qarshi kurash" bo'yicha yo'nalishi sifatida tavsiflash mumkin. "Reabilitatsiya", "ijtimoiy integratsiya", "turmush tarzi" tushunchalari "Reabilitatsiya" atamasi lotincha re yangidan + habilis qulay, moslashgan so'zlarining hosilasi bo'lib, qobiliyatni tiklash ma'nosini anglatadi. U tibbiy atamalar ensiklopedik lug'atida "organizmning buzilgan funksiyalari, shuningdek, bemor va nogironlarning mehnat qobiliyati va ijtimoiy funksiyalarini tiklash (yoki qoplash)ga qaratilgan tibbiy, pedagogik va ijtimoiy choralar kompleksi" sifatida ta'riflanadi. Aynan adaptiv jismoniy tarbiyada asosan sog'ligida nuqsonlarga ega shaxs, jumladan, nogironning jismoniy (tana) komponentlariga faoliyat yo'nalishi va mutaxassis hamda shug'ullanuvchining mos emasligi o'z-o'zidan ayon bo'ladi. Bunda insonda mavjud nuqsonni tuzatish uchun adaptiv jismoniy tarbiyaning mavjud usul va vositalarini jalb etish, mavjud imkoniyatlarni ishlab chiqish, yondosh kasalliklar va asosiy nuqson natijasida kelib chiquvchi ikkilamchi nuqsonlarning oldini olish muammolari, boshqacha aytganda, jamiyatda shug'ullanuvchining kompleks reabilitatsiyasi va integratsiyasi muammolari asosiy o'ringa chiqadi.

So'nggi yillarda mamlakatimizda jamiyat hayotidagi o'zgarishlar sog'ligida nuqsonlarga ega shaxslar reabilitatsiyasi muammolariga alohida e'tibor qaratish, nogironlar reabilitatsiyasini davlat darajasidagi muhim vazifa sifatida anglashni talab etadi. Hozirgi kunda ijtimoiy integratsiya, qoida tariqasida, sog'ligida nuqsonlarga ega shaxslar va nogironlar reabilitatsiyasining maqsadi sifatida ko'rib chiqilib, u, birinchidan, statik jihatdan nogironlarning jamiyatda erishilgan va qayd etilgan o'rnining, ikkinchidan, alohida olingan nogironlarga tatbiqan (ya'ni faqat yakka holatda) ham ma'lum holati sifatida tushuniladi. "Ijtimoiy integratsiya" kategoriyasi sotsiologiyaning asosiy kategoriyalaridan biri hisoblanadi va "boshqaruv va hukumatning ijtimoiy institutlari, guruhleri, eshshelonlari orasida maqbul aloqa bog'lash jarayoni"ni belgilaydi. Demak, nogironlarning ijtimoiy integratsiyasi o'z tabiatiga ko'ra, jarayonli bo'lgan holda ularni reabilitatsiya qilishning maqsadi (ya'ni natijasi) sifatida namoyon bo'la olmaydi.

Ijtimoiy integratsiya ikki ijtimoiy sub'ekt, ushbu holatda me'yorda rivojlanayotgan kishilar jamiyatiga qo'shilishga intilayotgan salomatlik holatida nuqsonlarga ega va nogironlarning qarama-qarshi harakati, o'zaro ikki tomonlama yaqinlashuvni namoyon etib, sog'lom kishilar bunday jarayon uchun qulay sharoit yaratishlari kerak. Shu tariqa, nogironlar reabilitatsiyasining maqsadi ularning me'yorda rivojlanayotgan kishilar turmush tarzini amalga oshirish qobiliyatini ta'minlashdan iborat. Shuning uchun ijtimoiy reabilitatsiyaning maqsadi sifatida "turmush tarzi" tushunchasidan foydalanish taklif etiladi. U sotsiologiyaning

muhim tushunchalaridan biri hisoblanib, kishilarning yakka va guruhiy hayot faoliyatining ularning xatti-harakati, muloqoti va amaliyotini ifodalovchi muayyan ijtimoiy-tarixiy sharoitlariga xos va haqiqatda mavjud va eskirgan shakllarini belgilaydi. Shunday qilib, salomatlik imkoniyatlari cheklangan kishilar reabilitatsiyasining maqsadi me'yorda rivojlanayotgan kishilar turmush tarzini amalga oshirish qobiliyatini ta'minlashdan iborat.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston Respublika Prezidentining 2018-yil 5-martdagi PF 5378-son farmoni.
2. Oliy ta'lim tizimi pedagog va rahbar kadrlarni qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirishni tashkil etish bosh ilmiy-metodik markazi. "Jismoniy madaniyat sohasida ilg'or xorijiy tajribalar" o'quv-uslubiy majmua. Toshkent 2016 y.
3. Svetlichnaya N.K. Основы адаптивного физического воспитания детей. – Т.: Iqtisodiyot, 2014. – 84 s.
4. Teoriya i organizatsiya adaptivnoy fizicheskoy kulturi: uchebnik. T.1. / Pod obsh.red. S.P.Yevseeva. – M.: Sov.sport, 2005. – 296 s.
5. Teoriya i organizatsiya adaptivnoy fizicheskoy kulturi: uchebnik. T. 2. / Pod obsh.red. S.P.Yevseeva. – M.: Sov.sport, 2007. – 448 s.