

R.S.SALAMOV, H.X.MIRJAMOLOV

JISMONIY IMKONIYATI CHEKLANGAN O'QUVCHILARNING SPORT MASHG'ULOTLARIGA MOSLASHISHI.

Metodik
(o'quv uslubiy qo'llanma)



TOSHKENT - 2014

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
MADANIYAT VA SPORT ISHLARI VAZIRLIGI**

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA
INSTITUTI**

R.S.SALAMOV, M.X.MIRJAMOLOV.

**JISMONIY IMKONIYATI CHEKLANGAN
O‘QUVCHILARNING SPORT
MASHG‘ULOTLARIGA MOSLASHISHI.
(o‘quv uslubiy qo‘llanma)**

Toshkent – 2014

УДК: 796.01:77.03.03

ISBN 978-9943-10-698-53

**R.S.SALAMOV, M.X.MIRJAMOLOV. JISMONIY
IMKONIYATI CHEKLANGAN O'QUVCHILARNING SPORT
MASHG'ULOTLARIGA MOSLASHISHI.** «ITA PRESS», 2014 y. 232 b.

Jismoniy imkoniyati cheklangan o'quvchilarning sport mashg'ulotlariga moslashishi nomli o'quv uslubiy qo'llanma ma'ruza matnlari asosida yozilgan.

Ushbu o'quv uslubiy qo'llanma pedagogika OO'Yu jismoniy tarbiya fakultetlari hamda ixtisoslashtirilgan kollej talabalariga mo'ljallangan.

Ishonamizki, mazkur o'quv uslubiy qo'llanma Institut va pedagogika institutlari professor-o'qituvchilari hamda ixtisoslashtirilgan kollejlarda jismoniy tarbiya bo'limi o'qituvchilarining o'quv ishlarida o'rin egallaydi.

Taqrizchilar: O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutining

Pedagogika fanlari doktori, professor F. A. Kerimov

Pedagogika fanlari nomzodi, dotsent R. M. Matkarimov

Ma'sul muharrir: Mirjamolova M.X.

23813

© «ITA PRESS» nashriyoti, 2014 y.

KIRISH

O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida" gi qonun hamda «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi»da ham yosh avlodni jismonan baquvvat qilib tarbiyalashda chuqur va mustahkam bilim berishda milliy an'analardan foydalanishga katta e'tibor berilmoqda. Shunday ekan jismoniy ta'lim jarayonida ham milliy an'analardan foydalanishni takomillashtirish bugungi kunning dolzarb muammosi bo'lib hisoblanadi.

Oxirgi yillarda Respublikamizda eng asosiy, muhim vazifalardan biri ommaviy sportni rivojlantirish masalasi turibdi. Mustaqil O'zbekistonning ma'naviy sog'lom avlodlarini, bo'lajak vatanparvarlarni tarbiyalash vazifasi pirovard o'qituvchilar, mutaxassislar zimmasiga tushadi.

Mamlakatimizda amalga oshirilayotgan "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi"ga muvofiq, o'sib kelayotgan yosh avlodni jismoniy va ma'naviy salomatligini shakllantirishning, sog'lom turmush tarziga intilish va sportga mehr muhabbatini singdirishning g'oyatda muhim sharti ommaviy sportni rivojlantirishdir. Asta-sekin o'quvchi va talabalar uchun sport o'yinlarining uch bosqichli, ya'ni "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va "Universiada" musobaqalari ommaviylashib bormoqda.

"Kadrlar tayyorlash milliy dasturi"ni hayotga tadbiq etishning ustuvor yo'nalishidan biri OO'Yu va akademik litsey, kasb-xunar kollejlari faoliyat ko'rsatayotgan pedagogik xodimlar salohiyatini zamon talabalari darajasiga ko'tarishdan iborat.

Jismoniy tarbiya o'qituvchilarining, sport mutaxassislarining, ustoz-murabbiylarning chuqur bilim, yuksak malaka, boy tajriba va mahoratga ega bo'lishi har tomonlama yetuk, ma'naviy barkamol kadrlar tayyorlashning garovidir. Zero, ustozlar har jihatdan shogirdlariga na'muna bo'la olsagina, kelajakka ishonchli zamin tayyorlanadi. Bunga erishish uchun o'qituvchilar tinimsiz izlanishlari, o'z bilim va malakalarini oshirib borishning barcha imkoniyat va vositalaridan samarali

foydalanishlari zarur. Rivojlangan mamlakatlar o'quv muassasalaridagi zamonaviy ta'lim texnologiyalari, ilg'or tajribalar bilan tanishishlari, uni o'quv yurtlarida qo'llay bilishlari lozim.

Xalqimizning "Tani sog'lik – tuman boylik" degan naqliga amal qilgan holda aytish joizki, eng to'g'ri yo'l – bu yoshlarni jismoniy tarbiya va sportga yo'naltirishdir. Agar yosh avlod bo'sh vaqtini sportga bag'ishlansa, demak, u vaqtini o'zining ezguniyatlarini ro'yobga chiqarishga bag'ishlaydi degani. Yosh avlodning tani sog'lom bo'lgani sayin uning aqli va tafakkurlash qobiliyati tiniqlashadi, ya'ni ma'naviy pok va jismonan baquvvat avlod tarbiyalangan bo'ladi.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlari va akademik Yu.P.Lisitsinning ilmiy tadqiqotlariga asosan inson sog'lig'i quyidagi omillarga: turmush tarziga – 55%, irsiyat (nasl) omillariga – 18%, atrof-muxit (ekologiya) omillariga – 17% va sog'liqni saqlash ishlarining ahvoliga - 10% bog'liq ekanligi aniqlangan. Demak, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ya'ni zararli odatlardan holi bo'lish va sport bilan doimiy shug'ullanish holatlari inson salomatligini asrashda asosiy omillardan biri bo'lib hisoblanar ekan.

Ilmiy texnika taraqqiyoti sharoitida kishilarning mehnat vazifalari o'zgarib turadi. Bunda jismoniy mehnat kamayib, aqliy mehnat ko'payib boradi.

Shu boisdan jismoniy tayyorgarlikka bo'lgan talab oshib boradi. Hozirgi paytlarda gazeta sahifalarida tibbiyot xodimlari "gipodinamiya", ya'ni jismoniy mashqlar, jismoniy mehnat, faol harakat insoniyat faoliyatida kundan-kunga kamayib borayotganligi haqida tashvishlanib gapirmoqdalar.

Bu esa o'z navbatida asr kasalligi - yurak-tomir kasalligining yildan-yilga ortishiga sabab bo'lmoqda.

Shifokorlar fikricha, bu kasallikning oldini olishning zaruriy vositalaridan biri ko'proq harakat qilish va jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishdir, yana "tabiatning sog'lomlashtirish kuchlari" dan unumli foydalana olish ham katta ahamiyatga ega.

Jismoniy imkoniyati cheklangan bolalar orasida kuchli zakovat egalari, ma'naviy boy, ilmiy salohiyatini oshirishga hayotda o'z o'rnini topishga harakat qilayotgan yoshlar ko'plab topiladi. Qo'l-oyoqsiz, ko'zi yoki organizmning qaysidir a'zosi ishlamasada, kuchli asar yoki she'r yozadigan, kompyuter, televizor sozlash yoki me'yoriga yetkazib kuy yaratadigan yoshlarimizni ko'plab uchratamiz. To'rt muchasi sog' bo'la turib oilasiga, mahallasiga, jamiyatga foydadan ko'ra ko'proq ziyon keltiradigan ma'naviy qashshoq yoshlarni ham uchratishimiz mumkin.

Respublikamiz mustaqillikka erishgandan so'ng, nogironlar sportiga katta e'tibor berilmoqda. Nogiron sportchilarimiz Osiyo hamda jahon musobaqalarida yaxshi natijalarga erishib, O'zbekiston bayrog'ini yuqori ko'tarishmoqda. Keyingi yillarda nogironlar sporti sohasida erishilgan yutuqlarda Prezidentimiz I.A.Karimovning hissasi kattadir. Nogironlar o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni muntazam rivojlantirish hamisha Prezident va davlatimiz diqqat markazida turibdi. "Sog'lom avlod uchun" nodavlat dasturi, Prezident farmoni va boshqa bir qator hukumat qarorlari nogironlar sportining rivojlanish maydonini kengaytirmoqda.

Nogiron bolalarning biror mashg'ulot bilan uzoq vaqt va muntazam shug'ullanishi natijasida mushaklarda yuzaga keladigan o'zgarishlar morfologik va biokimyoviy xususiyatlar bilan belgilanadi. Organizmdagi moddalar almashinuvi jarayoni bajarilayotgan ish darajasiga moslashadi. Mustaqil O'zbekiston Respublikasining strategik vazifalaridan biri - kelajakdagi barcha ezgu ishlarni amalga oshirishga qodir bo'lgan jismoniy sog'lom va ma'naviy barkamol shaxsni voyaga yetkazishdan iborat.

Bu vazifalarni amalga oshirish uchun o'quv ishlarini rejalashtirishga hamda ularni samarali olib borishga yangicha va ijodiy qarashimiz, ishga tashabbuskorlik bilan yondashmog'imiz kerak.

I BOB. ADAPTIV JISMONIY TARBIYA

Adaptiv jismoniy tarbiyaning asosiy tushunchalari.

Adaptiv jismoniy tarbiya (AJT) – funksional, shu jumladan, harakat imkoniyatlarini mutloq yoki uzoq muddatga yo‘qotgan insonlar jismoniy tarbiyasining turli jihatlarini o‘rganuvchi fan.

Milliy zamonaviy qonunchilikda belgilanishicha, nogiron yoki organizmning kuchli buzilishiga ega bo‘lgan shaxs, ya’ni sog‘liqni saqlash idoralari tomonidan belgilangan tartibda tasdiqlangan, hayotiy faoliyatdagi va ijtimoiy yordam hamda himoya ehtiyojlaridan kelib chiqqan, cheklanishlarga olib keluvchi kasallikdan kelib chiqqan, jarohat, tug‘ma yoki orttirilgan kamchiliklar davlatimiz tomonidan belgilangan tartibda himoyalana dilar.

Bugungi kunda ko‘plab mamlakatlar “nogiron” so‘zini negativ-psixologik bosimi tufayli, uning ishlatilishidan voz kyechishdi. Buning o‘rniga: layoqatsiz shaxs, jismoniy kamchiliklarga ega bo‘lgan shaxs, funksional (jismoniy) cheklanishlar (buzilishlar)ga ega shaxs, maxsus ehtiyojlarga ega bo‘lgan noodatiy shaxslar (bolalar).

Xalqaro sog‘liqni saqlash tashkilotlarining ma’lumotlariga qaraganda 2-3-ming yillik jarayonida jahonning har 10-oilasi bunday inson mavjud, bu ko‘rsatkich butunjahon axolisining salkam 10% ni tashkil etadi (500 mln. atrofida, ulardan 3 mln.ga yaqini bolalardir). Nogironlik sabablari – ekologik halokat, urushlar, kriminogen holatlar, irsiylik, yuqumli kasalliklar, jaroxatlar, ishlab chiqarishda hamda kundalik sharoitda orttirilgan va h.k.

Nogironlik - kasallik, jarohat va tug'ma kamchiligi bo'lganligi sababli o'ziga o'zi xizmat ko'rsatish, mustaqil harakatlanish, muloqotga kirishish, shaxsiy xatti-harakatlarini nazorat qilish, mehnat faoliyatini o'rganish, ya'ni umumiy yoki kasbiy mehnat qilish imkoniyatining yo'qotilishi.

Mazkur atama bir vaqtning o'zida ham tibbiyot, ijtimoiy va yuridik atama sifatida ishlatiladi, negaki u insonning sog'lig'i holati va mehnat faoliyati bilan bog'liq. Nogironlik shaxsning hayotiy faoliyatini chegaralaydigan muayyan kasallik, jarohat va tug'ma nuqsonlar oqibatida qisman yoki butunlay sog'lig'ini yo'qotgan shaxslarning sog'liqni saqlash organlari tomonidan tibbiy-ijtimoiy ekspertizasi natijasida aniqlanadi. Shuningdek, ular qatoriga qonunchilikka muvofiq ijtimoiy yordamga, ish haqqining yo'qotganligi sababli kompensatsiya olishga muhtoj yoki muayyan vazifalarni bajarishdan ozod etilgan shaxslar ham kiradi. Shu bilan birga hayotiy faoliyatning chegaralanganlik darajasi, mehnat qobiliyati, nogironlik guruhi har bir nogiron shaxs uchun sog'lig'ining holatiga qarab belgilanadi. Bu esa uning uchun organizm muayyan funksiyalarini qayta tiklashga zamin yaratuvchi mehnat faoliyatining turini va mehnat qilish sharoitini tanlash imkoniyatini beradi. Har bir nogiron uchun individual ravishda adaptatsion-reabilitatsiya chora-tadbirlari dasturi ishlab chiqiladi.

Nogironlarning ijtimoiy muhofazasi bu - jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslarning sog'lig'ini tiklash, moddiy ta'minot, baholi qudrat kasbiy va jamiyatdagi faoliyatida mamlakatning barcha fuqarolari kabi o'z huquq va erkinliklaridan to'laqonli foydalanishlarida extiyojlarini ta'minlashga qaratilgan huquqiy, iqtisodiy va ijtimoiy chora-tadbirlar tizimi ishlab chiqilgan hamda bu tizim amaldagi qonun asosida tashkillashtiriladi.

Nogironlar reabilitatsiyasi bu - jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslar organizmining buzilgan funksiyalarini qayta tiklash, ularning hayotiy faoliyati chegaralanganligi uchun kompensatsiya bilan ta'minlash, ularning jamiyatga ijtimoiy-kasbiy moslashuvi hamda integratsiyalashuviga qaratilgan tibbiy, kasbiy va ijtimoiy chora-tadbirlar tizimi xisoblanadi.

Adaptiv harakat reabilitatsiya bu - muayyan kassalik, jarohat, jismoniy yoki ruhiy toliqish oqibatida qisman yoki butunlay sog'lig'ini yo'qotgan jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslarda vaqtinchalik yo'qotilgan yoki qisman yo'qotilgan organizm funksiyalarini qayta tiklashga (asosiy kassalliklar-nogironlik bilan bog'liq ravishda uzoq muddatga organizm funksiyalarini yo'qotganlik kirmaydi.) qaratilgan.

Mazkur chora-tadbirlar insonda u yoki bu kasalikka nisbatan mos ravishda ta'sirchanlikning shakllanishi, organizmning funksional jihatlarini tez suratlarda normallashtirishga olib keladigan o'zini oqlagan tabiiy, ekologik vositalarga moslashuvi maqsadida amalga oshiriladi; ularni muayyan kompleks jismoniy mashg'ulotlarni mustaqil bajara olishga, o'zini-o'zi massaj qilish usullariga, chiniqtiruvchi mashg'ulotlarga, fizioterapevtik usullar va boshqalarga o'rgatish nazarda tutiladi.

Nogironlar reabilitatsiyasi va adaptatsiyasining individual dasturi – muayyan shaxs uchun maqbul va mos bo'lgan reabilitatsion chora-tadbirlarning o'tkazilish turlari, shakllari, hajmi, muddati va tartibining majmui hisoblanadi.

Defektologiya bu - jismoniy va ruhiy kamchiliklari bo'lgan shaxslar rivojlanishining psixofizik xususiyatlarini, ularni tarbiyalash, ta'lim, o'qitish qonuniyatlarini o'rganuvchi fanlar tizimidir. Defektologiya bir qator maxsus yo'nalishlarni o'zida birlashtiradi:

1. **Oligofrenopedagogika** – aqli zaif shaxslarni rivojlantirish tarbiyasi;

2. **Surdopedagogika** – kar-soqov va eshitish qobiliyati zaif shaxslar pedagogikasi;

3. **Logopediya** – nutqiy nuqsonlarni tuzatish;

4. **Tiflopedagogika** – ko‘zi ojizlar pedagogikasi;

5. **Tiflosurdopedagogika** – bir vaqtning o‘zida ham ko‘zi ojiz ham kar-saqov bo‘lgan shaxslarni tarbiyalash, rivojlantirish, adaptatsiya va rehabilitatsiyasi hisoblanadi.

Adaptiv jismoniy tarbiya – o‘zining oldiga bosh maqsad qilib jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslarni nafaqat jismoniy mashg‘ulotlar va fizioterapevtik usullar yordamida davolash, balki ularning ijtimoiylashuvi hisoblangan ijtimoiy fenomen hisoblanadi.

Ancha yangi tushunchalardan biri bo‘lgan – adaptiv jismoniy reaksiya (ta’sir). Uning mohiyati shunga qaratilganki, jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslarning har qanday faoliyati davomida sarf etadigan jismoniy- kuchlarini jadallashtirish, qo‘llab-quvvatlash va qayta tiklash: mehnati, ta’lim olish, sport, toliqishning oldini olish, o‘z bo‘sh vaqtini qiziqarli o‘tkazish, sog‘liqni tiklash, o‘ziga nisbatan talabchanlik, “O‘z ehtiyojlarini qondirish asnosida hayotiy imkoniyatlarini oshirish”ga qaratiladi. Adaptiv jismoniy reaksiya (ta’sir)ning asosiy g‘oyasi shundan iboratki, unda ishtirok etayotgan shaxslarda mashg‘ulotlar vositalari, uslubi va shakllarini to‘liq mustaqil tanlash asnosida ruhiy qulaylik va qiziqishni ta’minlashga qaratilgan.

Nogironlar sporti yoki adaptiv sport o‘z oldiga quyidagi maqsadlarni qo‘yadi – jismoniy imkoniyatlari cheklangan insonlarda yuqori darajadagi sport ustaligi imkoniyatlarini shakllantirish va ularning aynan shu ko‘rinishdagi sog‘lig‘ida kamchiliklar bor bo‘lgan insonlar o‘rtasidagi turli xildagi

musobaqalarda eng yuqori natijalarga erishishida ko'maklashishdir. U o'zida uch asosiy yo'nalishlarni ifodalaydi: Paralimpiada harakatlari, Maxsus Olimpiada va Butunjahon karsosqovlar o'yinlari ("Tinch o'yinlar"). Adaptiv sportning mazmuni shundan iboratki, sport mashg'ulotlari va musobaqalarning ruhiy ta'siri nogironlar shaxsidagi jismoniy, ruhiy va ijtimoiy o'zgarishlarni kompensatsiya qilishda yengilliklarni yaratadi; psixoemotsional mustahkamlikni, tushkunlik (stress) holatlarida ijtimoiy ahamiyatini oshiradi. Sport mashg'ulotlari davomidagi yuqori darajadagi jismoniy harakatlarni (nagruzka) ko'p qo'llash shaxs organizmida zaxira (rezerv) kuch va imkoniyatlarning yuzaga kelishiga, kommunikativ faollikning oshishiga zamin yaratadi.

AJT jismoniy rehabilitatsiyadan shunisi bilan farq qiladiki, AJTning mohiyatida turli xildagi sport o'yinlari va rekreativ tadbirlarning mavjudligi, imkoniyat darajasida sport mashg'ulotlariga ko'p ishtirokchilarning – nafaqat nogironlarni, balki sog'lom insonlarni ham jalb qilishni maqsad qilib qo'yadi. Sportdan AJTning farqi shundaki, unda adaptatsion-sog'lomlashtirishga yo'naltirilganligi va birinchi galda turli xil jismoniy imkoniyatlarga ega bo'lgan shaxslar o'rtasida ularni birlashtiruvchi o'zaro tushunish, hamjixatlik, bir-biriga qayg'urish, o'zaro yordam va do'stona munosabatlarni ta'minlashga qaratilgan.

Nazorat uchun savol va topshiriqlar.

1. Adaptiv jismoniy tarbiyaning qaysi tushunchalari, asosiy tushunchalar hisoblanadi?
2. Defektologiya bu qaysi fanlar tizimini o'rganadi?

3. Nogironlarning ijtimoiy muhofazasi deganda nima tushunasiz?
4. Nogironlar rehabilitatsiyasi deb nimaga aytiladi?
5. Nogironlar rehabilitatsiyasi va adaptatsiyasining individual dasturiga nima kiradi?

ADAPTIV JISMONIY TARBIYANING TARIXI

Jamiyatning sog'lig'i turg'un buzilgan insonlarga nisbatan munosabati muammosi butun insoniyat tarixi davomida kuzatib kelinadi va uzoq muddatga hastalanib qolgan shaxslarni shafqatsizlarcha o'ldirish yoki nari borsa, ularga nisbatan rahmsizlik bilan befarq munosabatda bo'linganlik holatini kuzatishimiz mumkin. Jismoniy kamchiliklari bor insonlarni qasddan jamiyatdan ajratish ruhiy, shu bilan birga ijtimoiy ildizga ega. Bunga hastalik, jaroħat, o'lim va alohida ehtiyojlarga muhtoj bo'lgan insonlar hayotiy ta'minoti muammosi oldidagi qo'rquv va boshqa shu kabi holatlar kiradi. Jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslarga nisbatan munosabatlarning prinsipial ravishda o'zgarishi dinning vujudga kelishi, yaqinlarga mehribonlik munosabatida bo'lishga chaqiruvi bilan bog'liq. Faqat uyg'onish davriga kelibgina bunday shaxslarning sotsium (jamiyat) ajralishi bartaraf etilgan va ularga nisbatan munosabat o'zgartirilgan. Mazkur masalaga doir birinchi ilmiy ishlardan biri, nogironlarning tarbiyasiga bag'ishlangan kitob - Uyg'onish davrining buyuk olimi Dj. Kardanoning "Paralipomena" hisoblanadi.

Qadimgi davrlar jismoniy kamchiliklari bo'lgan insonlar o'sha davrning diniy hayot markazlari hisoblanmish – monastirlar tomonidan homiylikka olingan. Jamiyatning rivojlanishi natijasida ta'minotga muxtoj bo'lgan shaxslar uchun maxsus

muassasalar tashkil etilgan. XIV asrdan boshlab bunday muassasa va cherkovlarda sog'lom va e'tiborga muxtoj bolalar birgalikda o'qitila boshlandi. XVIII asrning o'rtalarida bunday shaxslarni tarbiyalash uylarida imkoniyati cheklangan bolalar uchun maxsus guruhlar ta'sis etilgan. XIX asr boshidan boshlab kar-soqov va ko'zi ojiz bolalar uchun maxsus ixtisoslashtirilgan muassasalar tashkil etilgan, keyinchalik esa aqli noraso bolalar uchun ham bunday muassasalar tashkil etilgan. Birinchi jahon urushi, ko'pgina jabrdiydalar xalqaro hamjamiyatning nogironlik muammosiga nisbatan bo'lgan munosabatlarini o'zgartirib yubordi.

Jamoatchilik fikrining o'sishi barcha insonlar jismoniy imkoniyatlaridan qat'iy nazar huquqlarining tengligi himoyasi uchun kurashuvchi ijtimoiy harakatlarning kuchayishiga olib keldi. Hozirgi kunda butun dunyoda nogironlarning ijtimoiy va jismoniy rehabilitatsiyasi sohasida katta rivojlanishlarni, pedagogik-reabilitatsion usullarning ishlab chiqilishini kuzatish mumkin.

Nogironlar bilan rehabilitatsiya ishlaridagi kordinal o'zgarishlar revolyusiyadan keyingi vaqtlarda ro'y berdi. Nogironlarning jamiyatdagi maqomi belgilab berildi, korreksion - tarbiya muassasalari ta'sis etildi va ularning dasturlari xalq ta'limi umumdavlat tizimiga kiritildi. Bu qadam rehabilitatsiya sohasida ta'lim, sog'liqni saqlash va adliya tizimini konsolidatsiya qilishga imkoniyat yaratib berdi. Korreksion (qayta tiklash) pedagogika tizimini shakllantirishda XX asrning 20-30 yillarida eng yetuk insonlar bunga bosh qo'sha boshlashdi: V.Bexterev, L.Vigotskiy, V. Myasishev, G. Rossolimo, F. Rau, V.Kashenko, N. Lagovski, M. Grabovlar. 1929 yili Sobiq Sovet Ittifoqida imkoniyati cheklangan bolalar ta'limi, tarbiyasi va professional tayyorgarligini o'rganish muammolarini tahlili bo'yicha birinchi

ilmiy markaz – Eksperimental – defektologik institut tashkil etildi.

XX asr boshlarida pedagog M. Montessori tomonidan yaratilgan uslub tuzatish (korreksion) pedagogikasi taniqli uslublardan biri hisoblanadi. Sensual tamoyilga asoslangan holda, u bolani maqsadli aqliy faoliyatini rivojlantirishda sensor tajribani oshirishga qaratilgan. Shu uslub sababli oqsoq psixomotor harakatiga ega bo'lgan bolalar bir-ikki yil ichida o'zining tengdoshlariga yetib olishi, hatto ulardan o'zib ketishini ham kuzatishimiz mumkin. Montessori pedagogikasi imkoniyati cheklangan bolalar bilan birgalikda sog'lom bolalar bilan ham ishlashda keng qo'llanilmoqda. Bugungi kunda 80% umumta'lim maktablari ushbu uslub bo'yicha ishlamoqda.

O. Dekroli Montessorining uslubini yanada rivojlantirgan, va u 3 bosqichli tuzatuv tizimini o'z ichiga olgan.

Ular:

1. Qabul qilish qobiliyati hamda kuzatuv qobiliyatini tarbiyalash.
2. Voqeilikni idrok etish qobiliyatini tarbiyalash.
3. Shaxs shakllanishining ta'minlanishi.

A. Graborov muhim ijtimoiy tarkibga asoslangan, sensor madaniyatning pedagogik tizimiga asos solgan.

XX asrning 30-yillar boshlarida L. Vigotskiy bolaning rivojlanishidan oldin yuruvchi faol-o'quv faoliyatini olg'a surgan. L. Vigotskiyning g'oyalari A. Leontev, P. Galperin va boshqalarning nazariyalariga asoslangan. L. Zankov g'oyalar amalga oshirishda 50-60-yillarda boshlang'ich maktablari uzluksiz va har tomonlama rivojlanishiga o'z hissasini qo'shgan.

Defektologiya rivojlanishi bilan birgalikda nogironlar jismoniy madaniyati va sport tiklanishi hamda rivojlanishi amalga oshirildi. XX asrning 20-yillarida karlar o'rtasida sport

musobaqalari boshlandi. 1924-yilga kelib Parij shahrida karlar o'rtasida I-Olimpiada o'yinlariga start berildi. O'sha vaqtdan boshlab umumjahon o'yinlari karlarga teng miqyosda musobaqlashish imkoniyatini yaratdi.

II jahon urushi davrida Angliyada aravachalar sporti keng rivojlandi va natijada 15 yil ichida butunjahon "Paraolimpiyada o'yinlari"ga aylanib ketdi.

1968 yilda AQSH ushbu harakatni yoyishga kirishadi, ko'zlangan maqsadi – Maxsus Olimpiada– jismoniy tarbiya orqali aqli zaif shaxslarni boshqa odamlar safiga qo'shilishini muvofiqlashtirishdn iborat. XX asr oxirlariga kelib Maxsus olimpiada 150 mamlakatdan 1 millionga yaqin ishtirokchilarni jalb etdi.

Karlar o'rtasidagi olimpiada o'yinlarning tashkilotchisi sifatida Rubens Aleyks, Paraolimpiada o'yinlarini L. Guttman, Maxsus olimpiada o'yinlariniki esa YU. Kennedi Shrayver AQSH Prezidenti Djon Kennedining opasi bo'lganlar. Xalqaro karlar tashkiloti, Imkoniyati cheklangan bolalarning xalqaro dam olish va sport Assotsatsiyasi, Ko'zi ojizlarning xalqaro Assotsatsiyasi, Stok Mandevil o'yinlari xalqaro federatsiyasi, Jismoniy imkoniyati cheklanganlarning xalqaro sport tashkiloti, Nogironlar aravachasidagilarning xalqaro sport federatsiyasi, kabi xalqaro tashkilotlarining say-harakatlari evaziga jismoniy imkoniyatlari cheklanganlar o'rtasida o'tkazilib turiladigan xalqaro sport o'yinlari ancha rivojlanib kelmoqda. XX asr oxirlarida imkoniyati cheklanganlarning sportini rivojlantirishga qaratilgan Xalqaro tashkilotlar tashkil etilgan.

Uchinchi mingyillik boshlariga kelib imkoniyati cheklanganlarning sportini rivojlantirishga ko'pgina Amerika, Evropa hamda MDH davlatlarida aniq dasturlar ishlab chiqilib davlatlar tomonidan mazkur dasturlar moliyaviy qo'llab

quvvatlanib kelinmoqda. 2000 yilgi Sidney Paraolimpiada o'yinlarida 125 mamlakatdan 4 mingta sportchilar qatnashdi.

Nazorat uchun savol va topshiriqlar.

1. Qaysi davrdan boshlab nogironlarga e'tibor berilgan?
2. O. Dekroli Montessorining qanday uslublarini bilasiz?
3. XX asrning 30-yillarida olimlar tomonidan qanday g'oyalar ilgari surilgan?
4. "Paraolimpiyada o'yinlari" qanday va qayerda tashkil topgan?
5. Karlar o'rtasidagi olimpiada o'yinlarning tashkilotchisi kim?

ADAPTIV JISMONIY TARBIYANING YO'NALISHLARI.

Hozirgi kunda faol rivojlanayotgan adaptiv sport quyidagi uchta turlardan: Paralimpik, Maxsus Olimpiya harakati va Butunjahon karlar o'yinlaridan («Tinch o'yinlar»dan) tashkil topgan (Evseev S.P., 2000).

Nogironlar sporti sohasida mamlakatimiz va horij 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 potensialini tadbiiq qilinishini ta'minlaydigan, estetik va etik talablarni va jismoniy takomillashishiga intilishni qanoatlantiradigan davolash va pedagogik faktorlar optimal

nisbatda ishlaydilar (Sermeev B.V., Grigorenko V.G., va boshqalar, 1991).

Nogironlar sportida, hozirgi paytda, quyidagi ikki: rekreatsion -sog'lomlashtirish va yuksak yutuqlar sporti yo'nalishlarini ajratish mumkin.

Rekreatsion - sog'lomlashtirish yo'nalish doirasida sport rekreatsion - sog'lomlashtirish funksiyasini bajaradi hamda effektiv sog'lom dam olishga – ko'ngil ochishga, tezkor ish qobiliyatini tiklashga va qo'llab-quvvatlashga, bo'sh vaqtni qiziqarli emotsional tashkil etishga erishishning vositasi va usuli sifatida ishtirok etadi (Richard K., 1980; Matveev L.P., 1997). Bunday amaliyot sportga shartli ravishda qo'llanishi mumkin albatta, chunki unda sportning faqat ayrim tipik qirralari: tizimli trenirovka, tanlangan sport turida ixtisoslik, musobaqalarda qatnashish va boshqalar ifodalangan xolos. Sport faoliyatining bunday ko'rinishi umumimiy imkoniyatlarga mos, ixtiyoriy va bo'sh vaqtda amalga oshiriladi, hamda nogiron hayotida ustivor faoliyat hisoblanmaydi. Eng mashhur sport turlari qatoriga suzish, yengil atletika, shu jumladan, aravachalar yengil atletika, chang'i sporti, gimnastikaning turli ko'rinishlari, aerobika va sheyping ham inobatga olingan, konkida figurali uchish va raqslar, sport o'yinlari (basketbol, shu jumladan aravachalardagi basketbol ham, o'tirib o'ynaladigan voleybol, mini - futbol, katta va kichik stol tennisi, ko'katlardagi xokkey, billiard, gorodki), sharq yakkakurashlarining sog'lomlashtirish turlari va boshqalar kiradi. Sog'lomlashtirish - rekreativ sporti qaysi sohada taraqqiy qilganiga bog'liq holda mashg'ulotlar xususiyatlari shart-sharoitlarga, guruh tarkibiga (nozologiya bo'yicha bir jinsli yoki integrallashgan), yoshiga, shug'ullanuvchilarning qiziqishiga (maktab sporti, talabalar sporti va boshqalar) mos shaklini o'zgartiradi.

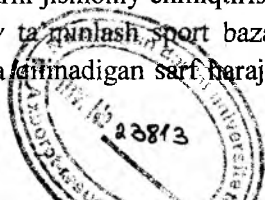
Bu ishda pedagogik faoliyatning bosh strategik tamoyili quyidagilar: jismoniy tayyorgarlik mazmunining va inson individual holatiga uning shartlarini adekvatligi, jismoniy mashg'ulotning garmonlashishi va optimallasishi, har bir insonning shaxsiy layoqati va qobiliyatiga moslashgan holda jismoniy faollik shaklini tanlashda erkinlik (Balsevich V.K., 1990).

Yuksak yutuqlar sportining trenirovka jarayonini strukturasi va mazmuni ancha murakkab bo'ladi. Nogironlarning turli nozologik guruhlarida eng kuchli, eng iqtidorli sportchilarni tanlab olish yo'li bilan Paralimpik dastur sport turlari bo'yicha terma jamoalar tarkibi shakllantiriladi. Trenirovka jarayonining texnologiyasi organizmni jismoniy yuklamaga tez va uzoq muddatli adaptatsiyasi qonuniyatlari sport nazariyasida ishlab chiqilgan sport mashg'ulotlarining tamoyillari va qonuniyatlari asosida tuziladi.

O'zbekistonda korektsion pedagogika tizimi.

Madaniyat va sport ishlari vazirligi, jamoa uyushmalari va nogironlar uyushmalari tomonidan maxsus sog'lomlashtirish muassasalari (klub va markazlar) barpo etilmoqda, ularni kerakli jihozlar bilan ta'minlab nogironlarning sport musobaqalarida ishtirok etishiga ko'maklashmoqdalar.

O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport masalalari bo'yicha milliy olimpiada qo'mitasi bilan birgalikda nogironlarning paraolimpiadasi nogironlarni xalqaro maydonlarda ishtirok etishga tayyorlaydi. Nogironlarni jismoniy chiniqtirish va sport musobaqalarini ijtimoiy moddiy ta'minlash, sport bazasini barpo etish va kengaytirish maqsadida qilinadigan sarg'ayotlar



davlat byudjeti va ichki boshqarma organlari byudjetidan ajratiladi.

Sport bilan shug'ullanmoqchi bo'lgan jismoniy imkoniyatlari cheklangan shaxslar O'zbekistonda olimpiada va paraolimpiadada harakatlarni va sportdagi oliy natijalarni qo'llab quvvatlash O'zbekiston qonuni tomonidan himoyalanaadi.

Paraolimpiada harakatlari va sportning yuksak yutuqlarni moddiy ta'minlash, moddiy texnik bazasini mustahkamlash, jismoniy madaniyat va sport nomoyondalariga soliq va kredit ajratish, sportchi murabbiy va shu soha mutaxassislarini moddiy va ma'naviy qo'llab-quvvatlash davlat tomonidan boshqariladi. O'zbekistonda nogironlar sport va jismoniy madaniyatning uyushtirish va metodik ish olib borishni boshqarish quyidagi davlat strukturasi tizimiga kiradi: Vazirlik, Federatsiya, nogironlar assotisatsiyasi, diagnoz va reabilitatsiya markazlari, korreksion muassasalari, konsultativ bo'limlar, maxsus internat maktablar, klub, seksiya, oliy o'quv muassasalari kafedralari, sportning turlari bo'yicha terma jamoalar.

Nazorat uchun savol va topshiriqlar.

1. Hozirgi kunda faol rivojlanayotgan adaptiv jismoniy tarbiyaning yo'nalishlarini aytib bering?
2. Paraolimpiada harakatlari nimalarni amalga oshiradi?
3. O'zbekistonda korekksion pedagogika boshqarish tizimi qanday?
4. Rekreatsion - sog'lomlashtirish yo'nalishriga nimalar kiradi?

ADAPTIV JISMONIY TARBIYANING (AJT) MAQSAD VA VAZIFALARI.

AJT maqsadi funksional imkoniyati cheklangan insonlarni jismoniy va ijtimoiy sharoitga moslashishga o'rgatish.

AJT ning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

- ruhiy rivojlantirish, atrof muxitni to'g'ri qabul qila bilish;
- organizmni funksional holatini oshirish;
- kasallikni, uning asoratini maxsus usullari yordamida bartaraf etish;
- ijobiy ruxni tiklab, salbiy ruxni yo'qotish;
- organizmning tayanch funksiyalarini rivojlantirish (chiniqtirish);
- organizmning faol funksional xolatini saqlash, psixologik va jismoniy qiyinchiliklarini yengish borasida muhim bo'lgan bilim va ko'nikmalarni oshirib borish;
- barkamol jismoniy rivojlanish;

AJT jarayonida quyidagi muammolar xal etiladi:

- organizmdagi kamchiliklarni aniqlab, ularni bartaraf etish va chiniqtirish, ayrim kasalliklarni o'rganish;
- ta'lim va tarbiya borasida asosiy va maxsus vazifalarni belgilash;
- nuqsonni bartaraf etish chora – tadbirlarini ishlab chiqish;
- bolalarni hayotiy xodisalarga tayyorlashning usullarini ishlab chiqish;
- bolalarni oilaviy muxitda, maxsus uyushgan holatda tarbiyalash;
- ta'lim va tarbiyaning har bir shaxsga ishlab chiqilgan qo'llanma va usullarini yoritib berish.

Ko'p xollarda ular insonning atrofidagi muxit bilan bog'liq muammolar bilan o'lchanadi. Atrof-muxitni o'rganish va unga

moslashish predmetlar bilan manapulyatsion faoliyatiga, ishdagi va uy ro'zg'ordagi muammolarini xal qilishga qaratilgan. AJTning jarayoni davomida inson tanasi jadvali tuzilib uni qabul qila bilish, atrof muxit haqidagi tushuncha verbal tashxis va fikrlash, so'z boyligini oshirish, mustaqil ijodkorlik ko'nikmalarini rivojlantiradi.

ADAPTIV SPORTNING MAQSAD VA VAZIFALARI.

Nogironlar sporti jismoniy imkoniyati cheklangan va surunkali kasallar bo'sh vaqtini o'tkazish uchun saralangan sport harakatlari, qayta tiklash va yuqori natijalarga erishishga qaratilgan bo'lib, yoshlar, o'smirlar, kattalar, qariyalar uchun sport bilan shug'ullanish moslashgan klublarda o'tkaziladi.

Nogironlar sportini bir nechta tushuncha orqali ko'rishimiz mumkin. Masalan:

Umumiy tushuncha "O'z sport turi bo'yicha shaxsiy yuqori natijalarga erishish".

Keng manoda: "Har xil sport mashg'uloti bu sport yutug'i, shuningdek yutuqlarga aniqlik kiritish harakat odatining muxim qismidir, har xil sport turlarida va sport harakatida aniqlik kiritiladi".

Tor manoda: "bu sportda yuqori maqsadlarga erishish va bor kuchi bilan shug'ullanayotgan odam o'zi uchun rekord natijaga erishish yoki shu davr uchun individual xususiyatlarni o'stirishga qaratilgan".

Shuningdek nogironlar sporti – bu sportda surunkali kasallar, jaroxat olganlar, og'ir harakatlanadigan odamlar shug'ullanadi, shuning uchun nogironlar sporti turli tuman harakatlarga bo'lingan:

- nogironlar sportining ommaviy turi;
- ambulatoriya sharoitida qayta tiklash sporti (yoki jismoniy davolash sport turi madaniyati);
- maktab jismoniy madaniyati moslashtirilgan maktablarda va internatlarda;
- sport musobaqalari;
- sportda yuqori yutuqlarga erishish: shug'ullanuvchi milliy, xalqaro va paraolimpiada musobaqalari jarayonida qatnashishi uchun.

Nogironlar sportining asosiy maqsadi: nogironlarni Salomatlik darajasini qayta tiklash va surunkali kasalliklarni jismoniy mashqlar yordamida asoratlarini yo'qotish, yosh avlodning jismoniy va aqliy qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirishga va ularni mehnatga tayyorlashga yordam berish, hayotiy dunyoqarashini shakllantirish.

Ushbu maqsadni amalga oshirish natijasida quydagilar yuzaga keladi:

- ishchanlik qobiliyatini ko'tarilishi, optimal harakatni o'rganishi;
- mustaqil shug'ullanish malakasini hosil qilishi, atrof – muxitdagilardan qat'iy nazar qiyin sharoitlarga moslashtirish kerak;
- professional ish qobiliyatini va jamiyatda sotsial moslashtirish;
- yashovchan va o'ziga javob beradigan.

▪ Nogironlar sportining yo‘nalishlaridan biri bu yuqori natijalarga erishish sporti (paralimpizim).

▪ odatiy sport turida qatnasha olmaydiganlarning barchasi qatnashishi mumkin, yani harakatlanish aparatlarining funksiyalari buzilganlar va boshqalar.

▪ Kichik jaroxatlanganlar (minimum «Handicap»), yoki kichkina jaroxat olgan sportchilarning qatnashishiga ruxsat beriladi, ma’lum federatsiya tomonidan.

Sportning yuksak yutuqlarga erishish vazifasi:

1. Bolalarning optimal mashg‘uloti, o‘smirlar va kattalar bajara oladigan va rivojlanishidan qat’iy nazar (biologik yoshi, kasallik turi, sport turi).

2. Dam olish jarayonini yaratib berish va sport mashg‘ulotidan keyin bo‘shashtirish (gimnastika, massaj, texnik bo‘shashtirish, fizioterapiya).

3. Jaroxatdan keyingi mashg‘ulot maqsadi: keyingi jaroxatni oldini olish.

Mashg‘ulotda har hil davolash turini ko‘rib chiqish shart.

Davolash turlari		
Sog‘liqning muhim holati	Muhim ogohlantirishlar	Oldini olish tadbirlarining nomlanishi
Sog‘lom	Havf faktorlari	Kasallikkacha oldini olish
Sog‘lom	Kasallik o‘tkir	Birlamchi oldini olish
O‘tkir kasallik	Surunkali kasallik	Ikkilamchi oldini olish
Surunkali kasallik	Asoratidan qiynalish	Uchlamchi oldini olish

Shu holatda qayta tiklash bu “prinsip harakat” va konsepsiya yordami bilan hayotiy sog‘liqni saqlaydi va hayotiy sog‘liqni bosqichini ushlab turadi.

Qayta tiklash tibbiy, sotsial siyosat va tarbiyaviy sog‘liqni tiklash quyidagicha amalga oshiriladi:

❖ Nogironlar integratsiyada sotsial qo‘llanmalarda va jamoaga yordam berish;

❖ Uzoq jarayonda yordam beruvchi urinish ishchanlik qobiliyatini tiklashga, mutaxassislikni egallashga va jamoaga to‘liq a‘zo bo‘lishga yordam beradi.

❖ Qayta tiklashning amal qilinish turi keyingi tuzilma rejalarida turlanadi.

❖ Statsionar qayta tiklash (klinikalarda, dam olish joylarida) o‘tkaziladi;

❖ Ambulator qayta tiklash;

❖ Professional qayta tiklash (yani qayta o‘rgatish, kvalifikatsiyalash);

❖ Umr davomida qayta tiklash turkumiga surunkali kasallar va nogironlar sport mashg‘uloti kiradi.

Nogironlar sportida quydagilarni aniqlab olish zarur:

○ Har xil jaroxatlardan keyingi mashg‘ulot, nogironlikning yuzaga kelish sababi;

○ “Harakatchanlik” dam olish vaqtini yaratib berilganligi;

○ Endi mashg‘ulotlarni boshlayotgan sportchilarni optimallashtirilgan jarayoni tuzilishi;

○ Kerakli jismoniy sifatlarni mashq qildirib rivojlantirish.

Nogiron, surunkali kasallar va tiklanayotganlarni Hisobga olgan Holda murabbiy mashg‘ulotni ish jarayonida to‘g‘ri tashkil qilib, keyingi mashg‘ulotlarda quydagilarni amalga oshiradi:

➤ Qaysi mashqlarni bajarishini murabbiy yoki shifokor saralaydi, joyning o‘lchamini, anjomini, guruhning qanchaligini,

metodik qo'llanmalarni yordam beruvchi mashqlarni bularning hammasini hisobga olish kerak;

➤ Murabbiy mashg'ulotni qanday olib boradi, yani qaysi yo'nalishda o'rgatadi;

➤ Murabbiy va sportchi orasida hamkorlik qanday tashkil qilinishi kerak?

➤ Mashg'ulot vaqtida qatnashuvchilar qanday ishlaydi? Ya'ni mashg'ulotga qanday qaraydi.

➤ Tashqi ko'rinishni qanday o'zgartirish mumkin (jismoniy va tashkiliy).

Sport pedagogik vazifalari bosqichma – bosqich va quyidagi tarkibiy qism bo'yicha aniqlanadi?

✚ Nogiron va surunkali kasallar nima qila oladi? Qaysi funksiyalar saqlanib qolgan?

✚ Sababi: harakatlar chaqqon bo'lishi kerak, mashqlarni o'zlari bajarishi kerak.

✚ Nogiron yoki surunkali kasal nima hohlaydi? Uning hoxishi qanday? U o'z hoxishi bilan nima qiladi?

✚ Nogiron va surunkali kasalda qanday kasalliklar mavjud? Qanday muolaja qo'llanilishi lozim? Qanday yetishmovchilik buzilishi hisobga olinishi kerak?

✚ Sababi: sportchi davolash vazifalarining bajarilishi, ishlab chiqish yo'lida maxsus muammoni yyechish.

Nogironlar sport ishlari tuzilishi quyidagilardan iborat:

- Oddiy harakatlar (yurish, yugurish, otish va h.k).
- Har kunlik harakat va harakatni o'rganish.
- Harakatlanish ko'nikmasini maxsuslashtirilgan yordam beruvchi sport anjomlari bilan qo'llanish (nogironlar aravachasi, protezlar).

- Harakat va harakatlanish ko'nikmasi maxsuslashtirilgan sport turlari.

- Kommunikativ harakat tasiri.
- Harakat ko'nikmasi sport o'yinlari va musobaqa uchun.

Nogironlar sport mashg'ulotlarida kelib chiqishi mumkin bo'lgan muammolar:

- Yuqori kuchlanish mobaynida uzoq vaqt yuklamalarga moslashishi;
- Mashg'ulot jarayoni rejasining o'zgarishi;
- Charchash jarayoni juda kuchli "charchoq";
- Qayta tiklanish juda uzoq vaqt davom etishi;
- Ishlayotgan organ va sistemalar uzoq o'ziga kela olmasligi;
- Organ va muskullarda og'riq paydo bo'lishi;
- Keyingi mashg'ulotlarda hohish kech paydo bo'lishi.

Sport pedagogik tamoyilini rejalashtirish va mashg'ulotni o'tkazishni keyingi jarayonda quyidagi vazifalar xal etiladi:

- taqqoslash yoki boshqarish va tashkillashtirish yordamida o'quv metodik yo'li bilan rejalashtiriladi;
- shaxsiylashtirilgan (uning shaxsiy imkoniyatlarini hisobga olib);
- o'z ichiga oluvchi metodlar, intensivlik yuklamalarini har bir shug'ullanuvchining imkoniyatini hisobga olish kerak;
- murabbiy har bir shug'ullanuvchi bilan muloqoti, hatto jamoa bilan ishlayotgan paytida;
- keng qamrovli, dalil holatiga asoslanib, mashg'ulot jarayoniga ziyon yetkazmasdan reja harakatini o'zgartirish.

Mashg'ulot jarayonini oldindan va keng qamrovli rejalashtirish amalga oshirilishi shart (har xil variantlarni tayyorlash).

- Metodik prinsipga amal qilish;
- Mashqlar ta'sirini va me'yorini o'yinlar orqali singdirish;
- Oddiydan murakkabga o'tish;
- Yuklama va dam olishni almashishi;

- Shug‘ullanayotgan sportchilardan yuqori mo‘ljalni talab qilish.

Nazorat uchun savol va topshiriqlar.

1. AJT maqsad va vazifalarini aytib bering.
2. AJT jarayonida qanday muammolar hal etiladi?
3. Adaptiv sportning maqsad va vazifalarini aytib bering.
4. Nogironlar sport ishlari tuzilishi qanday?
5. Sport pedagogik tamoyilini rejalashtirish va mashg‘ulotni o‘tkazishning qanday vazifalar bor?

II BOB. ADAPTIV JISMONIY TARBIYANING NAZARIYASI

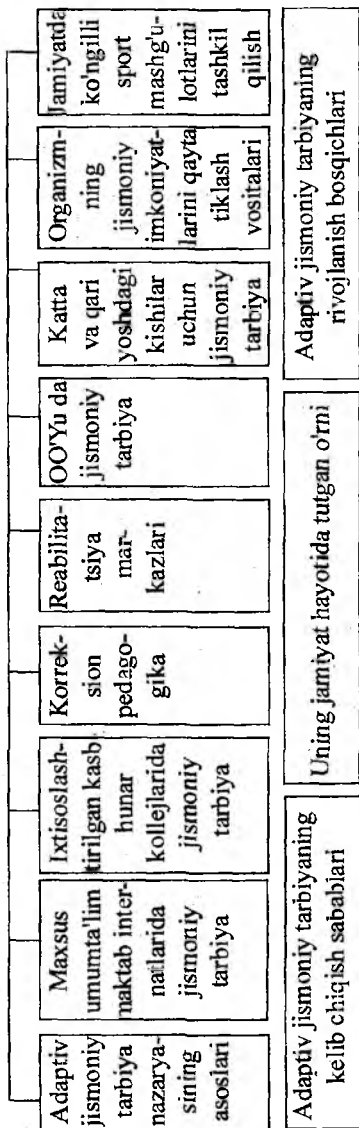
Korreksion pedagogika tajribasidan kelib chiqqan holda AJT jarayoni quyidagi etaplardan o'tishi lozim:

- ❖ tushunchalar hosil qilish, tasavvur qilish;
- ❖ taqqoslay bilish;
- ❖ yig'ma materiallar tizimini jamlash;
- ❖ modellashtirish;
- ❖ muammoli holatlarni xal qilish ko'nikmalarini ishlab chiqish;
- ❖ natijalarni oldindan ko'ra olish;
- ❖ organizm tizimidagi u yoki bu nuqsonlar oqibatida harakatlanish holatiga o'rgatish algoritmi buziladi. Bunda bolada biror faoliyat turiga o'qituvchi bilan munosabat va guruxdagi mashg'ulotlarga qiziqish holatlari sustlashadi;
- ❖ anomal (nuqsonli) bolaning izlanuvchanlik qiziqishlari olamni his qilishi, o'qituvchi uchun muammoli vaziyatlarni tug'diradi. Tug'ma nuqsonli insonlarda intiluvchanlik va qat'iyatlilik kabi sifatlarni pasayishi;
- ❖ o'quvchi o'z harakatlarini izohlay olmaydi, maqsadga erishish borasida qiyinchiliklarni yenga olishmasligi ba'zida salbiy oqibatlarga olib keladi;
- ❖ tarbiyalanuvchi bolaning qiziqishlarini aniqlash maqsadida oqilona va rejali yo'l tutmoq zarur. Bunda o'quvchini qaysi fanni yoqtirishi, jismoniy xususiyatlari, qiziqqan mashg'uloti, xohish va intilishlari aniqlanadi;
- ❖ pedagogik kuzatuvlarga ko'ra bolaning qiziqish faoliyatlari, bilim ko'nikmalari, ularning imkoniyatlarini yanada kengaytiradi.

Adaptiv jismoniy tarbiya nazaryasi – ilmiy va o'quv fan sifatida

Adaptiv jismoniy tarbiya nazaryasi (umumiy asoslari) o'quv fan sifatida adaptiv jismoniy tarbiya, adaptiv jismoniy madaniyat va sport bo'yicha mutaxassislarni tayyorlashda hamda maxsus bilim olishda asosiy fan bo'lib kelmoqda. O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti o'quv rejasida bu fan adaptiv jismoniy tarbiya metodologiyasi, adaptiv sport nazaryasi bilimlarning to'la tizimiga o'tish kursini ta'minlaydi.

Uning mazmuni



Mashg'ulotlarga qiziqishni oshirish yo'llari:

- ❖ Maqsad va vazifalarning almashinuvi;
- ❖ Bilim va ko'nikmalarning turmush jarayonida amalda qo'llash;
- ❖ Jismoniy mashqlarning bajarilishiga qiziqishini oshirish (mashqlar ketma-ketligini o'zgartirish, mashg'ulotlarni o'yin tarzida olib borish);
- ❖ Birlamchi holatning o'zgarishi.
- ❖ Mashg'ulot joyining tez-tez almashinuvi, jihoz va musiqa viy birlikning yangilanib turishi;
- ❖ O'quvchilarni o'zaro hamjixatligi mashg'ulotlarni mustaqil bajarilishi;
- ❖ Musabaqalar o'tkazilishi va vazifalarning ko'p qirraligi;
- ❖ Taxlil qila olishdagi kamchilik tufayli ma'lumotlarni qabul qilish tizimi buziladi yoki o'zgaradi. Bunday hollarda kishi boshqa sensor tizimlariga yondashgan holda ish tutadi.

ADAPTIV JISMONIY TARBIYANING PSIXOLOGIK ASPEKTLARI.

Idrok etish avvalgi hayot tajribasi, qiziqishlari, e'tibori, odatlariga bog'liq bo'ladi, masalalar va sabablariga bog'liq ravishda tanlash imkoniyatiga ega bo'ladi.

Madomiki idrok etish-bu predmetlar yoki harakatlarni butun bir qiyofada aks ettirish bo'lib, u yoki bu tizim taxlilchisi nuqsoni oqibatida umumiy tasavvurlar ko'pincha shaklan o'zgarib ketadi.

Harakat haqidagi tasavvurni vujudga keltirish o'z ichiga: ushbu harakatning umumiy maqsad va xususiy vazifalari haqida, harakat va uni tarkib toptiruvchilarining asosiy jixatlari haqida, uni bajarish shartlari to'g'risida tasavvurga ega bo'lishni o'z ichiga oladi.

Shaxsiy murakkab harakatlarni o'zaro aloqasini idrok qilish, kayfiyatini, uning tashqi muhit omillariga bog'liqligini aniqlash talab etiladi. Hajmi bo'yicha idrok etish oddiy va murakkab turlarga tasniflanadi. O'quvchida o'qitish predmeti haqida tasavvurni vujudga keltirish jarayoni undan ma'lum bir darajadagi e'tibor va ziyraklikni talab etadi. Ziyraklik – oddiy idrok etishdan faol va maqsadli tavsifi bilan farqlanib turadi. Ziyraklikni rivojlantirishning sharti-bu kuzatilayotgan narsaga bo'lgan qiziqishdir. Shunday qilib, o'quvchini harakatga e'tiborini tortish uchun muammoli shartlar vujudga keltirilishi lozim bo'lib, ularning yechilishi jarayonida o'rganilayotgan harakat maqsadga aylanib qoladi.

Tasavvurni vujudga keltirish jarayonini yengillashtirish uchun o'qituvchi (murabbiy) quyidagilarni ajratib olishi lozim:

- 1) Harakat (yoki harakat amalga oshirilishi lozim bo'lgan predmet) haqidagi barcha ma'lumotlar;
- 2) Harakat shartlari;
- 3) Harakat nimadan boshlanishi;
- 4) Harakat mazmuni;
- 5) Harakatlarning ketma-ketligi;

O'qituvchi tomonidan harakatni tushuntirish va namoyish etish ma'lumotni so'z bilan ifodalash (tasavvur) orqali mustahkamlash va o'quvchi tomonidan harakatni shakllantirishi bilan birga amalga oshirilishi kerak.

Shuning uchun zamonaviy fan harakatni bajarish bosqichlarini quyidagi ketma-ketlikda aks ettiradi:

1. Harakatni bevosita bajarish;
2. Harakatni ovoz chiqarib (xotirlash orqali) so'z bilan bajarish;
3. Harakatni tasavvurda (o'z ichida) bajarish;
4. Harakatni ijodiy qaytadan talqin qilish.

O'qitish vazifalarni ketma-ketlikda hal qilish jarayonida amalga oshiriladi va ularning har biri ikkinchisini rivojlantirib boradi.

O'quvchi idrok etishining individual xususiyatlariga bajarilayotgan harakatning sensor taxlili ham bog'liq bo'ladi.

Makon to'g'risidagi tasavvurlarni shakllantirishning quyidagi ketma-ketligi tavsiya etiladi:

- orientirlarni shakllantirish: vertikal va gorizontal o'q chizig'i, yuqori va past tushunchalari;
- o'z tana qismlarining o'zaro joylashuvini taxlil qilish;
- gorizontal o'q bo'yicha qo'shimcha darajani shakllantirish:
- yaqin va uzoq tushunchalarini shakllantirish;
- oldinda va orqada tushunchalarini shakllantirish;
- yon qismidagi makon haqidagi tasavvurlarni shakllantirish:
- vertikal o'q bo'ylab qo'shimcha darajani shakllantirish, yaqin, uzoq, oldinda va orqada tushunchalarini shakllantirish;
- atrof-muxitdagi obyektlar o'zaro joylashuvini taxlil qilish;
- makon xaqida to'liq tasavvurga ega bo'lish;
- vaqtinchalik tasavvurlarni shakllantirish;
- vaqtni taxlil qilish.

Taxlil obykti-anatomik tuzilmalar, ularning makondagi nisbati, vaqt bo'yicha anatomik tuzilmalar harakatning nisbati, ularni vaqt va makondagi nisbati.

Zamonaviy korreksion pedagogikada makon quyidagi tarzda tasniflanadi:

I-daraja-o'z tanasi makoni (shaxsiy tana makoni);

II-daraja-tana atrofidagi makon;

III-daraja-nutq.

Harakatga o'rgatish jarayonida o'xshashliklar ko'rib chiqiladi, bog'lanishlar aniqlanadi, umumlashtirishlar, taxlil va xulosalar ishlab chiqiladi, tizimlashtirish amalga oshiriladi.

Adaptiv jismoniy tarbiya jarayonida shubxasiz tafakkur rivojlantiriladi. Bola tafakkurini rivojlantirishdagi o'qituvchi (murabbiy)ning vazifasi o'quvchi uchun yangi bo'lgan yangi materialni o'rganish uchun kerak bo'ladigan va ularning ichidan ajratib olinishi kerak bo'lgan materiallar bo'yicha barcha mantiqiy usullarni ajratib olishdan iborat. O'quvchilar e'tibori qaratilish kerak bo'ladigan savollar shunday shakllantiriladiki, ulardan boshqa hayotiy vaziyatlarda ham foydalanish imkoniyati mavjud bo'lishi kerak:

1. Ushbu masala nimasi bilan qiziq?
2. Masala qanday usullar bilan bajarilgan?
3. Qaysi usul eng muvaffaqiyatli (oqilona) ?
4. Qanday harakat qonuniyatlari aniqlangan?
5. Ushbu masalani ancha kengaytirilgan ayrim bir xodisasi sifatida ko'rib chiqish mumkinmi?

O'quvchi qanchalik zaif bo'lsa u bilan bajariladigan ishlar shunchalik aniq bo'lishi lozim, yani har bir mashqni bajarish usullari aniq ajratib olinishi va ularni misollar bilan namoyish etish lozim bo'ladi. O'quvchi ushbu usullardan foydalanganidagina uning bilimlari mustahkamlanishi yaxshi bo'lishi haqidagi qoidani esdan chiqarmasligi lozim.

Esda olib qolishga quyidagi ketma – ketlikda faol va passiv takrorlash bilan erishiladi:

1. Mazmuni bo'yicha;
2. O'xshash tasavvurni vujudga keltirish bo'yicha;
3. Farqlanish bo'yicha tasavvurni shakllantirish.

Zamonaviy tasavvurlarga ko'ra, harakat o'zlashtirilishi uchun quyidagi bosqichlarni bosib o'tishi lozim: moddiy shakl, nutqiy shakl, umumlashtirish.

Umumlashtirish masalani “ko'chirib o'tish” yordamida tekshiriladi: mahorat yangi sharoitlarda amalga oshirilishi taklif

etiladi. Umumlashtirish orqali mahoratning davomiyligiga erishiladi.

O'qitish jarayoniga quyidagi psixologik (ruhiy) qonuniyatlar tasir ko'rsatadi:

- diqqatning mujassamligi harakatga safarbar qiladi;
- bir hil malakani shakllanish sifatini pasaytiradi;
- toliqish malaka shakllanishini qiyinlashtiradi;
- stress harakatdan chalg'ishga olib keladi;

Mahorat va ko'nikmalar harakatlar aniqligini mukammallashtirish va harakatlar tezligini muvofiqlashtirish orqali ko'p marotaba takrorlash bilan shakllantiriladi. Lekin bir xildagi vazifalar o'quvchilar e'tiborini jamlab turishga halaqit beradi. O'qituvchining mahorati ushbu takrorlanishlarga turli hil shakllar berishdan iborat bo'lib, ular harakatga rag'batni shakllantirishga hizmat qiladi. Ushbu maqsadga erishish uchun o'yinlar, estafetalar, raqslar va h.k.lar tashkillashtiriladi.

Nazorat uchun savol va topshiriqlar.

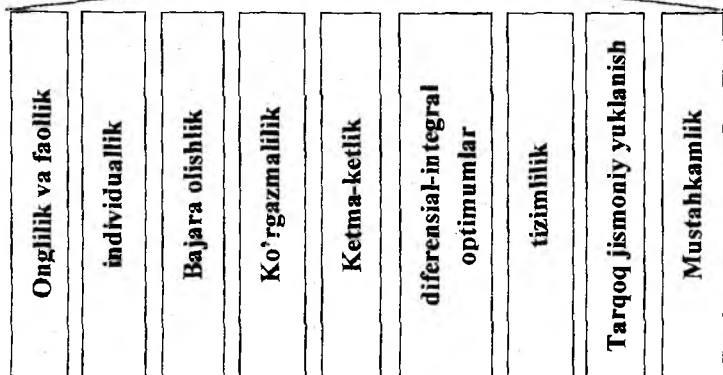
1. AJT jarayoni qanday etaplarni bilasiz?
2. Adaptiv jismoniy tarbiya nazariyasi – ilmiy va o'quv fan sifatida qanday ahamiyat kasb etadi?
3. Mashg'ulotlarga qiziqishni oshirish yo'llarini aytib bering.
4. Adaptiv jismoniy tarbiyaning psixologik aspektlariga nima kiradi?
5. Zamonaviy fan harakatni bajarish bosqichlarini qanday ketma-ketlikda bo'lishi kerak?

ADAPTIV JISMONIY TARBIYANING ASOSIY TAMOIYILLARI

Korreksion pedagogika tizimi quyidagi vazifalarni amalga oshiradi:

- g'ayrioddiy bolani o'qitishda, uni har tomonlama rivojlantirishda va uni rivojlanishidagi kamchiliklarini to'ldirish, yengib o'tish, korreksiya jarayonlari o'zaro ta'sirlashadi;
- tarbiyalash bilimlarni o'zlashtirishning integratsiyalashuvi asosida, o'qitishning turli hil yo'nalishlari o'rtasida o'zaro bog'liqlikda tarbiyalash jarayonida amalga oshiriladi.

Adaptiv jismoniy tarbiyaning tamoyillari quyidagilar



AJTda umumiy didaktik tamoyillar o'quvchilarning o'ziga hos xususiyatlari bilan bog'liq bo'lgan ma'lum bir hususiyatlarga ega. Har bir tamoyilga alohida to'xtalib o'tamiz.

Onglilik va faollik tamoyili atrof – muhitda orientir (mo'ljal) olish malakasini rivojlantirishga qaratilgan. O'qituvchi mashg'ulotni shunday shakllantirishi kerakki, unda o'quvchi

o'quv materiallarini yengil o'zlashtirishi, atrof –muhitni to'g'ri qabul qilishi lozim. Buning uchun o'qituvchining maqsadlari o'quvchining ehtiyojlari va qiziqishlariga mos kelishi, unga aniq va tushunarli bo'lishi kerak.

Tarbiya jarayonida bu tamoyilni qo'llash mashg'ulotni umumiy vazifalariga qiziqish uyg'otish va fikrlashni shakllantirish bilan boshlanadi. Eng avvalo, harakat faoliyatini hayotiy-amaliyligi aniq misollar yordamida, ta'limning mavzulashtirish orqali amalga oshiriladi.

Ongli analizda mashq texnikasini taxlili bilangina chegaralanmay, uni biomexanik, matematik hisoblash, bioritmiya va sport metrologiyasining qonuniyatlarini nazarda tutgan holda, shug'ullanuvchining anatomiya, sport fiziologiyasi, bioximiya sohalaridagi bilimlarga tayaniladi. Mashqni bajarishdan oldin uni tuzilishi, ijrosi harakatni ifodasini fikran ko'z oldiga keltira olish («ideomotor trenirovka») – onglilik tamoyilining asosiy vositalaridan biridir.

Individual tamoyili - masalalarni qo'yayotganda o'qituvchiga Montessori pedagogika tajribasi ahamiyatli darajada yordam berishi mumkin, uning asosida o'quvchini kuzatish va quyidagi savollarga aniqlik kiritish yotadi:

1. Bola qanday turdagi harakat faolligiga qiziqish uyg'otmoqda yoki beixtiyor e'tibor qaratmoqda?

2. Qanday jihozga qiziqish uyg'otmoqda va qanchalik uzoq?

3. Bola birovlarning aralashuvisiz ushbu jihoz bilan mustaqil ravishda o'zi qanday harakatlarni amalga oshirmoqda?

4. Bolani tanlash imkoniyati bo'lganda qanday jismoniy faoliyat turiga, qanday sport jihozini afzalroq deb bilmogda?

5. Bola o'zining jismoniy faoliyatida qanday individual harakat va shaxsiy sifatlarini ko'rsatmoqda?

6. O'quvchi kun, hafta, oy va h.k.lar mobaynida harakat faoliyati bo'yicha qanday davriylikni kuzatish mumkin?

Yuksalgan harakat faolligi davrlarini qanday tavsiflash mumkin?
U qanchalik uzoq davom etmoqda?

7. Bola o'zining rivojlanishiga bo'lgan harakatini qanday tarzda namoyish yetmoqda?

8. Qanday mashqlarni afzal ko'radi va qanday ketma – ketlikda?

9. O'z faoliyatiga e'tiborini jalb qilish imkoniyatiga ega? E'tiborini chalg'ituvchi sharoitdagi qanday to'siqlar uning uchun ahamiyatli?

10. Bola e'tiborini chalg'igandan so'ng o'zining avvalgi faoliyatiga qaytib keladimi yo'qmi?

Individual tamoyili. O'qituvchi o'quvchining yoshiga, jinsiga, salomatlik holati xususiyatlariga, jismoniy rivojlanishiga, temperamentiga, shaxsiy va tavsifiy sifatlari, uning xatti – harakatlariga, qadriyatlar va qiziqishlariga, avvalgi jismoniy tayyorgarligining mavjudligi va sifatiga etibor beradi.

Har bir holatda o'qituvchi quyidagi tanlash masalalarini individual tarzda hal qilmog'i lozim:

- dastlabki holat, oqilona operativ holat – ular tananing makondagi muvozanati va turg'unligini taminlamog'i lozim;
- harakat traektoriyasi (yo'nalish, shakl, amplituda), u harakatlar birligi va aniqligining differensiyasiga bog'liq bo'ladi;
- jismoniy harakat davomiyligi (o'quvchining chidamligiga bog'liq bo'ladi);
- harakatning vaqt birligi ichida takrorlanish chastotasi (o'quvchining tezkorlik – kuchi imkoniyatlariga bog'liq bo'ladi);
- harakatga turli mushak guruhlarining “qo'shilishi” ketma – ketligi (anatomya qonuniyatlariga bog'liq bo'ladi);
- kuchlanishni oshirish ketma – ketligi;
- harakatlanish apparatining bir bo'g'inidan ikkinchi bo'g'iniga harakatlar miqdorini optimal darajada o'tkazish;

- harakatlarning ketma – ketligi, hamoxangligiga va muvofiqligini vaqt mobaynida ta'minlanishi;

- kuchlanish va bo'shshish fazalari davomiyligining oqilona nisbati (ohirgi 4 ta punkt mashg'ulot maqsadlariga bog'liq bo'ladi).

Individuallik tamoyilining tub ma'nosi organizmning hayotiy faoliyatining ma'lum ishdagi funksional xususiyati va qobiliyatini hisobga olish demakdir. Bu tamoyil qobiliyatning chegarasini aniqlay olish talabini qo'yadi. Demak, ta'lim jarayoni turli sharoitda hilma-xil tashqi ta'sirlarni hisobga olishni, shug'ullanuvchi uchun me'yor tanlay bilishni taqazo etadi. Me'yor bo'lib turli xil yoshdagilarning va turli xil nogironlik guruxlarining jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish dasturlari, ularning jismoniy sifatlari uchun belgilangan normalar hizmat qilishi lozim. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarida me'yorni aniqlash tarbiyachi murabbiylar va pedagoglar, tibbiy hodimning birgalikdagi tizimli izlanishlar orqali amalga oshiriladi. Mashq qilish uchun organizmni kuchiga yarasha bo'lmagan mashq me'yoriga mashqni organizm zo'riqishi orqali energiya sarflashga sistemali majbur qilishning salbiy oqibatlari ham hozirgi kunda ham ilmiy, ham amaliy jihatdan isbotlangan.

Bajara olishlik tamoyili shundan iboratki, maxsus jismoniy tayyorgarlikda (MJT) foydalaniladigan barcha vositalar jismoniy kuchlanish, psixomotor rivojlanish, salomatlik holati, harakatlanish apparatining funksional holatiga, avvalgi harakatlanish tajribasi va jismoniy tayyorgarlik darajalariga mos bo'lishi kerak.

Ma'lum bir manoda hammaboplik tamoyili mos ravishdagi vositalarni tanlash va harakatlari haqidagi tasavvurga ega bo'lish hisobiga kinetik obrazni shakllantirish darajasida ta'minlanadi. Bunda unga o'qituvchi yoki uning yordamchisi tomonidan

jismoniy mashqlarni na'munali namoyish etish, ko'rgazmali qurollardan foydalanish yordam beradi: rasmlar, maketlar, sxemalar va boshqalar. Ular o'quvchilarda o'rganilayotgan harakatlar bilan bog'liq bo'lgan harakatlar haqida to'liq va aniq tasavvurga ega bo'lish maqsadida, qabul qilish va tasavvur qilishni ta'minlash maqsadida amalga oshiriladi. Buning uchun o'quvchining sensor tizimlariga, uning emotsional doirasiga iloji boricha ko'proq marotaba ta'sir qilish lozim bo'ladi, ular nozologiyaga bog'liq ravishda izdan chiqarilishi mumkin ya'ni yaqqollik tamoyiliga amal qilish vositasida.

Faqatgina tegilmagan sensor tizimlarigagina e'tiborini qaratish o'qituvchi tomonidan kinetik obrazni shakllantirish jarayonidagi imkoniyatlarini cheklab qo'yadi va uning professional mahoratiga bo'lgan talabni oshirib yuboradi: o'quvchining sensor va harakatlanishining individual tajribasini hisobga olgan holda unga mos, tanish bo'lgan jismoniy harakatlar alomatlarini topish masalasi vujudga keladi. Bunda o'quvchining shaxsi qanchalik mos bo'lsa, uning assotsiativ obrazlari qanchalik yorqin, emotsional va qiziqarli bo'lsa uning tomonidan materialni o'zlashtirib olish shunchalik samarali bo'ladi.

MJTda o'qituvchining o'zi mashqlarning predmet va qiyoslanishlari diapazonini doimiy tarzda kengaytirib bormog'i lozim bo'ladi. Yaqqollik tamoyili quyidagi masalalarni ketma – ket hal qilish hisobiga ta'minlanadi:

- yaqqollik vositalari yordamida hal qilinadigan pedagogik vazifalarni belgilab olish;
- sensor tizimlarining funksional imkoniyatlaridan kelib chiqqan holda foydalanilayotgan ko'rgazmali vositalarni tanlash;
- kinetik obrazni shakllantirish jarayoni va harakatlarni keyingi takrorlanishiga tushinib etish uchun yaqqollik vositalari bilan ta'minlash (o'quvchining avvalgi harakatlanish tajribasi va bilimlarini hisobga olgan holda);

- o'quvchining harakatlanish xatolarini to'g'rilash vositasi sifatida bevosita va bilvosita namoyish etishdan foydalanish.

Mashqlarni ketma – ket o'rganish tamoyili bevosita hammaboplik tamoyili bilan bog'langan.

Ketma – ketlikni aniqlashda nogironlarda saqlanib qolgan harakatlanish malakalarini o'tkazish va "tug'ma avtomatizimlar" qonuniyatlaridan foydalanish tavsiya etiladi.

Ushbu qoida yangi jismoniy mashqlarni o'zlashtirish samaradorligini ahamiyatli darajada oshiradi. Harakatlanish malakalarini ijobiy tarzda o'tkazishga faol tarzda tirishmoq maqsadga muvofiq hisoblanadi. Bu holat mashqlar tuzilmasi va mazmunida (ularning asosiy fazasida) katta o'xshashlik bo'lgan vaziyatlarda sodir bo'ladi. Tamoyil imitatsion va o'xshatishni keng qo'llanilishida o'z aksini topadi. Ta'kidlash lozimki, invalidlarda malakalarni o'tkazish o'qitishning dastlabki bosqichlarida harakatlar anchayin primitiv variantlar ko'rinishda va ongli kuchli nazorat qilish ostida bajarilayotgan vaqtda anchagina samaraliroqdir.

Ancha avval o'zlashtirilgan harakatlani, yangi o'rganilayotgan jismoniy mashqni to'g'ri bajarilishiga halaqit berayotgan vaqtda salbiy o'tkazishni ham esdan chiqarmaslik lozim.

Ketma – ketlik tamoyili yoki tarqoq mushak kuchlanishi toliqishini oldini olish uchun juda ham muhim. U AJTdagi vositalarning shunday birikmasini nazarda tutadiki, unga ko'ra harakatlanish yoki holat reaksiyasini amalga oshirayotgan mushaklarning bir guruhining faoliyati boshqa mushaklar guruhi faoliyati bilan almashtiriladi, bu esa tiklanish jarayonlarini amalga oshishiga imkoniyat yaratib beradi.

Differensial – integral optimumlar tamoyili optimal lokal va integral jismoniy kuchlanishlarni qo'llashda o'z ifodasini topadi. Turli mazmundagi lokal jismoniy kuchlanishlarni optimal

ta'siri ostida erishilgan inson organizmidagi sifat o'zgarishlari insonga muhim bo'lgan harakatlanish malakalari va bilimlarini hayotiy fondini shakllantirish jarayonida limitlovchi tizimlarning rezerv imkoniyatlarini yaratish uchun asos bo'lib hizmat qiladi. Asosiy harakatlanish sifatlarini rivojlantirish orqali organizmning funksional rezervlari vujudga keltiriladi.

Ushbu maqsadda trenirovka mashg'ulotlarini hajmi va jadalligi individual va dozali tarzda oshirilib boriladi. Kuchlanish parametrlarining oshirilishi quyidagi qoidaga bo'ysunmog'i lozim: kuchlanish hajmi va jadalligi yurak urish chastotasi barqarorlashmagunga qadar saqlanib turishi lozim. Keyin kuchlanish jadalligi oshiriladi va organizm harakatlanish faoliyatining yangi shart – sharoitlariga moslashib boradi. Kuchlanishning bir parametridagi barqarorlik ikkinchisini variatsiya qilayotgan vaqtda organizm tizimlariga trenirovka ta'sirlarining miqdoriy – sifat shakllarini ancha samarali o'zlashtirish imkonini beradi deb hisoblanadi.

Tizimlilik tamoyili ketma – ketlik va differensial – integrativ optimumlar tamoyillaridan kelib chiqadi va shartli – reflektor faoliyat qonuniyatlariga asoslanadi. Shu munosabat bilan tayyorgarlik harakatlanish sifatlarining o'zaro bir – birini belgilab beruvchi vositalar va usullarning murakkab tizimini o'zida aks ettiradi, asosiy mashqlarning ketma – ketligi harakatlanish tayyorgarligining har bir bosqichlarini aniq masalalarni hal qilishga mos kelishi, mashqlarni tanlash va takrorlash esa – harakatlanish malakalari va jismoniy sifatlarini "ko'chirish" qonuniyatlariga javob berishi, kuchlanish va dam olishni almashinuvi esa – shug'ullanuvchining organizmni funksional imkoniyatlarining doimiy tarzda o'sib borishiga hizmat qilishi kerak.

Tizimlilik tamoyilida quyidagi qoidalarga amal qilish bilan ta'minlanadi:

- ❖ mashqlar ketma – ketligini oldindan belgilab qo'yish;
- ❖ qo'llanilayotgan pedagogik omillar (usullar, vositalar, jismoniy tarbiya shakllari) yalpi kuchlanishini optimallashtirish;
- ❖ jismoniy mashqlarga o'qitishning asosiy, yetakchi fazasidan keyingi ikkinchi darajali, erkin holatiga o'tishda ketma – ketlikni ta'minlanishi;
- ❖ harakatlanish faoliyatining asosiy fazasiga davriy tarzda qaytish.

Mustahkamlik tamoyili o'zida o'quvchi tomonidan mustahkam malakani ishlab chiqish uchun uning tomonidan o'rganilayotgan harakatlar haqidagi his – tuyg'ularni va tasavvurlarni to'liq va aniq vujudga keltirish imkoniyatlarini aks ettiradi. AJTda mavjud bo'lgan sensor tahlilining yoki ong va avtomatizm funksional optimal nisbatining buzilishi, harakat bilimlari va malakalarini shakllanishida murakkabliklarga olib keladi. Mustahkamlik tamoyili quyidagi qoidalarga amal qilinishini amalga oshirishga yordam beradi:

- joriy material to'la o'zlashtirilmagunga qadar yangi mashqlarni o'rganishga o'tib ketmaslik;
- mashg'ulotlarga avval o'rganilgan mashqlarni yangi shakl va variantlarda qo'shib qo'yish;
- o'zlashtirilgan mashqlar bajarilishi jadalligi va davomiyligini oshirib borish.
 - AJTdagi maxsus tamoyillar:
 - bilimlar, mahoratning hayot va amaliyot bilan aloqalari;
 - tarbiya va rivojlantirishga yo'naltirilganlik;
 - bilimlar, malaka va odatlar mazmunining har tomonlamaligiga va hamoxangligi;
- o'qitishdagi konsentrizm: o'quv materiallarining o'xshash tematikaga xos ravishda takrorlanishi va ushbu mavzuning har bir yangi bosqichda yanada chuqurroq yoritilishi asosida taqsimlanishi talab etadi. Murakkab materialni o'zlashtirilganda

eskisiga qaytiladi, lekin yangi asosda yani o'tilgan materialni ancha yuqori daraja takror o'rganish sodir bo'ladi, bunda o'quvchining bilim olish imkoniyatlari oldingi davrga nisbatan ancha o'sganligi hisobga olinishi kerak.

Shuningdek, anomal bolalarni zamonaviy tarbiyalash jarayonining o'ziga hos hususiyatlari qatoriga quyidagilarni kiritish mumkin: buyruq berishdan voz kyechish, dasturlar va yangi texnologiyalarning o'quvchilar fiziologik va yosh hususiyatlariga mos kelishi, pedagoglarning yuqori malaka darajasi, boyitilgan o'qitish muhitidan foydalanish, teng yoshdagi guruhlarga talim berish.

Nazorat uchun savol va topshiriqlar.

1. Onglilik va faollik tamoyili tarif bering.
2. Indivduallik tamoyili tarif bering.
3. Bajara olishlik tamoyiliga tarif bering.
4. Mashqlarni ketma – ket o'rganish tamoyili qanday amalga oshiriladi?
5. Differensial – integral optimumlar qanday tamoyil hisoblanadi?
6. Tizimlilik tamoyili deganda nimani tushinasiz?
7. Mustahkamlik tamoyiliga ta'rif bering.

ADAPTIV JISMONIY TARBIYA VOSITALAR

AJTda huddi jismoniy tarbiya va sportdagi kabi vositalardan foydalaniladi: jismoniy mashqlar, harakatli va sport o'yinlari, chiniqtirish vositalari, xoreografiya unsurlari va shunga o'xshash vositalar.

Mashqlar, tabiatni sog'lamlashtiruvchi kuchlari, gigiyenik omillar vositalaridir.

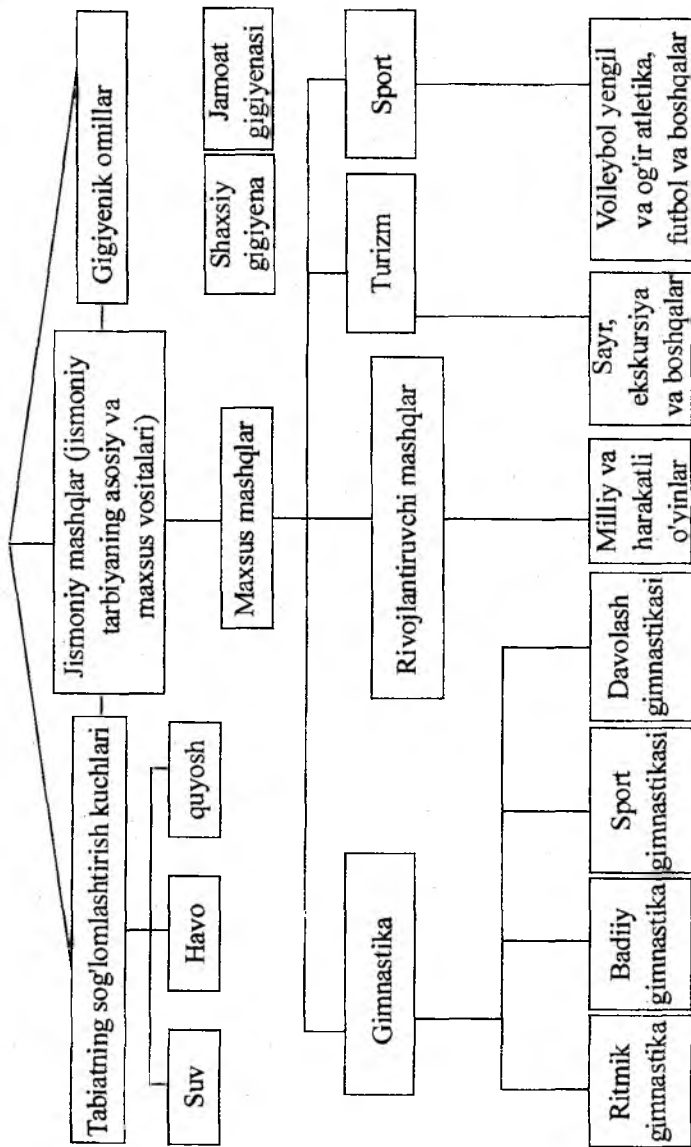
Ma'lumki, jismoniy tarbiya qadimdan mavjud bo'lib, inson hayoti bilan rivojlanib kelgan. Inson jismoniy tarbiya uchun vositalarini vujudga keltirgan - bu jismoniy mashqlar, gigiyenik omillar, tabiatning sog'lamlashtirish kuchlari (jadval 4).

Insonning jismoniy rivojlanishiga turli harakatlar ham ta'sir etadi /mehnat, rasm solish, kiyinish, shartsiz refleks, massaj va boshqalar/. Ular sog'liqni mustahkamlash, organizmni har tomonlama va garmonik rivojlantirish, hayotga zarur bo'lgan harakat, ko'nikma va malakalarni oshirish jismoniy takomillashtirishuvni yuqori pogonaga ko'tarish maqsadida foydalaniladi. Lekin, faqat kompleks holda hamma jismoniy tarbiya vositalari qo'llanilsa, shundagina, yuqorida ko'rsatilgan vazifalarga to'la javob berish mumkin, chunki har bir vosita organizmga har xil ta'sir etadi. Bu vositalar, shuningdek, davolash va profilaktika maqsadlarda ham keng qo'llaniladi.

AJTda o'qituvchi uchun aniq mashg'ulot va aniq vositalarni tanlash eng muxim masaladir. Vositalarni tanlashda quyidagilar xarakterlidir:

1. O'quv jarayoni vazifalari;
2. O'quvchining funksional imkoniyatlari;
3. Moddiy – texnikaviy taminot;
4. O'quvchining qiziqish darajasi;
5. O'quvchining mashg'ulotga tayyorgarlik holati, havfsizlikning zaruriy usullari.

Adaptiv jismoniy tarbiya vositalari



1. Jismoniy mashqlar mashg'ulotini tashkil etishi va muvofiqli sharoit sifatida o'tkazilishi, ya'ni muhitning tabiiy omillari jismoniy mashqlar ta'sirini kuchaytiradi.

2. Ikkinchi yo'nalish organizmni chiniqtirishga nisbatan mustaqil vosita sifatida foydalaniladi quyosh, havo vannasi, suv tadbirlari, artinish, chiniqtirish va h.k. Misol; kasalxonalarda kurortlarda va boshqa turli dam olish tashkilotlarida havo va quyosh vannalari, suv va chiniqtirish tadbirlari, artinish, chiniqtirish tadbirlari keng o'rin egallaydi. Jismoniy mashqlar mashg'ulotida, tabiatning sog'lomlashtirish kuchlarini to'g'ri ishlata bilish kishi organizmiga jismoniy mashqlarni ijobiy ta'sirini oshiradi.

Tabiatning sog'lomlashtirish kuchlari /quyosh, havo, suv/ bola organizmiga jismoniy mashqlarni ta'sir etish samaradorligini oshirish. Ochiq havoda, quyoshli kunlarda jismoniy mashqlar o'tkazish vaqtida bolalarda ijobiy xisssiyot vujudga keladi, ko'proq kislorod yutiladi, moddalar almashinuvi orqali, ayrim organlar va organizm tizimlarining quvvatini imkoniyatlarini oshiradi. Quyosh, havo, suv organizmni chiniqtirish uchun, yuqori va past haroratga organizmning moslashuvini oshirish uchun foydalaniladi. Natijada issiqlik boshqaruvchi apparat mashqlanadi va inson organizmini ob-havoning keskin o'zgarishiga o'z vaqtida javob berish qobiliyatiga ega bo'ladi. Bunda tabiatning tabiiy omillaridan jismoniy mashqlar moslanishi chiniqish samarasini oshiradi.

Tabiatning tabiiy kuchlaridan musataqil vositalar sifatida foydalaniladi. Suv terining iflosdan tozalash uchun, undagi qon-tomirlarini kengaytirish va toraytirish va hokazo uchun qo'llaniladi. O'rmonlar, bog'lar, istirohat bog'lari havosi alohida moddaga ega bo'lib mikroblarni yo'qotishga, qonni kislorod bilan boyitishga yordam beradi.

Quyosh nurlari teri ostida "S" vitaminini hosil qilishga yordam beradi, insonni holatida tetik va yaxshi bo'ladi. Tabiatning tabiiy kuchlaridan ularni moslashtirilgan holda foydalanish muhimdir.

Gigiyenik omillar jismoniy tarbiya vazifalarini hal etishda zarur sharti bo'lib hisoblanadi. Ular jismoniy mashqlarning shug'ullanuvchilar organizmiga ta'siri samaradorligini oshiradi. Xonalar, sport jihozlari, o'yinchoqlar, o'quvchilar kiyimlari va poyabzallarining tozaligi kasalliklarni oldini oladi. Gigiyenik talablarni bajarish bolalarda ijobiy emotsiya uyg'otadi hamda jismoniy mashqlarni o'zlashtirish uchun qulay sharoit yaratadi. Gigiyenik omillar shaxsiy va jamoat gigiyeniyasini o'z ichiga qamrab oladi.

Gigiyena omillari mustaqil ahamiyatga ega: ular barcha organ va butun tizimlarning normal ishlashiga yordam beradi, bolaning normal rivojlanish va o'sishiga ko'maklashadi. To'g'ri yoritish ko'p kasalliklarining sodir bo'lishiga yo'l qo'ymaydi, o'quvchilarning harakat qilishlari uchun qulay sharoit yaratadi. Kundalik rejimiga qat'iy rioya qilish uyushqoqlikka, intizomlikka o'rgatadi. gigiyenik omillar - shaxsiy va jamoat gigiyenasini o'z ichiga qamrab oladi.

1. Shaxsiy gigiyena mashg'ulot tartibi, dam olish, joyining tozaligi o'quv va ovqatlanish xona gigiyenasi, maydoncha, kiyimlar, sport jihozlari va anjomlari, badan va kiyimlarning tozaligi va h.k. larning organizmga jismoniy tarbiya samaradorligini oshiradi.

Agarda jismoniy mashqlar toza, yorug' xonalarda o'tkazilsa, jismoniy harakat sifatlarining rivojlanishi va bu mashqlarni o'zlashtirish yengilroq bo'ladi, ishchanlik oshib boradi, bolalar ijobiy emotsional holatda bo'ladi. Ular sog'liqni yaxshilashda va kishi umrini uzaytirishda katta ahamiyatga ega.

Gigiyenik omillar mustaqil ahamiyatga ega: hamma tizim va organlarning normal holatda ishlashiga ko'maklashadi. Masalan: sifatli va muntazam ovqatlanish hamma organlarga ozuqaviy moddalarni o'z vaqtida yetkazib berishni ta'minlaydi, bolaning to'g'ri o'sishi va rivojlanishiga yordamlashadi, shuningdek, ovqat hazm qilish tizimi shaxsning faoliyatiga ijobiy ta'sir etib kasallanishni oldini oladi. Normal tinch uxlash asab tizimlarini ishchanligini oshiradi va dam olishga imkon yaratadi. Xonaning to'g'ri yoritilganligi ko'z kasalliklari kelib chiqishining oldini oladi va bolalarning fazo sezgirligi uchun qulay sharoit yaratadi. Bular sog'liqni yaxshilashda va kishi umrini uzaytirishda katta ahamiyatga ega. Sport bilan shug'ullanishda, mashq bajarish va dam olish, ovqatlanish katta ahamiyatga ega.

2. Jamoat gigiyenasi: - mashqlar bajarish joyining yorug'ligi, tozaligi, sport anjomlari bilan jihozlanish yoki xonaning gigiyenik talabiga javob berishi va h.k.

Muhitning tabiiy faktorlari va gigiyenik sharoitlar jismoniy tarbiyaning asosiy maxsus vositalari bo'lmasa ham, lekin ularning ta'siri katta ahamiyatga ega.

Jismoniy mashqlar - jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi bo'lib hisoblanadi. Agar tabiatning sog'lomlashtirish kuchlari, gigiyenik omillar orqali sog'lomlashtirish vazifalarini hal etilsa, jismoniy mashqlar esa, har bir harakat malakalariga o'rgatish, harakat sifatlarini tarbiyalash, kishini jismoniy va ruxiy rivojlantirishda asosiy vazifalarni hal etadi. Yuqoridagi ko'rsatilgan jismoniy tarbiya vositalari sog'lomlashtirish va ta'lim-tarbiya berish vazifalarini amalga oshirishning asosiy shartidir. Jismoniy tarbiya jarayonida aqliy, estetik, ahloqiy

vositalar qo'llaniladi, bu esa hamma tarbiya turlarini birligini ko'rsatadi.

Jismoniy mashqlar, jismoniy tarbiya vositasi sifatida shug'ullanuvchilarni faol harakat faoliyatlarini tashkil etadi. Jismoniy mashqlar bajarish xususiyatlarini va yaxshi natijalarga ega bo'lish yo'lini shug'ullanuvchilarning ongiga yetkazish kerak.

Raqslar – madaniyatning bir turi bo'lib, unda kayfiyat, his – tuyg'ular va fikrni aks ettirish vositasi sifatida, harakatlar va tana holati hisoblanadi. Raqslarni shaklni vujudga keltirish vositasi bo'lib ritm hisoblanadi – u harakatlarning qonuniy tarzda ketma – ket almashinuvidir. Ritm emotsional holatni uzatadi: faollik, shiddat, ravonlik yoki osoyishtalikni ta'minlaydi. Raqs harakat shakllarining tuzilish qonuniyatlari musiqa qonunlariga asoslanib, musiqa organizm tizimlari va organlar uchun (asab, yurak qon – tomir, nafas olish) “ritmning uzatishning” tashqi vositasi hisoblanadi.

Harakatli o'yinlar. Bu turli emotsional harakatlardan iborat murakkab faoliyatdir. Bu faoliyat belgilangan qoidalar asosida to'satdan o'zgaradigan sharoit va vaziyatlarda bajariladi. Gimnastikadan farqli to'laroq, o'yinlarni o'tkazishda jismoniy yuklamalarni taqsimlash qiyin bo'ladi.

O'yin qoidalariga rioya qilish bir-birini taqozo etadigan harakatni yuzaga keltiradi, ahloqiy fazilatlar o'zaro yordam, ongli intizom va boshqalarni tarbiyalashga yordam beradi. O'yin paytida bolalarga harakat usullarini tanlashda mustaqil bo'lishlari, zehni sabotlilik ko'rsatish imkoniyati yaratiladi. O'yin faoliyati kompleks harakterga ega turli harakatlar uyg'unligi ko'riladi.

Milliy va harakatli o'yinlar yuqori darajadagi sog'lomlashtirish va tarbiyaviy potensialga egadirlar. Harakatchan o'yinlarning qoidalar ishtirokchilarning turli hildagi tezkor ravishdagi jismoniy hatti – harakatlarini belgilab beradi. O'yinning vaziyati doimiy tarzda o'zgarib borib, o'yinchining e'tiborini jamlashi, e'tiborning to'g'ri taqsimlanishi va boshqasiga o'tkazilishi, harakatlarning yaxshi muvofiqligi bo'yicha talablar qo'yadi. Harakatli o'yinlar mashg'ulotlari nerv tizimidagi impulslar almashinuvi harakatchanligini me'yorlashtirish imkonini beradi. Etibor, xotira, tashabbus, iroda sifatlarini, makon va vaqt bo'yicha mo'ljal olish idrokini rivojlantiradi, yurak qon – tomir va nafas olish tizimlarini mustahkamlaydi, moddalar almashinuvini faollashtiradi, harakatlanish apparatini rivojlantiradi. O'yinlar emotsional – iroda sohalarini va axloqiy sifatlarni shakllanishiga yordam beradi.

O'yinlardan sog'lomlashtirish maqsadlarida foydalanish o'qituvchi oldiga quyidagi masalalarni qo'yadi:

- o'quvchilar funksional imkoniyatlaridan kelib chiqqan holda jismoniy kuchlanishni tartibga solish zaruratini;
- emotsional kechinmalar mosligi nazoratini amalga oshirish;
- harakat malaka va hislatlarini takomillashtirish.

Mashg'ulotda jismoniy kuchlanishni dozalashda o'yinlarda jismoniy kuchlanishning umumiy darajasi hisobga olinishi kerak (kichik, o'rtacha va ser harakatchanlik).

Hozirgi kunda adaptiv sportda quyidagi o'yinlar va yakkakurashlar juda ham samarali hisoblanadi:

Quloq hastaliklarida:badminton, basketbol,erkin va yunon-rim kurashi, bouling, volleybol, golf, dyuzdo, bochche , tennis, futbol, hokkey, chim ustida hokkey, shashkalar,shaxmat.

Ko'z hastaliklarida:erkin va milliy kurash, qo'l to'pi, dyuzdo, rollingbol, torbol, shashkalar, shaxmat va shaxmat kompozitsiyasi

Tayanch-harakat apparati shikastlanishida:badminton,basketbol(kolyaskalarda),volleybol (o'yirgan holatda), tennis, futbol, shashkalar,shaxmat.

Aqliy zaiflikda: badminton, basketbol, bouling, volleybol qo'i to'pi,golf, futbol , softbol, tennis, pol ustida hokkey, bochche, stol tennisi.

Chiniqtirish-tabiiy chiniqtirish orqali organizmga maqsadga muvofiq tarzdata'sir o'tkazish hisoblanib, uning asisiy maqsadibo'lib havo, suv harorati, atmosfera bosini, quyosh radiatsiyasining salbiy ta'sirlariga organizmni moslashtirish mehanizmlarini shakllantirish yo'li bilan salomatlikni darajasini yuksaltirish, ahloqiy-irodaviy sifatlarini:onglilik, mas'uliyatlilik, barqarorlik, chidamlilikni tarbiyalash hisoblanadi.

Nazorat uchun savol va topshiriqlar.

1. Qaysi vositalar AJT vositalari hisoblanadi?
2. Quloq xastaliklarida qaysi vositalar yaxshi samara beradi?
3. Ko'z xastaliklarida qaysi sport turlari foydali hisoblanadi?
4. Chiniqtirish – tabiiy vositalarini aytib bering.
5. Vositalarni tanlashda nimalarga e'tibor berish kerak?

ADAPTIV JISMONIY TARBIYANING (AJT) SHAKLLARI.

AJT shakllarining hilma-xilligi mashg'ulotlarni qiziqarli o'tilishining asosiy mezonini bo'lib hisoblanadi. Bugungi kunda AJTning quydagi turlarini ajratib ko'rsatish mumkin:

- Ertalabki gigiyenik gimnastika (EGG) ;
- O'quv muassasalaridagi dars va sport mashg'ulotlari;
- Jismoniy tarbiya daqiqasi;
- Jismoniy mashqlar bilan mustaqil mashg'ulotlar;
- Sayrlar;
- Chiniqtirish muolajalari;
- Cho'milish va suzish elementlarini o'rgatish mashg'ulotlari;

- Harakatli va sport o'yinlari;
- Turizm: yaqin va uzoq masofalarga har xil yurishlar;
- Sport elementlari;
- Sport musoboqalari va bayramlari;
- Ippoterapiya (hayvonlar bilan mashg'ulotlar o'tkazish);

EGGning – maqsadi: organizmning barcha impulslarini jonlantirish, tinchlik inersiyasini yengib o'tish, umumiy tonusni me'yorlantirish.

EGG – organizmni uyqu holatidan ish faoliyatiga tayyorlashning eng qulay jismoniy mashg'ulot shakllaridan biri hisoblanadi.

EGG –mashqlar majmuasiga quydagi mashqlarni kiritish maqsadga muvofiq:

- O'rinda cho'zilish mashqlari;
- Nafas mashqlari;
- Umurtqa pog'onasi uchun maxsus mashqlar;

- O‘z-o‘zini uqalash va markazdan chetga yo‘naltirilgan jismoniy mashqlar bilan qon almashinishini jonlantirish;
- Bo‘g‘imlarni cho‘zish uchun mashqlar;
- Siklik (aerob) mashqlar;
- Nafas olish va pulsni bir me‘yorga keltirish uchun yakunlovchi mashqlar.

EGG – mashqlariga osonlik bilan bajariladigan, yaxshi o‘rganilgan, bajarilishi uchun kam kuch sarflanadigan mashqlar kiradi. Bu mashqlar samaradorlik me‘zoni bo‘lib, shug‘ullanuvchilarga yaxshi kayfiyat bag‘ishlaydi.

Dars – o‘quv mashg‘ulot jarayonida mashg‘ulotlarni tashkillashtirishning asosiy shakli bo‘lib, u belgilangan aniq vaqt va hajm oralig‘idagi ta‘lim-tarbiya ishlarini ifodalaydi.

Har bir dars o‘zining aniq maqsadi, vazifalari, o‘tkazilish metodlari, o‘quv dasturi, reja va moddiy texnik ta‘minoti va boshqa ixtisoslik hujjatlariga ega bo‘lishi kerak. Undan tashqari, didaktik talablarga mos kelgan holda tashkillashtirilishi, vaqtni maqsadga muvofiq taqsimlashi, eng ko‘p samara beradigan metodlarni qo‘llashi talab etiladi. Dars davomida o‘quvchilarning darsga bo‘lgan munosabati, faolligi, mustaqilligi hamda o‘zaro o‘tkaziladigan suxbatlar ham to‘g‘ri tashkillashtirilishi kerak.

AJT o‘qituvchisining vazifasi o‘quvchilarning ma‘lum jiddiy hayotiy (harakat) muammolarini hal qilishga yo‘naltirish uchun, darsni kerakli algoritmini topa olishi kerak. O‘z navbatida har bir vazifa uchun aniq ko‘rsatmalar ishlab chiqish talab etiladi.

Bolalarda darsda qaysi bir jismoniy sifat rivojlanishi haqida aniq tasavvurga ega bo‘lishini ta‘minlash lozim. Ular o‘qituvchining talablarini bilgan holda o‘qishi osonroq kechadi. Bolalar uchun bu muhim ahamiyatga ega, modomiki o‘z vaqtini to‘g‘ri rejalashtirish va ish jarayonini takomillashtirishni rivojlantiradi. Dars materiali darsni sharxlasa bo‘ladigan va asosiy mavzuga yo‘naltirilgan bo‘lishi kerak. Agar dars o‘quvchilarda

hayrat va zavqlanish xissini uyg'otsa, demak samarali bo'ladi. Tajribalar shuni ko'rsatadiki, dars vazifalarining ko'rgazmaliligi, o'quvchilarning bajara olishi, qabul qilishning soddaligi, jamoaviy qatnashishi, har bir vazifa ketma-ketligini bilish talab etiladi.

Darsga qiziqishni tashkil etish usullari:

- Diqqatni jamlash uchun tanlangan mashqlar berish;
- Avval o'tilgan mavzularni qaytarish uchun vazifa berish;
- Xotira va kuzatuvchanlikka mashqlar;
- Yangi darsga mo'ljallangan vazifalarni o'rganish uchun mashqlar;
- O'tgan darsda uy vazifasini bajarish turlarini muxokama qilish (bu vazifa aynan bir muammoga tegishli bo'lishi, har bir o'quvchi uchun o'ziga xos qiziqarli va bajarish imkoni bor bo'lishi kerak). Aynan bir o'quvchiga tegishli bo'lgan dolzarb muammo ko'rib chiqiladi. Butin jamoa muammoni xal etish yo'llarini izlaydi.

Dars mashg'ulotlari aniq tuzilishga ega bo'lib, tayyorgarlik, asosiy va yakuniy qismlardan iborat.

Tayyorgarlik qismining vazifasi - o'quvchilarni uyushtirish, dars vazifasini tushuntirish, shug'ullanuvchilar organizmini bulajak jismoniy harakatga va mashqlarni bajarishga tayyorlashga qaratiladi.

Mazmuni-saflanish elementlari, gimnastik kayta saflanishlar, qo'llar, oyoklar, gavda bilan qo'shimcha harakatlar, yurish, yugurish, sakrash, umumrivojlantiruvchi mashqlar va raks elementlari, o'yinlar.

AJT o'qituvchisi yondoshtiruvchi mashqlarlardan samarali foydalana olishi muhim ahamiyat kasb etadi. Sababi yangi vazifani bajarishdan avval o'quvchilarni qo'rquvdan halos etish uchun bir necha daqiqa chalg'itib, ularni erkin ishga yo'naltirish darkor.

Asosiy qismga qo'yiladigan talablar - darsning asosiy vazifalarini hal etish, yangi materialni o'rganish, o'tilgan materialni bajarishni takomillashtirish maqsadida takrorlash, o'quvchilar harakat, ko'nikma va malakalarini egallashlari, ularda tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilikni rivojlantirishni ko'zda tutadi.

Asosiy qismdagi mashqlar tayyorgarlik qismidagi mashqlarning izchil davomi bo'lishi lozim.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar bu yerda ham o'rtacha fiziologik samaraga erishish hamda boshqa mashq turlariga tayyorlash uchun qo'llaniladi. Buyumlar bilan bajariladigan va qad-qomatni shakllantiruvchi mashqlar darsga xususiy vazifani xal etish- bu harakat turlarini o'rganish uchun kiritiladi.

O'quvchilarga har tomonlama ta'sir ko'rsatish va ular tomonidan ko'p miqdordagi harakatlarni egallashlari uchun darsning asosiy qismiga uchtadan-to'rttagacha jismoniy mashq kiritiladi. O'quvchilardan harakatchanlikni talab qiluvchi (yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish va oshib o'tish) o'yinlar o'tkaziladi.

Mazmuni - muvozanat saqlash mashqlari, to'plar bilan bajariladigan mashqlar, akrobatik mashqlar, ko'p harakat qilib bajariladigan o'yinlar va h.k.

Darsning asosiy qismiga mazkur bosqich dasturda berilgan har qanday material kiritilishi mumkin.

Organizmni zo'riqtiradigan mashqlar yengil mashqlardan so'ng o'tkazilishi shart. Bu bilan yuklamani asta-sekin ko'paytirish qonun-qoidalariga rioya qilinadi.

Yakunlovchi qismning asosiy vazifalari - darsning asosiy qismidagi mashg'ulotlarda yuzaga kelgan taranglik va quzg'alishdan sekin-asta nisbatan hotirjam holatiga o'tkazish, darsni yakunlash, yutug' va kamchiliklarni ko'rsatish uyga vazifa berish, uyushgan holda yangi faoliyatga o'tish.

Jismoniy tarbiya darsi asosiy qismining to'g'ri o'tkazilishi tufayli o'quvchilarning barcha a'zolarida biroz qo'zg'alish yuzaga keladi, ularning tomir urishi, nafas olishi tezlashadi. Endi o'quvchilarni boshqa faoliyat turiga tayyorlash uchun ular organizmini vazmin holatga keltirish zarur.

Mazmuni - saflanish, yurish, ritmik va raqs elementlari, nafas olish mashqlari, tinch o'yinlar, o'qituvchining yakunlovchi so'zi, uyga vazifa berish.

Jismoniy tarbiya daqiqasi.

Jismoniy tarbiya pauzalari charchashning rivojlanishiga yo'l qo'ymaslik, organizmning funksional holatini yaxshilash, ishchi ritm, sur'at, diqqat-e'tibor konsentratsiyasini yuksak darajada saqlab turish, gavdaning ishchi vaziyati va kasbiy faoliyatning salbiy oqibatlarini bartaraf etish, harakat tanqisligini ma'lum darajada bartaraf etish maqsadida o'tkaziladi.

Gigiyenik gimnastikadan farqli o'laroq, jismoniy tarbiya pauzasi bevosita mehnat faoliyati jarayonida, odatda, ish smenasining birinchi va ikkinchi yarimlarida ikki martadan bajariladi. Jismoniy tarbiya pauzasi, hal qilinadigan asosiy vazifalardan kelib chiqqan holda, ishchilarda charchoqning rivojlanishi arafasida yoki ish qobiliyati pasayishining birinchi alomatlari paydo bo'lishi bilan o'tkazilishi kerak. Muddatidan oldin jismoniy mashqlar majmuasini o'tkazish ish ritmining buzilishiga va ish qobiliyatining pasayishiga olib kelishi mumkin. Odatda, jismoniy tarbiya pauzalari tushlik tanaffusdan yoki ish smenasi tugashidan 1-2 soat oldin o'tkaziladi. Agar jismoniy tarbiya yo'riqchisi har bir aniq ishlab chiqarish uchastkasidagi ishchilar ish qobiliyatlarining o'zgarishi asosida ish ko'rsa, yanada ijobiyroq holat kuzatiladi.

Jismoniy mashq daqiqalari oddiy, murakkab koordinatsiyani talab etmaydigan 2-3 ta mashqlar kompleksidan iborat bo'lib, ular qo'llar, tana, bosh, oyoq uchun mo'ljallangandir. Muskullarning

katta qismini qamrab oladigan va asosan statik kuchlanishni yo'qotadigan, nafas olishni faollashtiradigan, qon va limfa aylanishlarini kuchaytiradigan mashqlar kompleksi tanlab olinadi.

Jismoniy mashq daqiqalarini hamma darslarda o'tkazish shart. O'quv faoliyatining turiga qarab mashqlar o'tirgan yoki turgan holda bajariladi.

1-2-minutgacha davom etadigan 3-4-mashqlarning har biri 4-6 marta takrorlanadi. Kompleksning 1-mashqi qo'llarni harakatlantirgan holda turlicha dastlabki holatlardan cho'zilish, to'g'rilanish, hamma bo'g'inlarda egilish mashqi bo'lishi kerak. 2-mashqi tanani o'ngga, chapga burish, oldinga va orqaga engashishdan, 3-mashqi oyoqlarni bukish va to'g'rilash, tizzada bukilgan oyoqlarni ko'tarish, partada o'tirgan holda turish va dastlabki holatga qaytish, turgan holatdan o'tirish va hokozolar. 4-mashqi esa tinchlantiruvchi va oddiy mashqlar bo'lishi kerak.

Mashqlar aniq, to'g'ri, chiroyli, nafas olish ritmiga mos bajarilishi zarur.

Quyidagi uslubiy qoidalarga rioya qilinganda, jismoniy tarbiya pauzasining foydasi ortadi:

– mashg'ulotlarni o'tkazish vaqti charchoqning dastlabki alomatlari paydo bo'lish lahzasi bilan aniq mos tushishi kerak;

– jismoniy mashqlar to'g'ri bajarilishi, mashg'ulotlar jonli, qiziqarli tarzda, musiqa sadolari ostida o'tkazilishi kerak;

majmualardagi yuklama shug'ullanuvchilarning yoshiga, jinsiga, jismoniy tayyorgarlik darajasiga va salomatlik holatiga bog'liq holda tabaqalashtirilishi kerak;

kunning ikkinchi yarmida jismoniy tarbiya pauzasini o'tkazishda uning yuklamalari yig'indisi kunning birinchi yarmidagi yuklamadan 30–40 % kam bo'lishi kerak.

Mashg'ulot o'tkazishning guruhli usulida shug'ullanuvchilar uch guruhga bo'linadilar. Birinchi guruhga deyarli sog'-salomat kishilar, ikkinchisiga salomatlik holatida deyarli sezilmaydigan

og'ishlari bor shaxslar, uchinchisiga esa yoshi katta odamlar va salomatlik holatida jiddiy og'ishlari bor shaxslar kiritiladi. Agar majmuadagi ayrim mashqlarni bajarishda yuklama qiymati birinchi guruh vakillari uchun 100 % ni tashkil etsa, u holda ikkinchi guruh uchun 90 %, uchinchisi uchun esa 80 % bo'lishi kerak.

Jismoniy tarbiya pauzalari uchun majmua mashqlarini tanlash quyidagilarga bog'liq holda amalga oshiriladi:

- a) majburiy ish vaziyati (pozasi) va texnologik jarayon sababli vujudga keladigan salbiy ta'sirlarni kamaytirishi;
- b) mehnat jarayonida ishtirok etayotgan mushak tizimlari va organlarning dam olishlariga hizmat qilish darajasi;
- c) harakatsiz mushaklarga qancha yuklama berishi.

Jismoniy tarbiya pauzalaridagi mashqlarni o'rtacha va tez sur'atda bajarish kerak. Mashqlar majmuasini har to'rt haftada almashtirib turish tavsiya etiladi. Umumiy holda yuklama mashqlar majmuasining o'rtasida ortadi, keyinchalik pasayadi.

Faol dam olish jismoniy tarbiya mikrodaqiqasi.

Jismoniy tarbiya daqiqalari, odatda, jismoniy tarbiya pauzalari hal etadigan vazifalar bilan bir xil vazifalarni yyechishga hizmat qiladi. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya daqiqalari va mikropauzalar mehnatni ilmiy tashkil etish tizimining universal shakllari hisoblanadi, chunki ayrim hollarda jismoniy tarbiya pauzasi va gigiyenik gimnastikadan noqulay sanitariya-gigiyena shart-sharoitlari, uskuna-qurilmalarni to'xtatish imkoniyati yo'qligi, uzluksiz texnologik jarayon va boshqalar sababli foydalanish mumkin bo'lmay qoladi. Masalan, elektr poezdlarining dispetcherlari, mashinistlari mehnatining xususiyati va tashkil etilishi ularga uzoq muddatli tanaffus qilish imkoniyatini bermaydi, tez-tez qisqa muddatli tanaffuslar esa ularga juda ham zarur. Shuning uchun ham ularga jismoniy tarbiya daqiqasi majmuasini bajarish tavsiya etiladi.

Faol dam olish jismoniy tarbiya daqiqasi va mikropauzani ishlab chiqib, jismoniy tarbiyasi tizimiga kiritish xususiyatlari shundan iboratki, ulardan quyidagi hollarda foydalanish mumkin:

1) jismoniy tarbiyaning boshqa shakllaridan qat'iy nazar, ish smenasining ixtiyoriy paytida;

2) deyarli har qanday sanitariya-gigiyenik shart-sharoitlarda;

3) mehnatni tashkil etish shart-sharoitlari va ishlab chiqarish texnologiyasi bo'yicha uskuna va qurilmalarni to'xtatish imkoniyati bo'lmagan hollarda;

4) alohida bitta hizmatchi qisqa muddatli dam olish zaruriyatini sezgan hollarda individual tarzda.

Jismoniy tarbiya daqiqalari va mikropauzalar mashqlarini tanlashda boshlang'ich gimnastika va jismoniy tarbiya pauzalarini tanlashda foydalanilgan uslubiy talablar inobatga olinadi.

Jismoniy tarbiya daqiqasi 1-2 daqiqa davom etadi va charchash alomatlari sezilayotgan mushak guruhlari dam olishi uchun maxsus tanlangan 2-3 ta mashqlardan tashkil topgan bo'ladi. Jismoniy tarbiya daqiqalarida kuchlanishni yo'qotish uchun o'z-o'zini uqalash usullari orqali bo'shashtirish mashqlaridan foydalaniladi va bu charchagan mushaklarning ish qobiliyatini tezroq va to'liqroq tiklash imkoniyatini beradi.

Umumiy charchashni pasaytirish uchun mo'ljallangan jismoniy tarbiya daqiqalarida mashqlar charchashning xususiyatiga bog'liq holda tanlanadi. Bunday hollarda mushaklarni zo'riqtiruvchi va bo'shashtiruvchi mashqlar, dinamik va statik xususiyatli hamda boshqa mashqlar qo'llanishi mumkin. Mashqlarni tanlashda jismoniy tarbiya daqiqasi maqsad va vazifalariga bog'liq holda ma'lum sxemaga tayanish tavsiya etiladi. Birinchi mashq, odatda, kuraklarni to'g'rilash, yelkalarni orqaga tortishdan iborat bo'ladi. Biroq lokal (tor doirada) ta'sir etuvchi jismoniy tarbiya daqiqalarida tortilish mashqi bo'lmasligi ham mumkin bo'lib, mashg'ulot esa birdaniga charchagan organ

ishtirok etadigan mashqdan boshlanishi ham mumkin. Keyingi mashqlar charchashni yo'qotish uchun yo'naltirilgan bo'ladi. Umumiy ta'sir kompleksida ikkinchi mashq – egilishlar, burilishlar, uchinchi mashq esa siltanish harakatlari bo'ladi.

Bir xil kasb egalari bo'lgan odamlarning bir ish smenasida charchashi ularning turli organlarida vujudga keladi. Avval, masalan, qo'l, yelka mushaklarida charchoq paydo bo'ladi, oyoqlar qo'rg'oshindek qotib qoladi, ko'zlar charchaydi, bosh og'riy boshlaydi. Shuning uchun, odatda, turli mushak guruhlari lokal charchaganda va umumiy charchash turlicha namoyon bo'lganda, faol dam olish uchun foydalaniladigan jismoniy tarbiya daqiqalari majmualari seriyasi taklif etiladi. Bunday majmualar bir oydan kam bo'lmagan muhlatda bir marta o'zgartirilishi mumkin.

Tushlik tanaffus vaqtida jismoniy tarbiya.

Tushlik tanaffus paytida faqat passiv dam olishgina emas, balki hayot tonusini va kayfiyatni ko'tarish hamda ishlab chiqarish ritmiga tezroq kirishish maqsadida dam olish, tiklanish jarayonlarini faollashtirish maqsadga muvofiqdir. Buning uchun quyidagi mashq majmualari qo'llaniladi: sportcha yurish, sport o'yinlari va mustaqil mashg'ulotlarning boshqa ayrim shakllari. Bu vositalarni qo'llash tushlik tanaffus uzoq davom etib, ovqatlanish qisqa vaqt talab qiladigan hollarda o'zini oqlaydi.

Majmua sekin sur'atda chuqur nafas olish va katta mushak guruhlari bo'shashtirish orqali bajariladigan 5-6 mashqdan iborat. Bu mashqlar tinch, passiv dam olishdan keyin ish boshlanishidan 5-10 daqiqa oldinroq qulay holatda 3-4 daqiqa davomida bajariladi.

Sportcha yurish avvaliga sekin, keyinchalik esa o'rtacha sur'atda bajariladi. Shug'ullanuvchilar nafas olishga alohida e'tibor qaratishlari lozim. Yurishning davomiyligi – 10-20 daqiqa. Tushlik tanaffus paytida yengil sport o'yinlarini

(badminton, stol tennisi) o'ynash faqat xizmatchilardagi tiklanish jarayonlarigagina ijobiy ta'sir ko'rsatib qolmay, balki ularda ijobiy hissiyotlar va yaxshi kayfiyat paydo bo'lishiga ham xizmat qiladi. Bunday o'yinlarda jismoniy va asabiy yuklamalarni charchash alomatlari paydo bo'lishiga yo'l qo'ymaydigan holatda me'yorlash kerak. O'yinlarning davomiyligi 15-20 daqiqadan oshmasligi hamda ular ish boshlanishidan 5-10 daqiqa oldinroq tugatilishi kerak. Bundan keyin 2 - 4 daqiqa davomida hotirjamlik bilan yurish va katta mushaklarni bo'shashtirish orqali bir necha nafas olish mashqlarini bajarish maqsadga muvofiq. Engil sport o'yinlarini aqliy mehnat qiluvchi xizmatchilarning tushlik tanaffusiga kiritish tavsiya etiladi.

Shuningdek, tushlik tanaffus paytida ayrim mustaqil jismoniy tarbiya tadbirlari: o'z-o'zini uqalash, suv muolajalari, autotreninglar ham qo'llanadi. Ishlab chiqarish sharoitlarida o'z-o'zini uqalash ayrim organlar (qo'llar, oyoqlar, gavda) ish qobiliyatini umumiy tiklash vositasi sifatida, shuningdek, mehnatning noqulay ta'sirlari oldini olish maqsadlarida qo'llanadi. O'z-o'zini uqalash, odatda, bevosita ish joyida amalga oshiriladi, biroq maxsus salomatlik xonalarida ham tashkil etilishi mumkin. Bunday xonalarda, shuningdek, fizioterapiya va suv muolajalari ham taklif etilishi mumkin.

Gigiyenik gimnastika bilan shug'ullanish organizmning salomatligini mustahkamlaydi. U kishida bardamlik, ish qobiliyatini yuqori darajada bo'lishini ta'minlaydi. Gigiyenik gimnastika ertalab, kunduz kuni, oqshom yoki uyqudan so'ng o'tkaziladi. Nogironlarda ertalabki gimnastika yakkama-yakka yoki guruh bo'lib o'tkazilishi ahamiyatli. Ular organizmning harakat apparati, yurak tomirlari, nafas olish sistemasi va boshqa organlarning ishini normallashtiradi.

Turizm – reja asosida oldindan mo'ljallangan sayohat, ekskursiya, poxod, tog'ga chiqish va sayrlardan iboratki, bunda

III BOB. MOSLASHISH NAZARIYASI ASOSLARI VA JISMONIY TARBIYADA UNDA FOYDALANISH QONUNIYATLARI.

Yerda hayot yuzaga kelish payti nuqtai nazariga bog'liq bo'lmagan holda barcha tirik mavjudot o'zining paydo bo'lishi bilan yana bir, eng muhim xususiyatga moslashuvchanlikka ega bo'lib, bu xususiyat uning muhitda mavjud bo'lishida to'g'ri kelmaydigan sharoitlarda yashab keta olishini u yoki bu darajada ta'minlab bergan. Dinamik turg'unlik bilan birgalikdagi hilmaxillik va o'zgaruvchanlik tabiatning asosiy xususiyati bo'lib, inson uning ajralmas qismi hisoblanadi.

Moslashuvchanlik xususiyati – bu yerdagi barcha tirik mavjudotlarning rivojlanish jarayonidagi muhim zaminlardan biri hisoblanadi. Muhitda tirik mavjudotlarning o'ziga hos hayot jarayonlari davomida o'zgarish, moslanishi hamda yashash qonunlarini o'rganish va bilish, ularning hayotlarini tadqiq qilish va ta'minlash bilan u yoki bu darajada bog'liq bo'lgan fan va u amaliyot uchun ancha muhim ahamiyat kasb etadi.

Faoliyat mavzusi inson hisoblangan mutaxassis hammadan oldin inson organizmi muhitning turli-tuman va ko'p sonli ta'sirlariga duchor bo'lib, o'zini-o'zi safarbar qiluvchi va o'zini-o'zi tuzuvchi tizim ekanligini tushunishi zarur. Moslashuv, ya'ni tashqi va ichki muhitning o'zgarib turuvchi sharoitlarga organizmning ko'nikish jarayoni mexanizmi va mohiyati tushunchasi asosida xuddi shu tizimli yondashuv yotishi zarur.

Sportda moslashuv va moslashuv turlari o'zining barcha taraqqiyot bosqichlarini o'tuvchi hayot-bu “yashash sharoitlariga doimiy moslashishdir...” (I.M.Sechenov,1863), ya'ni hayot-bu muhitning doimo o'zgaruvchi sharoitlariga to'xtovsiz moslashuv jarayonidir.

biror ne'mat yaratilmay, jismoniy qobiliyati va jismoniy sifatlarni rivojlantirish va aktiv dam olishga yo'naltirilgan omil deb qaraladi. Geologlar, gidrogeograflarning sayohatlaridan ma'lumki, ular o'z sayohatlarini moddiy qiymat yaratishga maqsadida rejalashtiradilar. Jismoniy tarbiya jarayonida esa uning xususiy tomonlaridan foydalaniladi.

Nazorat uchun savol va topshiriqlar.

1. AJT shakllariga nimalar kiradi?
2. Dars mashg'ulotlari tuzilishga ta'rif bering.
3. Faol dam olish jismoniy tarbiya mikrodaqiqasi nima maqsadda o'tkaziladi?
4. Jismoniy tarbiya daqiqalari uchun mashqlarni tanlash qaysi tartibda o'tkaziladi?
5. Darsning asosiy qismiga qo'yiladigan talablarni aytib bering.

O'tgan asrning ikkinchi yarmida, ayniqsa, kirib kelgan moslashuv nazariyasini jadal ishlab chiqish fanning ko'pgina tarmoqlari namoyondalari, shu jumladan, jismoniy tarbiya va sport haqidagi ilmiy soxasida ishlayotgan mutaxassislarning e'tiborini jalb etdi.

Sportchilarni tayyorlash nazariyasi va uslubiyotini takomillashtirishga keyingi yillarda gurrakib rivojlanayotgan moslashuv nazariyasi, ya'ni inson organizmining atrof- muhit, ayniqsa, ekstrimal vaziyat deb atalmish sharoitlarga moslashishi haqidagi ishonchli bilimlar majmui katta ta'sir ko'rsatmoqda. Zamonaviy sportga moslashuv soxasidagi bilimlar ta'siri juda kata, chunki sportning o'zi inson faoliyati doirasi hisoblanib, bunda organizmning funksional tizimlari imkoni boricha mumkin bo'lgan ta'sirlanish tartibida ishlaydi, bu esa, organizmning ekstrimal sharoitlarga moslashuvini o'rganish uchun zamin yaratadi. Sportchilarning geografik iqlimiy va vaqtinchalik xarita bo'yicha ko'chib yurishlari sababli sport sohasida, juda katta amaliy ma'lumotlar to'plangan bo'lib, unda insonning atrof- muhit sharoitlariga moslashuvi nazariyasining turli qoidalari aks etgan.

Hozirgi vaqtda moslashuv tushunchasiga bir qator ta'riflar mavjud bo'lib, kuyida keltirilgan tarif eng makbuli xisoblanadi:

-Moslashuv- bu organizmda gomeostati muvozanatni saqlashga undovchi hamda organizmning tashqi va ichki muxitning doimo o'zgarib turuvchi sharoitlariga organizmning moslashish jarayonidir.

Organizmning tashqi va ichki ta'sirlarga moslashuvining fiziologik ma'nosini gomeostaz (ya'ni, organizmning ichki muhitidagi doimiyli)ni va

mos ravishda aslida har qanday sharoitlarda to'g'ri ta'sirlanish holatlarida bo'lgan organizm yashash qobiliyatini aynan ushlab turishdan iboratdir.

Moslashuvni yanada umumroq ko'rishda butun tirik mavjudotni atrof-muhit sharoitlariga moslashishi tushuniladi. Shunday qilib, genotipik va fenotipik moslashuvlarni ajratib oladilar.

Dastlab "moslashuv" tushunchasi biologik va tibbiy yo'sinda ko'rib chiqilgan edi. Lekin shiddatli texnik taraqqiyot, insonning tashqi muhit bilan bo'lgan o'zaro munosabatlaridagi o'zgarishlar va murakkabliklar juda turli ixtisoslikdagi mutaxassislar e'tiborini moslashuv muammolariga qaratishga olib keldi. "Adaptatsiya" umum ilmiy tushunchaga aylandi, undan fanning turli sohalarida foydalaniladi va u turli mavzularni o'rganishga qaratilgan bilimlarni sintez qilish va birlashtirishga imkon beradi.

Ushbu tushuncha sport tayyorgarlik va musobaqa faoliyatiga keng doirada kirib keldi. Undan sport nazariyasi va uslubiyatida, sport fiziologiyasi va morfologiyasida, bioximiya, biomexanikada, psixologiya va tibbiyotda foydalaniladi.

Sportda moslashuvni aniqlashda uni jarayon va natija sifatidatushunishni hisobga olish kerak:

o Moslashuv organizmning tashqi va ichki muhit omillariga moslashish jarayonini belgilashda foydalaniladi.

o Organizm va muhit o'rtasidagi o'rnatiladiga nisbiy muvozanatni belgilashda qo'llaniladi;

o Moslashuv deganda moslashish jarayoning natijasi tushuniladi.

Lekin, L.P.Matveev (1999) ning fikrlaricha: moslashuv tushunchasining turlicha aniqlanishi ilmiy adabiyotda keng tarqalgan bo'lishiga qaramasdan bilimlarning shu sohasiga

taalluqli ma'lumotlari o'rganishdagi ma'naviy aniqlikda qiyinchilik tug'diradi;

Moslashuv atamasidan moslashish jarayonini belgilashda foydalanish aniqroq bo'lar edi. Moslashish natijasini "moslanganlik" hosilaviy atamasi bilan belgilash mumkin.

"Moslanganlik" - bu organizm, uning a'zolari, tizimlarining moslashuv sababli kelib chiqqan holatidir. Organizmning biror narsaga moslanganligi -bu nisbatan turg'un bo'lmagan funksional holat bo'lib, unga uzoq muddatda (3)- moslashuv davri davomida -kuchi va davomiyligi yetarlicha o'zgarmas bo'lgan bir

hil ta'sir etuvchilar yoki turli hil ta'sir etuvchilar majmui orqali erishish mumkin (Garkavi L.X. hammuallif bilan, 1977,1979).

Nazorat uchun savol va topshiriqlar.

1. Moslashuvchanlik xususiyati deb nimaga aytiladi?
2. Sportda moslashuv va moslashuv turlarini sanab bering.
3. Sportchilarni tayyorlash nazariyasi va uslubiyoti nimani o'rganadi?

MOSLASHUV VA SPORTCHILARNI TAYYORLASH MUOMMOLARI.

Dunyoning turli laboratoriyalarida o'tkazilgan maxsus tadqiqotlarning ishonarli qilib ko'rsatishlaricha, o'zining ta'sir qilish natijisi bo'yicha hozirgi zamon sportining mashg'ulot va musobaqa yuklamalari bilan tenglasha oladigan hech bir kasbiy faoliyat turi topilmaydi. Buni tushuntirish juda oddiy: kundalik ko'p soatlik dolzarb jismoniy mexnat jadalligi, hattoki tashqi muhit (issiq iqlim katta bosim) ning og'ir sharoitlari bilan chuqurlashib ketgan bo'lsa ham, mashg'ulot ishlari jadalligi bilan

solishtirganda juda pastdir, musobaqa faoliyati ekstrimal sharoitlari esa, inson hayoti uchun kurash bilan bog'langan ayrim hollarni istisno qilganda, kasbiy va boshqa faoliyat tularida o'xshashlik yo'q.

Hattoki, eng qiyin jismoniy muhit inson organizmida yuqori malakali sportchilarda kuzatiladigan moslashuv o'zgartirishlarni yuzaga keltirishga qodir emas. Masalan, huddi uzoq masofalarga yuguruvchilar shossechi poygachi, velosipedchilar va chidamlilikni namoyon qilish bilan bog'liq bo'lgan, boshqa sport turlari bo'yicha ixtisoslashgan sportchilardagi kabi yurak-tomir va nafas tizimlarida yuzaga keluvchi moslashuv o'zgarishlari namoyon bo'ladi (Holmannhettinger, 1980).

Sportda moslashuvning namoyon bo'lishi juda xilma hildir. Mashg'ulotda yo'nalish harakat mosligi murakkabligi, jadalligi va davomiyligi turli- tuman bo'lgan jismoniy yuklamalarga bo'lgan moslashuv bilan to'qnashishga to'g'ri keladi, bu yerda jismoniy sifatlarning rivojlanishi, texnikaviy –uslubiy mahorat, ruhiy vazifalarni takomillashtirishga yo'naltirilgan mashqlarning xazinasidan foydalaniladi.

Faqatgina haddan tashqari jismoniy yuklamalar emas, balki, ekstremal sharoitlar (keskin raqobat, murakkab iqlimiy va ob-havo sharoitlari, hakamlarning o'ziga xos xususiyatlari, tomoshabinlar o'zini tutishi) mavjud bo'lgan musobaqalar (Paraolimpiya o'yinlari, ixtisoslashtirilgan jahon chempionatlari, yirik mintaqaviy musobaqalar) moslashuv ta'sirlanishlarini shakllantiradi. Ko'pgina sport turlarida moslashuvning o'ziga xos xususiyatlari yana shu bilan bog'liqliki, odam mashg'ulot va musobaqa sharoitlarida sherik va raqiblar bilan maxsus jihozlar orqali o'zaro birgalikda harakat qilishga to'g'ri keladi, bu esa, organizmning atrof- muhit sharoitlariga moslashishida qo'shimcha muammolar keltirib chiqaradi.

Ekstrimal sharoitlarga moslashish zaruriyatini harakterlovchi ko'pgina boshqa inson faoliyati doirasidan farqli ravishda sportdagi moslashuv tashqi muhitning murakkablashgan sharoitlariga moslashuvning ko'p bosqichliligi xususiyatiga ega. Haqiqatdan ham, ko'p yillik sport takomillashuvining har bir navbatdagi bosqichi, mashg'ulot yili, yoki ayrim makrojarayonlar, har bir o'sib boruvchi tartibdagi musoboqalar sportchi oldiga navbatdagi moslashuvga o'tish, ilgari erishilgan moslashuv ta'siri darajasini dialektik inkor etish zaruriyatini qo'yadi. Bu esa inson organizmiga alohida talablar qo'yadi.

Muskul faoliyatida moslashuvning ta'sirlanishi.

Moslashuvni o'rganish va hujayra atrofidagi, hujayraviy, to'qimaga hamda a'zoga oid va boshqa darajadagi moslashuv o'zgarishlari to'g'risida gapirish mumkin, lekin bu yerda shuni esdan chiqarmaslik kerakki, organizmning moslashuv jarayonlari hattoki, ayrim a'zolar emas, balki aniq ravishda o'zaro tashkil qilingan va o'zaro tobe tizimlar orqali ta'minlanadi. Undan tashqari, agarda doim o'zgarib turuvchi tashqi va ichki yashash sharoitlariga organizmning moslashuvi haqida gap ketadigan bo'lsa, unda tizim mexanizmlarini tushinib olish juda zarurdir.

I.P.Pavlov birinchi bo'lib, tizimlilik tushunchasini butun organizmning hayot faoliyatini tatqiq qilish maqsadida rus fiziologiyasiga va oliy asab faoliyati jarayonlari ilovasi olib kirgan: "Odam ham tabiatdagi boshqa tizimlarga o'xshagan tizim bo'lib, butun tabiat uchun muqarrar va yagona bo'lgan qonunlarga bo'ysunadi, lekin bizning ilmiy nuqtai nazarimizda oliy darajada o'z-o'zini boshqaradigan birdan-bir tizim yuqori darajada o'z-o'zini boshqaruvchi, o'zini-o'zi ushlab turuvchi, tiklovchi tizimdir" (I.P.Pavlov, 1951).

P.K.Anokinning ishlarida ko'rsatilanidek, moslashuv rivojlanishining qonuniyatlari funksional tizimlar shakllanishi qonuniyatlari bilan chambarchas bog'lanib ketgan.

Organizmning buzilgan funksiyalarining kompensator moslamalarini P.K.Anoxin (1935) tadqiq qilgan va uning natijalariga asosan, funksional tizim nazariyasini ishlab chiqqan. Hamda quyidagi fikrni ilgari surgan:

-Funksional tizim – bu umumiy masalani yyechish uchun organizmning kompleksidir. Masalan: harakat masalalarini yechish markaziy asab tizimida qo‘zg‘alish paydo bo‘lishi, asab stvoli bo‘yicha o‘tkazish, asab muskul uzatilishi, ishlayotgan muskulda garmonli chiqindi va mikroaylanmaning kuchayishi bilan sodir bo‘luvchi muskul qisqarishlari va boshqalarni o‘z ichiga oladi. Shuningdek “moslashuv” tushunchasi funksional zaxiralar, ya’ni inson organizmining yashirin imkoniyatlari to‘g‘risidagi tasvir bilan chambarchas bog‘langan bo‘lib, ular ekstrimal sharoitlarda ishga solinadi.

Funksional zaxira deganda, tadrijiy rivojlanish jarayonida o‘z faoliyati jadalligini nisbiy harakatsizlik holati bilan solishtirganda ko‘p marta butunligicha kuchaytira oladigan a‘zolar, tizim va organizmning moslashuv va kompensator qobiliyati tushuniladi.

Organizmning jismoniy yuklamalarga moslashuvi organizm funksional zaxiralarini ishga solish va ulardan foydalanish, mavjud bo‘lgan fiziologik boshqarish mexanizmlarini takomillashtirishdan iborat. Moslashuv jarayonida hech qanday yangi funksional hodisalar va mexanizmlar kuzatilmaydi, faqatgina mavjud bo‘lgan mexanizmlar mukammalroq, jadalroq va tejamliroq ishlay boshlaydi. Jismoniy yuklamalarga moslashuv negizida asab-gumoral mexanizmlari ishga kirishib, harakat birliklari (muskul va muskul guruhlar) ishi takomillashadi. Sportchilarning moslashuvida bir qator funksional tizimlar faoliyatini, ularning zaxiralarini ishga solish va ulardan foydalanish hisobiga kuchaytirish ro‘y berib, bunda moslashuvchi

foydali natija-qo'yilgan vazifani bajarish, ya'ni yakuniy sport natijasini tartibga soluvchi omil bo'lib hisoblanadi.

Muhitning har qanday holatlariga organizmning moslanishida moslashuvning ikki turini ajratish mumkin: tezkor, lekin mukammal bo'lmagan; uzoq muddatli, lekin mukammal.

F.Z.Meerson (1981) bo'yicha tezkor moslashuv aslini olganda, organizmning o'zi bajarayotgan ishga shoshilinch funksional moslashishdir. Tezkor moslashuv – bu mashg'ulot yuklamasining bir karrali ta'siriga organizmning javobi hisoblanib, o'z ichki muhitning o'zgaruvchi holatiga "avariyaviy" moslanishda ifodalanadi. Tezkor moslashuv ta'sirlanishlarni uch bosqichga bo'lish mumkin. Ularning mavjudligi uzoq davom etadigan ish paytida yanada yaqqolroq namoyon bo'ladi.

Birinchi bosqich funksional ishning bajarilishini ta'minlovchi funksional tizimning turli tarkibiy qismlari faollashuvi bilan bog'liqdir. Bu YUQT ning keskin oshishida, o'pka ventilyasiyasi darajasida kislorod iste'molida, qonda laktat to'planishi va boshqalarda o'z ifodasini topadi.

Ikkinchi bosqich funksional tizim faoliyati uni ta'minlashdagi asosiy parametrlar turg'un xususiyatlarga ega bo'lganda, ya'ni barqaror holatda boshlanadi.

Uchinchi bosqich talab va harakat boshqaruvini ta'minlovchi asab markazlarining toliqishi hisobiga uni qondirish va organizm uglevod zahiralari tugashi orasidagi o'rnatilgan muvozanat buzilishi bilan ifodalanadi. Sportchi organizmiga tezkor moslashuvning uchinchi bosqichiga o'tishi bilan bog'liq bo'lgan talablarni tez-tez qo'yilib turishi ortiqchalik qiladi, bunda uzoq muddatli moslashuvning shakllanishi sur'atiga yomon ta'sir qilishi mumkindek, turli a'zolari holatida salbiy o'zgarishlarga olib kelishi mumkin.

Shundan kelib chiqadiki, moslashuvchanlik o'zgarishlarining ikkita turini ajratish mumkin: tezkor va to'ldirib boruvchi (kumulyativ, uzoq davom etadigan).

Tezkor moslashish – deganda tashqi muhitning to'xtovsiz o'zgarib turuvchi o'zgarishlarga yuzaga keladigan uzluksiz sodir bo'ladigan moslashuvchan o'zgarishlar tushuniladi.

Tezkor moslashishning asosiy qonuniyatlari.

Tezkor moslashishning asosiy qonuniyatlari quyidagilar:

1. Organizmning o'z-o'zini boshqarishi asosida moslashuvchanlik

o'zgarishlarining to'xtovsiz kechishi.

2. Moslashuvchanlik o'zgarishlarining nisbatan beqaror xususiyati.

3. Moslanuvchanlik o'zgarishlarining tashqi ta'sirlar xususiyati va kuchiga maxsus psixikaviy, biologik, fiziologik va funksional muvofiqligi.

4. O'tish (bir darajada ishlashdan ikkinchisiga o'tish) va statsionar (yangi standart sharoitlarda nisbatan barqaror ishlash darajasi) rejimlarning mavjudligi. Masalan, tinch holatdagi veloergometriya yuklamasiga o'tishda 10 VT o'zgarishi (o'tish rejimi), berilgan yuklamada YUQT (standart rejim) YUQTning yuklamadan tinch holat darajasiga o'tishi (o'tish rejimi).

5. Organizm fakat o'z xususiyati va kuchiga ko'ra organizmning bir yoki bir nechta tizimlarining funksional imkoniyatlaridan oshib ketmaydigan ta'sirlargagina munosib reaksiyalar bilan javob qaytarishi mumkin. Aks holda patologik o'zgarishlar (kasallik) sodir bo'lishi mumkin.

Shundan quyidagi pedagogik xulosalar kelib chikadi:

1. Ma'lum bir ta'sirlarni (mashqlar, darslarni) tanlab olish yo'li orqali, balki o'z-o'zini boshqarish hisobiga organizmda pedagogik vazifalarga mos keladigan o'zgarishlarni keltirib chiqarish mumkin. Vositalarni tanlashda organizm reaksiya qiladigan ta'sirlarning hamma parametrlarini e'tiborga olish zarur. Aks holda, reaksiya kutilmagan ehtimolli bo'lishi mumkin.

2. Taklif etilayotgan ta'sirlar o'z xususiyati va kuchiga ko'ra organizmning funksional imkoniyatlaridan oshib ketmasligi lozim.

Tezkor moslashuv – bevosita ta'sir qiluvchi harakat boshlangandan keyin kelib chiqadi va tayyor shakllangan fiziologik mexanizmlar va tartib asosida amalga oshirishi mumkin.

Tezkor moslashuvning bunday ko'rinishlari sovuqqa javoban issiqlik mahsulotlarining oshishi, issiqqa javoban issiqlik mahsulotlarining oshishi, issiqqa javoban issiqlik berilishini oshirish, o'pka ventilyatsiyasini o'sishi, jismoniy yuklamaga javoban qon hajmining o'sishi va kislorod yetishmasligi, ko'rish qobiliyatini qorong'ulikka moslashishi va boshqalar kiradi. Tezkor moslashuvning o'ziga xos xususiyati shundan iboratki, bunda organizm faoliyati uning imkoniyatlari chegarasida fiziologik zaxiralarni deyarli to'liq safarbar qilganda ro'y beradi, lekin har doim ham zarur moslashuv natijasi kelib chiqavermaydi. Shuni hisobga olish kerakki, tezkor moslashuvning shakllanishi, mavjud ekanligini bildirmaydi. Haqiqatdan ham, har qanday keskin jismoniy yuklamaning dastlabki samarasi muskullar, qon aylanish va nafas olish a'zolarini ishlashga yo'naltirish imkonini beradi. Ular birgalikda funksional tizimni tashkil qiladi. Bu tizim esa, muayyan muskul ishini bajarishga mas'uldir. Lekin bu tizimning samaradorligi uning shu paytdagi mavjud funksional zaxirasiga qat'iy bog'liq bo'lib, bu zaxira bajarilayotgan ishning hajmi va jadaligini chegaralab qo'yadi. Bu zaxirani oshirish

yuqori darajada imkoniyatlarni ko'p marta namoyon qilishni talab qiladi. Uning natijasida esa, uzoq muddatli moslashuvning shakllanishiga olib keladi.

F.Z.Meerson (1981) va V.N.Platonov (1988,1997) bo'yicha uzoq muddatli moslashuv - bu organizmda ko'p marotaba takrorlangan tezkor moslashuv ta'siri (sport pedagogikasida "kumulyativ ta'sir" deb ataluvchi - N.I.Volkov,1986) to'planishi natijasida organizmda ro'y beruvchi tuzilish o'zgarishlaridir.

Uzoq muddatli moslashuv asta-sekin, oranizmga muhit omillarining ko'p marotaba ta'siri (muskul yuklamasi) natijasida ro'y beradi. Aslini olganda, uzoq muddatli moslashuv, moslashuvni ko'p marotaba ishlanish asosida rivojlanadi va shu bilan ajralib turadiki, bunda qandaydir o'zgarishlar sekin-asta miqdoriy to'planishi natijasida organizm faoliyatining muayyan bir turida yangi sifat kasb etadi. Organizm moslashmagan holatdan moslashuv holatiga o'tadi. Natijada jismoniy yuklamalardan organizm ilgari bajara olmagan kuch, tezlik va chidamlilikni, ilgari faol hayot faoliyat turi bilan to'g'ri kelmagan, sezilarli darajadagi gipoksiya (kislorod etishmasligi) ga organizmning barqarorligini rivojlantirishi, organizmning gomeostaz ko'rsatgichlari ancha o'zgargan ishlarga bo'lgan qobiliyati, issiq, sovuq va boshqa chidamliligini rivojlantirishni amalga oshirish ta'minlanadi.

Organizmning moslashuv jarayonida harakatsizlik holatida energiyani yanada tejamliroq sarflash va jismoniy keskinlik sharoitlarida metabolizmning oshirilgan quvvati yo'nalishlarida modda almashinuvi o'zgaradi.

Bundan tashqari, organizmning sezilarli zo'riqishi bilan bog'liq bo'lgan moslashuv o'zgarishlarini paydo bo'lishi juda to'g'ri hisoblanadi. Ular qayta moslashuv jarayonlariga ancha-chidamli, erishilgan funksional darajani ushlab turishda kamroq

kuch talab qiladi va genetik bog'liq bo'lgan moslashuv imkoniyatlarini ishlatish bilan aloqador emas (F.Z.Meerson,1986). Uzoq muddatli moslashuv ta'sirlanishlarini shakllanishi to'rt bosqichdan iborat:

Birinchi bosqich ko'p marotaba takrorlanuvchi tezkor moslashuv natijalari yig'indisi asosida uzoq muddatli moslashuv mexanizmlarini kuchaytirish maqsadida muayyan yo'nalishdagi mashg'ulot tartiblarini bajarish jarayonida sportchi organizmi funksional imkoniyatlarini muntazam safarbar qilish bilan bog'liqdir.

Ikkinchi bosqichda rejali o'sib boruvchi va muntazam takrorlanuvchi yuklamalar holatiga mos tushuvchi funksional tizim a'zo va to'qimalarida tarkibiy hamda funksional o'zgarishlarning jadal kechishi ro'y beradi. Bu bosqich oxirida a'zolarining zarur bo'lgan kuchayishi, yangi sharoitlarda funksional tizimning samarali faoliyatini ta'minlovchi turli bo'g'in va mexanizmlarning uyg'un faoliyati kuzatiladi.

Uchinchi bosqichni – tizim faoliyatini yangi darajasi, funksional tuzilmalar barqarorligi, boshqaruv va ijrochi a'zolarining chambarchas bog'liqligini ta'minlash uchun zarur bo'lgan zaxira mavjudligida ifodalanuvchi turg'un,uzoq muddatli davom etadi.

To'rtinchi bosqich nooqilona tuzilgan, odatda ortiqcha zo'riqishga ega bo'lgan mashg'ulotda to'laqonli ovqatlanish va tiklanish bo'lmaganda yuzaga keladi hamda funksional tizimning ayrim tarkiblarining charchashi bilan tavsiflanadi.

Jismoniy tarbiya jarayonida moslashishning uchinchi bosqichiga erishish asosiy vazifa hisoblanadi. U tizimli tuzilmaviy "iz" shakllanishining yakunlanishi bilan tavsiflanadi.

Nazorat uchun savol va topshiriqlar.

1. Mashg'ulot va musobaqa yuklamalari moslashish muammosini ta'riflab, xulosa chiqaring.
2. Muskul faoliyatida moslashuvning ta'sirlanishi deganda nimani tushunasiz?
3. Tezkor moslashishning asosiy qonuniyatlarini aytib bering.
4. Uzoq muddatli moslashuv jarayonini tushuntirib bering.
5. Uzoq muddatli moslashuv ta'sirlanishlarining bosqichlariga ta'rif bering

INSON ORGANIZMINING MOSLASHISH REAKSIYALARI, TURLARI VA SHAKLLANISH BOSQICHLARI.

Jismoniy tarbiyani inson organizmining funksional holatini maqsadli o'zgartirish jarayoni sifatida qaraganda, uning hayotiy faoliyatining asosiy biologik qonuniyatlarini e'tiborga olish zarur. Bunday qonuniyatlar atrof-muhitning o'zgaruvchan sharoitlariga moslashuvchanlikni – gomeostaz va moslashishni tushuntirib beradi.

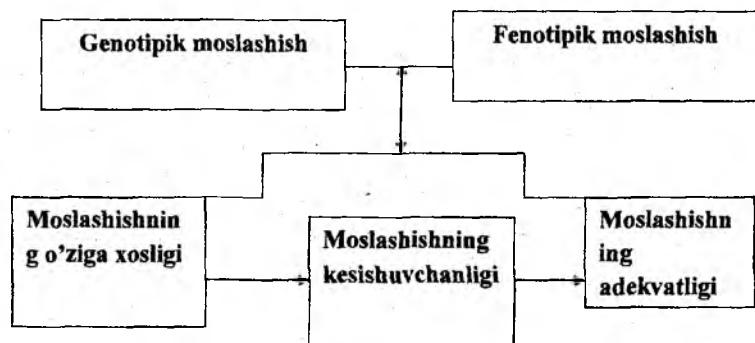
Bu asosiy xususiyatlar tirik organizmning individual rivojlanish jarayonida uning "biologik ishonchliligini" ta'minlaydi.

Biologik tizimning ishonchliligi deganda organizmdagi jarayonlarni boshqarishning shunday darajasini tushunish kerakki, bu darajada favqulodda safarbar qilinish va yangi sharoitlarga moslashishni kafolatlovchi o'zaro almashuvchanlik bilan hamda dastlabki darajaga tez qaytish bilan ularning optimal kechishi ta'minlanadi.

Ushbu qonuniyatga muvofiq, tabiiy butun rivojlanish yo'li hayotiy imkoniyatlar zahirasi mavjudligi sharoitlarida o'tadi. Bu

haqida imkoniyatlari tashqi muhitning o'zgaruvchan sharoitlarida hayotiy jarayonlarning rivojlanishini hamda optimal kechishini ta'minlaydi.

Masalan, inson qon ketishidan vafot etmasligi uchun uning qonida qon ivishi uchun zarur bo'lgan miqdordan trombin (ivishni hosil qiluvchi modda) 500 martadan ko'proq; uyqu arteriyasi devorchalari 20 atmosfera bosimini ko'tarishga qodir, qon bosimi esa 1/5 atmosferadan ko'p emas. Inson bosimi 1/3 me'yorgacha tushib ketadigan tog'larga ko'tarilishi hamda ortiqcha bosim 7 atmosferani tashkil qiluvchi 50-80 m chuqurlikdagi suv ostiga akvalangsiz tusha olishi mumkin.



Organizmning ikkita fundamental xususiyatlariga gomeostaz va moslashish qobiliyatiga to'xtalib o'tamiz. Ular organizmning o'z-o'zini boshqaruvchi tizim sifatidagi xatti-harakatlarini tushuntirib beradi.

Gomeostaz ("gomeos" – bir xil, "staz" – holat) shundan iboratki, organizm tashqi ta'sirlarga qarshilik qilayotib, tashqi muhitning uning uchun eng muhim bo'lgan qator ko'rsatkichlarning muntazamliligini biologik jihatdan mumkin bo'lgan chegaralarda saqlab qolishga intiladi.

Bunga organizmdagi termoregulyasiya misol bo'lishi mumkin. Issiq qonli hayvonlar organizmi hujayralari aytarli tor

harorat chegaralarida bir me'yorda ishlashi mumkin (insonda 36-38⁰S). Haroratning shu chegara tashqarisiga siljishi hujayralar hayotiy faoliyatining buzilishiga va nobud bo'lishiga olib keladi. Biroq inson qutb iqlimi sharoitlarida 70⁰S haroratda yashaydi va 120⁰S haroratda fin hammomida bug'lanadi.

Bu xolat shunday tushuntiriladiki, yaxlit organizmda uning tashqi muhit bilan issiqlik almashinuvi tartibga solib turiladi. Atrof-muhit harorati past bo'lganda organizm ichida issiqlik almashinuvi ortadi, issiqlik uzatish esa kamayadi. Shuning uchun tashqi harorat o'zgarib turganda (ma'lum bir chegaralarda) tana haroratining doimiyligini saqlab qolishga muvaffaq bo'linadi. Bizning misolimizda doimiyluk shu bilan ta'minlanadiki, tashqi sharoitlar o'zgarishiga mos ravishda qon aylanish va ter ajralish organlari faoliyati ham o'zgaradi. Hamma hollarda ichki muhitning bitta ko'rsatqichlari doimiyligi xizmat qiluvchi boshqa organlar va tizimlar faoliyatidagi o'zgarish bilan ta'minlanadi.

Turli xil organlar va tizimlarning gomeostazni saqlab qolish imkoniyati har xil. Bu jarayonda asab tizimi muhim ahamiyatga ega. U tashqi va ichki muhitning turli o'zgarishlariga sezgirlik bilan reaksiya qilgan holda organlar va tizimlar faoliyatini shunday o'zgartirib yuboradiki, tashqi muhit ta'sirida organizmda sodir bo'lishi mumkin bo'lgan noqulay o'zgarishlarni oldini oladi.

Ontogenezda jismoniy yuklama bajarilishidagi energiya sarfi kattaligi ikkinchi misol bo'lishi mumkin. Erta bolalik yoshida skelet-mushak, yurak-tomir va nafas olish tizimlarining yetarlicha funksional yetilmaganligi jismoniy yuklamalarda energetik almashinuvni oshirishning imkoniyatlarini cheklab qo'yadi, deb hisoblanadi. Bunda qayd etiladiki, aerob metabolik reaksiyalar hisobiga amalga oshiriladigan maksimal darajadagi energiya sarfi individning tana uzunligi, og'irligi va yuzasiga, shuningdek uning jismoniy mashqlanganligiga bog'liq bo'ladi.

Bu ko'rsatkich yosh ulg'aygan sari tana uzunligi va og'irligi mutanosib ravishda o'sib boradi hamda 18-20 yoshga kelib maksimumiga etadi (Arshavskiy, 1991; Apanasenko, 1992). Ta'kidlash muhimki, o'sayotgan organizmning kislorod tashilishini ta'minlovchi funksiyalarining (tinch holatda) nisbiy ko'rsatkichlari ham deyarli o'zgarmas bo'lib qoladi.

Gomeostaz hodisasi juda katta biologik ahamiyatga ega. U tirik organizm yashab qolishi mumkin bo'lgan tashqi muhitning shart-sharoitlari doirasini kengaytiradi. Biroq ayrim ko'rsatkichlarning doimiyliги boshqalarning moslashuvchanlik o'zgarishlari bilan ta'minlanadi.

Moslashish – organizmlar va ular organlari tuzilishi hamda funksiyalarining muhit sharoitlariga moslashish jarayoni.

Genotipik va fenotipik moslashish ajratiladi.

Genotipik moslashish, u evolyusiya asosida yotadi, irsiy o'zgarishlar va tabiiy saralash yo'li bilan populyatsiya muhiti sharoitlariga moslashish jarayonini tashkil etadi. U evolyusion ta'limot – tirik tabiatdagi tarixiy o'zgarishlarning mexanizmlari hamda qonuniyatlari to'g'risidagi qarashlar yig'indisi ostida yotadi.

Fenotipik moslashish- atrof-muhit omillari ta'siriga javob tariqasida rivojlanuvchi moslashish jarayoni hisoblanadi.

Organizmning turli xildagi qo'zg'atuvchilarga nisbatan moslashish qonuniyatlarini o'rgana turib, quyidagi xususiyatlarni ajratish mumkin: moslashish reaksiyalarining o'ziga xosligi, ularning kesishuvchanligi hamda munosibligi (adekvatligi). Bu jismoniy tarbiyada boshqarish asosida yotadi.

Moslashishning o'ziga xosligi. Organizmning muayyan qo'zg'atuvchiga nisbatan eng yuqori moslashuvchanlikka intilishdan iborat. Bu degani, ba'zi qoidalarga amal qilinsa, organizmni har qanday ixtiyoriy olingan ta'sirga moslanishga majbur qilish mumkin.

Bitta yoki bir nechta ta'sirlarni tanlay turib hamda ularning kuchi, takrorlash tezligi va sonini tartibga sola turib, organizmning hayotiy faoliyatini boshqarish mumkin. Bunda organizmning o'z-o'zini boshqaruvchi tizim sifatida muayyan faoliyatga nisbatan eng yuqori darajada moslashuvchanlikka intilishidan foydalaniladi.

Mashqlantirish hodisasi asosida u sportga xos maxsus adabiyotlarda "organizmning funksional imkoniyatlarini rivojlantirish jarayoni" (harakat sifatlari va malakalarini rivojlantirish hamda tarbiyalash) nomini olgan, biologik muhim xususiyat – organizmning tashqi muhit sharoitlariga uzoq moslashishi yotadi. Bu degani, organizm aynan ko'p marta takrorlanadigan mashqqa juda aniq moslashadi. Bu jarayon harakat koordinatsiyasini yaxshilash (texnikani takomillashtirish) yo'nalishida hamda maxsus energetik salohiyatni to'plash va boshqaruv mexanizmlarining maxsus moslashishlari yo'nalishida ham borishi mumkin.

Moslashishning kesishuvchanligi – ko'proq shu narsa ta'kidlanadiki, tashqi muhitning qator omillari organizm funksiyasi holatida bir xildagi o'zgarishlar kompleksini keltirib chiqaradi.

Atrof-muhitning qator omillari, (gipoksil, sovuq, jismoniy yuklama) organizm funksiyalari holatida bir xildagi o'zgarishlar kompleksini keltirib chiqaradi. Shunday qilib, masalan, jismoniy yuklama sharoitlariga moslasha turib, sovuq ta'siriga nisbatan eng yuqori rezistentlikka erishish mumkin. Bunday holat nomaxsus rezistentlik yoki kesishuvchan moslashish nomini olgan.

Organizm turli xil yo'llar bilan moslashadigan muhitning asosiy omillari (masalan, sovuq, gipoksiya, jismoniy yuklama) natijasida bir xil o'zgarishga olib keladi. ATF kreatinfosfatning yetishmasligi, fosforlanish salohiyatining oshishi va glikolizning

faollashuvi. Bu o'zgarishlar hujayralarning genetik apparati faollashuviga olib keladi, buning natijasida nuklein kislotalar va oqsillar, jumladan, mitoxondriyalar sintezi ortadi. Mitoxondriyalar hosil bo'lishining faollashuvi ularning quvvatini va shu tariqa ATFning hujayra massasi birligiga nisbatan resintezini oshiradi. Boshqa hujayra tuzilmalarining faollashuvi hujayralarning umumiy massasini oshiradi. Shu orqali funksional yuklamani kamaytiradi. Buning oqibatida hujayra massasi birligiga nisbatan ATF dan foydalanish kamayadi (Meerson, 1991).

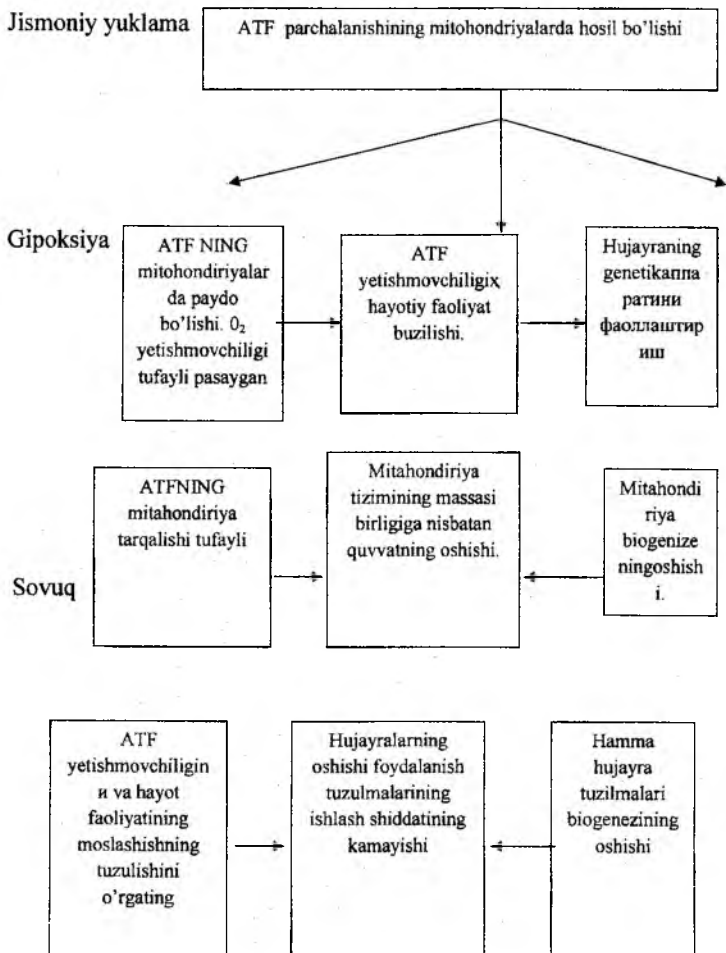
Shunday qilib, energiya yetishmovchiligidan kelib chiqqan hujayra genetik apparatining faollashuvi bu yetishmovchilikni bartaraf etadi va ushbu o'z-o'zini boshqarish mexanizmi kesishuvchan moslashish asosiga aylanadi. U organizm energetik substrakti quvvatining oshishida va tashqi muhitning turli xil, eng muhim omillariga qarshilik qila olish qobiliyatida ifodalanadi (1-rasm).

Ma'lum bir omilga moslashish jarayonida boshqa omilga barqarorlikni olish uchun organizm tomonidan shakllantirilgan zahiradan foydalanish organizmning fiziologik zahirasini oshirish va immun tizimi reaktivligini, shuningdek, jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish orqali atrof-muhit haroratidagi keskin o'zgarishlarga bo'lgan barqarorlikni oshirish kabi hodisalar zamirida yotadi.

Moslashishning adekvatligi. Tashqi ta'sirga nisbatan adekvat o'zgarishlar, qachonki bu ta'sirlarning kuchi organizmning boshqaruvchi va hizmat qiluvchi tizimlarining fiziologik imkoniyatlari chegarasidan oshib ketmagan hollarda sodir buladi.

Xususiyatiga ko'ra, g'ayrioddiy yoki kuchiga ko'ra o'sha katta bo'lgan ta'sirlarga organizm har doim ham ichki muhit doimiyligini ta'minlaydigan moslashuvchan o'zgarishlar bilan

javob qaytara olmaydi. Masalan, juda sovuq suvda cho‘milish, yuqori haroratli xonada bo‘lish, katta jismoniy va emotsional yuklama.



Organizm hayot faoliyatida qisqa muddatli yoki uzoq davom etadigan buzilishlarga olib kelishi mumkin. Bunday buzilish sabablaridan biri shu bo'lishi mumkinki, tashqi ta'sirlar o'z kuchiga ko'ra boshqaruvchi va xizmat qiluvchi tizimlarning fiziologik imkoniyatlari chegarasidan oshib ketgan va ular ichki muhitning eng muhim ko'rsatkichlarini optimal chegaralarda saqlay olmaganlar. Bunga misol qilib organizm qizib ketishi natijasida issiq urishini aytish mumkin. Shuningdek, organizm sovuq qotishi tufayli kasallikka chalinish; organizmning bir yoki bir nechta tizimlarining fiziologik imkoniyatlaridan yuqori bo'lgan jismoniy yuklamalar natijasida yurak faoliyatida sodir bo'ladigan patologik o'zgarishlar (jismoniy yuklamalarning nomunosibliigi) ham misol bo'la oladi.

Agar ta'sir organizm imkoniyatlaridan oshib ketmasa (oxirigacha yo'l qo'yiladigan yuklamalar), qisqa muddatli ta'sir tugagandan so'ng xizmat qiluvchi tizimlar oddiy hayot faoliyati darajasiga qaytadi. Moslashishning kasallikka aylanishi quyidagi hollarda sodir bo'ladi: (Baevskiy, 1979):

1. Ta'sirning haddan ortiq ta'sir qilishi natijasida nuklein kislotalar va oqsillarning hujayralardagi sintezi sekin faollashib boradi, energiya yetishmovchiligi bartaraf etilmaydi; moslashishning buzilishi yuzaga keladi;

2. Bir tizimlarni boshqalari hisobiga tuzilmaviy-energetik ta'minlashda butun organizmning moslashuvchanlik reaksiyasi kam samarali bo'lib qoladi;

3. Nuklein kislotalar va oqsillar sintezi faollashtirilgandan so'ng moslashishning avariya bosqichi undan keyin keladigan bosqichga nisbatan barqaror moslashish bosqichi organizmning nomutanosib reaksiya qilishi oqibatida tuzilmalarni lokal yemirilishi bosqichiga o'tishi mumkin.

Hamma hollarda moslashishning buzilishi sifatida qaralishi mumkin bo'lgan kasallik moslashish "bahosi" hisoblanadi.

Biroq agar organizm uchun notanish bo'lgan, lekin ushbu daqiqada uning fiziologik imkoniyatlaridan oshib ketmaydigan ta'sirlar uzoq vaqt va ancha tez-tez takrorlanib tursa, boshqaruv mexanizmlari va ta'minlovchi tizimlar yanada tez va yaxshi moslashuvchan reaksiyalarni tashkil etish yo'nalishida takomillashib boradi.

Juda kuchli va uzoq davom etadigan tashqi ta'sirlarga munosib reaksiya qilish bilan javob qaytarish qobiliyatini egallaydi.

Ma'lum bir tezlik bilan kuchiga ko'ra optimal qo'zg'atuvchilarni takrorlashda to'ldirib boruvchi samara yuzaga keladi: organizmning ishchi hizmat qiluvchi va boshqaruvchi tizimlari energetik salohiyatni to'ldirib borish yo'nalishida takomillashib boradi. Bunday moslashuvchan o'zgarishlar to'ldirib boruvchi (kumulyativ uzoq vaqtli) deb ataladi.

Bu tuzilmaviy bazaning o'ziga xos xususiyatlari organizmning mashg'ulot yuklamalariga nisbatan moslashishi bo'libgina qolmay, balki uning zarar keltiruvchi ta'sirlarga nisbatan registrentligining oshishi hisoblanadi. Bu

mashqlanganlikdan kasallikni oldini olish davolash va tiklantirish vositasi sifatida foydalanish uchun asos hisoblanadi.

Tuzilmaviy "iz"ning bir nechta o'ziga xos belgilari ajratiladi. Ular jismoniy mashklar bilan doimiy shug'ullanishning har tomonlama sog'lomlashtiruvchi samarasini ta'minlaydi va keng doirada harakat malakalarini egallash imkoniyatini belgilab beradi.

Birinchi belgisi — hamma darajalarda neyrohumoral boshqaruv apparatining o'zgarishi bilan tavsiflanadi. Ular mustahkam shartli refleksli dinamik stereotipning shakllanishida va harakat malakalari zahirasining ko'payishida o'z ifodasini topadi. Ekstrapolyatsiya hisobiga bu o'zgarishlar atrof-muhit

talablari o'zgarishiga javoban harakat reaksiyasini tezda qayta qurish imkoniyatini oshiradi.

Shartli refleksli bog'liqliklar va boshqa mexanizmlar evaziga barqaror yaxlit markaziy boshqaruv tizimi hosil bo'ladi. U moslashish reaksiyalarini boshqarish jarayonining yengillashishi, tejalishi bilan tavsiflanadi hamda mushak ishining mos ravishda bajarilishini ta'minlaydi. Moslashishning tizimli tuzilmaviy "izi"ning ikkinchi belgisi harakat apparatining ishlash shiddati hamda bir vaqtda tejamkorligining oshishidan iborat.

Moslashishning tizimli tuzilmaviy "izi"ning uchinchi belgisi tashqi nafas va qon aylanish apparatining ishlash shiddati hamda bir vaqtda tejamkorligi oshishidan iborat.

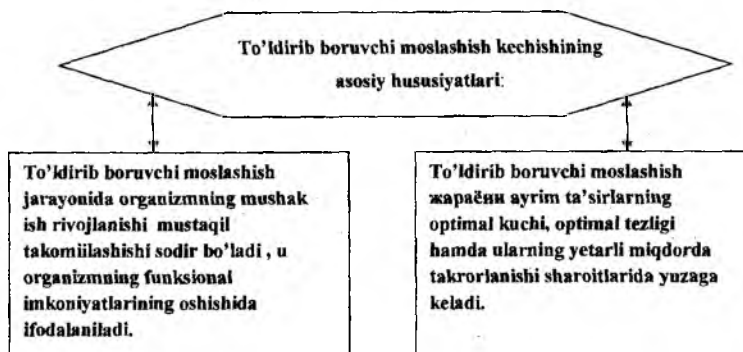
Qon aylanish tizimi darajasida "iz" yurakdagi tuzilmaviy o'zgarishlarning rivojlanishida namoyon bo'ladi, bu maksimal yuklamalar sharoitlarida kattaroq maksimal tezlikda qisqarish va bo'shashishiga olib keladi. Shu orqali ko'proq yakuniy diastolik, zarbli, va oxir-oqibat qonning katta maksimal minutlik hajmi ta'minlanadi.

Yurakning maksimal darajada ishlashining ortishi mashaklanganlikda uning tinch holatdagi va katta bo'lmagan yuklamalardagi vazifasining tejalishi bilan uyg'unlashadi (Meerson, 1991).

Jismoniy tarbiya jarayonida pedagogik nazorat paytida bu bradikardiya va tinchlik ipotoniyasi hamda standart yuklamada YUQTning kam o'sishida namoyon bo'ladi. Ko'rsatkichlarning bunday uyg'unligi mashqlangan organizmda "qo'shaloq hosila"ning kamayishiga olib keladi.

Funksional tizimlarda jismoniy yuklamalarga nisbatan uzoq vaqt moslashish jarayonida shakllanadigan shu yoki boshqa muhim tuzilmaviy o'zgarishlar yetarlicha murakkab arxitekturaga ega bo'lgan "iz" hosil qiladi. Bu "iz" organizmning qator zarar keltiruvchi ta'sirlarga nisbatan rezistentligini oshirish asosi

hisoblanadi. Bu ijobiy moslanuvchan o'zgarishlar katta yoshdagi kishining mashqlangan organizmida odatda aerob yuklamalarda rivojlanadi. Kuchli yuklamalarga maqsadli mashq qilinganda, masalan, kulturizm va boshqa turlarda moslashish ko'p hollarda organizmning zarar keltiruvchi ta'sirlarga nisbatan rezistentligining oshishiga olib keladi (Meerson, Pshennikova, 1988). Biroq, bolalar organizmida jadal o'sish davrida hamda skelet muskulaturasi rivojlanish paytida (11-16 yoshli) nafaqat chidamlilikni mashq qildirish, balki kuch va tezlik-kuch sifatlari bilan hamda organizmning atrof-muhitning noqulay omillariga nisbatan qarshiligining oshishi bilan ijobiy o'zaro bog'liqlikka ega ekanligi qayd qilingan (Krutsevich,2000).



Masalan, chidamlilikni rivojlantirishda 12 yoshdagi o'smirlarga uchta dastur taklif qilingan edi. Ular 10 ta mashg'ulot davomida 2-3 kun oralab takrorlanib bordi.

Birinchi dastur turgan joyda 90 s. maksimaldan 60-70% sur'atda 2 minut dam olish tanaffusi bilan 3 seriya yugurishni, ikkinchi dastur - 90 s, 5 seriya yugurishni, uchinchi - bir seriya yugurishni o'z ichiga olgan. Mashgulotdan mashg'ulotga yugurish kadamlari tezligining o'sish dinamikasi to'ldirib boruvchi moslashish natijasi hisoblanadi. Ushbu holda yugurish

mashklarini 5 seriyada bajarishni o‘z ichiga olgan dastur optimal ta’sir qilish kuchi bo‘lib hisoblanadi.

Birinchi dasturda kumulyativ moslashish natijalari faqat 6-chi mashg‘ulotdan namoyon bo‘la boshlaydi. Biroq, ba’zi individlarda o‘ninchi mashg‘ulotda qadamlar tezligining o‘shishi shiddat bilan boshlanadi. Bir seriyali yuklamalar to‘ldirib boruvchi moslashishga olib kelmaydi, chunki mashqlantiruvchi minimumdan pastroq turadi.

Mushak ishining energiya ta’minoti

Manbalar	Hosil bo‘lish yo‘llari	Hosil bo‘lish vaqti	Amal qilish muddati	Energiyaning maksimal ajralish daomiyligi
Alaktat anaerob	ATF, kreatinfosfat	0	25 soniya.gacha	10 soniya gacha
Laktat anaerob	Laktat hosil bo‘lishi bilan glikoliz	15-20	25soniya dan 5-6 daqiqagacha	30 soniya dan 2 daqiqa 10 soniya gacha
Aerob	Havodagi kislorod bilan uglevodlar va yog‘larning oksidlanishi	90-180	Bir necha soatlargacha	2-5 daqiqa

Aerob imkoniyatlarni oshirish ustida ishlash jarayonida aerob jarayonlar quvvatini (shiddatini) takomillashtirish zarurati yuzaga keladi. Bu jarayon kislorodni maksimal iste’mol qilish va aerob mahsuldorlikning yuqori ko‘rsatkichlarini uzoq vaqt davomida

ushlab turish qobiliyatida namoyon bo'ladigan aerob jarayonlar sig'imi kattaliklari bilan ifodalanadi.

Ayrim tadqiqotchilarning laktat porogi anaerob glikoliz tomonga ancha siljishini aks ettiradi. Buning natijasida laktat hosil bo'ladi. PANO deganda, yuklamaning shiddat zonasi tushuniladi. Bu holatda ishlayotgan mushaklarda sut kislotasining hosil bo'lishi va uning boshqa organlarda qayta ishlashi o'rtasida muvozanat saqlanadi.

Mashqlarning optimal davomiyligi jismonan bo'sh tayyorlangan kishilar uchun 20-30 daqiqadan yuqori darajada chidamlilik namoyon qilinadigan nogironlar sporti turlarida ixtisoslashuvchi malakali nogiron sportchilar uchun bir necha soatlargacha bo'ladi. Lekin uzluksiz yuklamaning optimal davomiyligini asta-sekin oshirib borish lozim. Shuni yodda tutish zarurki, charchash yuklama davomiyligidan ko'ra ko'proq uning shiddatiga bog'liq. Shuning uchun avval uzluksiz yuklamaning zarur bo'lgan davomiyligiga erishish kerak. Mashg'ulotlarni me'yorlangan tezkor yurishni yengil yugurish bilan (ko'proq yurish bilan) birga qo'llash orqali boshlash maqsadga muvofiqdir. Asta-sekin ko'proq yugurish qo'llaniladi (me'yorlangan yurish bilan birga), keyinchalik uzluksiz yugurishni (suzish, eshkak eshish va boshqalar) optimal davomiyligigacha yetkazadilar. Yuklamaning zarur davomiyligiga erishib, uning shiddatini optimal darajaga asta-sekin oshiradilar. Fiziologik nuqtai nazaridan optimal qo'zg'atuvchi – bu to'qimaning eng katta javob reaksiyasini beruvchi qo'zg'atuvchining eng kichik kuchi, ya'ni eng yuksak darajada mashg'ulot samarasiga erishishga imkon beruvchi yuklamaning eng kichik shiddatidir.

Mashg'ulot yuklamalarini yurak-qon tomir urushini baholash

Yuklama	YUQTU 1 daqiqada
Past yuklama	130 gacha
O'rta yuklama	150 gacha
Katta yuklama	170 gacha
Maksimal yuklama	180 dan ortiq

Jismoniy mashqlarni bajarish shiddati trenirovka yuklamasini yo'nalishiga bog'liq va YUQTU (yurak qon tomir urishi) bilan baholanadi. Chunki mikrotsikllarni tuzishda yuklama past, o'rta, katta va maksimalini aniqlash uchun qo'llanildi. Mashg'ulotlar yo'nalishining tarkibiy qismi mashg'ulot ta'sirining yo'nalishi 170 YUQTU bo'lib, 10-20 soniya davom etishi aniqlandi, dam olish oralig'i 60-80 soniyani tashkil qildi.

Turli jismoniy mashqlar va ularning komplekslari qo'llanilishi quyidagi talablarga javob berishi lozim:

- nisbatan oddiy bajarilish texnikasi;
- aksariyat skelet mushaklarining faol ishlashi;
- nogiron va jismoniy imkoniyati cheklangan kishilar funksional tizimlarining yuqori darajada faolligi;
- mashg'ulot yuklamasini me'yorlash va boshqarish imkoniyati;
- uzoq vaqt (bir necha daqiqadan bir necha soatlargacha) bajarish imkoniyati.

Sanab o'tilgan talablarga siklik mashqlar: yurish, yugurish, chang'ida yugurish va h.k. ko'p jihatdan mos keladi. Ko'pchilik

siklik mashqlarni bajarish texnikasi deyarli hamma kishilar uchun oson va yengil. Ularni bajarishda deyarli hamma skelet mushaklari baravar ishtirok etadi va organizmning yetakchi funksional tizimlari faollashadi. Lekin siklik mashqlarning eng asosiysi – bu yuklama shiddati va davomiyligini muayyan kishining salomatlik holati va jismoniy tayyorgarligi darajasiga qat'iy muvofiq holda me'yorlash imkoniyatidir.

Bir xillik va past darajada embrional qo'zg'alish siklik mashqlarning nuqsoni hisoblanadi. Shuning uchun ulardan bolalar va o'smirlar bilan ishlash paytida keng foydalanish maqsadga muvofiq emas.

Siklik mashqlar yordamida erishilgan umumiy tayyorgarlikning rivojlanishidagi ijobiy o'zgarishlar tuzilishiga ko'ra har xil bo'lgan harakatlardan (maishiy, kasbiy) ish qobiliyatiga yaxshi ta'sir ko'rsatadi. Boshqacha aytganda, kichik va katta fiziologik shiddat zonalarida bajariladigan mashqlarda fiziologik ko'rsatkichlarning yuqori darajada ko'chishi kuzatiladi.

Nogironlar sportida harakatli o'yinlar umumiy chidamlilikni rivojlantirishning ancha samarali vositasi hisoblanadi. O'yin faoliyatining yuqori emotsionalligi uzoq vaqt davomida yuksak harakat faolligini saqlab turishga imkon beradi.

Nazorat uchun savol va topshiriqlar.

1. Genotipik moslashish deganda nimani tushunasiz?
2. Fenotipik moslashishga ta'rif bering.
3. Moslashishning o'ziga xosligi deganda nimani tushunasiz?
4. Moslashishning kesishuvchanligiga ta'rif bering.
5. Moslashishning adekvatligi qanday amalga oshiriladi?

IV BOB. ADAPTIV JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING PEDOGOGIK HAMDA IJTIMOIIY FUNKSIYALARI.

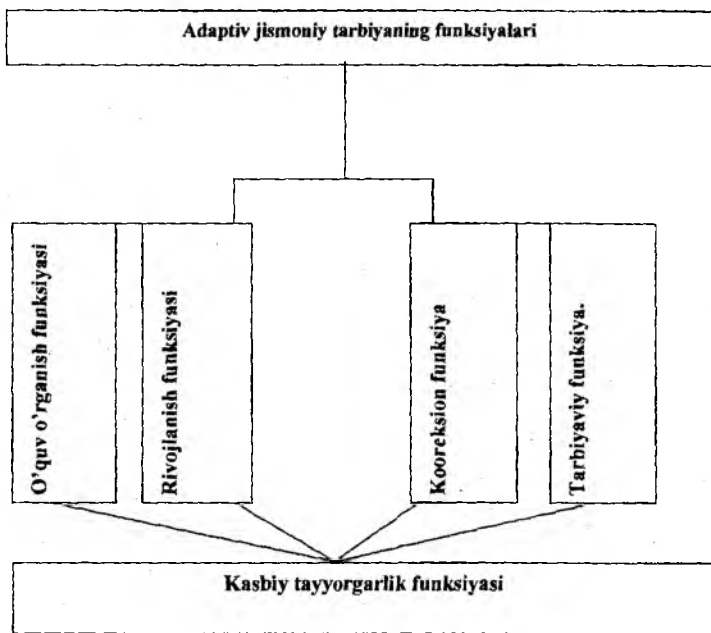
Nogironlarning va imkoniyatlari cheklangan shaxslarning (tugʻma nogironlar yoki bolalikda nogironlik olganlar) jismoniy tarbiya qadriyatlari - boyliklari bilan muloqotda boʻlishning asosiy yoʻnalishi hayotning katta davrini (maktabgacha, maktab, kasb-hunar kolleji, oʻsmirlik paytlari) egallaydigan adaptiv jismoniy tarbiya hisoblanadi.

Bugungi kunda dunyoning koʻplab mamlakatlarida maxsus (korreksiya qiluvchi): eshitish, gapirish, koʻrish, tayanch-harakatlanish apparatining va boshqa imkoniyatlarida buzilish boʻlgan bolalar uchun taʼlim muassasalari faoliyat koʻrsatmoqda. Ulardagi jismoniy tarbiya, asosan, davlat oʻquv dasturlari boʻyicha amalga oshirilmoqda.

Tarbiyaning boshqa turlaridan jismoniy tarbiya harakatlanish amallariga tartibli oʻrganish, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish va ular bilan bogʻliq boʻlgan bilimlarni shakllantirish yotishi bilan farqlanadi. Pedagogik taʼsir obyekti har biri oʻzining alohida individual xususiyatlariga ega boʻlgan inson ekanligi adaptiv jismoniy tarbiyaning ixtisoslikka bogʻliq boʻlgan bir xususiyati hisoblanadi. Bunday individual xususiyatlar rivojlanishdagi patologik (sensor, harakatlanish, intellektual, aralash koʻrinishlarda) buzilishlar bilan bogʻliq va u doimo harakatlanish funksiyasiga, jismoniy rivojlanishiga, jismoniy tayyorgarligiga, harakatlanishni oʻrganish qobiliyatiga, ruhiy harakatlanish (psixomotor) namoyon boʻlish qobiliyatiga salbiy (negativ) taʼsir etadi va bu, soʻzsiz, pedagogik taʼsir jarayonida individual oʻzgartirish (korreksiya) kiritishni talab qiladi.

Shunday qilib, adaptiv jismoniy tarbiyaning o‘zaro bir-biri bilan bog‘liq bo‘lgan tomonlari to‘plami uning mohiyatli asosi hisoblanadi va u adaptiv jismoniy tarbiyaning maxsus pedagogik ta‘lim: . o‘quv - o‘rganish, rivojlanish, aniqlashtirish (korreksion), kasbiy - tayyorgarlik va tarbiyaviy funksiyalarini aniqlaydi.

Adaptiv jismoniy tarbiyaning pedagogik funksiyalari.



O‘quv - o‘rganish funksiyasi.

Inson butun hayoti davomida turli harakatlanish amallarini o‘zlashtirib boradi. Jismoniy tarbiyada bu jarayon ta‘limni, bilimlarni, harakatlanish ko‘nikma va malakalarni shakllantirish qonuniyatlariga mos holda ratsional tashkil etilganda erishiladi.

Harakatlanish amallarini o'rganish va takomillashtirish jarayonining ichki mantig'ini sxematik-ravishda harakat to'g'risidagi bilim va tasavvurlardan ularni bajara olishga tomon, keyin ko'nikmadan malakaga tomon ketma - ket o'tish sifatida tasavvur qilish mumkin (Matveev L.P., 1991).

Cheklangan harakatlanish imkoniyatlarga ega bo'lgan inson uchun malaka har doim ham haqiqatan ham amalga oshirsa bo'ladigan masala bo'lavermaydi. Ko'p yillik adaptiv jismoniy tarbiyaning zaruriy natijasi harakatlanish ko'nikmalarining turli-tumanlik boy jamg'armasi va u bilan bog'liq bilimlar bo'lishi kerak. Ushbu ko'nikma va bilimlar mazkur toifadagi insonlarni harakatlanish tajribasi, bilimlari va ulardan hayot faoliyatining amaliy sharoitlarida (mehnatda, maishiy hamda o'quv faoliyatida va shu singarilarda) foydalanish imkoniyatlari bilan ta'minlaydi.

Faqat harakatlanish ko'nikmalarining keng diapazonini egallash emas, balki ushbu jarayonni intellektuallashtirish ham o'quv - o'rganish funksiyalarining muhim tomoni hisoblanadi. P.F.Lesgaft tomonidan bayon etilgan harakatdan ildamlab ketadigan so'zning va fikrning didaktik ahamiyati, aqlni, ko'ngilni va tanani birligi to'g'risidagi qoida bolalarni, ayniqsa rivojlanishida buzilishlari bo'lgan, jismoniy ta'limi uchun nazariy (konseptual) ahamiyatga ega.

Adaptiv jismoniy tarbiyaning ta'lim funksiyasini to'laqonli ta'minlaydigan eng ahamiyatli funksiya sifatida quyidagi nazariy ma'lumotlar: elementar (oddiy) harakatlar, gavdaning ayrim qismlarini, to'qimalarning harakatlari, ular bilan ma'lumotlarning bog'liqligi (harakatdagi atamalar, tushunchalar va harakatning roli) to'g'risida, yaxlit harakatlar (yugurish, irg'itish, sakrash va boshqalar), ularning bajarilish texnikasi va organizmga ta'siri to'g'risida, inson tanasini tuzilishi, bukilish, nafas olish,

ovqatlanish, kun tartibi, umumiy gigiyenasi, chiniqish to'g'risidagi ma'lumotlar, inson hayotida harakatning roli va jismoniy mashqlar bilan uyda va ko'chada salomatlikni saqlash va yaxshilash, ovunish va sport tayyorgarlik uchun mustaqil shug'ullanish to'g'risidagi bilimlar, holati talablari to'g'risida ma'lumotlar ishtirok etadilar.

Jismoniy tarbiyani intellektuallashtirish harakatli o'yinlardan iborat bo'lgan o'yin kompozitsiyalari ko'rinishida tashkil etilgan harakatlanish amallari fanlararo bog'lanishda eng yorqin namoyon bo'ladi. She'r, tezkor gapirish, topishmoqlar ko'rinishida bajariladigan bunday harakatli o'yinlar miqdor, kattalik, qiymat, hajm, fazo va vaqt to'g'risidagi elementar matematik tasavvurlarni o'zlashtirishni osonlashtiradi, nutqiy faoliyatni, so'zlarni to'g'ri talaffuz qilishni faollashtiradi, so'z boyligini (zahirasini) boyitadi, barmoqlarning mayda harakatlari motorikasi va diqqat-e'tiborini rivojlantiradi (Baranova N.A., 1993).

Ruhiy rivojlanishi yetarlicha bo'lmagan, ko'rish va eshitish patologiyasi bo'lgan bolalarda umumta'lim jarayonida vujudga keladigan qiyinchiliklar jismoniy mashqlar bajariladigan, ayniqsa o'yinli, mashg'ulotlarda osonroq yengib o'tiladi (Vigodskaya I.G. va mualliflar, 1984; Kuleshova G.V., 1992; Strakovskaya V.L., 1994; Polievskiy S.A., Ilin V.A., Osadchenko I.V., 1997).

Rivojlanish funksiyasi.

Organizm yaxlitligi sababli o'quv - o'rganish (bilish) va rivojlanish funksiyalari, o'z tabiatiga ko'ra turlicha bo'lishiga qaramay, bir - biridan ajralmasdir. Jismoniy rivojlanishning tabiiy jarayoni - bu ontogenezda organizm morfofunktsional xususiyatlarining o'zgarishidir. U insonni o'zining xohish - irodasiga bog'liq bo'lmagan holda sodir bo'ladi va inson yoshi

ulg'ayishining evolyutsion qonunlari bo'yicha amalga oshiriladi. Hayot davomida insonning shakli va funksiyalari ko'p martali ketma - ket va notekis o'zgarishlarga duch keladi (Balsevich V.K., 1988; Lisitsin YU.P., Petlenko V.I., 1992).

Jismoniy rivojlanishga nisbatan jismoniy tarbiya o'ziga xos dastlabki boshqaruvchi - maqsadga yo'naltirilgan ta'sirlar manbai sifatida ishtirok etadi (Matveev L.P., 1991).

Biroq nogiron bolaning jismoniy rivojlanishi faqatgina jismoniy tarbiyaga emas, balki turli ijtimoiy va biologik, shu jumladan, genetik (kasallik jarayonida kuzatiladigan asosiy buzilishlarning darajasi) faktor va shart-sharoitlarning butun bir to'plamiga bog'liq bo'ladi. Mushak kuchlarini, tezkorlikni, egiluvchanlikni, koordinatsion qobiliyatlarni va shu kabi rivojlantirishda genetik faktor va shart-sharoitlar inobatga olinishi kerak (Grigorenko V.G., Sermeev B.V., 1991; Osik V.I., Axromov A.G., 1993; Skvorsov A.F., Illarionov V.P., 1993; Kurdiyaylo S.F., 1997).

Anomal bolaning rivojlanishi motorli (yani harakat) funksiyalarining buzilishi, harakatlanish sohasidagi ortda qolish va defektlar bilan birga kuzatiladi. O'zining tengdoshlaridan ular taxminan 1-3 yoshga ortda qoladilar (SHupletsova T.S., 1990; Dmitriev A.A., 1991; Lebedeva I.T., 1993; Rotsomashvili L.M., 1997).

Dmitriev A.A. (1991) keltirgan ma'lumotlarga ko'ra, intellektli muammoga ega bo'lgan o'quvchilarning quyidagi alomatlari kuzatiladi:

1) jismoniy rivojlanishning buzilishi: gavdasining uzunligi va massasi qiymatida ortda qolish, semirish, gavda tuzilishining va oyoq qo'l deformatsiyasining buzilishi, ko'krak qafasi rivojlanishining buzilishi, nafas olish organlari hajmining pasayish ko'rsatkichlari, jag'ning, yuza skeletining deformatsiyalanishi,

displaziya (organizm organlarining normal shakli va o'Ichamlaridan og'ishlari);

2) asosiy harakatlarning rivojlanishidagi yetishmovchiliklar: fazo va vaqtda harakatlanishning noaniqligi; turli xildagi harakatlarni bajara olmaslik; mushak kuchlanishlarini tabaqalashtirishda qo'pol xatoliklar; muvozanatning past darajada bo'lishi;

3) yugurishda, sakrashda, narsani masofaga uloqtirishda harakat amplitudalarining chegaralanganligi;

4) harakatlarida yengillik va sokinlik yo'qligi; harakatlarida ortiqcha kuchlanish (zo'riqish) va siqilish mavjudligi;

5) asosiy jismoniy sifatlarining rivojlanishida buzilishlar: gavda va uning qismlari asosiy mushaklarining kuch ko'rsatkichlarida (15 — 30 % ga), harakatlanish tezkorligida (10 - 15 % ga), chidamlilikda (20 - 40 %_ga), tezkorlik - kuch sifatlarida (15 - 30 % ga), to'qimalarning harakatchanligida (10-20 % ga) normadan ortda qolish.

Amaliyotda nogironlik (ko'rish, eshitish qobiliyatlarini yo'qotish, intellektual yetishmovchilik, tayanch - harakatlanish apparatining shakllanishi), birinchi navbatda, harakatlanish koordinatsiyalarini buzilishiga olib kelishini ko'rsatadi. Vertikal vaziyatning (turishning) mustahkamligi, muvozanatni va ishonchli yurishni saqlash, fazoda o'zining harakatlarini o'lchash va boshqara bilish qobiliyati, ularni ortiqcha kuchlanish va zo'riqishsiz erkin bajara olish - bular insonning normal hayot faoliyati, o'z shaxsiy, maishiy-ma'naviy va ijtimoiy talablarini qondirish uchun zarur bo'lgan xususiyatlardir. Biroq, aynan shu xususiyatlar, ko'pgina hollarda, nogironning harakatlanish faoliyatini ancha chegaralab qo'yadilar.

Markaziy asab tizimining regulyator mexanizmlarini, gavda vaziyatlari va harakatlarini boshqarilishini ta'minlaydigan sensorli korreksiyalarini, retseptor tizimlarni (proprioretsepsiyani,

vetstibulyar apparatni), yo'l va boshqa tuzilishlarni eltuvchi va harakatlarni boshqarishda ishtirok etuvchi asab - mushak mexanizmlarini buzilishi nogironlarning harakatlanish sohasidagi «balansni buzilishi» va koordinatsion qo'zg'alishlarni asosiy sabablari hisoblanadi (Vayzman N.P., 1976; Matsyukova E.M., 1985).

Rivojlanuvchi funksiyalarni amalga oshirish jismoniy sifatlarni rivojlantirishning ustuvor yo'nalishlarini aniqlashni nazarda tutadi. Mazkur jismoniy sifatlar, birinchidan, hammasi mashg'ulotlarda bajariladi, ikkinchidan, koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish turli - tuman harakatlanish ko'nikmalarini keng diapazoniga asoslangan. Harakatlanish ko'nikmalari fondi qancha yuksak bo'lsa, yangi harakat ko'rinishlarini qurish va ularni hayot talablariga moslashish uchun shart-sharoitlar shuncha yuqori bo'ladi. Shu paytni o'zida yangi harakatlarni o'zlashtirish jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik va boshqalar) rivojlantirish zarurati bilan bog'liq. Shunday qilib, bu jarayonlar ta'lim va rivojlanishning bog'liqligi doirasi shakllanadi hamda u unda ularni dialektik birligi va o'zaro bog'liqligini aks etadi. Uchinchidan, bolalik, o'smirlik va yoshlik davri harakatlanish - koordinatsion qobiliyatlarni effektiv rivojlantirish uchun eng qulay oraliq hisoblanadi (Balsevich V.K., 1996; Lyax V.I., 1996).

Nogiron uchun maktab yoshida koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish juda muhim ahamiyat kasb etadi, chunki buning erishilgan darajasi ularda bundan keyingi harakatlanish faolligi imkoniyatlari va o'z-o'zini mustaqil takomillashtirishga bog'liq bo'ladi.

Korreksion funksiya.

Adaptiv jismoniy tarbiyada korreksion faoliyat anomal bolalarda to'laqonli jismoniy rivojlanishni, harakatlanish faolligini oshirishni, psixofizikaviy qobiliyatlarni tiklash va takomillashtirishni, ikkilamchi og'ishlarni profilaktika qilish va oldini olishni, ta'minlashga yo'naltirilgan (Smirnova I.A. va mualliflar, 1995; Po'zanov B.P., 1996).

Sog'lom bolalarni jismoniy tarbiyasi amaliyotida korreksion masalalarni har bir darsda, har kuni hal etiladigan sog'lomlashtirish, profilaktik masalalarga kiritadilar (SHitikova G.F., 1986). Bunday masalalarni maxsus tibbiy guruhlarda hal qilish ayniqsa kuchli diqqat - e'tiborni talab qiladi, chunki ushbu guruhlariga organizmning turli tizim va funksiyalarida (ichki organlar, nafas olish va qon aylanish tizimlari kasalliklari, gormonal buzilishlar; tayanch - harakatlanish apparatining defektlari: skoliozlar, ploskotsopiya, gavda tuzilishidagi buzilishlar; ko'rish organlaridagi buzilishlar: miopiya va boshqalar) vaqtinchalik yoki doimiy buzilishlari bo'lgan bolalar kiritiladilar.

Mazkur toifadagi o'quvchilar uchun o'quv dasturi talablariga mos keladigan jismoniy tarbiyani ham jismoniy tarbiya o'qituvchilari ba'zida qanday tibbiy guruhga kiritilganligidan qat'iy nazar sinfning barcha o'quvchilari bilan amalga oshiradilar va ushbu darsda davolanish jismoniy tarbiyasi elementlaridan foydalangan holda bajariladigan korreksion mashqlarning solishtirma og'irligi ancha katta bo'ladi. Guruhli yoki individual ko'rinishdagi darslar ta'lim - sog'lomlashtirish xarakteriga ega va defektlarni bartaraf etishga, salomatlik holatidagi ikkilamchi og'ishlarni profilaktikasiga, chiniqishga, o'zgaruvchi yuklamalar rejimi hisobiga o'quvchilarning ishlash qobiliyatlarini saqlab

turishga yo'naltirilgan bo'ladi. Bu ish o'qituvchidan qo'shimcha maxsus psixologik va tibbiy bilimlarni bilishini talab qiladi. Ularga bo'lgan talab kasal (bemor) bolaga mo'ljallangan jismoniy tarbiyaning farqlanishi bilan bogliq (Evseev S.P., SHapkova L.V., Fyodorova T.V., 1995).

Rivojlanishida turg'un buzilishlari bo'lgan anomal bolalar bilan ishlash jarayonida korreksion funksiya adaptiv jismoniy tarbiyaning hamma yo'nalishlariga kirib boradi hamda o'z hajmi va ahamiyati bo'yicha beqiyos hisoblanadi (Ippolitova M.B., 1989).

Yordamchi maktablarda, maktab - internatlarda va boshqa ta'lim muassasalarida korreksion ishni, an'anaviy ravishda, anomal bolalar rivojlanishining psixofizik xususiyatlarini, ularni o'qitish va tarbiyalash qonuniyatlarini o'rganib borayotgan psixologlar va pedagog - defektologlar olib boradilar.

Defektologiya maxsus. pedagogikaning quyidagi to'rtta bo'limini: surdopedagogikani, tiflopedagogikani, oligofrenopedagogikani va logopediyani o'z ichiga oladi. Ushbu fanlarning asosiy tamoyili - bu defektga va u chegaralab qo'yadigan rivojlanish darajasiga emas, balki bolaning potensial imkoniyatlariga asosiy e'tiborni qaratishdir (Lapshin V.A., Po'zanov B.P., 1990; Shipitsina L.M., va mualliflar, 1996).

Davlat ta'lim standartidagi korreksion maktablarning tahlili (L.M.Shipitsina 1996) anomal bolaning rivojlanishi va tarbiyasida harakatlanish korreksiyasining roliga yetarlicha baho berilmasligini, pedagog - defektologni tayyorlash jarayoniga esa adaptiv jismoniy tarbiya sohasidagi ixtisoslashgan ta'lim olish kiritilmaganligini ko'rsatadi.

Shu bilan birga, harakatlanishdagi va jismoniy rivojlanishdagi, psixomotor qobiliyatlardagi buzilishlarning korreksiyasi adaptiv jismoniy tarbiya vositalari yordamida amalga oshiriladi. Mazkur vositalar bolaga tabaqalashgan va individual yondashuv asosida qo'llanadi hamda bolaning jinsi, yoshi, shaxsiy qiziqishlari, patologiyaning darajasi va xarakteri, funksiyalarni saqlanganlik darajasi va boshqalar inobatga olinadi. Korreksion funksiyani adaptiv jismoniy tarbiyaning ixtisoslashgan maxsus funksiyasi nogiron bolalar orasida korreksion-pedagogik faoliyatni amalga oshirishga hizmat qiladigan fan sifatida tan olinishiga barcha asoslar bor.

Buning sabablari quyidagilar: patologik buzilgan organizmning ruhiy va biologik funksiyalari qonuniyatlarini bilishga asoslangan uslubiy konsepsiyalarining umumiyliigi:

1) pedagogik faoliyatning aynan bitta obykti - harakatlanish, sensor, intellektual deprivatsiya sharoitlarida aniq buzilishlarga ega bo'lgan anomal bolalar; pedagogik faoliyatning umumiy maqsadi - o'zaro teng shaxslarning psixologiyasini, mustaqilligini, tanlash imkoniyatlarini, potensial qobiliyatlarining rivojlanishini, jamiyatda ijtimoiylashuvi va integratsiyalashuvini shakllantirish;

2) maqsadga erishish yo'llarida quyidagi farqlar mavjud: agar defektologiyada asosan psixologik vosita va usullardan (psixodiagnostika, psixokorreksiya, psixo maslahatlar berish) foydalanilsa, adaptiv jismoniy tarbiyada esa - anomal bolaning hayotiy faoliyatida tabiiy talab va sharoit hisoblangan harakatlarni faollashtirish (o'qitish, ya'ni ta'lim berish, rivojlanish, korreksiya) vosita va usullaridan foydalaniladi.

Tarbiyaviy funksiya.

Adaptiv jismoniy tarbiya sohasida pedagogik faoliyat jarayoni, jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslarni rivojlanishiga shak-shubhasiz ta'sir ko'rsatadi, chunki faoliyat doimo ruhiy, intellektual hodisalarni vujudga keltiradi. Shu paytning o'zida o'ziga va atrofdagilarga nisbatan ma'lum munosabatlarni, qimmatli yo'naltiruvchi vositalarni va talablarni, ya'ni shaxsga tarbiyaviy ta'sir o'tkazadigan vositalarni shakllantiradi (Kolominskiy N.L., 1978; Durova I.A., 1987).

Nogiron - bolaning shaxsini tarbiyalashga uni o'rab turgan muhit, oila, o'qituvchilar, shifokorlar, psixologlar, do'stlari, maktab va mahalladagi tengdoshlari ta'sir o'tkazishi mumkin (Mironova E.V., 1989; Matsyukova L.I., 2000).

Adaptiv jismoniy tarbiyaning tarbiyaviy funksiyasiga ta'sir etuvchi faktorlarni bir xilda hisobga olish, jumladan, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida jismoniy mashqlar bajarish, o'qituvchining darsni o'tish mahorati, o'zining xulq - atvori hamda kasbiy bilim, malaka va ko'nikmalari, o'quvchilarning bir - biri bilan o'zaro munosabatlarini tashkil qilish, zarur psixologik klimatni vujudga keltirish bolaning harakatlanish faoliyatiga adaptatsiya darajasini va tarbiyaning muvaffaqiyatini aniqlaydi.

Jismoniy tarbiya darslarida nogiron - bolaning shaxsini shakllantirish talablariga mos keladigan asosiy pedagogik talablarga qo'yiladigilar kiradi:

1) har bir o'quvchining individual xususiyatlarini (morfofunktsional rivojlanishni, saqlangan funksiyalar holatini, salomatligidagi tibbiy qarshi ko'rsatmalarni, harakatlanish funksiyalarining va koordinatsion qobiliyatlarning holatini, jismoniy tayyorgarlik darajasini, harakatlarni o'rganish qobiliyatini, jismoniy mashqlar mashg'ulotlariga munosabatini (qiziqishi, motivlarini) inobatga olish;

2) harakatlanish amallariga o'rganishning vosita, usul va uslubiy amallarini, jismoniy sifatlar rivojlanishini, psixomotor buzilishlar va kasbiy jismoniy tayyorgarlik korreksiyasini adekvatligi, yuklamani optimallashtirish, yangi bilimlarni yetkazish;

3) mashg'ulotlarni emotsionalligi (musiqa, o'yinli usullar, noan'anaviy qurilmalar va boshqalar);

4) topshiriqlarni bajarishning real shart-sharoitlarini yaratish, yordam berish, xavfsizlikni ta'minlash;

5) eng kichik muvaffaqiyat uchun ham rag'bat, maqtov, ma'qullash;

6) o'quv - o'rganish jarayoni natijalarining hamda shug'ullanuvchilarni funksional holatining dinamikasini nazorat va o'z - o'zini nazorat qilish.

Psixologik talablarga quyidagilar kiradi:

1) mashg'ulotda o'zining shaxsiy fikri - «Men»ini namoyon bo'lishi va rivojlanishiga ta'sir etuvchi psixologik klimatni (ijobiy intiluvchanlik, munosabat motivatsiya, xursandchilik emotsiyalari va sezgirligini, ruhiy ko'tarinkilikni, optimizmni, qulaylikni) vujudga keltirish;

2) guruhning jipsligi (umumiy maqsadni qo'yilishi, ushbu maqsadni umumiy qiziqishlar bilan birlashtirish, o'zaro yordam, bir-birini tushunish, simpatiya, rolli funksiyalar);

3) guruhning hayotiy faoliyatiga ma'naviy boyliklarni olib kiruvchi madaniyatli muomalasi (bir tekis bosliqlikda gapirish, oqko'ngillik, ishonch, o'qituvchining obro'si va shaxsiy na'munasi, uning har bir o'quvchiga nisbatan ochiq va birday diqqat-e'tiborli munosabat);

4) mojaroli holatlarda kelishuvchilik (murosa) amallari: mustahkam bo'lmagan (turg'unmas) ruhiy kayfiyat, o'ta asabiy yoki jismoniy kuchlanish (zo'riqish), og'riq, muvaffaqiyatsizlik, verbal yoki noverbal qarama - qarshiliklar, emotsional

qoniqmaslik, diqqat - e'tibor bermaslik va shu singarilar sababli hosil bo'ladigan noqulay, ishonchsizlik, agressiv, dushmanlik, qaxr-g'azab vaziyatlaridan qutulish. Mojaroni hal etish usullari sifatida muloyimlik, hazil - mutoyiba, o'zaro yon berishlar, vaziyatni har tomonlama tahlil qilish, ijobiy fikrni va diqqat-e'tiborni jamlash, diqqatni imkon qadar o'z-o'zini regulyatsiyasiga, o'z-o'zini nazoratiga qaratish, tashqi ta'sirlar, ichki holat va hulq-atvor shakllari orasidagi muvozanatni hosil qilish.

Hayotning uzoq davrida davom etgan adaptiv jismoniy tarbiya faqatgina nogiron -o'quvchilarning organizmiga har tomonlama ta'sir ko'rsatib qolmay, balki uni o'z «MEN»ining, ya'ni shaxsiy fikrining yangi o'zlashtirishini, o'z-o'zini mustaqil tarbiyalashi zarurligini tushunishini ham shakllantiradi. Mazkur tushunish tabiiy xossalarni o'z-o'zidan mustaqil rivojlanishi, harakatlanishdagi yetishmovchilikni kompensatsiyasini, salomatlikni mustahkamlashni, gavda kuchini va normal hayot faoliyati uchun psixomotor imkoniyatlarni kengaytirish vositasi sifatida ishtirok etadi.

O'z - o'zini mustaqil tarbiyalashning mohiyati, shaxsning ongli ravishda o'z - o'zini o'zgartirishdan iborat. Ijobiy sifatlar va kamchiliklar to'g'risidagi bilimlarni o'qish maqsad va motivlarni paydo bo'lishiga, o'zi ustida muntazam va mustaqil ishlash uchun effektiv vositalar qidirishga hizmat qiladi. Tarbiyadan o'z-o'zini mustaqil tarbiyalashga, tashqi axloqiy norma va talablardan ichki xulq - atvorlarga o'tish prinsipial ahamiyatga ega (Ruvinskiy L.I., Soloviyova A.E., 1982). Bu jarayonga shaxsni tashqi dunyo bilan o'zaro munosabati ta'sir o'tkazadi. Faol amaliy faoliyat jarayonida boshqa odamlar bilan muloqot doirasi qancha keng bo'lsa, solishtirish, baholarni taqqoslash va o'z nuqtai nazarini aniqlashtirish yoki mustahkamlash uchun shuncha ko'p imkoniyat paydo bo'ladi.

O'z - o'zini mustaqil tarbiyalash tarkibiga quyidagilar kiradi:

1) o'z- o'zi bilan tahlil qilish va kuzatish olib borish - o'z faoliyatini, qilgan ishlarini, muvaffaqiyat va omadsizligi sabablarini tahlil qilish, jismoniy holati, o'zining «MENI», kayfiyati va shu singarilarni kuzatish;

2) o'z - o'zini nazorat qilish va baholash - o'z harakatlari, qilgan ishlarini nazorat qilish va ularni baholash jismoniy mashqlar ta'siri asosida xususiy ko'rsatkich va sub'ektiv sezishlarni (kundalik tutish, jismoniy tayyorgarlik, kayfiyat, o'zini his qilish va shu singari ko'rsatkichlarining dinamikasini hisobga olish) qayd etishga asoslangan.

K.Rodjersning (1994) fikriga ko'ra, o'z-o'zini baholash insonni o'rab turgan ijtimoiy muhitda orientatsiyasini, o'z ichki talablarini tashqi shart - sharoitlar bilan moslashishini ta'minlaydi. O'z-o'zini baholashda egiluvchanlikni va oldin vujudga kelgan boyliklar tizimini o'zgartira olishni Rodjers individning ruhiy yaxlitligining eng muhim sharti deb hisoblaydi;

3) mustaqil ta'lim olish, mustaqil bilish (o'rganish) - organizmning tuzilishi, funksiyalari va rivojlanishi, o'zining xususiy imkoniyatlarini bilish to'g'risidagi bilimlarini mustaqil to'ldirish (Davidov V.V., 1986);

4) o'z-o'zini mustaqil takomillashtirishning ongli talabiga aylanadigan va turli hayotiy vaziyatlarda turli o'z-o'zini tarbiyalash usullari (o'zining mustaqil intizomi, o'zi mustaqil tashkil etishi, o'zini o'zi o'rgatishi, o'zini o'zi to'g'irlashi (korreksiya), mustaqil kuzatishi, o'zini o'zi safarbar, qilishi, o'zini o'zi ishontirishi, o'zini o'zi cheklashi va shu singarilar) bilan erishiladigan harakatlanish faolligini boshqarish (regulyasiya qilish) (Aret A.YA., 1968; Ponomarev N.I., 1996) kiradi.

Jismoniy tarbiya jarayonida o'z-o'zini tarbiyalash usullarining bog'liqligi ishonchni, motivni hamda o'z xususiy

qadr-qimmat hissi, sog'lom g'urur, chidash, mustahkamlik, tirishqoqlik, mas'uliyat va harakterining boshqa qirralarini shakllantiradi (Nikiforov G.S., 1985; Berne R., 1986; Gorbunov G.D., 1986; Orlov YU.M., 1987).

Bu jarayon har doim ham bir tekis o'tmaydi. Yoshga bog'liq psixologik xususiyatlar bolaning, o'smirning o'z-o'zini tarbiyasiga ta'sirini ko'rsatadi. Masalan, o'smirlarning e'tirozi uchun xos bo'lgan o'zining mustaqilligi va erkinligini ta'kidlash, ko'pgina hollarda, ularning real imkoniyatlari, o'z kuchlari miqdorini bilmasliklari bilan ziddiyatga uchraydi.

O'z-o'zini mustaqil tarbiyalash avtonom jarayon emasligini ta'kidlash muhim. Darsda yo'naltiruvchi rol jismoniy tarbiya o'qituvchisiga tegishli bo'ladi. O'z-o'zini tarbiyalash funksiyasini sekin-asta kuchaytira borib pedagog ushbu jarayonga nogiron - o'quvchilarni ham jalb qiladi. Ularni jalb qilishda tashabbuskorlikni va mustaqillikni namoyon qilish uchun kengaytirilgan imkoniyatlar yaratish, keyinchalik ularga o'z funksiyalarini qaytarib beradi.

Shunday qilib, tarbiyachining yo'naltiruvchi rolini va shug'ullanuvchilarni faol ongliligini o'zaro ta'siri adaptiv jismoniy tarbiyani asta - sekinlik bilan o'z-o'zini mustaqil tarbiyalashga o'sib o'tishiga olib keladi. Keyingi yillarda ushbu o'z-o'zini mustaqil tarbiyalash faol adaptiv jismoniy tarbiyani fundamenti va uning boyliklaridan, jismoniy va ma'naviy o'zini tasdiqlashida, sog'lom turmush tarzini, jamiyatda nogironlarni ijtimoiylashtirish va integratsiyalashni shakllantirishdan faol foydalanish sabab bo'ladi.

Kasbiy- tayyorgarlik funksiyasi.

Adaptiv jismoniy tarbiya qayd etib o'tilgan funksiyalaridan tashqari, yana bir muhim pedagogik funksiya - nogironni bo'lajak

kasbiy faoliyatga tayyorlash funksiyasiga ega. Mazkur funksiyaning dolzarbligi o'quv dargohini (maktabni, kollejni, litseyni, oliy o'quv yurtini) bitirgandan so'ng nogiron oldida ishga joylashish, mehnat bozorida raqobatbardoshlik, uning faoliyat ko'rsatishiga talabdan qanoatlanishi, moddiy jihatdan mustaqil bo'lishi, faoliyatida o'zini o'zi to'liq tadbiiq qila olishi, jamiyatdagi integratsiyaga ruhiy tayyor bo'lishi va boshqalar muammosi turishi bilan bog'liq.

O'quv dargohi sharoitlarida bu ishlarni shifokorlar, pedagoglar, psixologlar, tarbiyachilar, ishlab chiqarish ta'limi yo'riqchilarning birgalikdagi umumlashgan hamkorligi orqali amalga oshiriladi. Har bir bilim yurti nogironlarni kasbiy tayyorlanishi, o'quv dasturi va mutaxassisliklari bo'yicha ixtisosliklarga ega (Storojeva L.A., 1992; Ivanov G.G., Minenko A.B., 1997).

Jismoniy rivojlanishida deffekti bo'lgan o'quvchilarni kasbga yaroqliligini shakllantirish jarayoni anomal bolada kasbiy qobiliyatning dastlabki belgilari (alomatlari) namoyon bo'lishi bilanoq boshlanadi-hamda quyidagi masalalarni hal etish taklif etiladi:

Saqlanib qolgan imkoniyatlardan foydalanish hisobiga kasbiy deffektni korreksiya qilish.

Kasbiy ahamiyatli bo'lgan funksiyalarni rivojlanishidagi ortda qolishlarni takomillashtirish va mashg'ulot qilish.

Organizm imkoniyatlariga moslashgan holda kasbiy qiziqish va intilishlarini rivojlantirish, mustahkam ijtimoiy va kasbiy yo'riqnomalarni yaratish.

Kasb tanlashning o'ziga yarasha xususiyatlari va qiyinchiliklari bo'ladi, chunki har bir nozologik shakl ichida keng diapazondagi buzilishlar mavjud bo'ladi. Ushbu qoidani ko'rish patologiyasi misolida ko'rib chiqamiz.

Umumjahon sog'liqni saqlash tashkilotining xalqaro klassifikatsiyasi bo'yicha ko'rish funksiyalari pasaygan barcha shaxslar quyidagi uchta:

- 1) ko'rlar (ko'rish qobiliyati 0 - 0,03);
- 2) biroz ko'radiganlar (ko'rish qobiliyati 0,04 - 0,20);

3) ko'rish qobiliyati pasaygan (0,3 - 0,4) guruhlariga bo'linadi. Mazkur klassifikatsiyaga mos holda har bir guruh uchun alohida kasbiy yo'naltirilgan tibbiy mezonlar ishlab chiqilgan. U yerda deffektning harakteri, uning ifodalanganlik darajasi, mehnat sharoitida ko'rsatilgan faktorlar, mutaxassislik va ixtisosliklar, shuningdek, mehnatni tashkil qilish shakllari ko'rsatiladi.

Kutilmaganda gavda bo'g'inlarini amputatsiya qilish, eshitish yoki ko'rish qobiliyatini va boshqalarni yo'qotish natijasida nogiron bo'lib qolgan shaxslarni yangi kasbga (yoki mutaxassislikka) qayta yo'naltirish va o'zlashtirish muammosi yanada murakkabroq hisoblanadi. Adaptiv jismoniy tarbiya sohasidagi mutaxassisning yordami harakatlanish faolligi hisobiga umumiy jismoniy holatni maksimal darajada yaxshilashdan, zarur harakatlanish shakllarini o'zlashtirishiga yordam berishdan, yangi mehnat shart-sharoitlariga sensor tizimlarni tayyorlashdan, aniq kasbiy faoliyatda kerak bo'ladigan jismoniy va ma'naviy sifatlarni rivojlantirishdan iborat bo'ladi.

Harakatlanish tizimi funksiyasining korreksiyasini va mehnatga jismoniy tayyorgarligini shakllantirishni adaptiv jismoniy tarbiya o'qituvchilari amalga oshiradilar. Shu bilan birga ko'rish qobiliyati shikastlangan bolalar bilan ishlaganda hal qilinadigan maxsus masalalar quyidagilarni nazarda tutadi:

- 1) harakatlardagi tortinchoqlik va cheklanganlikni korreksiya qilish;
- 2) muvozanat funksiyasini rivojlantirish;

- 3) eshitish qobiliyatini rivojlantirishga yo'naltirilgan ko'nikmalarni rivojlantirish;
- 4) mushaklar sezgirligini rivojlantirish;
- 5) ko'rish orqali qabul- qilishni rivojlantirish va ko'zni harakatlantirish apparatini yaxshilash.

Kasbiy jismoniy tayyorgarlik elementlarini o'z ichiga olgan mashg'ulotlarni o'tkazishda shikastlanishni (travmani) oldini olishga yo'naltirilgan ehtiyot choralariga qat'iy rioya qilish, shuningdek, jismoniy yuklamani individual normaga keltirish, kasallikni rivojlanishiga olib kelishi mumkin bo'lgan noadekvatlik juda ham muhim (Shupletsova T.S. va mualliflar, 1993).

Jismoniy tarbiya nazariyasida kasbiy - amaliy jismoniy tayyorgarlikning fundamental (asosiy) konsepsiyalari ishlab chiqilgan. Ular bo'lajak kasb faoliyatining shart-sharoitlari va karakterini modellashtirishga asoslangan inson organizmiga ta'sir etishning keng maqsadlarga yo'naltirilgan doirasini nazarda tutadi (Ilinich V.I., 1990).

Kasbiy - tayyorgarlik dasturini ishlab chiqish uchun quyidagi bilimlar

zarur: mehnat faoliyati, charchashning asosiy faktorlari, asab va jismoniy kuchlanishning (zo'riqishning) darajasi, harakatlanish rejimining

monotonligi, ishchi vaziyati (pozasi) va karakteri, ish kunini davomliligi, mehnat shart-sharoitlari (shovqin, tebranish - vibratsiya, havo harorati, bino maydoni yuzasini cheklanganligi va shu singarilar), funksional (ko'zlarga, eshitishga, ya'ni quloqqa, yurak -qon tomiri va nafas olish tizimlariga, tayanch - harakatlanish apparatiga) yuklamaning karakteri, diqqat-e'tiborni taqsimot xususiyatlari, mumkin bo'lgan kasbiy kasalliklar va boshqalar.

Nogironlar uchun bunday dasturni yaratilishi o'z tarkibiga maxsus bilimlarni, aniq harakatlanish malakalarini, kasbiy muhim bo'lgan psixomotor sifatlarni rivojlantirishni, sensor tizimlarni tayyorlashni, tashqi muhitning noqulay faktorlariga nisbatan mustahkamlikni oshirishni va kasbiy kasalliklarni profilaktika qilishni kiritishni talab qiladi.

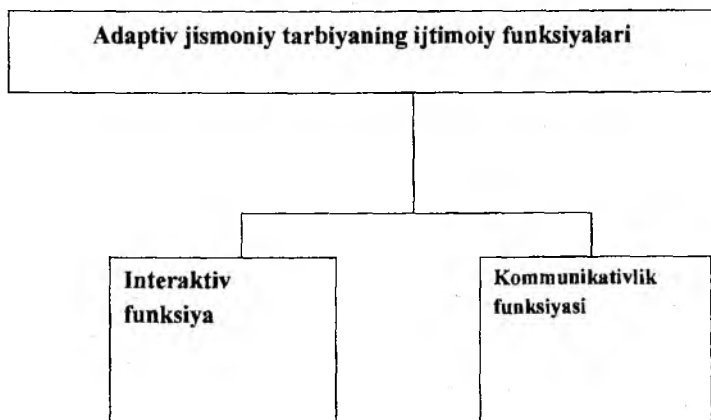
Nogironlarni kasbiy tayyorlash sohasidagi ko'p sonli mutaxassislarni jalb qilinishi uning bir qismini, shakl shubhasiz, adaptiv jismoniy tarbiyaning mustaqil bo'limi (dasturni ishlab chiqishdan amalga oshirishgacha) hisoblanadi va jismoniy tarbiya vositalari yordamida amalga oshiriladi. Shuning uchun ixtisoslashgan pedagogik funksiyadan iborat bo'ladi hamda o'qish - o'rganish (bilish), rivojlantirish, korreksion va tarbiyaviy faoliyatlarni o'z tarkibida mujassamlashtiradi.

Nazorat uchun savol va topshiriqlar.

1. Nima uchun adaptiv jismoniy tarbiyaning pedagogik funksiyalari adaptiv jismoniy tarbiyaning yetakchi funksiyasi hisoblanadi ?
2. O'quv - o'rganish funksiyasining mazmunini gapirib bering.
3. Rivojlantirish funksiyasining xususiyatlari nimadan iborat?
4. Korreksion funktsiya nimani anglatadi ?
5. Anomal bolaning organizmida va shaxsida nimalar korreksiya qilinadi?
6. Tarbiya funksiyasining mazmunini gapirib bering.
7. Anomal bolaning shaxsini shakllantirishga qo'yiladigan pedagogik va psixologik talablar.
8. Shaxsni shakllantirishda o'z-o'zini tarbiyalashning roli.
9. Kasbiy funksiyaning mazmun va mohiyatini aytib bering.

ADAPTIV JISMONIY TARBIYANING IJTIMOIIY FUNKSIYALARI

Adaptiv jismoniy tarbiya ijtimoiy munosabatlar tizimida boshqa ijtimoiy institutlar, jarayonlar va hodisalar bilan o'zaro munosabatda bo'lib, uning ijtimoiy funksiyalarini aks ettiradigan aloqalarni shakllantiradi. Ijtimoiy funksiyalarga quyidagilar kiradi: ijtimoiylashtiruvchi, integratsion, kommunikativ funksiyalar. Ijtimoiy funksiyalarning bunday ajratilishi juda muhim, chunki ular pedagogik jarayonga organizm qo'shilib ketadi, biroq jismoniy tarbiyaga bog'liq bo'lmagan holda ham mavjud bo'lishi mumkin.



Ijtimoiylashtiruvchi funksiyalar.

Anomal bolalar maxsus ta'limining o'zakli (asosiy) muammosi ijtimoiylashtirish - bola shaxsini ijtimoiy rivojlantirish, uning ma'lum bilimlar tizimini, normalarini va qadr-qimmatini o'zlashtirish jarayoni hisoblanadi. Bu

o'zlashtirilganlar bolani jamiyatning teng huquqli a'zosi sifatida funktsiya bajarishi imkoniyatini beradi (Petrovskiy A.V., 1987; Feldshteyn D.I., 1994).

Rivojlanishida og'ishi bo'lgan bola uchun ijtimoiy tajribaga ega bo'lish, shaxs sifatida shakllanishi - bu ta'lim olishdagi, madaniy, jismoniy va intellektual rivojlanishdagi, kommunikatsion, kasbiy tayyorgarlikdagi to'siqlarni kelajakda bartaraf qilish demakdir.

Ijtimoiylashtirish — bu turli bosqichlarga, davrlarga, fazalarga ega bo'lgan murakkab tizimli jarayon bo'lib, u uzluksiz va diskret, differensiallashgan va integrallashgan holda rivojlanadigan, ilgarilanma harakatlanish, ortga qaytmaslik, uzviylik tendensiyalariga ham ega bo'ladi. U shaxsni jamiyat obyekti sifatida shakllanish va rivojlanishini o'rganadigan turli fanlar tizimida chuqur (muhim) ahamiyat kasb etadi. Inson faoliyati mohiyati to'g'risidagi nazariy qoida ushbu jarayonning asosi hisoblanadi (Leontev A.N., 1983; Vigotskiy L.S., 1982. T.2). Shu bilan birga faoliyatning quyidagi ikki: ijtimoiy - jamoat (atrof olamni o'rganish va bilish) va individual - mustaqil (o'zini bilish va o'zini-o'zi tarbiyalash) faoliyat shaklini ajratish mumkin.

Bu vaziyatda anomal bola shaxsini ijtimoiylashtirish jarayonida adaptiv jismoniy tarbiyaning o'rnini va ishtirok etish darajasini aniqlash muhim. Harakatlanish faolligi va, ayniqsa, sport bola shaxsini ham, katta yoshdagi insonni ham ijtimoiylashtirishning eng effektiv vositalari hisoblanadi degan fikr mavjud (Martene P., 1979).

Ko'pgina mualliflarning (Feldshteyn D.I., 1994; Zaxarov A.I., 1996; Zenkovskiy V.V., 1996; Ovcharenko S.A., 1997) fikriga ko'ra, ijtimoiylashtirish tug'iladigan birlamchi makon oila hisoblanadi. Bola ongli yoki ongsiz holda ota - onasi, aka - ukalari, opa - singillarining xulq - atvoridagi alomatlarini,

odatlarini, qiliqlarini o'zlashtira boradi. Maktabgacha yosh davrida oila bolaning jismoniy faolligiga imkoniyatlar yaratishi (yoki to'sqinlik qilishi) mumkin. Bu yerda turli xildagi ma'lumotlarni berish, atrof olamni bilish, motorikani shakllanishi, ma'naviy va emotsional - ruhiy rivojlanishning shakllanishi asosan o'yin orqali amalga oshiriladi.

Hayotning keyingi (kichik, o'rta, katta maktab yoshlari) davrlarida ijtimoiylashtirishning hal qiluvchi vaziyatlari o'quv faoliyatiga o'tadi. Shunday bo'lsa ham, hamon shaxsni shakllantirish va uni ijtimoiylashtirish jarayonining dolzarbligini saqlovchi bitmas-tuganmas manbaa³. va innovatsion potensial bo'lib qolmoqda (Maynberg E., 1995).

O'yin real haqiqat va bolaning tasavvuridagi voqelik yaqinlashishi va birlashishi, sezilmagan holda biri ikkinchisiga o'tishi bilan o'ziga jalb qiladi hamda bu paytda bolaning qalbida his - tuyg'ular, emotsiyalar va fantaziya ustuvorlik qiladi. U yoki bu rolga kirgan bola turli-tuman ijtimoiy rollar hayotini o'zlashtiradi, chunki o'yinda ko'p hollarda hayotiy tirik mavjudotlar (inson, hayvon va shu singarilar) tasvirlanadi, ijtimoiy haqiqatning turli xillari bilan tanishadi; odamlar bilan muloqotga kirishishi bilan u insonlarning ichki dunyosini va munosabatlarini, ularning o'zaro munosabatlari sirlarini bilib oladi, g'alaba nashidasini va mag'lubiyat alamini totib ko'radi. Avval u o'zining rolini, ijtimoiy — psixologik ko'rsatma va orientirlarga taqlid qiladi, «pishib yetiladi» va tushunadi, keyinchalik esa o'zi aniqlaydi.

Bolalik davrini davomliligini tushunish quyidagicha ifodalanadi: bolalikning davomliligi insonlarda, hayvonlardan farqli o'laroq, hayotining taxminan uchdan bir qismini tashkil qiladi degan konsepsiya mavjud. V.V.Zenkovskiy 1924-yildayoq «O'yinlar faqatgina psixofizik pishilib yetilish uchun emas, balki undan ham ko'proq ijtimoiy-psixik pishilib yetilish uchun

kerakligi» to'g'risidagi gipotezani aytgan edi. Real hayotga kirishdan oldin bola o'zini shakllanishi, mustahkamlanishi, mustaqillik va ijtimoiy tajribaga ega bo'lish uchun erkin namoyon qilish fazasini o'tishi kerak. Muallifning fikriga ko'ra, bolalik jismoniy, ruhiy, ijtimoiy faollikni shakllantirishda asosiy rol aynan o'yinlarga tegishli ekanligi bilan aniqlanadi. Bolalik balog'atga yetish, kuchga to'lish va mustaqillikka erishgan vaqtigacha davom etadi, shu bilan birga biologik balog'at ijtimoiy balog'atga nisbatan ancha erta sodir bo'ladi.

Nogiron - bolalar uchun o'yin usuli eng maqsadga muvofiq usuldir. Patologik buzilishlar sababli vujudga kelgan normal aloqalarning buzilishi, emotsional va irodaviy sohalarning yetilmaganligi, mustaqillikni yetarlicha emasligi, qiyinchiliklarni bartaraf qila ololmaslik va hayotiy vaziyatlarda orientirovka ololmaslik, o'z-o'zini tasdiqlash va tan olinishida amalga oshirilmagan talab - ijtimoiy-psixik dezadaptatsiyaning aniq alomatlaridir (Romanova E.S., Usanova O.N., Potemkina O.F., 1990; Zabramnaya S.D., 1995 va boshqalar).

O'yin manzarali - emotsional fikrlashni, diqqat-e'tiborni, xotirani

faollashtiradi, o'zini fidoyiligini oshiradi, ijodiy muhitni vujudga keltiradi,

uyatchanlikni va tortinchoqlikni bartaraf qilishga hizmat qiladi. O'yin rolli munosabatlarni modellashtirish, nogiron-bolalar orasida muloqot qilish ko'nikmalarini shakllantirish uchun zarur bo'lgan raqiblar bilan muloqotga kirishish imkoniyatini beradi (YAn V.I., va mualliflar, 1989; Zarin A.P., Lojko E.L., 1994; Zagryadskaya O.V., 1997).

Maqsadga yo'naltirilgan harakatli o'yinlarni, estafetalarni, o'yinli topshiriqlarni, o'yinli kompozitsiyalarni, o'yin - ertaklarni, qayta aytish va hisoblash o'yinlarini, imo - ishorali o'yinlarni va shu singarilar, harakat koordinatsiyasini, muvozanatini, aniqligini,

kuchlanishlar tabaqalashishini rivojlantiradi, tovushlarni aytilish sifatini yaxshilaydi, oddiy (elementar) matematik tasavvurlarni o'zlashtirishga yordam beradi va hokazo, ya'ni bolalarning jismoniy, psixomotor va intellektual rivojlanishini rag'batlantiradi.

Turli nozologik guruhlarda o'yinli faoliyat (yo'nalishi, murakkabligi, davomliligi bo'yicha) bir xil emas va intellektni saqlanishi, motorli safarbarlik, jismoniy tayyorg'lik, yoshi va boshqa faktorlar bilan chegaralanadi. Shunday bo'lsa ham hamma bolalar, buzilish harakteridan qat'iy nazar, harakatlanish faolligining boshqa ko'rinishli o'yinlarini afzal ko'radilar, chunki u o'yin va harakatlanishning tabiiy talabini qanoatlantiradi hamda o'zini o'zi ifodalashining vositasi hisoblanadi.

Shunday qilib, adaptiv jismoniy tarbiyada foydalaniladigan o'yin harakatlanish faolligining vositasi va usuli sifatida o'zida nogiron - bolani ijtimoiylashtirishga hizmat qiladigan funksiyalarni sintez qiladi.

Intereaktiv funksiya.

Nogiron - bolalarni va rivojlanishida og'ishi bo'lgan bolalarning ta'limi ijtimoiy o'quv yurtlarida amalga oshiriladi. Biroq, amaliyot esa patologik buzilishlarga ega bo'lgan bolalarning bir qismi sog'lom tengqurlari bilan birga ommaviy maktabda o'qiyotganligini ko'rsatmoqda. Bu integrallangan ta'lim deb aytiladi (Gilevich I.M., Zabara E.A. va boshqalar, 1997). Ta'lim jarayonida qisman amalga oshirilayotgan integratsiya - bu yuksak maqsad emas, balki nogiron - bolalarni reabilitatsiya va kelgusi mustaqil hayotga va jamiyatda integratsiya bo'lishiga tayyorlashning mumkin bo'lgan yo'nalishlaridan biri.

Keyingi yillarda ko'plab davlatlarda korreksion pedagogika maqsadli integrallashgan ta'lim modellari ishlab chiqarilib amalga oshirilmoqda. Bunday modellarni ishlab chiqish bolalarni yoshini,

birinchi defekt harakterini va ikkilamchi defekt namoyon bo'lishining xususiyatlarini, ijtimoiy muhitni, shuningdek, eshitish imkoniyatlari buzilgan bolalarga effektiv korreksion yordam berish imkoniyatlarini inobatga olgan holda integrallashgan ta'lim uchun ularni tanlash mezonlarini izlashni o'z ichiga oladi .

L. M. Shipitsina (1997) maxsus muassasalarda bolalarni tabaqalashgan ta'limidan integrallashgan ta'limga o'tishida quyidagi ikki turdagi: internal va eksernal integratsiyani ajratadi. Internal integratsiya - bu maxsus ta'lim tizimi ichidagi birlashtirish, eksernal integratsiya esa maxsus va ommaviy ta'limni o'zaro munosabatini nazarda tutadi.

Integrallashgan ta'limning boshlanish muddatlarini aniqlash har bir bolaga nisbatan individual va ota-onasining xohishi bo'yicha hal qilinadi. Bu, birinchi navbatda, rivojlanishdagi og'ishlarning ko'rinishiga bog'liq. Masalan, salomatligida yengil og'ishi bo'lgan bolalar erta maktabgacha yoshdan va boshlang'ich maktabdan integrallashgan bo'lishi mumkin. Salomatligida ancha jiddiy buzilishlari bo'lgan bolalarni boshlang'ich ta'limdan keyin ommaviy maktabga integrallash maqsadga muvofiq, og'ishi og'ir va murakkab bo'lgan bolalarni esa umumta'lim maktabiga integrallash iloji yo'q va bunday integrallashgan ta'lim faqat maxsus maktabda, ya'ni internal integratsiya tipidagi maktabda real amalga oshirilishi mumkin.

Integrallashgan ta'limning pedagog - defektologlar o'rganadigan muammolari, afsuski, jismoniy mashqlar bilan birgalikda mashg'ulotlar harakatlanish faolligini tabiiy shakli hisoblanadigan, imkoniyatlar ochadigan jismoniy tarbiyani qamrab olmagan.

Bunday integratsiya faqat rivojlanishida muammosi bor bolalar va nogironlarga emas, balki ommaviy maktab o'quvchilariga ham foyda keltiradi. Ommaviy maktab

o'quvchilari maxsus maktabda do'stlar orttiradi, faqat bu bolalarning emas, balki huquqlari poymol bo'lgan maxsus muhtojligi bo'lgan boshqa kattalarning ham qayg'usiga sherik bo'lishga o'rganadilar hamda bu keyinchalik har qanday insonni ham tushunish va hurmat qilish imkoniyatini beradi (Xilko N.S., 1992).

AQSH, Yaponiya, Germaniya, Italiya, Shvetsiya, Daniya, Belgiya va boshqa shu singari davlatlarda integrallashgan ta'lim anchadan buyon mavjud va qonuniy asoslariga ega. Uning maqsadi rivojlanishida og'ishi bo'lgan bolalarni mustaqil bo'lishiga va integratsiyasiga hamda ularning oilasiga yordam berishdan iborat. Shu bilan birga «rivojlanishida og'ishi bo'lgan» iborasi og'ir uzoq davom etuvchi yoki 22 yoshgacha namoyon bo'ladigan, davolanishi qiyin bo'lgan, hayot faoliyatining asosiy o'z-o'zini himoya qilish, nutqni qabul qilish va qaytarib aytish qobiliyati, o'qib-o'rganish, sergaklik, o'z-o'zini orientorovka qilish, mustaqil hayot va o'z-o'zini ta'minlash qobiliyati singari sohalarini funksional chegaralashga olib keladigan aqliy zaiflik sifatida talqin qilinadi.

Hozirgi paytda O'zbekistonda rivojlanishida muammosi bo'lgan va nogiron bolalarni to'laqonli, individuallashtirish, imkoniyatlari darajasida bo'lgan, bolaning talab va imkoniyatlariga asoslangan hamda ularni maksimal amalga oshirishga, ijtimoiylashtirishning eng adekvat sharoitlarini ta'minlashga yo'naltirilgan ta'lim oladigan umumta'lim jarayoniga qo'shilishini eng to'liq ta'minlaydigan qoidalar «himoya qilinmoqda».

Bizning jamiyat hozirgi kunda nogironni teng shaxs sifatida tan olishga tayyor emas, integrallashgan ta'lim esa adaptatsiyalashgan o'quv dasturlarini, qurilmalarini, texnik vositalarini, moddiy mablag'lar kiritilishini, pedagoglardan -

tafakkur va kasbiy tayyorgarlikning boshqa darajasini, keng omilkorlikni, katta tajribani va mahoratni talab qilmoqda.

Integrallashgan ta'limning konseptual asoslarini ishlab chiqish va amalga oshirish davlat darajasida o'z yechimini kutmoqda.

Kommunikativlik funksiyasi.

Bu funksiya ijtimoiylashtirish va integrativlik funksiyalari bilan chambarchas bog'liq. Ijtimoiy jarayon sifatida muloqot nogiron - bolalar uchun alohida ahamiyat kasb etadi, chunki insoniy o'zaro tushunish mazmuniga kiradi .

Sensor tizimida, nutqida, tayanch-harakatlanish apparatida buzilishi bo'lgan nogiron-bolalar, shuningdek, bolalar uylari tarbiyalanuvchilari va uyda ta'lim oluvchi -anomal bolalar kamroq moyillikka egalar va demak, muloqot imkoniyatlari cheklangan bo'ladi (Korsunskaya B.D., 1969; Bogush A.M., 1984; Sadovnokova I.N., 1995). Muloqotda insonning boshqa odamlar bilan emotsional kontaktga, o'z his-tuyg'ularini namoyon qilishga va uni (javob) tushunishlariga, biron-bir faoliyatga qo'shilganligini his qilishga bo'lgan talabi ifodalanadi. Muloqot jarayonida insonlarning o'zaro munosabat usullari turli-tumandir. Ular nutq yordamida amalga oshiriladigan: ishontirishni, taqlid qilishni, qiziqtirishni, ma'qullashni va boshqalarni o'z ichiga oladi. Adaptiv jismoniy tarbiya jarayonida ham muloqotning shu va boshqa ko'rinishlari o'z ifodasini topishi shak-shubhasiz.

Biroq, nogiron - bolalar orasida ta'lim olishning murakkabligi shundaki, ularning ko'pchiligi nutq rivojlanishida og'ishlarga ega. Ulardan eng ko'p uchraydigani alaliya, afaziya, rinolaliya, diartriya, duduqlanish kiradi. Ikkilamchi buzilishlar sifatida tafakkurning (fikrlashning) chegaralanganligi, o'qish va yozishda qiynalishi, emotsional -irodaviy sohadagi og'ishlar va

nutqiy funksiyaning kam rivojlanganligi bo'lishi mumkin (Kornev A.N., 1997).

Nutqidagi og'ishlar murakkab (rivojlanishning ikki yoki undan ortiq defektlarining birlashishi) defektlar bilan birga kuzatiladi. Bunday defektli bolalar - anomal bolalarning alohida toifasi bo'lib, ularda quyidagi guruhlar ajratiladi: aqli zaiflar, ko'r va biroz ko'radiganlar; aqli zaiflar, kar va biroz eshitadiganlar; kar, biroz ko'radiganlar; ko'r-karlar; karlar va tayanch apparatida buzilishi bo'lgan biroz ko'radiganlar va boshqalar. Defektlarni birlashishi bu bolalarning rivojlanishini boshqa toifadagi anomal bolalarga nisbatan yanada kattaroq darajada sekinlashtiradi (Puzanov B.P., 1996).

Gapirish, nutq, yozish defektlarining korreksiyasiga katta ahamiyat beriladi. Bunday korreksiyani logopedlar, shifokorlar, psixologlar amalga oshiradilar. A.S.Vigotskiy nazariyasiga ko'ra, oliy ruhiy funksiyalarni, birinchi navbatda muloqot vositasi sifatidagi nutqni, shakllantirish defektni korreksiya va kompensatsiya qilishning markaziy sohasi hisoblanadi.

Adaptiv jismoniy tarbiya darsi to'g'ri va teskari aloqaga (o'qituvchi - o'quvchi, o'quvchi - o'quvchi) asoslangan etarlicha keng qamrovli muloqotni nazarda tutadi. Shug'ullanuvchilarning nutq funksiyalarini saqlanganlik darajasiga bog'liq holda muloqot turli: verbal va noverbal ko'rinishlarda bo'ladi. Masalan, karlar va biroz ko'radiganlar qo'shimcha og'zaki nutqni almashtiruvchi va barmoqlar yordamida hamda sherigi bilan muloqot va tushunishni ta'minlaydigan diktal nutqdan foydalanadilar.

Shunday qilib, adaptiv jismoniy tarbiya darsida muloqotning ba'zi xususiyatlarini ko'rsatish mumkin:

- nutq funksiyasi saqlangan holda, muloqot aytarli to'sqinliklarga uchramaydi va o'quvchilar an'anaviy muloqot shakllaridan foydalanib barcha kerakli ma'lumotlarni oladilar.

Jismoniy mashqlarni bajarishda o'zaro bir-birini so'zsiz tushunish jarayonida birgalikda harakatlanish (juft-juft va jamoaviy mashqlar, estafetalar, harakatli o'yinlar, sport o'yinlari va boshqalar) darsda harakatlanish faoliyatining ixtisoslashgan xususiyati hisoblanadi. Bu muloqot bo'lmayotganligini anglatmaydi. Harakatlanish faoliyati xarakterining o'zi o'zaro tushunishning ma'lum tuzilishini: noverbal harakatli muloqotni nazarda tutadigan aniqlik va koordinatsiya bo'yicha moslashgan harakatlar, fazoda siljishlar, bir-birini quvvatlashlar, yordam berishlar, bir-birini suyash (straxovka) va boshqalarni shakllantiradi. Bunday muloqot natijasida nogiron - bolalar bir-birlarini yaqindan biladilar, xursandchilik va alamlarini birgalikda baham ko'radilar, boshqalarning va o'z xususiy harakat va muomalalarini solishtiradi va baholaydi. Ishonch, xayrixohlik (simpatiya) munosabatlari shakllanadi, faqat jismoniy mashqlarga nisbatan emas, balki butkul atrof olamga nisbatan munosabat aniqlanadi, ichki ko'rsatmalar vujudga keladi, o'zini tutish, qiliqlar darajasi o'zlashtiriladi va hokazo.

Nutq motorikasi buzilganda adaptiv jismoniy tarbiya darsi o'yin usullari va nutqiy mashqlardan foydalanib maxsus mashqlar tanlash yo'li bilan jismoniy tarbiya va nutq buzilishlari korreksiyasi (fonematik eshitishni, aniq artikulyasiyani shakllantirish, so'z boyligini ko'paytirish va hokazo) masalalarini bog'liq holda yechish uchun qulay faoliyat maydonidan iborat bo'ladi. Bu qoida fanlararo bog'liqlikni amaliy tadbiri qilishni va nutq funksiyasining korreksiyasida va muloqot imkoniyatlarini kengayishida adaptiv jismoniy tarbiyani real ishtirokini namoyish qiladi.

Nazorat uchun savol va topshiriqlar.

1. Adaptiv jismoniy tarbiyaning boshqa ijtimoiy jarayonlar va hodisalar bilan funksional bog'liqligining rolini tushuntiring.
2. Davlat o'quv yurtlarida ta'lim olayotgan nogironlarni ijtimoiylashtirishning mohiyati nimadan iborat ?
3. Shaxsni ijtimoiylashtirish jarayonida o'yinning roli.
4. Integrativ funksiya nima?
5. Nogiron - bolalarni va salomatligi cheklangan bolalarni jismoniy tarbiyasida mumkin bo'lgan integratsiya variantlarini ayting va tushuntiring.
6. Boshqa mamlakatlardagi nogiron - bolalarni integratsiyasining xususiyatlari?
7. Kommunikativ funksiya nima?
8. Nogiron - bolaning hayotida muloqotning roli.
9. Turli nozologik guruhlarda nogiron - bolani muloqotda bo'lishining qiyinchiliklari.

ADAPTIV SPORTNING PEDAGOGIK FUNKSIYALARI.

Nogironlarning mashg'ulotlar jarayonini sog'lom sportchilar mashg'uloti jarayonidan farqi ta'sir etiluvchi obyekt harakatlanish imkoniyatlari ularni qo'llash sohasi chegaralangan holda organizmning turli tizimlarida turg'un defektlari bor insonlar hisoblanadi. Shuning uchun, nogironlarning sport mashg'uloti o'zining ixtisoslashgan xususiyatlariga ega. Ularning mohiyati adaptatsion va kompensator mexanizmlarini shakllantirishning bazasi hisoblangan jismoniy holatni, sport texnikasini takomillashtirish jarayonida

harakatlanish amallarini, jismoniy sifatlar va yuklamani tizimli korreksiyalash zaruratidan iborat.

Adaptiv sportning asosiy faoliyatli xususiy mashg'ulot funksiyalari (rivojlanuvchi, korreksion - kompensator, ta'lim, tarbiya, sog'lomlashtirish) vujudga keladigan xususiy mashg'ulot jarayonining xususiylarini qarab chiqamiz:

1. Adaptiv sport mashg'ulotlari uchun boshlang'ich shartlar quyidagilar hisoblanadi: sportchiga va tanlangan sport turidagi pedagogik ta'sirlar tizimiga bevosita taalluqli bo'lgan tibbiy ko'rsatkichlar va qarshi ko'rsatkichlar (Jilenkova V.P., Ulrix E.S., Drojjina L.A., 1007);

2. Mustaxkam motivatsiya, qiziqish va funksional yo'naluvchanlik;

3. Jarohatlanish yoki boshqa shikastlanishdan keyingi tiklanish - davolanish tadbirlari natijasida erishilgan jismoniy holatning stabiligi.

Umumiy ishlash qobiliyatining darajasini aks etadigan koordinatsion qobiliyatlar, mushak kuchlari, bo'shashganlik, egiluvchanlik, chidamlilik, hayotiy muhim harakatlanish malakalari va jismoniy sifatlar fondini tiklashning orientirlari hisoblanadi. Tanlangan sport turida ixtisoslashgan yo'nalishdagi jismoniy yuklamani bajarishda jismoniy ishlash qobiliyati harakatlanish sohasi sifat holatining integral ko'rsatkichlari sanaladi (Sermeev B.V., Grigorenko V.G. va b., 1991).

Sport texnikasini o'zlashtirish nogiron - sportchilarni tayyorlashning eng muhim va eng murakkab tashkil etuvchisi hisoblanadi. Uning mohiyati o'z harakatlanish qobiliyatlaridan biomexanik, fiziologik, anatomik, psixologik va boshqa qonuniyatlar asosida effektiv foydalanishdan iborat. Harakatning har qanday ko'rinishi sportchini fazodagi siljishi bilan bog'liq. Siljish qurilmalarisiz (suzish), qurilmalar bilan (sport o'yinlari), qurilmalarda (aravachalarda) bajarilishi mumkin. Sportchining

qurilma bilan faol o'zaro ta'sirda bo'lishi siljishning asosi hisoblanadi. Tayanch -harakatlanish apparati shikastlangan va ko'r — nogironlarda texnikani o'zlashtirishda ancha qiyinchiliklar vujudga keladi. Tayanch - harakatlanish apparati shikastlangan nogironlarda texnikani takomillashtirish jarayonida harakatlarning biomexanik va anatomik strukturalari (qo'lini amputatsiya qilinganda maxsus mexanizmlar va texnik moslamalardan foydalanib protezlarda, sport aravachalarida siljish) qayta shakllanadi (Duxovskoy E.A., Verxalo YU.N., 1997; Bakulev V.I. va b., 1997). Ko'rlarda esa ko'rish sensor tizimi shikastlanganligi sababli texnik tayyorgarlik qiyinchiliklari fazoda orientir olishning, harakatning tezligi va aniqligining, muvozanatning, kuchlanishni tabaqalashtirishning va boshqa koordinatsion namoyon bo'lishlarning buzilishi bilan bog'liq. Texnikani o'rganishning uslubiy usullari harakatlarni individual korreksiya qilish va buzilgan funksiyalarni yangi harakatlanish dasturlarini tuzish hisobiga kompensatsiya qilish yo'li bilan amalga oshiriladi.

Texnikaning har bir (hamma) elementlari ma'lum funktsiyani bajaradilar, tashqi ko'rinish shakli va har bir sport turiga xos bo'lgan karakteristikaga (fazoviy, vaqt, dinamik, ritmik) ega. Nogiron - sportchi yuksak natijalar ko'rsatayotgan texnikaning varianti individual texnika tarzini shakllantirish uchun eng qulay turi hisoblanadi (Dmitriev S.V., Mulin V.M., 1988). Sport texnikasini o'zlashtirish hali yuksak natijalarga erishishni kafolatlamaydi, chunki uni amalga oshirish organizmning funksional tayyorgarlik darajasi bilan aniqlanadi. Organizmning funksional tayyorgarligi darajasi vegetativ tizimlarning (nafas olishni, qon aylanishini) va jismoniy sifatlarning (kuchni, egiluvchanlikni, bo'shishni, tezkor - kuchni, chidamlilikni) rivojlanishi bilan ta'minlanadi. Nogironning jismoniy tayyorgarligining xususiyatlari organizmning barcha

funksiyalariga keng kompleksli ta'sir o'tkazish bilan bir qatorda patologik buzilish natijasida shikastlangan mushak guruhlarini, funksional tizimlarni va koordinatsion qobiliyatlarni lokal korreksiyasi muntazam amalga oshiriladi.

Mashg'ulot jarayonida harakatlanish buzilishlarini korreksiyasi va kompensatsiyasi jismoniy yuklamadan foydalanib amalga oshiriladi. Bu yuklamada umumiy va lokal ta'sir, qo'llanayotgan mashqlarning koordinatsion murakkabligi, quvvati, yo'naluvchanligi, hajmi, intensivligi, qayta ta'sirda tiklanish oraliqlari o'zgartiriladi. Adekvatlik va optimallik, asosiy tamoyillar hisoblanadi hamda ularni amalga oshirish aniq va zamonaviy pedagogik masalaning qo'yilishi, nogiron - sportchining holatini ratsional rejalashtirish va tezkor nazorat qilish bilan aniqlanadi.

Maqsadga yo'naltirilgan pedagogik ta'sir jarayonida fiziologik funksiyalarni rag'batlantirish (simulyasiya) berilgan va shifokor -pedagog nazorati doirasida amalga oshirilishi kerak. Bu mashg'ulot dasturlari sportchilarning individual imkoniyatlariga qaratilgan bo'lishi kerak va yetakchi funksiyalarning holati dinamikasi to'g'risida obyektiv ma'lumotlarga ega bo'lishi kerak. Tabaqalashgan yondashuv asosida mashg'ulot jarayonini individuallashtirish nogironlarning mashg'ulot jarayonini muhim xususiyati hisoblanadi. Tabaqalashgan yondashuv nogiron - sportchilarni ularning patologiyasini, yoshini, jinsini, mashg'ulotlanganlik darajasini, irodaviy namoyon qilish xususiyatlarini va boshqa sifatlarini inobatga olgan holda guruhlarga birlashtirishni anglatadi. Tabaqalashgan yondashuv murabbiyga ortiqcha yuklamani oldini olish, sportchilarning qiziqishlari va motivatsiyalarini inobatga olish, muloqot tarzini, mashg'ulotning adekvat usullarini, yuklamani boshqarishning effektiv usullarini tanlash imkoniyatini beradi. Individuallashtirish harakatlanish imkoniyatlari bir qator tibbiy,

psixologik, fiziologik va pedagogik faktorlar bilan chegaralangan faqat bitta individga xos bo'lgan xususiyatlarni inobatga olishni anglatadi. Tibbiy faktorlar qatori - bu asosiy tashxis, tibbiy istiqbollash, yo'l-yo'lakay kasalliklar, kuchlanishli mushak ishiga qarshi ko'rsatkichlar, saqlangan funksiyalarning holati, psixologik faktorlar orasida - motivatsiya, emotsional - irodaviy holat, psixik funksiyalarning (e'tiborning, qabul qilishning, xotiraning va boshqalarning) darajasi, psixologik mos tushish (kichik guruhda, jamoada) kiradi. Fiziologik faktorlarga gavda tuzilishining antropometrik ko'rsatkichlari (somatotip), harakatlanish faolligini ta'minlaydigan vegetativ tizimlarning (yurak - qon aylanishi, nafas olish) funksional holati, umumiy ishlash qobiliyatining holati va mushak faoliyatini energetik ta'minoti, harakatlanish va koordinatsion buzilishlarning (intellektual sohani buzilishi, sensor tizimni defektlari, buzilishlar birikmalari - kombinatsiyalari) xarakteri va ularning holati kiradi. Pedagogik faktorlarga quyidagi xarakteristikalar kiradi: harakatlanish funksiyasining va harakatlar koordinatsiyasining saqlanganlik darajasi, jismoniy rivojlanganlik va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari, o'rganganlik darajasi va harakatlarni (sport texnikasini, taktikani) o'rganishga tayyorligi, mashg'ulotlanganlik darajasi va boshqalar.

Yuqorida zikr etilgan faktorlar to'plamini nogironlar sport mashg'ulotlariga tayyorlanishida inobatga olish pedagog - murabbiyga pedagogik dasturning strategiyasini va taktikasini shakllantirish, mashg'ulot ta'sirlarini tezkor boshqarish, sportchi holatini va sport natijasini istiqbollash imkoniyatini beradi. Nogironning faol sport amaliyoti keng bilimlar tizimini talab qiladi va ular tayyorgarlikning barcha tomonlari, organizmga jismoniy mashqlarning ta'siri qonuniyatlari, nazorat va o'z-o'zini nazorat usullari, xususiy imkoniyatlari va qobiliyatlari to'g'risidagi obyektiv ma'lumotlar asosida tuzilishi kerak, chunki sportchi - nogiron obyekt va faoliyatning subyekti

hisoblanadi. Biroq, adaptiv sportning ta'lim funksiyasi faqat sportchi - nogiron o'z gavdasini, harakatlarni, o'zini tutishini, emotsiyalarni boshqarishni bekami-ko'st egallashidan emas, balki asosiysi -ushbu jarayon uning uchun butun hayoti davomida zarur talabni tashkil etadigan dunyoqarashga aylantirishdan ham iborat.

Musoboqalashish funksiyasi.

Musobaqalar sportning ixtisoslashgan funksiyasi hisoblanadi va sport amaliyotida markaziy o'rinni egallaydi. Sport musobaqasi - bu doimiy raqiblik, sportchining (yoki jamoaning) real imkoniyatlarini raqobatli solishtirish, faqatgina jismoniy va texnik - taktik tayyorgarlikni namoyish etish bo'lib qolmay, balki imkon qadar chegaraviy safarbar qilish va astoydil zo'riqqan ruhiy holatni o'z-o'zi regulyasiya qilishi hamdir. Ruhiy keskinlashish, emotsional qiziqqonlik musobaqaning shaxsiy va jamoatchilik ahamiyatiga, uning masshtabi va unda qatnashish nufuziga, kuchli raqiblar mavjudligiga, mojaroli vaziyatlar havfiga, ishqibozlarning xulq - atvoriga va boshqalarga bog'liq bo'ladi (Globa A.P., Chexov A.A., 1989; Kuramshin Yu.F., 1996).

Musobaqada qatnashish uchun hamma sportchi - nogironlar maxsus tibbiy hay'atdan o'tkaziladilar va u sport - tibbiy klassifikatsiyaga mos holda sportchilarni o'z funksional imkoniyatlari bo'yicha teng guruhlariga ajratadi. Klassifikatsiyalar asosida turli nozologik guruhlarda shikastlanish harakteri va harakatlanish funksiyalarining buzilish darajasi yotadi. Nogironlarning xalqaro sporti amaliyotida ayrim sport turlari xususiyatlariga nisbatan o'zgaradigan turli klassifikatsiyalar qo'llanadi (Jilenkova V.P., Ulrix E.S., 1993).

Nogironlarning musobaqalari natijalariga alohida talablar qo'yiladigan texnik ta'minot, shaxsiy inventar va qurilmalar sifati ahamiyatli ta'sir ko'rsatadi. Masalan, sport aravachasi uchun ma'lum vazn, balandlik, g'ildiragini diametri belgilangan. Turli mamlakatlarda sport aravachasi konstruksiyasini, uning mustahkamligini, chaqqon harakatlanishini, turg'unligini takomillashtirish bo'yicha doimiy izlanishlar olib borilmoqda.

Nogironlarning turli nozologik guruhlarida musobaqa faoliyati o'z xususiyatlariga ega. Kar, ko'r va tayanch - harakatlanish apparati shikastlangan sportchilarning musobaqalariga yetarlicha qattiq qoida va talablar qo'yilgan hamda ular keskin raqobatli kurash sharoitlarida o'tadi. Masalan, aravachali basketbolda tayanch -harakatlanish apparatining patologiyasi turli darajada bo'lgan sportchilar ishtirok etadilar, tibbiy ko'rsatkichlar bo'yicha har bir sportchi ma'lum sinfga (I dan V i gacha) bo'linadi. Har bir o'yinchi sinfga bog'liq holda xususiy bahosiga (1 balldan 3 ballgacha) ega bo'ladi. Musobaqa shartlari bo'yicha maydonda o'ynayotgan jamoadagi 5 sportchi 12 ochkodan ko'p bo'lmasligi kerak va bu taktik jihatdan o'yinchi almashtirishda juda ham muhim. Sog'lom sportchi - basketbolchilar o'z qoidalari, texnik - taktik harakatlar hajmi bo'yicha aravachadagi basketbol oddiy basketbolga nisbatan anchagina qiyin deb hisoblaydilar (Jilenkova V.P., 1989).

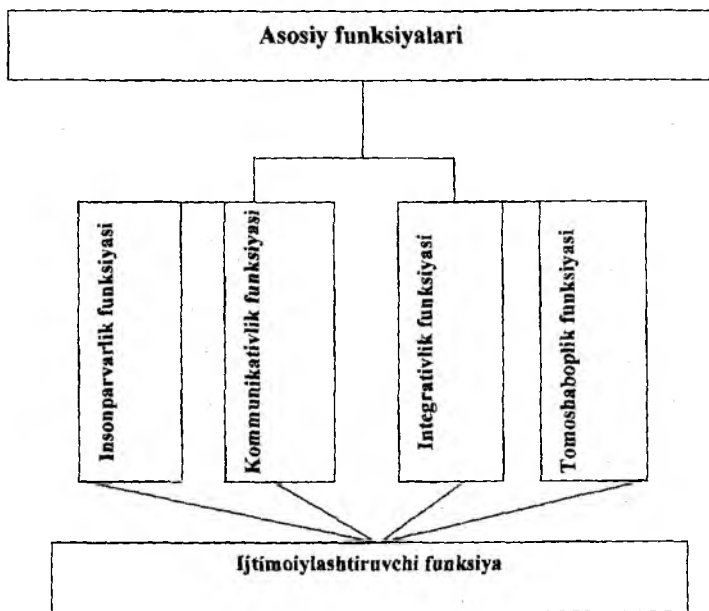
Intellektida muammo bo'lgan insonlarning musobaqalari umuman boshqa maqsadlarni ko'zlagan bo'ladi. «Speshial Olimpyakos» xalqaro harakatning falsafasi va tamoyillari, birinchi navbatda, quyidagi insonparvarlik masalalarini: jismoniy mashqlardan, yil davomidagi muntazam mashg'ulotlardan va musobaqalardan foydalanib shaxsiy o'sishni, o'zining insoniy potensialini namoyon qilishini, xarakterini, jismoniy kuchini va malakasini mustaxkamlashni rag'batlantirilishini ta'minlash, muloqot uchun dadillik berish va undan zavq olish, jamiyat

insonlarining g'amxo'rligi, e'tibori va hurmati tufayli ularni baxtli qilish masalalarini hal qilishga qaratilgan (Bashkirova M.M., Guskov S.I., 1994). Xalqaro o'yinlar har ikki yilda o'tkaziladi: navbatma-navbat yozgi va qishki. «Speshial Olimpiyakos» xalqaro harakatning har bir musobaqasi musiqiy, ijtimoiy va madaniy tadbirlarning butun bir kompleksi: konsertlar, teatrlashgan tomoshalar, musobaqaning har bir ishtirokchisi taqdirlanadigan tantanali bayramlar, musiqali va raqslil ko'rgazmalar bilan to'ldiriladi.

Nazorat uchun savol va topshiriqlar.

1. Rekreativ - sog'lomlashtirish sportining yo'nalishi qanday?
2. Yuksak yutuqlar sportining yo'nalishi qanday?
3. Adaptiv sporti mashg'ulotlariga qatnashishning qanday majburiy shartlari mavjud ?
4. Sportchi - nogironning texnikani o'zlashtirishidagi qiyinchiliklari nimalardan iborat?
5. Nogironlashtirish holida qaysi harakatlanish va psixomotor sifatlar rivojlanishida ortda qoladi?
6. Sport mashg'uloti jarayonida harakatlanish buzilishlarini korreksiyalash va kompensatsiyalashning pedagogik usullarini tushuntiring.
7. Sport mashg'ulotida tabaqalashgan va individuallashtirilgan yondashuv qanday amalga oshiriladi?
8. O'z - o'zini tarbiyalash usullarini ayting va tushuntiring.
9. Musobaqalashish funksiyasining qadr - qimmatini nimada ?
10. Turli nozologik guruhdagi sportchi - nogironlar qanday musobaqalarda ishtirok etadilar ?

ADAPTIV SPORTNING IJTIMOIIY FUNKSIYALARI.



Insonparvarlik funksiyasi.

Nogironning va funksional imkoniyatlari chegaralangan insonlarning hayotida sport o'z-o'zini takomillashtirishning, o'z-o'zini namoyon qilishning, o'z-o'zini tasdiqlashning universal shakli sifatida qatnashadi, chunki sport faoliyati butunlay o'zini-o'zi yengib o'tishiga va rivojlantirishiga qaratilgan. Uning asosida harakatlanish faolligi yotadi, bu faollik esa inson imkoniyatlarining maksimal amalga oshirishning qonuniyatlari bo'yicha amalga oshiriladi.

O'z mohiyatiga ko'ra sport jismoniy yoki boshqa buzilishlari bo'lgan inson o'zining intellektual, psixik, jismoniy imkoniyatlarini eng real namoyon qiladigan faoliyatning o'sha ideal modelidan iborat. Agar inson yuksak natijalarga erishmasa ham, ijobiy dinamikaning o'zi bir katta yutuq, o'zi va o'z

organizmi ustidan g'alaba, faol hayot uchun imkoniyatni amalga oshirilishi hisoblanadi.

Sport inson faoliyatining boshqa biron bir ko'rinishi taqdim eta olmaydigan shaxsni rivojlanishi uchun imkoniyat va shart - sharoitlar yaratadi. Shu bilan birga ushbu jarayon erkinlik, mas'uliyat, shaxslararo munosabatlar, ijod, o'z-o'zini rivojlantirish singari mohiyatli - insoniy hodisalar muhitida sodir bo'ladi. Bunga mashg'ulot va musobaqa jarayonida nogiron - sportchilarni o'zlarining barcha emotsional, jismoniy va ruhiy kuchlarini safarbar qilishlarini talab qiladigan faoliyat harakterining o'zi undaydi. Natijalarning ijobiy dinamikasida (yoki jismoniy holatda) ifodalanadigan shaxsiy o'sish yutuqlari, kommunikativ aloqalarning kengayishi, jamoa bo'yicha sheriklar, murabbiylar, hakamlar, tomoshabinlar bilan shaxslararo kontaktning o'rnatilishi, muvaffaqiyatlarni tan olinishi uning hayotini moslashtiradi, o'z-o'zini baholashini kuchaytiradi, o'ziga bo'lgan ishonchni qo'llab - quvvatlaydi va yanada rivojlantiradi.

Adaptiv sportning eng muhim insonparvarlik qadriyati, ehtimol, sportchi -nogironning bunday hodisada shaxsiy talablarini qanoatlantirishidadir.

Kommunikativlik funksiyasi.

Muloqot sport mashg'ulotlarida nogironning asosiy motivlaridan birini hamda sport faoliyatining muhim qismini tashkil qiladi. Muloqotning mazmuni juda ham keng va fikr, hishayajonlar, iztirob chekishlar almashishini, shuningdek o'zaro tushunishni, o'zaro ta'sirni, o'zaro boyishni anglatadi. Nutq, imo-ishoralar, gavda vaziyatlari, tovushlar, qiliqlar, pantomimikalar kommunikativ muloqotning vositalari hisoblanadi. Ushbu vositalar eshitishi va nutqi buzilgan insonlarda yorqin ifodalangan.

Sport mashg'ulotlari, odatda, individual yoki kichik guruhlarda o'tkaziladi. Sotsiologlar kichik guruhlarini shaxs va

jamiyat o'rtasidagi vositachi zveno rolini bajaradi deb hisoblaydilar, hamda shu bilan birga bu kichik guruh shaxsni bevosita faoliyat va uning boshqa insonlar bilan o'zaro munosabatlari maydoni hisoblanadi (Antipina G.S., 1982; Ponomarev N.I., 1996).

Maqsadning birligi, o'xshash qiziqishlar, muloqotga bo'lgan talab va birgalikdagi faoliyatning umumiyliги nogironlarni kichik guruhlariga birlashtirishning yetakchi belgilari hisoblanadi. Kichik guruh a'zolarining nutq va noverbal kommunikatsiyalardan foydalanib bevosita kontakti bir-biriga o'zaro ta'sir o'tkazish, analizator tizimlari va sezish organlari asosida mashg'ulot va muloqot jarayonini birgalikda yaratish imkoniyatini beradi. Shuning uchun ishtirokchilarning o'zaro munosabatlari guruhni jipslashtiradigan emotsional iztirob chekadigan natijali bo'ladi (Gorbunov G.D., 1986). Qiziqishlarni, motivlarni, ijtimoiy jihatdan oqlangan xulq-atvor norma va qoidalarini, aniq qadr-qimmat orientatsiyalarini va ko'rsatmalarini shakllanishi, turli rolli funksiyalarni bajarish bunday faoliyatning natijasi hisoblanadi.

Integrativlik funksiyasi.

Integrativlik funksiyasi nogiron - sportchilarni ulkan musobaqa va qabul qilingan norma hamda tamoyillar bo'yicha ushbu jarayonni optimallashtirish vazifasi yuklatilgan ijtimoiy institutlarning ishtirokchilarini tashkiliy birlashtirish tizimida namoyon bo'ladi. Bu yerda voqeaning bevosita ishtirokchilari - sportchilar va murabbiylar, shifokorlar, hakamlar va tashkilotchilar o'rtasida vujudga keladigan munosabatlar ham, atrofdegilar - jurnalistlar, sharhlovchilar, homiylar, volonterlar, ishqibozlar bilan o'zaro munosabatlar ham katta ahamiyatga ega. Masalan, "Speshial Olimpik" musobaqalaridagi volonterlarning soni ishtirokchilarning sonidan ikki barobar oshib ketdi. Shu bilan birga tekin hizmat qiladigan yordamchilar oldindan ariza beradilar

va turli davlat va qit'alardan o'z hisoblaridan kelidilar hamda shunday yo'l bilan o'zlarining yaxshi niyatlarini, rahmdilliklarini, hamdard va birdamliklarini ifodalaydilar.

Integrativ funksiya yuksak yutuqlar sportida eng yorqin namoyon bo'ladi. Yuksak yutuqlar sportida nogironlarning sport natijalari va rekordlari jahon miqyosidagi oliy umuminsoniy yutuq sifatida qaraladi hamda hayrat va g'amxo'rlik uyg'otadi. Chunki bellashuvda eshitish, ko'rish qobiliyatini yo'qotgan, tayanch - harakatlanish apparati shikastlangan (gavdani biron-bir bo'lagi amputatsiya qilingan, paralich, bolalar serebal paralichi natijasida biron bo'lagi yetarlicha rivojlanmagan va shu singarilar), intellekti buzilgan sportchilar, ya'ni tibbiy rehabilitatsiya bo'lmaydigan shikastlanishi turg'un bo'lgan insonlar ishtirok etmoqdalar.

Nogiron - sportchilarning axloqiy potensialini ulardagi qadriyatlar va ideallar aniqlaydi. Haqiqiy barkamollikni, o'zaro tushunishni va dunyoda tinchlikni tashviqot qilayotgan olimpiya g'oyasi turli mamlakatlar sportchilari uchun umuminsoniy qadriyatlarining etaloni bo'lib qoladi. Xalqaro nogironlar sporti 130 dan ortiq mamlakatlarni birlashtiradi, 30 dan ortiq sport turlari bo'yicha musobaqalar o'tkaziladi va uning dasturlari muntazam kengayib bormoqda.

Tomoshaboplik funksiyasi.

Musobaqalarda qatnashishning o'zi, ayniqsa, g'alaba ko'pchilik insonlarning, shu jumladan, oralarida nogironlar ham ishtirok etayotgan tomoshabinlarning, faoliyati natijasi sifatida qabul qilinadi. Sport tomoshalarida qatnashishni o'zini shaxs sifatida namoyon qiladigan ixtisoslashgan faoliyatga bo'lgan talabni amalga oshirishning alohida ko'rinishi sifatida qarash mumkin. Sport tomoshalari paytida nogironlar o'zlarini sportchilardan biri bilan tenglashtirgan holda musobaqani boshdan kechiradilar, emotsional - manzarali darajada ochadilar,

tasdiqlaydilar va shakllantiradilar. Ularning ko'pchiligi keyinchalik sportga kelib qo'shiladilar.

Butun dunyoda sport hayotning ajralmas qismi bo'lib qolgan. Millionlab odamlar harakatlar go'zalligini, sport bellashuvi keskinligini, mahorat va kuchni, tezkorlik va yengillikni, individuallikning o'ziga xos tarzini, gavgani komil harakatini, latofat va nazokatni ko'rish, estetik zavq olish, birga emotsional boshdan o'tkazish uchun musobaqalarga keladilar (yoki televizor orqali ko'radilar).

Nogironlarning musobaqalarida tashqi ko'rinishdan ideal go'zallik yo'q. Shunday bo'lsa ham nogironlar musobaqalari o'tkaziladigan stadionlarning tribunolari doimo to'la.

Aravachadagi sportchilarning bellashuvlarini, aqli zaiflarning musobaqalarini, ko'rlarning yetakchi (boshlovchi) bilan yugurishini, amputantni bitta chang'ida tepalikdan tezkor tushishini yoki amputatsiya bo'lganlarning o'tirgan holatdagi yoki bosh miyasi shikastlangan sportchilarning voleybol o'yinini doimiy shavq-zavq bilan kuzatishga tomoshabinlarni nima majbur qiladi ?

Balki, bu tomosha paytidagi estetik va emotsional kechinmalar qabul qilishning boshqa darajasida bo'lsa kerak. Nogiron - sportchi o'zining tirishqoqligi, matonati, kurashish va g'alaba shodligini his qilishidagi, ma'naviy va irodaviy kuchi bilan insonlar ongida hayrat va iztirob vujudga keltiradilar. Har bir inson turli sabablarga ko'ra vaqtinchalik yoki doimiy nogironlik holatiga tushib qolishi mumkinligini yaxshi tushunadi. Va har bir inson fikran o'ziga «Men shunday qila olarmidim?» deb savol beradi. Bu nogiron - sportchiga boshqacha - barcha chegaralarga qaramay to'laqonli hayot kechirayotgan, faqat hayotga moslashibgina qolmay, balki o'zi yaratuvchi va ijodkor bo'lgan, o'rnak olsa arziydigan kurashchi insonga qaragandek qarashga majbur qiladi.

Nogiron - sportchilarning xulq - atvorini kuzatish jamiyatning ularga nisbatan munosabatini tubdan o'zgartiradi, ularni kamsitilgan insonlar sifatida emas, balki teng, hurmatga sazovor va ba'zi sog'-salomat odamlarga nisbatan ulkan maqsadlarni zabt etishga qodir shaxslar sifatida qabul qilishga majbur bo'ladi.

Ijtimoiylashtiruvchi funktsiya.

Adaptiv sportning ijtimoiylashtiruvchi funktsiyasi uni insonning mohiyatli tomonlariga chuqur hartomonlama ta'sir ko'rsatishida ifodalanadi hamda insonni ruhiy va jismoniy rivojlantiradi. Bu shaxsni shakllantirishning uzoq davom etadigan jarayonidir hamda u o'zida sport xulq - atvorining qadr-qimmatlarini, normalarini, an'analarini, g'oyalari va qoidalarini jamlaydi. Bu sportda ijtimoiy hayot individual tajribasining jamlanishidir. Sportga «Jalb qilinish» tushunchasining o'zi ijtimoiylashtirish bilan chambarchas bog'liq, chunki muloqot jarayonida insonlarning mazkur jamoasining tajribasi o'zlashtiriladi va o'rganiladi, saqlanadi va keyingi avlodga yetkaziladi.

Ijtimoiylashtirish nogironlarning sport musobaqalari tizimida ayniqsa yorqin namoyon bo'ladi. Nogironlarning sport musobaqasini ularning ijtimoiy faolligini bir ko'rinishi sifatida qarash mumkin. Ushbu faollik jarayonida g'alaba, obro'-e'tibor, tomosha, birga boshdan o'tkazish va boshqalar singari ijtimoiy qadr-qimmatlar yaratiladi. Nogironlar uchun sport - bu o'zaro munosabatlar va izzat chekish hayot uchun kurashishning alohida bir dunyosidir. Ushbu dunyo yangi obyektlarga qiziqtiradi, diqqatini jalb qiladi, ruhiy faoliyatni boshqasiga o'tkazadi, ruhiy zo'riqishni yo'qotadi, emotsiya va kayfiyatni ko'taradi. Boshqa tomondan, harakatlarida estetik kamchiliklari bo'lsa ham nogironlar bu faol ijodiy faoliyatda baribir o'z jismoniy sifatlarini, harakatlar tizimini o'zgartira borib, o'z individual tarzini, takrorlanmas manzarasini yarata borib, unga

o'z tetikligi mosligini va ruhiy kuchini berib barkamollikka intiladilar. Bu hulq-atvoriga, harakteriga, hayot tarziga yangi rang-baranglik beradi va u nogironga o'zining «MEN»ini (shaxsiy fikrini) yuksaltirish, o'zini jamiyatga foydali inson sifatida sezish, ya'ni jamiyatda ijtimoiylashish imkoniyatini beradi.

Shunday qilib, adaptiv sportning ijtimoiylashtiruvchi funksiyasi bu asosiy sport faoliyati jarayonida shakllangan hamda o'zida insonparvarlik, kommunikativlik, integrativlik va boshqa funksiyalarni birlashtirgan ko'p sonli aloqalar to'plamidan iborat.

Nazorat uchun savol va topshiriqlar.

1. Insonparvarlik funksiyasining mohiyati nimada va u nogironlar sportida qanday namoyon bo'ladi ?
2. Sportchi - nogironning shaxsini rivojlantirishda kommunikativlik funksiyasining roli va mohiyati nimadan iborat?
3. Nogironlar sportida integrativlik funksiyasi nimada namoyon bo'ladi ?
4. Adaptiv sportning sportchilar va tomoshabinlar jamiyati uchun tomosha sifatida ahamiyatini ayting.
5. Adaptiv sportning estetik funksiyasi nimadan iborat?
6. Sport orqali nogironlarni ijtimoiylashtirishning ahamiyati va mohiyati.

ADAPTIV HARAKATLANISH REKREATSIYA ASOSIY TUSHUNCHALAR.

«Rekreatsiya» (lotincha „resreo” soʻzidan olingan) tiklanish, kuchlarni yangilash, ovunish, hordiq chiqarish, dam olish maʼnosini anglatadi. «Harakatlanish» soʻzini qoʻshilishi tiklanish, dam olish jarayonida jismoniy mashqlardan foydalangan harakat faoliyati ustuvorligini anglatadigan tushunchani aniqlashtiradi. Adaptiv harakatlanish rekreatsiyasi bu nogironlar va imkoniyatlari cheklangan shaxslarga moʻljallangan harakatlanish faolligi koʻrinishini anglatadi.

N.I.Ponomarev (1996) harakatlanish rekreatsiyasini jismoniy mashqlarni bajarish jarayonining oʻzidan zavq olish bilan bogʻliq boʻlgan va faol hordiq chiqarishni tashkil etishga yoʻnaltirilgan hordiq chiqarish sohasidagi oʻyin faoliyati sifatida harakterlaydi. Muallif, rekreatsiyaning asosida gedonizm (grekcha „gedone” soʻzidan olingan - huzur qilish, maza qilish) yotadi deb hisoblaydi. Gedonizm yoʻnalishi antik davrda vujudga kelgan boʻlib, rohatlanishni oliy motiv va inson xulq-atvorini maqsadi sifatida tan oladi. Jismoniy rekreatsiyaning geodinistik funksiyasi harakatlanishdan zavqlanish, rohatlanish ana shundan kelib chiqqan.

E.F.Shitikova (1986) harakatlanish rekreatsiyasini faol dam olishdagi jamiyat foydali talabini qanoatlantirishga, mazmunli koʻngil ochishga va shaxsni har tomonlama takomillashtirishga yoʻnaltirilgan harakatlanish faoliyati sifatida harakterlaydi. Uning fikricha, faoliyatning boshqa turlariga oʻtish, vosita va sheriklarni tanlash erkinligi, kontaktlarning kengligi, harakatlarni namoyon qilish imkoniyatlari, oʻz-oʻzini boshqarish, oʻyin faoliyati, unda ishtirok etish istagi va buning natijasi sifatida - shodlik,

rohatlanish «rekreativ jismoniy madaniyat»ning harakterli xususiyatlari hisoblanadi.

Shunga o'xshash tasavvurlarni boshqa mualliflar ham ifodalaganlar va ular harakatlanish rekreatsiyasining mazmuni va shakli jismoniy madaniyatning boshqa turlaridan farq qilib har qanday jamoatchilik muhitiga, shug'ullanuvchilar guruhiga, har bir shaxsning subyektiv talablariga osongina moslashishi mumkin (Piotrovski A.M., 1980; Troshinska E., 1982; Vidrin V.M., 1983, 1988; Djumaev A.D., 1991; Kalinkin L.A., Matov V.V., 1991 va b.).

Rivojlangan mamlakatlarda harakatlanish rekreatsiyasi yetarlicha keng rivojlangan, u qiziqishlar bo'yicha mashg'ulotlar va ommaviy sog'lomlashtirish sporti bilan birgalikda olib boriladi. Masalan, AQSHda jismoniy tayyorgarlik va sport bo'yicha kengash tuzilgan, 30 ga yaqin faol dam olish uyushmalari, birlashmalari, ixtiyoriy tashkilotlar ishlab turibdi va ularda nogironlarning harakatlanish rekreatsiyasiga ma'lum o'rin berilgan. Sog'lomlashtirish dasturlarini tuzishda quyidagi asosiy shartlar inobatga olinadi: aholini qiziqtirish mumkin bo'lgan harakatlanish faolligining (yoki sport turlarining) turi, mashg'ulotlar uchun joyning mavjudligi va vaqti, shuningdek, moliyalashtirish manbaalari aniqlanadi (Ponomarev N.I., 1996).

S.P.Evseevning (1996) fikriga ko'ra, «adaptiv harakatlanish rekreatsiyasining mazmuni nogironni biron-bir faoliyat (mehnat, o'qish, sport va boshqalar) paytida sarflagan jismoniy va ruhiy kuchlarni faollashtirishga, qo'llab-quvvatlashga yoki tiklashga, charchoqni profilaktika qilishga, ko'ngil ochishga, bo'sh vaqtni qiziqarli o'tkazishga va umuman sog'lomlashtirishga, rohatlanish orqali yoki rohatlanish bilan hayotiy mustahkamlik darajasini ko'tarishga yo'naltirilgan».

Mazkur ta'rifdan adaptiv harakatlanish rekreatsiyasining bir qator muhim va uning mohiyatini aks etadigan ixtisoslashgan

funksiyalari kelib chiqadi: geodinitik funksiyasi (qoniqish, ko'ngil ochish, rohatlanish); sog'lomlashtirish – tiklanish funksiyasi (profilaktika, sog'lomlashtirish, jismoniy kuchlarni tiklash, boshqa faoliyat turiga o'tish); rivojlantiruvchi funktsiya (jismoniy konditsiyalarni qo'llash); tarbiyaviy funktsiya (o'zining ma'naviy kuchlarini, hayotiy mustahkamligini o'zi tarbiyalashi).

Mashg'ulotlar ta'siri ostida nogironning boshqa hayotiy sohalar bilan birgalikda harakatlanish rekreatsiyasi muloqot va ijtimoiy faolliги doirasini kengaytiradi hamda qiziqishlar, motivlar, jismoniy faollik roliga qimmatli orientatsiya o'zgaradi. Bularning hammasi, tabiiyki, nogironning ijtimoiy, psixik, maishiy mustaqillikka erishishiga, jamiyatda o'z-o'zini integratsiyalashga zamin yaratadi.

Shunday qilib, adaptiv harakatlanish rekreatsiyasi quyidagi ijtimoiy funksiyalarni bajaradi: kommunikativlik funksiyasi, ijtimoiylashtirish funksiyasi, integrativlik funksiyasi. Bu funksiyalarni ajratish shartli harakterga ega, chunki ularning namoyon bo'lishi nogiron shaxsiga bir vaqtning o'zida va kompleks tarzda ta'sir etadi hamda harakterni, xulq-atvorni, insonlar, tabiat, jamiyat bilan munosabatni shakllantiradi.

Reabilitatsiya funksiyalari.

«Reabilitatsiya» tushunchasi (lotincha „rehabilitatio“ so'zidan) hamma tillarda tiklanish - huquqlarini tiklash, kasallik yoki shikastlanishdan keyin nogironning kasbiy malakalarini tiklanishi, kosmonavtning vaznsizlik holatida parvozdan qaytgandan keyin organizm funksiyalarini tiklanishi va hokazolar sifatida aniqlanadi, ya'ni u ijtimoiy hayotning turli-tuman sohalarida qo'llanadi va doimo insonga taalluqli bo'ladi.

Tibbiyotda reabilitatsiya organizmning turli tizimlarining va tayanch -harakatlanish apparatining funksional imkoniyatlarini to'laqonli tiklashga, shuningdek bemorni kundalik hayot, mehnat

sharoitlariga yaqinlashtiradigan kompensator moslamalarining rivojlanishiga yo'naltirilgan harakatlar kompleksi sifatida tavsiflanadi (Kaptelin A.F., Lebedeva I.P., 1995).

Tibbiy rehabilitatsiyaning effektivligi ko'pincha qo'llanayotgan vositalarning kompleksligi bilan aniqlanadi. Bunday vositalarga dorilar terapiyasini, jismoniy mashqlarning davolash maqsadida qo'llanishini, gidrokinezoterapiyani, massajni, holatni korreksiya qilishni, reflektopsixoterapiyani, mehnat terapiyasini, ortopedik tadbirlarni, protezlashni va boshqalarni kiritishadi (Yumashev G.S., Epifanov V.A., 1983; Kaptelin A.F., 1986; Epifanov V.A., Moshkov V.N. va b., 1987; Ushakova M.YU., Evdokimova L.I., 1997).

Tibbiy rehabilitatsiyaning asosiy tamoyili - asosiy kasallikni to'laqonli davolash va keyinchalik tiklanuvchi davolash yo'li bilan nogironlikni oldini olish. Mamlakatimizda salomatligida og'ir buzilishlari bo'lgan bemorlarni kompleks tibbiy rehabilitatsiya davolash va davolash - tiklanish muassasalari tizimida: statsionarlarda, poliklinikalarda, ilmiy - tekshirish institutlarning tiklanuvchi davolash bo'limlarida va tibet institutlarining klinikalarida, ixtisoslashgan sanatoriyalarda, shuningdek poliomielit, bolalar serebal paralichi, skolioz va boshqa kasalliklar bilan og'rigan kasallar uchun maktab - internatlarda amalga oshiriladi.

Sportda «Kompleks rehabilitatsiya» tibbiy, pedagogik, psixologik vositalarni katta, ba'zi hollarda chegaraviy jismoniy yuklamalarni bajargan sportchini rehabilitatsiya qilish uchun qo'llanishiga aytiladi. Bu jarayonning tarkibida organizmning turli funksional tizimlarini tiklanish va oshirish zarurati yotadi (Dembo A.G., 1981; Dumbrovski V.I., 1991). Rehabilitatsiyaning pedagogik vositalariga: mashg'ulot jarayonini ratsional tuzish, yuklama va dam olishning optimal almashishini topish, mushak bo'shashishi uchun mashqlarni, o'yinli elementlarni kiritish va

hokozalar kiradi (Platonov V.I., 1987). Reabilitatsiyaning psixologik vositalariga psixik holatlarni regulyasiya va korreksiya qilishga yo'naltirilgan tadbirlar kiradi. Sportchining tibbiy reabilitatsiya vositalariga immunoreaktivlikni, tashqi muhit ta'siriga mustaxkamlikni oshirishga, umumiy va lokal charchoqni bartaraf etishga yo'naltirilgan vositalar, shuningdek, ratsional ovqatlanish va vitaminlashtirish vositalari kiritiladi.

Kasallanish yoki shikastlanish holatlarida jismoniy reabilitatsiya amalga oshiriladi va uning maqsadi vaqtinchalik buzilgan funksiyani to'la davolash (agar davolashni iloji bo'lsa), tiklash hamda sportchini mashg'ulot jarayoniga qaytarish. Bu holda muhim o'rinlardan biri davolash jismoniy tarbiyaga beriladi (Devyatova M.V., va b., 1996).

Jismoniy reabilitatsiya jismoniy madaniyat turi sifatida - jismoniy tarbiya nazariyasida anchagina yosh yo'nalishdir. Vidrin V.M., B.V.Evsafiev (1985) fikriga ko'ra, jismoniy reabilitatsiya emas, aynan harakatlanish reabilitatsiyasi mazkur hodisa xususiyatini eng aniq ta'kidlaydi, chunki uning asosiy vositasi harakat hisoblanadi. Harakatlanish reabilitatsiyasi, reabilitatsiya turi sifatida turli kasalliklarni, shikastlanishni, jismoniy va psixik zo'riqlashlarni boshdan kechirgan insonlarning buzilgan funksiyalarini va mehnat qobiliyatini tiklanishiga yo'naltirilgan jismoniy mashqlar mashg'ulotining maxsus tashkil etilgan va ongli boshqariladigan jarayonidir.

Adaptiv jismoniy madaniyat sohasida jismoniy reabilitatsiya adaptiv jismoniy madaniyat vositalari bilan amalga oshiriladi. U kompleks tibbiy reabilitatsiyaning bir qismi hisoblanadi va bosh terapevtik funksiyani - harakat bilan davolashni amalga oshiradi. Mamlakatimiz va horij adabiyotlarida bu fanning kinezoterapiya sifatida ta'rifi uchraydi (yunoncha „kinesis” - harakat, „iberapeya” - g'amxo'rlik, davolash).

Jismoniy mashqlardan davolash maqsadida foydalanish - tibbiy-pedagogik jarayon hisoblanadi. Demak, bu fan turli fanlar chorrahasida turgan, inson hayotiy faoliyatining asosiy namoyon bo'lish hodisalaridan biri sifatida harakat mexanizmlarining biologik, pedagogik va ijtimoiy ahamiyatiga asoslangan rekreatsiya funksiyalarni nogiron rekreatsion - sog'lomlashtirish ijtimoiy, biologik, psixologik bilimlarning integratsiyasi adaptiv jismoniy madaniyatning nazariy asosi hisoblanadi.

Adaptiv jismoniy madaniyat mutaxassislari, bir tomondan, umumiy va xususiy patologiya bilimlariga, tibbiy tashxisga, istiqbollashga, tibbiy ko'rsatkichlarga va qarshi ko'rsatkichlarga, asosiy kasallikka qo'shiluvchi ikkilamchi og'ishlarga, davolash va tiklanishning yoki organizmning kuchsizlangan yoki yo'qotgan funksiyalarini kompensatsiya qilishning fiziologik qonuniyatlariga tayanishlari kerak. Adaptiv jismoniy madaniyatga tibbiy yondashishning asosida aniq nozologiklar uchun ixtisoslashgan tamoyillar yotadi. Ularning bir qismi pedagogikada qabul qilingan umumdidaktik tamoyillar bilan kesishadi (bir xil) va bu insonni jismoniy mashqlar bilan davrlashda tibbiy va pedagogik bilimlarning o'zaro bog'liqligini ta'kidlaydi.

Ikkinchi tomondan, jismoniy mashq jismoniy tarbiyaning hamma turlarining (jumladan, jismoniy rehabilitatsiyani ham) asosiy ixtisoslashgan vositasi hamda oliy ta'lim tizimidagi jismoniy tarbiya oliy o'quv yurtlarida o'rganiladigan markaziy obyekt hisoblanadi.

Jismoniy mashqning shakli va funksiyasi, uning tashqi va ichki tuzilishi, texnikasining asosi va qismlari, kinematik, dinamik va ritmik karakteristikalari, mashqlarning klassifikatsiyasi, jismoniy yuklama, uning tashkil etuvchilari, miqdori (dozasi) va regulirovka qilinishi; harakatlanish amallarini o'rganishning tamoyillari, usullari va uslubiyati, jismoniy sifatlar

va koordinatsion qobiliyatlarning rivojlanish qonuniyatlari va uslublari va boshqa ko'pgina masalalar jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyati hamda sport-pedagogik fanlarning o'rganish sohasi hisoblanadi.

Davolanish - tiklanish funksiyasi.

Bu funksiya jismoniy rehabilitatsiyada bosh funksiya hisoblanadi. Jismoniy mashqlarning davolash yo'lida qo'llanishi harakatlarning va ularni boshqarishning pedagogik va fiziologik qonuniyatlariga asoslangan. Yakuniy maqsad - tiklanish jarayonlarini tezlashtirish va nogironlikni oldini olish yoki kamaytirish. Unga erishish quyidagi tamoyil qoidalarni amalga oshirilishi bilan ta'minlanadi: patogenetik davolashning asoslangan usullarini qo'llash masalalarini va jismoniy mashqlar yo'naluvchanligini tabaqalashtirish, tiklanish - davolanishidan erta va faol foydalanish, tiklanish davolanish usullarining kompleksligi. Ushbu jarayonda bemorni faol ishtirok etishi jismoniy mashqlar to'g'risidagi bilimlar faqat pedagogik aspektlar bilan chegaralanmaydi, balki biomexanik harakatlar, jismoniy mashqlarning energetik qiymati, harakatlarni boshqarish mexanizmlari va jismoniy yuklamaga adaptatsiya, jismoniy mashqlarni ma'naviy tarbiyaga, sog'lom turmush tarziga, qadriyatlar orientatsiyasiga, shaxsning tarbiyasiga va o'z-o'zini tarbiyasiga ta'siri to'g'risidagi to'ldiruvchi bilimlar tizimini ham o'z ichiga oladi.

Jismoniy mashqlar to'g'risidagi keng diapazonli bilimlar, undan tashqari, sport faoliyati amaliyotida shaxsan o'zining «sezishi» bilan mustahkamlanganligi harakat bilan davolashda shifokorlarga nisbatan pedagoglarga ustunlik beradi, chunki shifokorlar jismoniy mashqlar, ularni o'rganish texnologiyalari va rivojlanish to'g'risida bunchalik mukammal bilimlarga ega emaslar.

Biroq, ularning ustunligi, so‘zsiz, nogironlarni va funksional imkoniyatlari cheklangan shaxslarni harakatlanish reabilitatsiyasida birinchi darajali ahamiyatga ega bo‘lgan patologiya masalalarini bilishidir.

Tibbiyot, pedagogika va boshqa aralash fanlar bilimlarining yig‘indisi (sintezi) -bu davolash - tiklanish, profilaktik, korreksion, kompensator va boshqa adaptiv jismoniy reabilitatsiya funksiyalarining asosidir.

Korreksion - kompensator funksiyasi.

Korreksion funksiya patologiya vujudga keltirgan buzilishlarni to‘g‘rilashga yo‘naltirilgan. Salomatligi holatida turg‘un (yoki vaqtinchalik) og‘ishlari ta‘sirida organizmda sodir bo‘ladigan qonuniy reaksiyalar zanjiri ayrim tizim va organlarning strukturaviy-funksional holatini o‘zgartiradi. Regulyator mexanizmlarining diskoordinatsiyasi, kardiorespirator tizimi ko‘rsatkichlarini yomonlashishi, ichki organlarning faoliyati ritmini buzilishi, asab qo‘zg‘alishi va shu singarilar kuzatiladi. Harakatlarning koordinatsiyasi yomonlashadi, ishlash qobiliyati, tayanch - harakatlanish apparati imkoniyatlari pasayadi; vegetativ funksiyalar faoliyatini, jismoniy qobiliyatlar rivojlanishini darajasi kamayadi. Bunday o‘zgarishlar alohida individual harakterga ega va yoshga, patologik buzilishlar darajasiga, harakatlanish tajribasidan oldingi tiklanish bosqichiga, o‘rganish qobiliyatiga, konstitutsion xususiyatlarga va boshqalarga bog‘liq bo‘ladi.

Korreksiya (lotincha „korrestus“ so‘zidan) biron narsani to‘g‘rilash, tuzatish, qisman o‘zgartirishi ma’nosini anglatadi. Har bir mijoz individualligi sababli aynan korreksiya adekvat dasturlarni tanlashga shaxsan yondashish imkoniyatini beradi.

Korreksion ish har biri aniq masalalar qo'yishni, maqsadga yo'naltirilgan vositalar tanlashni talab qiladi va turli yo'nalishlarda amalga oshirilishi mumkin.

Harakatlanish, asosiy yurishni (yoki kompensatorli almashtirishni), vertikal vaziyatni, muvozanatni, fazoda orientatsiyani shakllantirish bilan bog'liq bo'lgan hayotiy zarur harakatlarni korreksiyalash o'z-o'ziga xizmat ko'rsatish, mustaqillikni, maishiy va gigiyenik - qo'lni kichik motorikasini koordinatsiyalash, harakatlarni aniqligi va tezligi, bo'shashish, kuchlanishni tabaqalashtirish malakalarini ta'minlash bilan bog'liq bo'lgan harakatlanish va psixomotor funksiyalarni korreksiyalash gavda tuzilishidagi og'ishlarni korreksiyalashni talab etadi. Jismoniy sifatlar rivojlanishini: kuchni, tezlikni, chidamlilikni, bo'g'inlar harakatchanligini, umumiy ishlash qobiliyatini saqlab turish uchun zarur bo'lgan elementar (oddiy) harakatlarni bajarish chaqqonligini, holat stabilligini, mustaqil hayot va mehnat faoliyatiga tayyorligini korreksiyalash (Solodkov A.S., Morozova O.V., 1998) mashg'ulotlarni tashkil etishning pedagogik usullari, o'yin va musobaqa usullarini, nostandart qurilmalarni va inventarni, musiqani, ta'limning noan'anaviy usullarini va boshqalarni qo'shish bilan erishiladigan psixoemotsional holatni korreksiyalash tushuniladi.

Korreksion ishlarning yuqorida ajratib ko'rsatilgan yo'nalishlari, asosan, pedagogik harakterga, ega, biroq ular davolash maqsadlarida amalga oshiriladi. Amaliy faoliyatda korreksiyaning pedagogik va davolash masalalari bir-biri bilan ustma-ust tushadi hamda o'zaro muloqotda va ajralmas birlikda hal qilinadi. Masalan, harakatni shakllantirishni ko'p martali takrorlash jismoniy sifatlarning rivojlanishini rag'batlantiradi va harakatlanish faolligini ta'minlaydigan vegetativ funksiyalarni faollashtiradi. Ta'sir effekti mashqlarning koordinatsion murakkabligini, ularning davomliligini, intensivligini, dam olish

oraliqlarining davomlilikgi va harakterini hamda takrorlanishlar sonini, ya'ni son qiymati tiklanish-davolanishning shu paytdagi kerak bo'lgan harakatlanish rejimini aniqlaydigan jismoniy yuklamani o'zgartirish bilan erishiladi.

Turli xildagi patologik buzilishlardan keyin bemorni reabilitatsiyasining asosiy mexanizmlari harakatlanish rejimlarini ratsional ketma-ketlikda almashtirish hisoblanadi.

Kompensator funksiyasi buzilgan yoki yo'qotilgan funksiyalarni o'rnini boshqa organlarni yoki saqlangan funksiyalar tizimini sifatli qayta tuzish hisobiga qoplanishidan iborat (Obijaeva N.D., 1993; Kurdibaylo S.F., 1997).

Masalan, bitta pastki bo'g'in amputatsiya qilinganda boshqasini gavdaning og'irligini ko'tarib yuradigan darajagacha mustahkamlash va takomillashtirish, mushaklarini mustahkamlash kerak.

Kompensator moslamalari - organizmni shikastlanishga nisbatan muhim adaptatsion reaksiyasi bo'lib, sog'lom organlar va tizimlar buzilgan strukturalarning funksiyalarini giperfunksiyani rivojlantirish yo'li bilan, o'z zimmalariga oladigan funksiyalari bilan ifodalanadi. Kompensatsiya jarayoni ikki bosqichga ega bo'ladi: tez va uzoq muddatli (Meerson F.Z., 1986). Patologiya qanchalik og'ir bo'lsa, urg'u shunchalik kompensator vositalariga tomon ko'proq siljiydi.

Profilaktik funksiya.

«Profilaktika» tushunchasi ham keng, ham tor ahamiyatga ega. Sog'liqni saqlashda keng ma'noda profilaktika kasalliklarning oldini olish, aholi o'rtasida informatsion, ma'rifiy ishlarni koordinatsiya qilish, sog'lomlashtirishning, diagnostikaning va salomatlik holatini nazorat qilishning va boshqalarning keng masshtabli texnologiyalarini yaratish bilan bog'liq umumdavlat masalasi sifatida qaraladi.

Mustasnosiz, hamma nogironlar uchun gipodinamiyaning negativ oqibatlariga qarshi kurashish maqsadida taklif etilayotgan profilaktik funktsiya hamma mumkin bo'lgan harakatlanish faolliklari turlarini maqsadga muvofiqligi va ulardan kundalik hayotda foydalanishdan iborat.

Statsionar sharoitlarida adaptiv jismoniy tarbiyaning profilaktik funksiyasi kam harakatlanish yoki cheklangan harakatlanish rejimi bilan bog'liq og'irlashishning oldini olishga, shuningdek, organizmning tizimlarida mumkin bo'lgan ikkilamchi og'ishlarni to'xtatishga yo'naltirilgan.

Jismoniy mashqlar mashg'ulotlari paytida profilaktikani og'riq paydo bo'lishidan avaylash tadbirlarining tizimi sifatida qaraydilar.

O'z-o'zini reabilitatsiya qilish funksiyasi.

Har bir kasallik yoki shikastlanish faqat klinik namoyon bo'lish bilan emas, balki iztirob chekish bilan ham karakterlanadi. Iztirob chekishlar bemor psixikasining turli tomonlarini qamrab oladi, ba'zi hollarda umidsizlik va kelajak uchun qo'rqinch kuzatiladi va bu salomatligida og'irlashish paydo bo'lishiga, oilada, mehnat jamoasida va jamiyatda o'zgarishlarga olib kelishi mumkin.

Bemorning iztirob chekishlari, uning subyektiv dunyosi, psixologik holati adaptiv jismoniy tarbiya mutaxassislarining nazorati ostida bo'lmog'i kerak. Biroq, reabilitatsion jarayonning muvaffaqiyati, ko'p jihatdan, tiklanuvchi davolash davrida bemorning o'zini faollik darajasi bilan aniqlanadi. .

Bemorning uslubiyotchi va shifokor bilan doimiy hamkorlik tamoyili bemorni tiklanish jarayoniga jalb qilish imkonini beradi. Sheriklik tamoyilini amalga oshirish uchun bemorning shaxsini o'rganish muhim hisoblanadi. Shu bilan birga shaxsning strukturasidagi o'sha keyinchalik kasallikka olib kelgan

o'zgarishlarning darajasini aniqlash uchun kasallikdan oldingi holatining karakteristikalarini inobatga olish kerak. Psixologik kontakt muloqotni individuallashtirish, xushmuomalalikni, sabr-toqatlilikni, ishonchlilikni talab qiladigan o'zini tutish taktikasini tanlash imkoniyatini beradi. Bunday kontakt bemorning faqat tibbiy muammolariga emas, balki ijtimoiy tabaqalarning, oilaviy va kasbiy aspektlarni, qayta o'qish, ishga joylashish, do'stlari va xizmatdoshlari bilan munosabatlari masalalarini qamragan holda, ancha keng sohasidagi muammolariga ham diqqat-e'tiborli, sermulohaza munosabatda bo'lish yo'li bilan erishiladi.

Chuqur ichiga kirib borish, tushunish, g'amxo'rlik qilish, birga iztirob chekish jismoniy va ruhiy holatini korreksiyalash, mustaqil mashg'ulotlarni rag'batlantirish bemorda yutuqqa, muvaffaqiyatga ishonchni, maqsadga intiluvchanlikni, tirishqoqlikni shakllantiradi, o'zini o'zi kuzatishiga, o'zining ahvoli, kayfiyati, u yoki bu jismoniy mashqlarni bajarilishi to'g'riligi ustidan o'zi nazorat qilishiga undaydi. O'zini bilishning, baholashning bunday jarayoni bemorning o'zi, o'zining imkoniyatlari va kelajagi to'g'risidagi tasavvurlarini o'zgartiradi. Bemor endi davolovchi shifokorning ko'rsatmalarini passiv bajaruvchisi bo'lishdan jamiyatdagi o'z o'rnini tiklashning aniq dasturini amalga oshirishda ishtirok etuvchi shifokorning faol yordamchisiga aylanadi.

Tayanch - harakatlanish apparati shikastlanganda yo'qotilgan funksiyalarni tiklashning istiqbolli yo'nalishi davolash gimnastikasidan foydalanib o'z-o'zini rehabilitatsiya qilish hisoblanadi. Ivanova G.P., Smirnova E.V. (1997) bolalar serebal paralichini harakatlanish rehabilitatsiyasi uchun biotexnik tizim ishlab chiqqanlar va unda bolani bolalar o'yin trenajerlarida o'z-o'zini rivojlanishi rag'batlantiriladi.

Shikastlanishdan, poliomielitdan, bolalar serebal paralichidan, ruhiy rivojlanishi ortda qolishidan keyingi

harakatlanish funksiyalarini tiklash va korreksiyalash uchun V.V.Pevchenkov ,(1998) umuman prinsipial yangi usul - tandeoterapiyani ishlab chiqdi.

O‘z-o‘zini reabilitatsiya qilish usullarining keyingi rivojlanishi yangi texnologiyalarni ishlab chiqishni, amaliyotda tekshirilgan noan’anaviy usullarni tadbiq qilinishini, nogironlarning turli nozologik guruhlari uchun davolash-sog‘lomlashtirish dasturlarini yaratishni talab qiladi.

ADAPTIV HARAKATLANISH REKREATSIYANI VA REKREATIV - SOG‘LOMLASHTIRISH SPORTINING UMUMIY VA AJRALIB TURADIGAN QIRRALARI.

O‘z mazmuniga ko‘ra, adaptiv harakatlanish rekreatsiyasi rekreativ – sog‘lomlashtirish sporti bilan ko‘pgina umumiyliklarga ega. Bu umumiylik mohiyatli, ijtimoiy ahamiyatga ega bo‘lgan funksional bog‘lanishlarda ifodalanadi. Adaptiv jismoniy madaniyatning bu ikki turlarini harakatlanish faolligining bir-biriga bog‘liq bo‘lmagan mustaqil tanlovi birlashtiradi. Bu tanlov insonning o‘zini ichki, faqat shaxsiy talabidan kelib chiqadi hamda jismoniy va ruhiy imkoniyatlari, organizm funksiyalari buzilishining karakteri va chuqurligi bilan belgilanadi. Vositalar, ya’ni mashqlarning o‘zlari harakatlanish rekreatsiyasining predmeti (o‘rganish sohasi) aniq sport turlari, masalan, suzish, billiard yoki voleybol mashg‘ulotlari bo‘lgan hollarda mos tushishi mumkin. Asosiy farqlari quyidagilardan iborat. Musobaqalar va ularga maqsadli tayyorlanish sportning, rekreativ - sog‘lomlashtirish sportini ham, majburiy atributi (narsa yoki hodisaning ajralmas qismi, xususiyati) hisoblanadi. Bu tayyorlanish uzluksizlikni, davriylikni, mashg‘ulot ta’sirlarining to‘lqinsimon ko‘rinishini, umumiy va

maxsus tayyorgarlikning, yuklamaning hajmi va intensivligini ma'lum nisbatini va shu singarilarni nazarda tutadi hamda ular organizmning adaptatsiyasi natijasida sportchi - nogironni musobaqalarda ishtirok etish uchun tayyor holatiga olib kelishi kerak. Ish jarayoni murabbiy rahbarligi ostida, nogiron - sportchining holatini nazorat qiluvchi shifokor va psixologlar ishtirokida olib boriladi.

Rekreativ - sog'lomlashtirish sportidan farqli o'laroq adaptiv harakatlanish rekreatsiyasida mashg'ulotlar asosan tashabbuskorlik va havaskorlik harakteriga ega bo'lib ular tashkil etilgan va etilmagan, tizimli va tasodifiy, qisman rahbarlik ostida va qisman mustaqil bo'lishi mumkin. Mashg'ulotlar individual va tarkibida nogiron bo'lgan oilaning hamma a'zolari bilan, qiziqishlar bo'yicha guruhlarda va nogiron ishlaydigan korxonalarda maxsus tashkil etilgan to'garaklarda, o'quv yurtlarida, sog'lomlashtirish oromgohlarida, tibbiy va rehabilitatsion markazlarda, yashash joylarida (agar mashg'ulot uchun joy, maxsus uskuna- qurilmalar mavjud bo'lsa) o'tkazilishi mumkin. Rekreativ mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilarga rasmiy musobaqalarda qatnashish taklif etilmaydi.

Harakatlanish rekreatsiyasining bosh farqi psixofizik effektda - chegaralanmagan mashg'ulotlarda erishiladigan harakatdan zavq olishda, rohatlanishdadir (Vinogradov G.P., YAshina T.D., 1996).

Adaptiv harakatlanish rekreatsiyani tashkil etishning turli ko'rinishlarida pedagogik va ijtimoiy funksiyalarning kompleks namoyon bo'lishi.

Rekreativ - sog'lomlashtirish mashg'ulotlarining shakllarini turli belgilari bo'yicha toifalarga ajratish mumkin: nogironlarning turli ijtimoiy guruhlarida ularning qo'llanish xususiyatlari bo'yicha, pedagogik masalalar, yo'naluvchanlik,

sport turlari va boshqalar. Rekreatsiya turlarini haqiqiy amaliyotga eng yaqin toifalash bu qo'llanish joyi bo'yicha hisoblanadi:-maishiy va oilaviy sharoitlarda, o'qish va mehnat faoliyati sharoitlarida, dam olish va faol hordiq chiqarish sharoitlarida.

Nogiron tug'ilgan yoki taqdir taqozosi bilan nogiron bo'lib qolgan bolani yoki qobiliyatini yo'qotgan shaxsni salomatligi to'g'risida ota-onasidan, qarindoshlaridan - oila a'zolaridan ham ko'proq qayg'uradigan odam bo'lmaydi. Keyinchalik jamiyat hayotiga nogironni adaptatsiyasining darajasini aniqlaydigan tarbiyasi, o'z-o'zini tarbiyalash qobiliyati, qadr-qimmatini orientatsiyalarni, motivlarni, talablarni shakllanishi ularning hamdardligiga, tushunishiga va yordamiga bog'liq. Nogiron bola bor oilada, birinchi navbatda, insonparvarlikning boshlang'ich jarayoni qo'yiladi, oilaviy o'zaro munosabatlar va o'zaro tushunishlar, ota-onalar, munosabatlari mustahkamlanadi. Shuning uchun ham harakatlanish rekreatsiyasining «oilaviy» va maishiy shakllari juda muhim. Ularga chiniqish va gigiyenik gimnastika mashqlari, harakatli o'yinlar, oila an'analarida mavjud bo'lgan «oilaviy stadion» sharoitlarida korreksion va rivojlantiruvchi mashqlar, o'z-o'zini korreksiya qilish, rivojlantirish, video va audio eshittirishlar bo'yicha o'z-o'zini reabilitatsiya qilish mashqlari kompleksining individual dasturlari va boshqalar kiradi.

O'qish va mehnat faoliyati jarayonida harakatlanish rekreatsiya doimo tashkiliy harakterga ega va «mayda» deb ataladigan, ya'ni jismoniy mashqlarning uzoq davom etmaydigan shakllaridan iborat bo'ladi. Ular - profilaktikaga, dam olishga, funksional holatni faollashtirishga, tiklanishga, faoliyatning boshqa turiga o'tishga mo'ljallangan. Rekreativ shakllarga quyidagilar: kirish ishlab chiqarish gimnastikasi, tonggi badantarbiya mashqlari (internatlarda, bolalar uylarida va shu

singarilarda), jismoniy tarbiya tanaffuslari, jismoniy tarbiya daqiqasi (fizkultminutka), profilaktik gimnastika, tanaffusdagi o'yinlar (maktablarda), ishdan keyingi harakatli o'yinlar, soddalashgan qoidalar bo'yicha sport o'yinlari, suvda suzish, trenajerlarda mashqlar va boshqalar kiradi.

Nogironlarning bo'sh vaqti va faol dam olishi sharoitlarida harakatlanish rekreatsiyada jismoniy mashqlarning eng turli-tuman shakllari mavjud. Asosiy vositalarga turli-tuman harakatli va sport o'yinlari (badminton, stol tennisi, mini-futbol, billiard, basketbol, aravachadagi basketbol ham, shaxmat, shashka va boshqalar), suvda suzish va cho'milish, konkida, chang'ida, chanada, qayiqda uchish, yugurish, joyda orientir olish, sayr qilish va sayyohlik yurishlari, sport ko'ngil ochishlari, raqslari, shuningdek «Quvnoq startlar» ko'rinishidagi sport bayramlari, tanlovlar, spartakiadalar va salomatlik kunlari, katta musobaqalarga tashrif uyushtirish va shu singarilar kiradi.

Shunday qilib, agar nogironlar va salomatlik holatida og'ishi bo'lgan shaxslar to'g'risida gapiradigan bo'lsak, u holda harakatlanish faolligining bu ko'rinishi insonlarning mazkur toifasining qiziqishlari va talablariga ko'proq mos keladi, chunki imkoniyatlarga mos va asosiysi natija emas, balki jarayon bo'lgan o'z jismoniy imkoniyatlarini amalga oshirishning tabiiy shakli hisoblanadi.

Harakatlanish rekreatsiyasi «emotsional ochlik»ni bartaraf qiladi, muloqotda o'zaro teng shaxslar sharoitini vujudga keltiradi, chunki ko'p hollarda mashg'ulotlar bolalarni va kattalarni, sog'-salomat va turli patologik buzilishli nogironlarni, ma'lumotlari, ijtimoiy ahvollari turli darajadagi odamlarni, kasblari va millatlari turli bo'lgan insonlarni birlashtiradi.

L.V.Lotonenko (1993) harakatlanish rekreatsiyasi maqsadga intiluvchanlikni va madaniy boyliklarga ongli munosabatni tarbiyalashini, kundalik hayotning ma'naviy -ijodiy muhiti

sharoitlarida kerak bo'lgan muloqot sohasini shakllantirishini ko'rsatadi. Bunday sharoitlarda inson individiga hurmat va obro'-e'tibor namoyon bo'ladi, haqiqiy insoniy munosabatlar shakllanadi. Hamkorlikdagi faoliyat munosabatlarning axloqiy mezonlarini ishlab chiqishga, shaxsning o'zini-o'zi baholashga, o'z-o'zini amalga oshirish qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi.

Harakatlanish rekreatsiyasini mustaqil tashkil etish tashabbuskorlikni, o'ylab topishni, ijodkorlikni va qurilmalarni takomillashtirishda shaxsan ishtirok etishni, mashg'ulot joyini, hududni o'zlashtirishni, jismoniy mashqlarni tashkil qilishda va foydalanishda nogironlarning turli yosh guruhlarining emotsional - estetik talablarini qanoatlantiradigan fantaziyaning talab qiladi. Odatda, tashabbusni mazkur harakatning yetakchilari o'z qo'llariga oladilar va ularga bu jarayon, so'zsiz, ijtimoiylashtiruvchi ta'sir ko'rsatadi.

Kommunikatsiyalarning alohida turi erkin harakatlanish imkoniyatlari chegaralanganligi sababli shaxsiy transport vositasi bor bo'lgan sheringidan yordam olishga majbur bo'ladigan tayanch - harakatlanish apparati buzilgan nogironlar o'rtasidagi muloqot jarayonida vujudga keladi. Zanjir bo'yicha belgilangan vaqtda hamma «Ulovsizlar» mashg'ulot o'tkaziladigan joyga yetkaziladilar. Ana shu yerda mazkur toifadagi insonlar uchun harakterli bo'lgan birdamlik, mardlik, sabrlik, tushunish, yaqinlarga g'amxo'rlik namoyon bo'ladi.

Harakatlanish rekreatsiyasida ma'lum guruhga, jamiyatga aloqadorlikda birga iztirob chekishdagi va muloqot vositasida amalga oshiriladigan talab qanoatlantiriladi.

Harakatlanish faolligi turini tanlash ichki motivlar bilan aniqlanadi. Qadr-qimmatli orientatsiyalar turlicha bo'lishi mumkin, biroq, odatda, o'zining individualligini amalga oshirish

jismoniy va psixik qobiliyatlar, mo'ljallar, qiziqishlar, kelajakda yangi tanishlar orttirish, ma'lum status olish, o'z-o'zini tasdiqlash imkoniyatlariga yo'naltirilgan bo'ladi. Ba'zan bu yolg'izlikdan qochish, ya'ni psixologik himoya usuli bo'lib u shaxs va jamiyat uchun juda ham muhim, chunki rekreativ mashg'ulotlar muloqotdagi, kasbiy mehnat sohasidagi qanoatlantirilmagan individual talablarni kompensatsiyalash, ijodni namoyon qilish, salomatlikni mustahkamlash imkoniyatini beradi (Rijkin YU.E., 1997).

Bayon etilganlarni umumlashtirib, quyidagi xulosalarga kelish mumkin:

Adaptiv harakatlanish rekreatsiyasi nogironning cheklangan fazosini yengib o'tishini effektiv usuli hisoblanadi, psixik himoyalash sharoitlarini boshqa odamlar va tabiat bilan integratsiyalashish imkonini vujudga keltiradi. Bu biologik nuqtai-nazardan oqlangan, o'z-o'zini regulatsiya qiladigan, fiziologik jarayonlarni vujudga keltiruvchi (boshlovchi), umumiy ish qobiliyatini qo'llab-quvvatlovchi, salomatlikni va organizmni noqulay ta'sirlardan himoya xususiyatlarini mustahkamlovchi harakatlanish faolligidir.

Bu qiziqarli ko'ngil ochish (ermak), qiyinchiliklarni yengib o'tish, emotsiyalarni, harakterni, jismoniy, psixik, intellektual qobiliyatlarni namoyon bo'lishi, shaxsning o'z-o'zini rivojlantirish imkoniyati va uni jismoniy mashqlar mashg'ulotlariga muntazam - tizimli qo'shilishi, ya'ni sog'lom turmush tarzini faol shakllantirish bilan bog'liq bo'lgan harakatlanish faolligining ixtiyoriy shakli hisoblanadi.

Sanab o'tilgan ustunliklar rekreatsion - sog'lomlashtirish faoliyati jarayonida quyidagi jismoniy mashqlardan foydalanish hisobiga tabiiy tarzda va ko'p sonli tashqi aloqalarni shakllantirish yo'li bilan jamlanadigan: gedonitsik funksiya, sog'lomlashtirish - tiklanish, rivojlantiruvchi, qimmatli-

orientatsion, ijodiy, o‘z-o‘zini tarbiyalash, kommunikativlik, integrativlik, ijtimoiylashtirish va boshqa pedagogik va ijtimoiy funksiyalar amalga oshiriladi, deb hisoblash uchun to‘liq asos bo‘ladi. Sanab o‘tilgan harakatlanish rekreatsiyasi funksiyalari obyektiv harakterga ega va real amaliyotda aks etadi.

Ijtimoiy va biologik turli-tuman va murakkab bog‘lanishlarning markazi bo‘lgan insonning jismoniy faolligi vaqtincha hodisa deb emas, balki katta masshtabli va uzoq davom etadigan effekt sifatida qaralishi kerak. Uning sermahsul natijalaridan faqat shug‘ullanuvchining o‘zigina emas, balki uning farzandlari, avlodlari, kelgusi avlodlar ham foydalanadilar (Balsevich V.K., 1981; Muravov I.V., 1988; Vinogradov P.A., 1990).

Bu adaptiv harakatlanish rekreatsiyasi o‘zining turli-tuman funksiyalari bilan birgalikda insoniyatning umumiy madaniyatini bir ko‘rinishidan iborat, jamiyat rivojlanishining talabi hisoblanadi va katta ahamiyatli ijtimoiy qadriyat deb hisoblashga asos bo‘ladi.

Nazorat uchun savol va topshiriqlar.

1. Harakatlanish rekreatsiyasi deb nimaga aytiladi ?
2. Adaptiv harakatlanish rekreatsiyasi va rekreativ - sog‘lomlashtirish sportini umumiyligi va farqlari nimadan iborat ?
3. Harakatlanish rekreatsiyasining shakllari klassifikatsiyasi to‘g‘risida nima bilasiz?
Gedonitsik funksiya deb nimaga aytiladi ?
4. Adaptiv harakatlanish rekreatsiyasida o‘yinning roli nimadan iborat?
5. Sog‘lomlashtirish va tiklanish funksiyalarining xususiyatlarini ayting.

6. Rivojlantiruvchi funksiyaning ahamiyati va mazmuni ayting.

7. Tarbiyalash funksiyaning ahamiyati va mazmuni, o'z-o'zini tarbiyalashning roli.

8. Ijodiylik funksiyasi nimadan iborat ?

9. Harakatlanish rekreatsiyasi nogironning harakatlanish faolligini talabchanlik shakli va umumiy madaniyatning namoyon bo'lishini isbotlang.

10. Kommunikativlik, ijtimoiylashtiruvchi va integrativlik funksiyalarini adaptiv harakatlanish rekreatsiyasi jarayonidagi o'zaro bog'liqligini tushuntiring.

ADAPTIV JISMONIY MADANIYAT FUNKSIYALARINING O'ZARO BOG'LIQLIGI.

Adaptiv jismoniy madaniyat jismoniy madaniyatning bir qismi, demak umuminsoniy madaniyatning ham bir qismi hisoblanadi, shuning uchun uning har bir strukturaviy element, eng avvalo, madaniy funksiyani olib kiradi va uning eng muhim mohiyati shaxsni jismoniy va ma'naviy rivojlantirishdan iborat.

Shu bilan birga jismoniy va ma'naviy funksiyalarni alohida-alohida qarash mumkin emas, chunki insonda biologik funksiyani ijtimoiydan ajratib bo'lmaydi. Inson tabiatining ikki tomonlamaligi, bir tomondan, u - ijtimoiy mavjudot va uning oliy mohiyati ham ana shunda ekanligidan, boshqa tomondan, u o'z qonunlari bo'yicha rivojlanadigan biologik organizm hisoblanishidan iborat. A.G.Shedrin (1996) biologik funksiya ijtimoiy funksiyaga zamin hisoblanadi deb ta'kidlaydi, biroq rivojlanishning barcha bosqichlarida ijtimoiy funksiya chegaralarni belgilaydi va organizmning hayotiy qobiliyatini biologik namoyon bo'lishiga qo'yiladigan talablarni aniqlaydi.

Boshqacha aytganda, jismoniy funktsiya inson ezgu-niyatlarini takomillashtirishga, ya'ni jismoniy va ma'naviy rivojlanishiga xizmat qiladigan yaxlit integrallashuvchi hisoblanadi. Bir paytni o'zida biologik faktorlar shaxsni ijtimoiy sohasini shakllan o'zgartirishi mumkin va bu insonning biologik funktsiyalarini buzilishi uning ijtimoiy statusini o'zgartirishida ifodalanadigan individuallashtirishda sodir bo'ladi. Shuning uchun organizmida turg'un defektlari bo'lgan insonni adaptatsiyasi to'g'risida gapirganda, bir-biri bilan chambarchas bog'langan, ham organizmning ichidagi (biologik), ham ijtimoiy moslashishlar nazarda tutiladi.

Bu qoidadan adaptiv jismoniy madaniyatning hamma funktsiyalari individning biologik va ijtimoiy statusini «tenglashtirish»ga, uni jamiyatda o'zini-o'zi amalga oshirishning teng imkoniyatlariga ega bo'lgan sog'-salomat inson statusiga maksimal yaqinlashtirishga yo'naltirilganligi kelib chiqadi.

Bu hayot faoliyatining ikki tomonini o'zaro bir-birini ichiga kirishishi insonning salomatligi qanday bo'lishidan qat'iy nazar shaxsning talablarida o'z aksini topadi.

Shaxsiy talablar, birinchi navbatda, muloqot, bilish, o'yin, mehnat, shuningdek avlodni davom etishda ota-ona instinkti (tuyg'usi), ichki holatning (ma'naviyatning) go'zalligini o'z tarkibida mujassamlashtirgan biologik talablarni qanoatlantirish singari umuminsoniy toifalar bilan ifodalanadigan madaniy talablarni qanoatlantirishga qaratiladi.

Insonning talablari dinamik, o'zgaruvchi, endigina qanoatlantirilgan yangi talab bazasida ancha yuqori darajadagi yangi talab paydo bo'ladi. Talabning oliy darajasi o'z-o'zini tasdiqlashda va o'z-o'zini amalga oshirishda ifodalanadi. Aytib o'tilgan talablar inson kuchining mohiyatli harakatini aks ettiradi. Bu talablarni qanoatlantirilishi insonni shaxs sifatida hayoti o'z ifodasini topadigan faoliyatda ta'minlanadi. Faoliyatda inson

yaxlitligicha: jismonan, emotsional, ruhiy, ma'naviy, intellektual, o'z qobiliyatlarini soha bo'yicha tadbiq qilgan holda ishtirok etadi.

Talablar va faoliyatning o'zi o'rtasidagi qarama-qarshiliklar doim inson faoliyatining stimuli hisoblangan. Bu shaxsni rivojlanishining asosida yotadigan mexanizmdir.

Nogironning hayotida bu qarama-qarshiliklar globallik harakteriga ega, chunki organizm va shaxsning o'zaro «siniq joy»lari mavjud, bu siniqlar faoliyat sohasini chegaralaydi, talablar va ularni qanoatlantirish imkoniyatlari o'rtasidagi jarlikni kattalashtiradi, o'z-o'zini amalga oshirishda to'siqlar paydo qiladi.

Harakatlanishning yetarlicha faol bo'lmasligi (yoki uni yo'qligi) har qanday kasallikda chegaralovchi faktor hisoblanadi. Nogiron majbur bo'ladigan harakat turi - kam harakatchanlik o'z ortidan bir qator salbiy oqibatlarni keltirib chiqaradigan gipodinamiyaga va gipokineziyaga olib keladi. Motorikani va koordinatsion qobiliyatlarni (ba'zi hollarda nutqni ham) buzilishiga olib keladigan funksional imkoniyatlari pasayishidan tashqari, muloqot cheklanganligi sababli madaniy o'sish, ta'lim olish, o'qish va kasbiy faoliyat imkoniyatlarini buzilishiga olib keladi. Agar sog'-salomat inson uchun harakatlanish faolligi har kuni amalga oshiriladigan oddiy talab bo'lsa, u holda nogiron uchun bu - yashash usuli, obyektiv hayot talabi, to'laqonli hayot sharti hisoblanadi. Harakatlanish faolligi nogironga mustaqillik va o'z kuchlariga ishonch bag'ishlaydi, harakatlanish imkoniyatlarini kengaytiradi, ruhiy salomatligini yaxshilaydi, jismoniy koorndinatsiyani, hayotiy tonusni ko'taradi, muloqot sevinchini olib keladi va hokazo Demak, biologik va ijtimoiy statusni o'zgartirish, to'la qimmatga ega bo'lmaganlik kishanlaridan ozod bo'lish, o'zi orzu qilgan ozodlikni, ijodni va shaxsiy ijtimoiy faollikning imkoniyatlarini ochadi.

Bu masalalarni hal qilishda adaptiv jismoniy madaniyatning bosh integrativ mohiyati, uning insonparvarlik yo'naluvchanligi va umummadaniy qadriyatlar turibdi. Insonni jismoniy va ma'naviy takomillashishiga yo'naltirilgan faoliyat sifatida adaptiv jismoniy madaniyat ishtirok etadi (Nikolaev YU.M., 1996, 1997). Harakatlanish faolligining barcha turli-tumanligini o'z ichiga olgan nogironning biologik, psixologik, ijtimoiy adaptatsiyasiga ongli ravishda yo'naltirilgan faoliyat adaptiv jismoniy madaniyatning hamma turlarini birlashtiradigan tizim tashkil etuvchi faktor hisoblanadi. Bu faoliyat shaxs takomillashishining uzoq davom etuvchi permanent jarayoni hisoblanadi.

Uning muvaffaqiyati kafolatlanmagan, chunki rivojlanishida turg'un deffekti bo'lgan odamlarning ko'pchiligi jismoniy mashqlar mashg'ulotlariga ehtiyoj sezmaydilar va jismoniy mashqlarni ayniqsa insonlarning mazkur toifasi uchun eng qimmatli boylik sifatidagi salomatlik bilan o'zaro bog'liqligini tushunmaydilar. Psixologiyani o'zgartirish, yalqovlikni yengib o'tish, qiziqishni uyg'otish, zarur bilimlar berish, jismoniy mashqlar mashg'ulotiga talabni, motivlarni shakllantirish uchun katta kuchlar va kuchlanishlar kerak.

Harakatlanish faolligiga talabni shakllantirish adaptiv jismoniy tarbiyaning dolzarb muammosi hisoblanadi, chunki safarbarlik qobiliyati kommunikativlik, kasbiy, madaniy faoliyat uchun sharoit yaratadi va bu nogironni jamiyatda ijtimoiylashishini va integratsiyalanishini osonlashtiradi.

Nogironning butkul madaniy va ma'naviy hayoti jismoniy madaniyatda jamlangan deb o'ylash hato bo'lar edi. Sog'-salomat insonlardagi kabi nogironlarning qiziqish obyektlari ham kasb, ta'lim, qiziqish (musiqqa, adabiyot, shu jumladan, badiiy adabiyot ham, texnik yoki konstruktorlik ijodiyot va shu singarilar) bilan bog'liq bo'lgan eng rang-barang faoliyat turlari bo'lishi mumkin. Faoliyatning bu va boshqa turlari ham nogironning madaniy

o'sishida ustuvorligiga va uni jamiyatda integratsiyalashishi uchun hizmat qilishiga hech qanday shak-shubha yo'q.

Shuning uchun adaptiv jismoniy tarbiyaning jismoniylashish, kommunikativlik, integrativlik singari funksiyalari ijtimoiy funksiyalarga kiritilgan, chunki ular «xususiy», mustaqil hisoblanmaydilar, balki bu jarayonlarda boshqa ijtimoiy institutlarni, hodisalarni, voqealarni, atrof hayotdagi jarayonlarni kompleks ishtirokni aks ettiradilar.

Adaptiv jismoniy tarbiyaning ijtimoiy funksiyalariga, shuningdek, adaptiv sport funksiyalari ham kiritilgan. Ushbu funksiyalar nogironning musobaqa faoliyatini emotsional birga boshdan kechirish jarayoni, nogironning sportdagi qahramonligiga sog'lom odamlar ongini (fikrini) o'zgartirish motivlarini uyg'otish sifatidagi bu hodisaga jamiyatning munosabati nuqtai nazaridan aks ettiradilar.

Shunday qilib, yuqorida aytilgan ijtimoiy funksiyalar adaptiv jismoniy tarbiya faoliyatining muhim darajasini aks ettiradi hamda uning natijalovchi zvenosi hisoblanadi.

Adaptiv jismoniy madaniyatning pedagogik funksiyalari uning strukturaviy tashkil etuvchilari (adaptiv jismoniy madaniyat turlari): adaptiv jismoniy tarbiya, adaptiv sport, adaptiv harakatlanish rekreatsiya, asosiy vosita va usul - betakror va ixtisoslashgan ko'pgina pedagogik: oddiy harakatlarga o'rgatishdan boshlab to eng og'ir shikastlanishlarni davolashgacha bo'lgan masalalarni hal qilish xossasiga ega bo'lgan jismoniy mashqlar yordamida jismoniy reabilitatsiya orqali amalga oshiriladi.

Asosan, adaptiv jismoniy madaniyatning hamma funksiyalari jismoniy tarbiyaning funksiyalari bilan mos tushadi va bu uslubiy birlikdan, uzluksizlikdan va turdosh tushunchalar mazmuni bilan o'zaro bog'liqligidan dalolat beradi. Bundan faqat jismoniy reabilitatsiya uchun xarakterli bo'lgan davolash-tiklanish

funksiyasi mustasno. Uning qolgan funksiyalari - profilaktik, korreksion -kompensator, kasbiy - tayyorgarlik va o'z-o'zini rehabilitatsiya qilish funksiyalari turli darajada adaptiv jismoniy tarbiyaning, adaptiv sportning, adaptiv harakatlanish rekreatsiyaning funksiyalari qatoriga kiradilar.

Adaptiv jismoniy madaniyatning-pedagogik funksiyalari faoliyat orqali amalga oshiriladi va shug'ullanuvchilarning faoliyat imkoniyatlariga tayanadi. Bu imkoniyatlar genetik dasturga mos holda tabiatdan olingan, biroq tug'ma yoki sensor, jismoniy yoki aqliy sohalarda sodir bo'lgan patologiyaning ta'sirida cheklangan bo'ladi.

Adaptiv jismoniy tarbiya bazaviy turi hisoblanadi. U ancha katta davrni (maktab yoshidan talabalikkacha) o'z ichiga oladi va jismoniy tarbiya ta'limining bosh manbai hisoblanadi. V.K.Balsevichning (1988) ma'lumotlari bo'yicha, 25 yoshda insonning butkul keyingi hayotini aniqlab beradigan bazaviy va na'naviy potentsiali shakllanadi.

Adaptiv jismoniy tarbiyaning pedagogik funksiyalari o'quv - bilish, rivojlantiruvchi, korreksion, kasbiy - tayyorgarlik va tarbiyaviy funksiyalarni o'z ichiga oladi.

O'quv - bilish funksiyasi atrof olamni bilish bilan bog'liq bo'lgan faoliyatdan iborat. Sezish, qabul qilish, tasavvur qilish orqali, ya'ni bola sezuvchi obrazlar orqali real haqiqatni, insonlar orasidagi munosabatlarni, o'zining «MEN»ini biladi. Bilish jarayoni bola uchun xarakterli bo'lgan, ayniqsa o'yin paytida, faraz qilish, fantaziya, orzu, intuitsiya singari tasavvur faoliyati shakllarini o'z ichiga oladi. Harakatlanish faoliyati jarayonida (jismoniy tarbiya daralarida) u jismoniy mashqlar, o'z gavdasini boshqarish imkoniyatlari, uning hayotida harakatning roli to'g'risidagi bilimlarini boyitadi.

Adaptiv jismoniy tarbiyada o'quv - bilish faoliyat muammosini, katta amaliy tajriba to'planganligiga qaramay, hal

etilgan deb bo'lmaydi. Intellekt muammolari, ko'rish, eshitish, nutq qobiliyatlarida, tayanch-harakatlanish apparatida buzilish bo'lgan bolalarda o'quv - bilish faoliyatining ma'lum qiyinchiliklari vujudga keladi. Masalan, bolalar serebal paralichining og'ir shakllarida bolani yurishga o'rgatishga bir necha yil kerak bo'ladi.

Patologiyaning har qanday shakli rivojlanishda buzilishni, ba'zan sog'-salomat tengdoshlariga nisbatan 1-3 yilga ortda qolishini, keltirib chiqaradi. Shuning uchun rivojlantiruvchi funktsiya jismoniy qobiliyatlarni, birinchi navbatda fazoda koordinatsion - orientirovkani, aniqlikni, kuchlanish va vaqtni taqsimlashni, bo'shshishni va boshqalarni, rivojlantirishga va kompensatsiyalashga yo'naltiriladi.

Korreksion funktsiya barcha toifadagi nogironlar uchun ixtisoslashgan

hisoblanadi. Gavda tuzilishi (umurtqa pog'onasining og'ishi va boshqalar), harakatlanish amallari, jismoniy va psixomotor sifatlar, psixik holat va xulq-atvor korreksiyalanadi.

Kasbiy - tayyorgarlik funktsiyasi aniq ixtisoslikka mo'ljallangan oldindan (istiqbolli) jismoniy tayyorgarlikdan iborat.

Tarbiyaviy funktsiya keng aspektrga ega. Bosh masalalar - shaxsni tarbiyalash, xususiy «MEN»ini anglash, o'zini-o'zi tarbiyalashining va jismoniy mashqlar mashg'ulotlariga muntazam qatnashish talabini shakllantirish zaruratini tushunish.

Yuqorida sanab o'tilgan funktsiyalar adaptiv jismoniy tarbiya va adaptiv harakatlanish rekreatsiya uchun «ko'prik» hisoblanadi, chunki yoshidan, mashg'ulot turidan, patologiya xarakteridan qat'iy nazar doimo harakatda bo'ladi. Biroq, ular mazkur turlarda turli darajalarda namoyon bo'ladi. Bundan tashqari, quyidagi funktsiyalar: sog'lomlashtirish-rekreatsion, musobaqaviy va o'zini-o'zi tarbiyalash namoyon bo'lishi mumkin.

Adaptiv sportda ikki yoʻnalish mavjud : rekreativ - sogʻlomlashtirish sporti va yuksak yutuqlar sporti. Rekreativ-sogʻlomlashtirish sporti va jismoniy rekreatsiya oʻzaro oʻxshashliklarga va farqlarga ega. Yuksak yutuqlar sporti sogʻlom sportchilarning mashgʻulot turi boʻyicha keskin-kuchlanishli shaxsiy - mashgʻulotli faoliyat bilan xarakterlanadi. Sport texnikasini oʻzlashtirishda alohida qiyinchiliklar tayanch-harakatlanish apparati buzilgan va koʻr- nogironlarda vujudga keladi. Protezlarda, sport aravachasida harakatlanish harakatlarning biomexanik, strukturasi qayta qurishni talab qiladi. Koʻrlarda texnik tayyorgarlik qiyinchiliklari fazoda orientir olishni, muvozanatni, harakatlar tezligi va aniqligini buzilishi bilan bogʻliq.

Adaptiv sportning musobaqalashish funksiyasi aniq tibbiy nazorat ostida amalga oshiriladi. Sport - tibbiy toifalariga koʻra, funksional holat boʻyicha sportchilar ikki guruhga boʻlinadilar. Nogironlarning turli nozologik guruhlari (karlar, koʻrlar, aqli zaiflar, tayanch-harakatlanish apparati buzilganlar) uchun musobaqalar keskin qoidalar, aniq talablar asosida hamda kuchli raqobatli kurash sharoitlarida oʻtkaziladi.

Musobaqalashish faoliyati faqat nogiron - sportchilar oʻrtasida emas, balki maktab - internatlarda, bayramlarda, rekreativ mashgʻulotlarda ham amalga oshiriladi. Shu bilan birga musobaqalashish funksiyasi jismoniy tarbiyada va jismoniy rekreatsiyada yetakchi hisoblanmaydi.

Adaptiv jismoniy rekreatsiyada geodinifik funksiya - mashgʻulotlar jarayonidan zavq olish, rohat qilish yetakchi funksiya hisoblanadi. Harakatlanish rekreatsiyaning mazmunini mashqlarning turli-tuman koʻrinishi, biroq ularning eng asosiysi - oʻyin. Oʻyin ijodkorlik muhitini vujudga keltiradi, intellektni, diqqat-eʼtiborni, xotirani, tasavvurni, faollashtiradi, emotsional protsesni yoʻqotadi, muloqot malakalarini shakllantiradi va

hokazo, ya'ni shaxsni ijtimoiylashtirishga hizmat qiladigan funksiyalarni sintezlaydi (jamlaydi). O'yin har qanday yoshda ham shaxsning talabli faoliyati hisoblanadi, adaptiv jismoniy tarbiya hamma turlari bilan organik qo'shib ketadi hamda jismoniy va ma'naviy rivojlantirishning effektiv usuli hisoblanadi.

Adaptiv harakatlanish rekreatsiyaning qadriyat - orientatsion funksiyasi. Harakatlanish faolligi shaklini tanlash erkinligi, muloqotga bo'lgan talabni motivatsiyasi va qanoatlantirilishi, o'zining individualligini, jismoniy, ruhiy va intellektual qobiliyatlarini, qiziqishini, niyatlarini o'zi amalga oshirishi bilan bog'liq.

Rekreativ funksiyalar (gedonitsik, sog'lomlashtirish - tiklanish, rivojlantirish, tarbiyaviy, qadriyat - orientir, ijodiy) umummadaniyat turlaridan iborat hamda shaxsning talabi hisoblanadi va ahamiyatli ijtimoiy boylik sifatida ishtirok etadi.

Demak, jismoniy madaniyatning va umuminsoniy qadriyatlarning bir qismi bo'lgan adaptiv jismoniy tarbiya nogironlar va funksional inkoniyatlari chegaralangan insonlarni ma'naviy va jismoniy rivojlantirishida muhim ijtimoiy va pedagogik funksiyalarni bajaradi.

Adaptiv jismoniy tarbiyaning funksiyalari faoliyatda aniq ifodaga ega bo'ladi. Bu faoliyatning mohiyati nogironning harakatlanish faolligini rag'batlantirishning universal vosita va usuli bo'lgan jismoniy mashqlardan har tomonlama foydalanishdan iborat. Hamma pedagogik funksiyalar ushbu faoliyatning hosilasi hisoblanadilar.

Ijtimoiy funksiyalar adaptiv jismoniy tarbiya jarayoniga organik qo'shib ketadi hamda ma'naviy sohani, intellektual, psixik qobiliyatlarni rivojlantiradi, jismoniy madaniyat qadriyatlariga, sog'lom turmush tarziga faol munosabatni shakllantiradi. Bu faoliyat adaptiv jismoniy tarbiyani boshqa

ijtimoiy institutlar, hodisalar va jarayonlar bilan hamkorlikda amalga oshiriladi. Uning yakuniy mahsuli - o'quv, kasbiy, ijodiy, madaniy, shu jumladan, sport faoliyati talablarini qanoatlantirishning oliy darajasini anglatadigan o'z-o'zini tasdiqlash, o'z-o'zini amalga oshirish, shaxsiy yutuqlarini jamoatchilikni tan olishi, ijtimoiy statusni o'zgarishi, o'z mustaqilligini, erkinligini, shaxsiy faolligini namoyon qilishi.

Bu faoliyatning ulkan qismi adaptiv jismoniy tarbiya sohasida bo'ladi, albatta. Ijtimoiy hodisa sifatida adaptiv jismoniy tarbiyaning mavjudligini o'zi insonparvarlikning namoyon bo'lishini ifodalaydi, chunki nogironlar bilan jismoniy tarbiya faoliyati oldindan tengdosh shaxs, uning obro'sini va o'z qobiliyatlarini erkin namoyish qilish huquqini hurmat qilish sifatida insonning qadriyatini tan oladi.

Nazorat uchun savol va topshiriqlar.

1. Adaptiv jismoniy madaniyat deb nimaga aytiladi?
2. Adaptiv jismoniy madaniyat funksiyalarining bog'liqligi deganda nimani tushunasiz?
3. Adaptiv jismoniy tarbiyaning dolzarb muammolarini sanab bering?
4. Rekreativ - sog'lomlashtirish sporti va yuksak yutuqlar sportlariga ta'rif bering.
5. Ijtimoiy funksiyalar adaptiv jismoniy tarbiya jarayoniga qanday bog'liq deb o'ylaysiz?

V BOB. TURLI TOIFALI JISMONIY IMKONIYATI CHEKLANGAN BOLALARNING MOSLASHTIRUVCHI JISMONIY TARBIYA

Karlik holatida moslashtiruvchi jismoniy tarbiya.

Karlik - eshitish qobiliyatining batamom yoʻqligi yoki uning shunday pasayishi darajasiki, bunda nutqni aniq qabul qilishning imkoniyati boʻlmay qoladi. Eshitish qobiliyatining batamom yoʻqligi kamdan-kam uchraydi. Bunday holatni yomon eshitish yoki karlik sifatida taʼriflanadi.

Hozirda eshitish qobiliyati buzilishining barcha sabablari oxirigacha aniqlanmagan. Eshitish qobiliyatining buzilishi tugʻma va orttirilgan boʻladi. Onaning kasalliklari yoki homiladorlik davrida uning turli kimyoviy dorilarni qabul qilishi, bolaning tugʻilishida shikastlanishi tugʻma patologiyaga sabab boʻlishi mumkin. Eshitish qobiliyati buzilishining oilaviy irsiy shakllari ham uchraydi. Odatda, orttirilgan patologiya yuqumli kasalliklar asoratlari, kimyoviy zaxarlanish, shikastlanish va asab tizimi kasalliklari oqibatida kelib chiqadi. Eshitish qobiliyatini yoʻqotish sababi va eshitish tizimining zararlanish darajasi muloqot qilishni qiyinlashtiradi.

Eshitish tizimining zararlanishi tovushlarni idrok qilishga taʼsir qiladi. Odatda, karlikning tugʻma shakllarida vestibulyar funksiya zararlanmaydi, orttirilgan karlikda esa, u zararlangan boʻladi. Karlik sogʻliq darajasining pasayishiga kuchli taʼsir qiladi. Eshitish analizatori bilan organizmning boshqa aʼzolari va tizimlari orasidagi anatomik-fiziologik bogʻlanishni tahlil qilishning koʻrsatishicha, eshitish aʼzosining zararlanishi:

- eshitishni keltirib chiqarishga reflektor harakat taʼsirlanishi;
- muvozanatni his qilishi;
- koʻzni harakatlantiruvchi muskullar vazifalari;

- oral, artikulyatsion, farinlaringial muskullar vazifalari;
- ekstrapiramida tizimini ta'minlovchi beixtiyor harakatlar;
- organizm vegetativ ta'sirlanishining buzilishiga olib kelishi mumkin.

Eshitish tizimining zararlanish darajasiga bog'liq ravishda tovushni qabul qilish.

Maqsad va vazifalar	Amaliy ish mazmuni
O'quvchining maqsad, muammo, istak, intilish, qiziqishlarini bilish va tushunish.	<p>O'quvchining qiziqish doirasini aniqlash. O'quvchining mustaqil harakatlari mazmunini oydinlashtirish. Faoliyat predmetlari, sport anjomlarini tanlashda o'quvchining ustunligini ko'rsatish.</p> <p>O'quvchining o'zini o'zi baholashni oydinlantirish, uning shubhalari sabablarini, xavfsirash, vahima, qo'rquv sabablarini ko'rsatish.</p>

Nazariy tahlil amaliy kuzatuvlarni tasdiqlaydi. Ya'ni, karlikka jismoniy rivojlanishida nosozlik, tayanch-harakat tizimida kamchiliklar (skolioz, yassi tavanlik) qayd qilinadi. Nutqiy nafas olish mavjud ekanligi: nafas chiqarish fazasining ancha qisqarishi o'pkaning hayotiy sig'imi va ko'krak qafasining ekskursiyasi nafas olish mexanikasining ancha buzilishiga olib

keladi. Karlarda yurak qon-tomir tizimining jismoniy yuklamadan ta'sirlanishi yaqqol ifodalangan. Ba'zi bir nozologiyalarda vestibulyar funksiya va vegetativ ta'sirlanishlarning buzilishlari o'rin egallaydi. Odatda, tezda toliqish, qisqa muddatli xotira hajmining kamayishi, o'quv jarayoniga . kirishishdagi qiyinchiliklar qayd qilinadi. Harakat faolligining buzilishi namoyon bo'lishi mumkin. Masalan :

1. Turg'un va harakatdagi muvozanatni saqlash muammolari;
2. Fazoviy mo'ljal rivojlanishining past darajada ekanligi;
3. Harakat mahorati va ko'nikmalarini egallashdagi sustligi;
4. Harakat ta'sirlanishi vaqti va tanlash bilan ta'sirlanish vaqtini oshirish;
5. Asosiy kuchning pasayishi;
6. Sakrovchanlikda ortda qolish;
7. Harakat paytida jismoniy kuchlanishlarning noqulay taqsimlanishi;
8. Harakatlar sur'ati pastligi;
9. Harakat xotirasining yomonlashuvi;
10. Odamlar va obyektlarni aynan tenglashtirish qobiliyatining pasayishi;
11. Xavfsizlikni his qilishning aynan mos tushmagan kamayishi;
12. Ko'rish-muskul tasavvurining muskul-harakat tasavvuridan ustunligi;
13. Idrok qilish aniqligining pasayishi;
14. Vaqt parametrlarini qayta ishlab chiqish aniqligining pasayishi;
15. Harakatlarning o'zaro yetarlicha aniq bo'lmagan mosligi va harakatlarga ishonchsizlik holatlari kuzatiladi.

Karlik paytidagi test sinovlari.

Eshitish qobiliyatini test sinovlaridan o'tkazish vrachlar tomonidan Rinne, Veber, Shvabax usullari bo'yicha o'tkazilib,

zaruriyat tug'ilganda ularni qanday o'tkazishni maxsus tibbiy adabiyotdan topish mumkin. Karlar bilan ishlashda albatta vestibulyar funksiyani test sinovlaridan o'tkaziladi. Bosh aylanishidan shikoyatlar oydinlashtiriladi, muvozanatning buzilishi, kamchiliklarga yo'l qo'yish, barmoq-burun sinovi yoki Romberg holatini to'g'ri amalga oshirish qobiliyatini aniqlaydilar. Harakat sifatlarini baholashda quyidagilarga ahamiyat berish kerak:

1. Berilgan amplitudadagi harakatlarni qaytadan bajarish tezligi, aniqligi, maqsadli harakat aniqligi;
2. Katta va kichik muskul kuchlanishlarini darajalash aniqligi;
3. Fazo-vaqt bog'liqligini shakllantirish;
4. Moslashuvni test sinovlaridan o'tkazishga alohida e'tibor qaratiladi.

Karlarning jismoniy tarbiyasi muayyan bilimlarning shakllanishi jarayoni sifatida o'ziga xos xususiyatlarga ega. Ular nutq muammosi bilan bog'liq. So'z-bu bevosita hissiy taassurotlarni bilish harakatlarni tashkil qilish va boshqarib turishni, tajribani qayta tiklash va uni aloqalarning yangi tizimiga kiritilishini tartibga soladigan vositadir.

Tilning tafakkur bilan bog'liqligini quyidagi sxema orqali ko'z oldimizga keltirishimiz mumkin: Obyekt idrok qilish - So'z orqali ifodalangan ishora -Obraz – Tafakkur - subyektning ongli faoliyati.

Karlikda bu algoritm buziladi. Tug'ma yoki erta orttirilgan karlik kerakli tuzatish bo'lgan taqdirda so'z orqali ifodalanadigan mavhum-mantiqiy tafakkurning shakllanishini kechiktirish oqibatini keltirib chiqaradi. Bunda tafakkurning aniq ta'sir ko'rsatuvchi va aniq ifodali shakllari bezarar saqlanib qoladi. Aqliy rivojlanishning bunday qisman kechiktirilishi qiziqishlarning turg'un bo'lmasligi, tezda joniga tegish, jizzakilik, ta'sirli muvaffaqiyatsizliklarga moyillik, yetarlicha mustaqil

bo'lmalik, soddalik, ishonuvchanlikda namoyon bo'ladi. Shunday qilib, karlarni jismoniy tarbiyalash jarayonida predmet va hodisalarni aks ettiruvchi tushunchalar hajmi va ular orasidagi o'zaro munosabatlar to'g'risidagi tasavvurlarni kengaytirish zarur. MJT jarayonida mavhum mantiqiy tafakkurni rivojlantirish zarur, jismoniy tarbiya vositalari bilan bolalarni predmet yoki harakatlarning ahamiyati va ahamiyatsiz belgilarini ajrata bilishga o'rgatish va ular asosida abstrakt tushunchalarini shakllantirish, yangi va ilgari olingan bilimlar orasida umumlashtirilgan aloqalar o'rnatish. Bu maqsadlarda harakat ta'siridagi tarbiyani tafakkur jarayonlari: kuzatish, solishtirish, umumlashtirish, ijod bilan birlashtiradilar.

Karlarni jismoniy tarbiyalash bir qator o'ziga xos vazifalarga ega :

1. Idrok qilishni rivojlantirish;
2. Vestibulyar mashg'ulot;
3. Fazoviy mo'ljalni takomillashtirish;
4. Odamlar va predmetlarni aynan tenglashtirish qobiliyatini rivojlantirish;
5. Eng yaxshi mo'ljalga olishga diqqat-e'tiborni qaratish tezligini oshirish;
6. Tanlash bo'yicha ta'sirlanishni takomillashtirish;
7. Harakat ta'sirlari tezligini oshirish;
8. Muskul – harakat tassavurini kengaytirish;
9. Harakat hotirasi hajmini kengaytirish;
10. Karlikda mahorat va ko'nikmalarni rivojlantirish ayniqsa muhimdir;
11. Vaziyatni qulay tahlil qilish mahoratini shakllantirish;
12. Oldingi tajriba va yangi bilimlar orasida aloqa o'rnatish qobiliyati rivojlantirish;
13. Jismoniy kuchlarni qulay taqsimlash;

14. Vazifalar jismoniy tarbiyaning quyidagi vositalari bilan bajariladi;

15. Umumrivojlantiruvchi jismoniy mashqlar;

16. Siklik aerob mashqlar (yugurish, yurish, velosipedda yurish);

17. Nafas olish mashqlari (davomli nafas chiqarish bilan);

18. Umurtqa pog'onasi uchun mashqlar;

19. Harakatlarning o'zaro mosligini rivojlantirish uchun mashqlar;

20. Gimnastika elementlari;

21. Akrobatika elementlari;

22. Aerobika;

23. Raqs-ritmika mashqlari;

24. Raqs;

25. Sport turlari: badminton, basketbol, erkin va yunon-rum kurashi, volleybol, golf, dzyudo, tennis, futbol, xokkey, to'pli xokkey, shashka, shaxmat.

Uslubiyatning o'ziga xos xususiyatlari.

Jismoniy tarbiya jarayoni strategiyasi dastlabki ma'lumotlar, ya'ni patologiyaning sabablari uning namoyon bo'lishi, asoratlarning va bir vaqtda sodir bo'ladigan harakatlarning buzilishi mavjudligiga asoslanadi. Harakat tasavvuri, mahorat va ko'nikmalarning shakllanishi quyidagi mavzular ketma-ketligi tavsiya qilinadi:

Bosh holati (karlikda tovushni yaxshiroq ilg'ab olish uchun odam ko'pincha boshni buradi yoki engashtiradi, bu esa, qaddi-qomat, umurtqa pog'onasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi).

❖ To'g'ri nafas olish;

❖ Eng qulay holat (bu mavzu vestibulyar analizator zararlanganda, ayniqsa, muhimdir).

❖ Harakatning fundamental xossalari;

❖ Ixtiyoriy va g'ayri ixtiyoriy harakatlar;

- ❖ Gavda harakatini tashkil qiluvchi ko‘z harakatlari;
- ❖ Bukuvchi va rostlovchi harakatlarning o‘zaro mosligi;
- ❖ Harakat va nafas olish;
- ❖ Qulay harakat;
- ❖ Harakatlarni o‘zaro moslashtiruvchi va tashkil qiluvchi vosita sifatidagi fazoviy munosabatlar kiradi.

Karlarni jismoniy tarbiyalash uslubiyatining o‘ziga xos xususiyatlari quyidagi qoidalarga asoslanadi:

- O‘qituvchi belgiga oid nutqqa ega bo‘lishi lozim;
- Karlar bilan mashg‘ulotlar qulay ko‘rgazmali tushunchaga oid axborotni juda puxta ishlab chiqishni talab qiladi;
- Videomateriallar (ko‘z bilan kuzatiladigan obrazlar) zahirasidan juda keng foydalaniladi;
- O‘rganilayotgan mahorati doimo ko‘rgazmali namoyish qilinadi;
- O‘qituvchining o‘quvchilar bilan munosabatida (masalan, yangi dars o‘tganida) yaxshi yoritilgan joyni tanlashi, o‘quvchilar uning yuzi va lablari (artikulyasiyasi)ni yaxshi ko‘rishlari uchun o‘qituvchi ular bilan yuzma-yuz turishi lozim;
- So‘z bilan tushuntirganda o‘z artikulyasiyasi ifodali bo‘lishini esdan chiqarmasligi: sekin va aniq so‘zlashi kerak;
- Nutqni mos mimika ifodalari va imo-ishoralalar bilan to‘ldirish;
- Ko‘rib chiqilayotgan masala mavzusiga taalluqli bo‘lmagan mimika va imo- ishoralardan voz kechish;
- O‘qituvchi-o‘quvchi bilan munosabati jarayonida ularning ko‘zlari (qayta ta‘sirylanish)ni ko‘rib turishi lozim;
- O‘qituvchi vaqti-vaqti bilan o‘quvchilardan ularning o‘tilayotgan darslarni qanday tushunayotganliklarini so‘rab turishlari lozim;

- O'quvchilarning to'g'ri tushunayotganliklariga ishonch hosil qilish uchun, ayniqsa, so'z shikastlanishlarning oldini olish to'g'risida ketayotgan bo'lsa, yaxshisi ikki martalab tekshirish;
- Har 15 daqiqada tanaffus qilish (tanaffus diqqatni jamlash vaqtiga bog'liq bo'lib, undan so'ng toliqish rivojlanadi);
- Oddiy qoidali o'yinlarni tanlash. Ko'rgazmali, taktil va kinestetik shifshitishlar (yoritilgan joy, yarqiragan bayroqchalar, koptoklar);
- O'yin paytida og'zaki shifshitishlardan qochish. Zaruriyat tug'ilganda o'yinni to'xtatib, barcha o'yinchilarga birgalikda o'yin qoidalarini tushuntirish;
- Shovqindan qochish;
- O'quvchilar o'rtasida o'zaro yordamni tashkil qilish;
- Mimik tuyg'ularning namayon bo'lishini o'z vaqtida bilib olishga intilish;
- Xonaning yaxshi yoritilganligini ta'minlash;
- Vestibulyar apparat shikastlanganda salbiy oqibatlarga olib keluvchi mashqlar va o'yinlardan voz kechish.

Nazorat uchun savol va topshiriqlar.

1. Karlik holatiga ta'rif bering.
2. Eshitish tizimining zararlanish darajalarini sanab bering.
3. Turg'un va harakatdagi muvozanatni saqlash muammolari nimalardan iborat?
4. Karlarni jismoniy tarbiyalash uslubiyatining o'ziga xos xususiyatlariga nimalar kiradi?
5. Eshitish qobiliyatini tekshirish uchun qanday test sinovlarini bilasiz?

KO'RLIK HOLATIDA MOSLASHTIRUVCHI JISMONIY TARBIYA.

Ko'rlik-ikkitomonlama tuzatib bo'lmaydigan ko'rish qobiliyatining batomom yo'qligi(0) yoki batamom yo'qolib ketmagan ko'rish qobiliyati (ko'z o'tkirligi: yaxshi ko'radigan ko'z bilan solishtirganda yorug'likni sezishi 0,03-0,04 yoki ko'z o'tkirligidan qat'iy nazar yaxshi ko'radigan ko'z bilan solishtirganda ko'rish maydonining 10 ga torayishi). Bunday hollarda umumiy ko'rlik atamasidan foydalaniladi. Yuzga yaqinlashtirilgan barmoqlarni sanash, bevosita ko'z yaqinida shakllar, sharpalarni va narsalarning ranglarini farqlashga imkon beruvchi yorug'likni sezish saqlanganda yoki batamom yo'qolib ketmagan ko'rish qobiliyati mavjud bo'lganda amaliy ko'rlik to'g'risida so'z ketadi. Yaxshi ko'rmaslik-yaxshi ko'z bilan solishtirganda ko'z o'tkirligi 0,05-0,4 ni tashkil qilib, bu ko'rish qobiliyatiga yuqori talablar qo'yilmagan qulay sharoitlarda ko'rish qobiliyatidan foydalanishga imkon beradi.

Ko'pgina sabablar ko'rlikka olib keladi; ko'z tuzilishining tug'ma kamchiliklari, yuqumli kasalliklari, ko'z yallig'lanishi va shikastlanishlari.

Pedagog uchun ko'rish funksiyasining buzilishi vaqti katta ahamiyatga ega: o'quvchi ko'r bo'lib tug'ilganmi yoki muayyan yoshda ko'rmay qoldimi, necha yoshda bu ro'y berganini aniqlash kerak. Ko'r bo'lib tug'ilgan bolalarning psixomotor rivojlanishi sog'lom bolalardagi kabi qonuniyatlarga bo'ysunadi, lekin o'ziga xos bo'lgan xususiyatlarga ega bo'ladi. Narsalar va hodisalar belgilarini ko'z bilan qabul qilish bo'shliqda mo'ljal olish imkoniyatining yo'qligi sezish tajribasining yetishmasligi va natijada-sensor va aqliy funksiyalar o'zaro ta'sirining buzilishiga olib keladi, jonli

fikrlash rivojlanishini to'xtatadi. Ko'rish qobiliyatining mavjud ekanligi mo'ljallash faoliyatining pasayishiga, qidiruv refleksi shartsiz mo'ljal olishning pasayishiga, kichrayishiga va umumiy susayishga olib keladi. Ko'krak yoshidagi bolalardayoq ushlar harakatlari, qo'l cho'zishlar, emaklash va turishiga rag'bat yuqligi bilan bog'liq ravishda ko'rlik sustlik va kam harakatlilikka olib keladi. Amaliyotning ko'rsatishicha, ko'r bo'lib tug'ilganlarda emaklash davri ba'zan maktab yoshigacha cho'zilishi mumkin. Gavdaning tik tutilishi va yurishni egallash ancha (2-3 yilga) kechikadi. Ko'rish qobiliyatining mavjud emasligi natijasida harakat faolligidan kelib chiqqan muvaffaqiyatsizliklar ular bilan bog'liq ko'ngilsiz kechinmalarga olib keladi va faoliyatning cheklanish oqibatiga sabab bo'ladi. Ko'rlikning oqibati patalogik odatlar bo'lishi mumkin: ko'krak yoshidagi bolalarda boshni urilib ketishdan himoya qilish uchun oyoqlar bilan oldinga qarab emaklaydi.

Ko'rish idrokining quyidagi buzilishlarini ko'rsatadilar:

❖ Odam narsani ko'radi, uning ayrim belgilarini tasvirlab berishi mumkin, lekin ushbu narsa nimaligini, uni tavsiflashni bilmaydi;

❖ O'rab turgan muhitning makon belgilarini aniqlash qobiliyati yo'qolganligi (o'ng-chap, yuqori-past, yaqin-uzoqni mo'ljal qilish qobiliyati buzilgan);

❖ Ko'rish idroki hajmi torayganligi;

❖ Yuz yoki rangni farqlash qobiliyati yo'qolishi.

Maxsus maktablarda ko'rish qobiliyati buzilgan bolalarni quyidagi guruhlariga bo'ladilar;

❖ Ko'rish qobiliyati to'liq yo'qolganligi;

❖ Yorug'lik va soyani farqlashga imkon beruvchi yorug'likni seza oladishi;

❖ Yaqin masofadagi narsa shakllarini farqlashga imkon beruvchi batamom yo'qolib ketmagan ko'rish idrokiga ega ekanligi;

❖ Siljishda ko'rib mo'ljal olish va qandaydir masofada predmet shakllari va yorqin ranglarni farqlashga imkon beruvchi ko'rish o'tkirligi 0,01 dan 0,04 gacha bo'lgani;

❖ Ko'rish o'tkirligi 0,05 da 0,08 gacha bo'lib, unda quyidagilar mumkin: narsalarning tashqi ko'rinishi, ranglar turlarini idrok qilish, uzoqqa harakat qilayotgan narsalarni farqlash, bir-biriga qarama-qarshi tasvirlar, shakllar rangli rasmlarni ko'rish, yirik bosma harflarni o'qish;

❖ Makonda ko'rib mo'ljal olish, o'z mehnat jarayonini nazorat qilish, maxsus o'quv materialini idrok qilish, o'qish, yozishga imkon beruvchi ko'rish o'tkirligi 0,09 dan 0,2 gacha va undan yuqori;

Statistika ma'lumotlariga ko'ra ko'rlar uchun maxsus maktablarda o'quvchilarning 84% i ko'zi zaiflar va 16% i ko'rlar hisoblanadi.

Ko'zi zaiflarning ko'rlardan jiddiy farqi shundan iboratki, zaif ko'rishda ko'rish faoliyati sog'lom odamlardagi kabi tashqi axborotni idrok qilishning asosiy vositasi bo'lib qoladi. Boshqa analizatorlar ko'rish vazifalarining o'rnini bosa olmaydilar, bu umumiy ko'rlikda muhim o'ringa ega. Zaif ko'rishda ko'rish qiyofasining shakllanishi me'yorga javob beradi.

Idrokning pasayishi butun o'quv- mashg'ulot jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatadi: diqqat hajmi, diqqatni boshqa narsaga qaratish va turg'unlik torayadi, bu esa, taassurot va ta'sir ko'lamining kengayishiga halaqit beradi. Shunday qilib, qanchalik katta yoshda ko'rish faoliyatini yo'qotish ro'y bersa, shaxsda tasavvurlar zaxirasi shunchalik ko'p bo'ladi, qiyofalar yengil shakllanadi va qayta tiklanadi, yangi bilimlarni egallash yengil kechadi. Idrok qilishning sekinlashuvi, bo'shliq tahlilining

dinamik idrok qilishning buzilishiga barchasi bir butun idrokning buzilishiga olib keladi.

O'quv-mashg'ulot jarayonida MJT o'qituvchisining to'qnashuviga to'g'ri keladigan muammolar:

1. O'z harakatlarini idrok qilish imkoniyati oqibatda o'zini-o'zi boshqarish, hamda o'z harakat faoliyatini nazorat qilishning pasayishi;

2. Harakatning yangi tuzilmasiga tez yoki ko'p sonli o'tishlarning imkoni yo'qligi;

3. Bo'shliqda mo'ljal olish muammosi.

Ko'rlik holatidagi bo'shliqda mo'ljal olish, sezgi idroki, aqliy va jismoniy harakatlarning murakkab jamligidan iborat bo'lib, bunda ular ko'zi ojiz odamning bo'shliqda mustaqil harakat qilishni, obyektlarni idrok qilishi va shunga qarab harakat qilishni ta'minlaydi. Ko'rish faoliyati kamchiligida odamlar mo'ljal olishda "tovush muhitining" katta ahamiyatini ko'rsatadilar, undagi o'zgarishlar sharoitlardagi o'zgarishlar to'g'risida ogohlantiradi, shuningdek hozirda issiqlikni idrok qilish sifatida "oltinchi" sezgining ahamiyatini ham ko'rsatadilar.

Ko'r va zaif ko'ruvchi bolalar gavda og'irligi va uzunligi, o'pkaning hayotiy sig'imi, ko'krak qafasi hajmi va boshqa antropometrik ko'rsatkichlar bo'yicha jismoniy rivojlanishda ortda qoladilar (bunda jismoniy rivojlanish dinamikasi buzilmaydi). Ko'rlikda yurak qon-tomir, nafas olish va tayanch harakat (umurtqa pog'onasining pasayishi, yassi tovonlik) tizimlari kasalliklari, eshitish a'zosi kasalliklari, modda almashunuvi buzilishi o'rin egallaydi. Bolalarda enurez, serebrosteniya, vegeto tomirlardagi buzilishlar, nevrozlar qayd qilinadi. Shu bilan bir qatorda ko'pincha ko'rlarning funksional imkoniyatlarining pasayishiga kam harakatliligi faolliligi va organizmning yaxshi mashq ko'rmaganligi sabab hisoblanadi. Bu harakat sifatlarining shakllanishiga ham ta'sir qiladi. Ko'rlikda

hammadan ham muvozanat funksiyasi, tezlik, maromni his qilish, harakatlarning o'zaro mosligi, harakatlar aniqligi ziyon ko'radi. Statik chidamlilik rivojlanishning ortda qolishi qayd qilinadi. Kuch va tezlik-kuch sifatlari ancha ortda qoladi. Harakatning makon va zamon tavsiflarini farqlash hamda qayta tiklash qobiliyatida pasayish kuzatiladi. Tug'ilishdan ko'r yoki erta ko'r bo'lganlar, odatda, sezish orqali tekshirib bo'lmaydigan qayta o'lgan shakllarni tassavur qilishlari qiyin.

MJT ko'rish a'zolari patologiyasida mashg'ulotlarga kirish huquqi masalasiga alohida e'tibor qaratiladi. Jismoniy yuklama sababli ko'rish faoliyati havf ostida bo'lmagan patologiyali shaxslar jismoniy tarbiya mashg'ulotiga kirish huquqi beriladi. Bunday kasalliklar A guruhiga kiritiladi. Bu guruhga uzoqni yaxshi ko'rolmaslikning zo'raymayotgan shakllari, ko'z soqqasi qurishi va subatrofiyasi hamda kelib chiqishidan qat'iy nazar yallig'lanish jarayoni, qon quyilishiga moyillik, og'riq sindromi mavjud bo'lmagan sharoitlardagi butunlay karlikning boshqa turlari, shuningdek to'rparda pigment abiotrofiyasi, markaziy xorioretinol distrofiya, ko'z soqqasi rivojlanishining tug'ma me'yordan chetga chiqishi, ko'z asabining zo'raymayotgan qurishi, ko'z pardasining xiralashuvi, ko'z gavharining hira tortishi kiradi. A guruhiga kiruvchi bolalar jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida alohida cheklashlarga muhtoj emas. B guruhiga ko'rish funksiyasining zo'rayishi va yomonlashuviga moyil ko'z kasalliklari, ya'ni uzoqni yaxshi ko'rolmaslikning zo'raygan shakllari, ko'ksuv, retinopatiya, markaziy xorioretinol aterosklerotik distrofiya, to'rparda qat-qat bo'lib ko'chishi, ko'z gavharining chiqishi va qo'shimcha chiqishi, ko'z asabining qurishi, ko'zning oq pardasi va ko'z pardasining xiralashuvi bo'lgan odamlarni birlashtiradi. Bu guruhga kiritish deganda jismoniy mashqlarni to'la taqiqlash yoki ofalmolog-vrach tomonidan ko'rsatilgan talay cheklashlar tushuniladi.

Yiliga bir marta majburiy tartibda majburiy MJT mashg'ulotlarini vrachlik-pedagogik nazorat hajmida mutahassis-vrachlar (oftolmolog, xirurg, pediater, terapevt) nevroptolog, otolaringolog, stomotolog, urolog qatnashgan holda dispanserlik ko'rigi, shuningdek laboratoriya va sabablarga oid tadqiqotlar o'tkaziladi.

Joriy vrachlik-pedagogik nazora shunday o'ziga xos hususiyatlarga ega: obyektiv va subyektiv sezgilarni hisobga olgan holda oftolmologik nazoratga alohida e'tibor qaratiladi. (xususan, ko'zning xiralashuviga shikoyat ko'z ichi bosimi ortishidan darak berib, bu ko'rish a'zosi patologiyasi paytida juda nomaqbuldir.) Shu nuqtai nazardan yurak qon-tomir tizimining jismoniy yuklamadan ta'sirlanishi ham baholanadi.

Ko'rish qobiliyatida kamchilik bo'lgan bolalarni jismoniy tayyorlash ikki yo'nalishiga ega: umumiy va maxsus. U shikastlanmagan sensor ta'sirlanishlar (taktil, eshitishga oid va boshqa)ning takomillashuvi, diqqatni jamlashni yaxshilash, sensor tasavvurlar hajmining oshishi, taffakur, xotira (ta'sirli, harakatlantiruvchi) tasavvur, ijodiy imkoniyatlarga yo'naltirilgan bo'ladi.

Jismoniy tarbiya jarayonining muvaffaqiyatliligi ko'zi ojizlarning narsalar belgi va sifatleri, hodisalar, vaziyatlarni qanchalik to'liq qabul qilishlariga bog'liq. O'qituvchining vazifasi - o'quvchining bilish darajasini ketma-ket va rejali rivojlantirish.

Ko'rish qobiliyatida kamchiligi bo'lgan odamlarni jismoniy tarbiyalashning maqsadi - harakat faolligining eng yuqori erkinligi, samaradorligi, tejamkorligi va havfsizligiga erishish.

Umumiy vazifalar:

1. Bo'shliqda biror tomonga qaratilgan siljish imkoniyatini rivojlantirish;

2. Muhit va uni to'ldiruvchi narsalar bilan muvaffaqiyatli va havfsiz birgalikda harakat qilish, hayotiy zarur aniq, natijali, tejimli harakatlarni bajarish mahorati (ko'nikmalari)ni shakllantirish;

O'ziga xos vazifalar:

1. Turg'unlik, statik va dinamik muvozanat, atrof-muhitni ayrim sensor tizimlar bilan idrok qilish, shuningdek makonni butunligicha idrok qilish;

2. Shikastlanmagan sensor tizimlar yordamida makonda mo'ljal olish ko'nikmalarini rivojlantirish;

3. Harakatlarning erkin emasligi va cheklanganligiga barham berish;

4. Harakat tezligi, ularning ko'lamini, muskullarning tarang tortilishi va bo'shashini his qilish va baholash qobiliyatini rivojlantirish;

5. Harakatning barcha hususiyatlarini takomillashtirish;

6. Harakat tasavvuri, harakat hotirasi, harakat mahorati (ko'nikmalari) hajmini kengaytirish;

7. Jismoniy rivojlanishdagi kamchiliklarni to'g'irlash, chaqqonlik va kuchni rivojlantirish;

8. Zaif ko'rishda ko'rish-motor ta'sirlanishlarni rivojlantirish.

Vositalar: umurtqa pog'onasi uchun mashqlar; nafas olish mashqlar; maromiy gimnastika ochiq havodagi sport o'yinlari, aerobika, bo'shashish mashqlari, suzish, ko'z uchun mashqlar, kurash, gimnastika, volleybol, raqs, gandbol, mini futbol.

Ko'zi ojizlar bilan ishlashda moddiy-texnik ta'minot katta ahamiyatga ega: umumiy tavsifdagi kam-ko'stini tifloto'ldirish bilan umumiy tavsifdagi maxsus tiflotexnika.

Jismoniy tarbiya tiflotexnikasi- ko'zi ojiz odamlar gavda harakatini o'zlashtirish, sportga yurish, yugurish, otish, suzish va sh.k. bilan shug'ullanishga yordam beradigan tifologik asboblar

va qurilmalar mavjud. Bunda taktik va tebranma displeylar, zaif ko'ruvchilar ko'z displeylari, polisensor tashxis qo'yish qurilmalari, optik to'g'irlash vositalari, audio ko'rish asbob-uskunalari, hotirlovchi elekton - optik tizimlar, videotasmali berk televizion qurilmalar etalonlarni aniqlash va ularni solishtirish uchun mo'ljallangan apparatlar kiradi.

Sport texnikasiga o'rgatish usullari.

MJT mashg'ulotlari ko'zi ojiz odamlarning mo'ljal olishni yaxshilovchi va mashg'ulot paytida havfsizlikni ta'minlovchi tiflogologik qurilmalardan foydalanish bilan o'tkazilishi mumkin. Har bir uslubiyatda ko'zlangan harakatlarni o'rganuvchilar tomonidan bajarilishlariga murrabiy (yoki uning yordamchisi) bergan aniq baho muhimdir. Tezkor tuzatishlar kiritish harakatlarining makon va zamonda hamda muskul kuchlarining darajasi bo'yicha aniqligini differensiyalashga yanada samaraliroq o'rgatishga imkon beradi. Moslashtiruvchi sportchi bajarilishi lozim bo'lgan harakatlarni so'z bilan tasvirlash usuli bu harakatlarni bajarishda qatnashuvchi gavda qismlarini tasvirlashni o'z ichiga oladi. Bajarish texnikasini nazorat qilish, idrokni faollashtirish va chuqurlashtirish, natijalarni baholash, o'rganayotganlar o'zini tutishini yo'lga solish so'z bilishda katta mahorat talab qiladi.

Tanlanma - sensor namoyish usuli deganda apparatura qurilmalari yordamida egallanayotgan parametrlarni eshitib, idrok qilishga imkon beruvchi ayrim harakatlar (hammadan ko'proq vaqt va makon hamda zamon harakatlari) ni tassavur qilish tushuniladi (masalan, metronom yoki radioapparatura yordamida akusti namoyish).

Eng oddiy hollarda, harakatlarni yo'naltirilgan "sezish" usuli, o'rganuvchi diqqatini harakatlar amplitudasining chetki nuqtalaridagi muskul-bog'lovchi apparatdan, signallarni idrok qilishga to'plashda foydalanadi. Mashg'ulot jarayonida

proprioosepsiyasini takomillashtiradilar. Shunday ekan, mashqning 4-8 marta to'g'ri bajarilganligi tushuntirish va namoyish qilishni takrorlash, shundan so'ng mashqlarni bajarish to'g'risida o'rganuvchilarda 2-3 ta javobni eshitish tavsiya qilinadi. Bundan so'ng o'qituvchi mashqda gavda ayrim qismlarining holatini tushuntiradi, o'rganuvchilar esa, ularni bajarib, harakatlar to'g'riligini aniqlaydilar va baho beradilar. Harakat texnikasini mustahkamlagach, murakkablashtirilgan sharoitlarda ko'nikmalarni takomillashtirishga o'tadilar.

Maxsus usul sifatida amalda his qilishga imkon beruvchi talab qilingan harakatlar parametrlarini "majburiy" beradigan maxsus trenajorlar va turli qurilmalarni qo'llashni ko'rib chiqish mumkin.

Xususiyl hol sifatida oldingi usuldagi avtokardoiliderlardan foydalanish mumkin, bunda ular siklik tavsifdagi mashqlar dasturini beradilar, yurak qisqarishlari tezligiga asosan avtomatik elektron qurilma yordamida o'rganuvchining aniq, boshqariladigan yurak qisqarishlarini tezligini solishtiradi.

Peshqadamlilik usuli (joriy sensor rejalashtirish) "to'g'ri yugurish" mashg'uloti uchun yugurishda tovush peshqadamlarini qo'llashdan iborat bo'lib, bunda u ushbu nozologiyadan o'qitishning eng murakkab bosqichlaridan biri hisoblanadi.

Zamonaviy texnik usullarga tezkor axborot usuli kiradi, bunda u harakatlarni to'g'irlash yoki berilgan parametrlarni radio orqali yoki sportchi tanasiga mustahkamlangan va harakatlarni bajarish texnikasining yoki sport asbobiga beriladigan kuchning kattaligi to'g'risida axborot beruvchi tovush balandligini ishlab chiqish tenzo elektron qurilmalarining buzilganligi to'g'risida habar beruvchi juda kichik elektron tovush axborotchilari tufayli saqlash maqsadida harakatlarning borishi to'g'risida holisona ma'lumotlarni o'rganadi. Shoshilinch olinishini ko'zda tutadi.

Mashg'ulot jarayonida shuningdek qat'iy aniqlab berilgan mashq usullariga amal qilish mumkin, ya'ni:

- bo'lingan amaliy mashq usuli (harakatni bo'lingan ko'rinishda o'rganib, qismlarni ketma-ket bir butun birlashtirib borish);

- saylanma mashq usuli (harakat tuzilishining ayrim tomonlariga yoki ayrim jismoniy sifatlarga saylanma ta'sir ko'rsatish).

Ko'rlikda MJT uslubiyaning o'ziga xos xususiyati quyidagilarni rivojlantirish hisoblanadi:

- muskulning bo'g'in sezgisi;
- makonda yo'nalish olish;
- zamonda yo'nalish olish;
- harakat sur'at va tezligini, ularning amplitudasi hamda muskullar tarangligi darajasini his qilish qobiliyati.

Ko'zi ojizlar bilan ishlashda makonda yo'nalish olishning ikki turini ko'rsatadilar:

Makro yo'nalish olish (cheklovlar bo'lmagan makonda) va mikro yo'nalish olish (qo'llar harakat zonasi bilan cheklangan „kichik“ makonda).

Yaxshi ko'rmaslikda to'g'ri idrok qilish uchun muayyan sharoitlar yaratish zarur: obyektning yetarlicha burchak kattaligi, kontrastlik, yorug'lik, zarur darajada yoritilishi.

Nazorat uchun savol va topshiriqlar.

1. Ko'rlik holatida moslashtiruvchi jismoniy tarbiya qanday amalga oshiriladi?
2. Ko'rish idroki haqida nimalarni bilasiz?
3. Ko'rish qobiliyatida o'ziga xos vazifalarni aytib bering.
4. Sport texnikasiga o'rgatish usullari aytib bering.
5. Ko'rlikda MJT uslubiyaning o'ziga xos xususiyatlari nimalardan iborat?

TAYANCH-HARAKAT TIZIMI BUZILISHIDA MOSLASHTIRUVCHI JISMONIY TARBIYA.

Odamning harakat faoliyati haddan tashqari murakkabdir, u sodda harakatlar (ta'sirlanishlar)dan, ancha murakkabroq beixtiyor harakatlar (yurish, yugurish, suzish)dan va maqsadga yo'naltirilgan murakkab harakatlardan iborat. Barcha tayanch va harakat vazifalari skelet, muskullar, va asab tizimi tomonidan ta'minlanadi. Bu zvenolardan birortasining shikastlanishi harakat qilish imkoniyatlarining cheklanishiga olib keladi. Bu faol va sust harakatlar, harakatlarning o'zaro mosligi, muskullar, ta'sirlanishlar, elektr qo'zg'aluvchanlik faolligi tonusi yoki trafikasi buzilishlari hamjihatlik bilan yoki majburiy harakatlarning paydo bo'lishda nomoyon bo'ladi. Harakat buzilishlarining namoyon bo'lishi bevosita shikastlanish darajasiga bog'liq bo'ladi.

Tayanch-harakat tizimi buzilishlari bo'lgan nogironlarni jismoniy tarbiyalashda oyoq-qo'llarni kesib tashlash holati, orqa miya shikastlangandan keyingi holat va bolalardagi miya falaji kabi nozologiyalarni ajratib ko'rsatadilar.

Amputasiyadan keyingi holatlarda moslashtiruvchi jismoniy tarbiya.

Amputasiya-jarrohlik operatsiyasi bo'lib, qo'l-oyoqlarning ustki bo'limi yoki qandaydir boshqa a'zoni olib tashlashdan iborat. Amputasiyaga o'xshash holat qo'l-oyoq rivojlanishida kamchilik bilan tug'ilganda, ular mavjud bo'lmagan yoki to'lik rivojlanganda kuzatiladi.

Statistik ma'lumotlarga qaraganda, odatda, amputatsiyaga shikastlanish, kuyish, qon-tomir kasalliklari va boshqalar sabab bo'ladi. Natijada odamning butun organizmi aziyat chekadi: oyoq yoki qo'lning mavjud emasligi, gavda og'irligining kamayishi, gipokineziya, surinkali stress bir qator murakkab funksional va

patofiziologik buzilishlarga olib keladi. Yurak qon-tomir, nafas tizimlari, qon bosimi o'zgaradi, moslashuv imkoniyatlari pasayadi, vegetativ asab tizimi, endokrin tizimi va almashinuv jarayonlari ancha buziladi. Butun organizm moslashuv-kompensator jarayonlari, ularning jismoniy yuklanmalarga tolerantligi pasayadi. Gavda qismlari massalari nisbatining buzilishi gavda og'irlik markazining siljishiga turg'unlik va muvozanatning buzilishiga olib keladi. Oyoqlarni amputasiya qilganda makonda o'z holatini to'g'ri baholash qobiliyati ancha buziladi. Qo'llar amputasiyasi va ularning tug'ma kamchiliklari bo'lgan bolalarda yelka-beldagi mutanosiblik buzilishi qayd qilinadi, ko'pincha proksimal bo'g'imlarning amputasiyadan keyingi chiqishi, umurtqa pog'onasining qiyshayishi sodir bo'ladi.

Tizza bo'g'imi amputasiyada odamning funksional ko'rsatgichlari 70% ga, boldir-tavon bo'g'imi mavjud bo'lmaganda esa, 40% ga kamayadi. Kesib tashlangan joydan yuqoriroqqa joylashgan muskullar kuchi pasayadi, kontrakturalar rivojlanadi. Muskullar muvozanatsizligi, massa markazining siljishi, umurtqa pog'onasi ko'ndalang bo'limining qiyshayishi tosning amputasiya qilingan tomonidan qiyshayishi oyoqlarga massaning notekis taqsimlanishi vaqt o'tishi bilan amputatsiya qilingan va tayanch oyoq bo'g'imlarida, umurtqa pog'onasida buzilish jarayonlarining rivojlanishiga, shuningdek yurishning harakat tarzi buzilishiga olib keladi. Odatda, amputatsiya asoratlari umurtqa pog'onasi oyoq bo'g'imlari kasalliklari yassi tovonlik bo'lib, ular og'riq bilan kechadi va protezda yurishga halaqit beradi.

O'qituvchi kompensatsiya yoki uning buzilishi holatida sportchi qay holatda bo'lishini bilishi kerak. Kompensatsiya ko'p darajada protez sifatiga bog'liq bo'ladi. Agar bu yaxshi moslashtirilgan bo'lsa, to'mtoq oyoqqa uning oxiriga tayangan

holda bir tekisda yuklama tushadi. Odatda, davomli yuklamalardan so'ng toliqishga shikoyat bo'ladi, og'riq kamdan-kam yuzaga keladi. Kesilib to'mtoq bo'lgan joy o'rtacha qurigan, terisi tabiiy rangda bo'ladi. Kompensatsiya buzilganda protezdan foydalanish mumkin emas, kesilib to'mtoq bo'lgan joy anchagina burishgan, tez toliqish bezovta qiladi, vaqti-vaqti bilan to'mtoq joyda og'riq, soxta og'riqlar, harakatlarda cheklanish va sog'lom qo'l-oyoqlarda og'riq, umurtqa pog'onosida og'riqlar bo'ladi. Yo'qotilgan harakatlari yetarlicha kompensatsiyalangan odam o'ziga yoqqan jismoniy faoliyat turlari bilan shug'illanishi mumkin.

MJTning maqsadi - harakat va psixologik mahorat va ko'nikmalarning asosini yaratish bo'lib, ular shaxsning ish faoliyati oshishiga va jamiyatda o'zini ro'yobga chiqarishiga ta'sir ko'rsatadi.

Umumiy vazifalarga quyidagilar kiradi:

- ❖ Gavda og'irlik markazini tiklash;
- ❖ Muskul muvozanatini tiklash;
- ❖ Butun tayanch-harakat tizimi, ayniqsa gavdani tik tutish defarmasiyalarini to'g'irlash;
- ❖ Harakatlarning o'zaro mosligi, chaqqonlik, chidamlik, egiluvchanlikni rivojlantirish;
- ❖ Patalogik kompensasiyalarni bartaraf qilish.
- ❖ O'ziga xos vazifalar:
- ❖ Gavda (yelka va tos) simmetriyasini tiklash;
- ❖ Muvozanat hissini takomillashtirish;
- ❖ Amputasiya qilingan proksimal bo'g'imlar va sog'lom qo'l-oyoqlar harakatchanligini tiklash;
- ❖ Gavda og'irlik markazining siljishi sababli juda katta yuklamalarni his qiluvchi bo'g'imlarni yukdan bo'shatish;
- ❖ Qad-qomatning buzilishlarini to'g'rilash;
- ❖ Amputasiyadan keyin proksimal bo'g'implarda muskul kuchlarini rivojlantirish;

❖ Yelka, oyoqlar va qorin muskullari kuchi hamda chidamliligini oshirish;

❖ Yassi tovonlik va kesilgan to'mtoq joylarning qurib ketishining oldini olish;

❖ Jismoniy mashqlarni bajarayotganda protez quyidagi biomexanik talablarga javob berishi lozim:

❖ Uning harakatdagi tezligi tavsiflari shunday bo'lishi lozimki, bunda odam tanasidagi zarbali to'liqlarning taqsimlanishi bo'g'imlar va ichki a'zolarining shikastlanishini kamaytirish;

❖ Protezning egiluvchanligi tayanch bo'g'inlardan gavdaning umumiy og'irlik markazigacha quvvatni to'liqli yetkazish jarayoniga eng yuqori darajada yordam ko'rsatishi lozim;

❖ Protezning egiluvchanligi odam va tayanchning rezonansli o'zaro ta'sir sifatlarini ta'minlashi lozim.

Oyoqni amputasiya qilganda qad-qomatning buzilishiga gavda og'irlik markazi holatining xolis bo'g'in S2 sathda joylashgan holatidan og'ish bo'yicha tashhis qo'yiladi. Bu nuqtadan shartli ravishda uchta o'zaro tik tekisliklar o'tkaziladi: gavdani yuqori va pastki qismlarga teng bo'luvchi yotiq, gavdani o'ng va chap qismlarga simmetrik bo'luvchi tik va gavdani old va orqa qismlarga teng bo'luvchi to'ppa-to'g'ri yo'naltirilgan chiziqlar bo'ladi.

MJT vositalari: vestibulyar mashg'ulot; nafas olish mashqlari; bo'shashtirish mashqlari (Loviskaya usuli bo'yicha);

yelka-bel, tos simmetriyasi faolligini, orqa muskullar, orqadagi chuqur va yuza muskullar uchun faollikni tiklashga qaratiladi;

kuchga oid: harakatlar kengligini oshirish, makonni darajalash qobiliyatini takomillashtiruvchi muskul kuchlarini darajalash, gidros aerobika, o'yinlar, estofetalar, yassi tovonlikni oldini olish bo'yicha mashqlar berilishi mumkin.

Badminton, basketbol(aravachada), voleybol(o'tirgan holda), yengil va og'ir atletika, suzish, tennis, futbol, raqs, shaxmat, shashka kabi sport turlari shug'ullanuvchiga zavq beradi va foyda keltiradi. Aerob tavsifdagi siklik mashqlarga ustunlik berilib, ularni bajarish almashinuv jarayonlarini me'yoriga tushirish va umumiy chidamlilikni oshirishga yordam ko'rsatadi. Suzish-chiniqish, yurak qon-tomir va nafas olish tizimlari funksional imkoniyatlarini oshirish, umurtqa pog'onasi va bo'g'imlarni yukdan bo'shatishda samarali vosita hisoblanadi. Suzish bilan muntazam shug'ullanganda yurakning ishlash maromini avtomatik boshqarish qulaylashadi, amputasiya paytida simpatik va parasimpatik vegetativ tizmlar buzilgan o'zaro ta'siri, periferik qon aylanish, qon bosimi, muskullarning bioelektrik faolligi va qonning fermentativ faolligi me'yoriga tushadi, bu esa, to'laligicha organizmning moslashuv qobiliyatini oshiradi. Suvdagi mashg'ulotlar teri trofikasini yaxshilaydi, uning gidrofilligini me'yoriga tushiradi, terlashni kamaytiradi, kuchning oshishiga va muskullar faolligi me'yorlashuviga yordam ko'rsatadi, to'qimalarning kislorod bilan ta'minlanishini oshiradi.

Nazorat uchun savol va topshiriqlar.

1. Tayanch-harakat tizimi buzilish sabablarini aytib bering.
2. Amputatsiyadan keyingi holatlarda moslashtiruvchi jismoniy tarbiyaning ahamiyati nimalardan iborat?
3. Gavda og'irlik markazini tiklashga doir nimalarni bilasiz?
4. Protezning egiluvchanligi tayanch bo'g'inlardan gavdaning umumiy og'irlik markaziga qanday ta'sir ko'rsatadi?
5. Tayanch-harakat tizimi buzilganda moslashtiruvchi jismoniy tarbiya vositalarini sanab bering.

ORQA MIYA SHIKASTLANGANDA MOSLASHTIRILGAN JISMONIY TARBIYA.

Orqa miya shikastlanganda harakat imkoniyatlari hajmi shikastlanish darajasiga bog'liq bo'ladi. Bo'yin umurtqasining C1-C4 sathida umurtqa pog'onasining jarohatlanishiida butun qo'l-oyoqlarda spastik falaj, mos sathdan pastga qarab sezishning barcha turlarini yo'qotish, markaziy tip bo'yicha siydik chiqarish buzilishi qayd qilinadi.

Umurtqa pog'onasining C7-D1 sathida jarohatlanish shu bilan tavsiflanadiki, bunda bo'yin va yelka-bel hamda qo'l muskullari innervatsiyasi saqlangan, bunda uzun bukuvchilar, qo'lning mayda muskullari mustasno bo'lib, ular qisman innervatsiyalangan. Nafas olish muskullarining bir qismi parezi sababli nafas olish funksiyasining buzilishi, oyoqlar dipastik falaji, siydik chiqarish va nafas chiqarishning buzilishi qayd qilinadi. Odam o'rinda surilish va turli tomonga aylanishi mumkin, ya'ni mashq qilganda esa, o'rindan aravachaga o'tadi. Asosan shunday xollarda uyidan eshikka chiqmasdan yashaydi. Aravachani kichik joylarda o'zi mustqil bajarishi mumkin.

Turmush faoliyatida, ya'ni hojatxona, kiyinish va hollarda kimningdir yordamiga extiyoj sezadi. Qo'llarning nozik harakatini talab qiluvchi muammoli faoliyat yuzaga keladi. Umurtqa pog'onasining D2 sathida shikastlanish bo'lganda qo'llar harakatining to'liq hajmi, oyoqlarda spastik paraplegiya, siydik chiqarish va najas chiqarishning buzilishi, pastki bo'limlarda barcha sezgi turlarining yo'qolishi, o'tirgan holatda muvozanatning yetarlicha turg'un emasligi qayd qilinadi. Odam aravachadan avtomobilga o'tishda yordamga ehtiyoj sezadi.

Umurtqa pog'onasining D7 sathida shikastlanish bo'lganda oyoqlarda spastik paraplegiya, siydik chiqarish va nafas chiqarishda buzilish sodir bo'ladi. Qo'l harakatlari hajmi

sogʻlom odam harakatlari hajmiga mos keladi. Turmush faoliyatining barcha turlarini bajarishi va xatto boshqalarning yordamisiz yurishi mumkin. Siljishning asosiy usuli-aravacha. Zinadan mustaqil koʻtarila olmaydi.

L1-S2 umurtqalariga mos keluvchi belning yoʻgʻonlashish joyi sathida orqa miya shikastlanganda sezgi buzilishi boʻlgan oyoqlarning sirtqi falaji, siydik chiqarishning buzilishi sodir boʻladi. Qoʻl muskullari, koʻkrak qafasi va qorin muskullari innervasiyasi saqlanib qoladi. Odam turmush faoliyatining barcha turlarida va aravachada yurishda mustaqil, qoʻltiq tayoqda yuradi, boshqalarning yordamisiz yura oladi. Oʻtirgan holatdan turish va zinaga koʻtarilish qiyinlashgan holda boʻlsa ham amalga oshirish mumkin boʻladi. Oyoq ustida uzoq turish bilan bogʻliq har qanday ishni bajara oladi. Dam olishda aravachaga ehtiyoj sezadi. S3-S5 umurtqalarning shikastlanishi falajlarning mavjud emasligi bilan tavsiflanadi. Chot orasi sohasida sezgi boʻlmaydi. Periferik tipdagi siydik chiqarishning buzilishi sodir boʻladi.

Orqa miyaning shikastlanishi pastki boʻlimlarida barcha sezgi turlari yoʻqolishi, qon va limfa aylanishlari, nafas olish, hazm qilish, chiqarish tizimlari hamda jins sohasining buzilishlari bilan oʻtadi. Gavdaning majburiy holati va gipodinamika katta patologik taʼsir koʻrsatadi. Bunda rivojlanadigan jarayonlar organizmning aslida barcha funksional imkoniyatlarini yomonlashtiradi. Tashqi taʼsir qiluvchilardan taʼsirlanish tezligini sekinlashtiradi, markaziy asab tizimi tahlil va sintez funksiyasi darajasini pasaytiradi, harakatlarning oʻzaro mosligini yomonlashtiradi. Orqa shikastlanishning ogʻir asoratlaridan biri trafik yara, yotaverib jonsiz boʻlib qolgan joy hisoblanib, ular organizmning surunkali kasal yuqtirish manbai va siydik chiqaruvchi tizim asoratlarining tez-tez sodir boʻlishiga sabab

bo'ladi. Ushbu nozologiyadagi MJT ning umumiy vazifalariga quyidagilar kiradi:

1. O'z imkoniyatlari, kuchlarining asosligini anglagan munosabatni tarbiyalash, irodaviy sifatlarni va o'zini ro'yobga chiqarishga intilishni rivojlantirish, jismoniy va ruhiy yuklanmalarni yengish bo'yicha ko'nikmalarni shakllantirish, sog'lom turmush tarzi va jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga turg'un mavzuni shakllantirish;

2. Umurtqa pog'onasi va orqa miya funksiyalarini tiklash;

3. Asosiy asab jarayonlari va neyroqumoral boshqarishni me'yorlashtirish;

4. Muskul faolligini me'yorlashtirish;

5. Umurtqa pog'onasi muskullarni mustahkamlash, gavdaning muskul kompensatsiyalarni shakllantirish;

6. Muskullararo harakatlarning o'zaro mosligini rivojlantirish;

7. Ijobiy hayotni ta'minlaydigan kompensatsiyalarni rivojlantirish uchun zaminni shakllantirish va bu kompensatsiyalarni rivojlantirish;

8. Fiziologik tizimlar va a'zolar funksiyalarini me'yorlashtirish, trafika va almashinuv jarayonlarini yaxshilash, organizmning zahiraviy imkoniyatlarini oshirish, chala jarayonlarning oldini olish;

9. Hayotiy muhim harakat va ko'nikmalarini tiklash uchun zamin va keyinchalik sharoit yaratish;

10. Harakat sifatlari: kuch, chaqqonlik, tezlik, egiluvchanlik, chidamkorlikni rivojlantirish;

11. O'ziga maishiy xizmat ko'rsatish va siljish ko'nikmalarini shakllantirish hamda mashq qilish, ularning ko'lamini kengaytirish.

alohida vazifalarga quyidagilar kiradi:

12. Organizmni buzilgan funksional tizimini tuzatish maqsadida umurtqa pog'onasining shikastlangan qismi va butun tayanch-harakat a'zolariga ta'sir qilish;

13. Muskullar faolligini me'yorlashtirish;

14. Funksional holati buzilgan muskullarni mustahkamlash va rivojlantirish;

15. Harakatlarning o'zaro mosligi, gavda muvozanati va uni saqlashni rivojlantirish hamda takomillashtirish;

16. Umurtqa pog'onosining statik-dinamik funksiyalarini rivojlantirish va mustahkamlash qad-qomatni to'g'ri tutishni shakllantirish va mustahkamlash;

17. Gavdaning ayrim qismlari holatini his qilishni rivojlantirish;

18. Proprioepsiyani rivojlantirish;

19. Nafas olish, qon va limfa aylanishi, modda almashinuvini me'yorlashtirish, ichaklar va tos a'zolarining ishini qayta tiklash, trafik buzilishlar (gavdaning qismlarining yotaverib uvishib qolishi)ning oldini olish;

20. Falaj bo'lib qolgan qo'l-oyoqlar kontrakturasi va noto'g'ri o'tkazilishini rivojlantirish va davolashning oldini olish;

21. Kompensator harakat ko'nikmalarini ishlab chiqish, o'ziga xizmat ko'rsatish va mehnat ko'nikmalarini rivojlantirish va takomillashtirish.

Bu maqsadlarga erishish vositalari bo'lib, kun tartibi, gavda vaziyatini to'g'rilash, o'zini uqalash, chiniqish, jismoniy mashqlar, shu jumladan kuch, tezlik, umumiy va maxsus chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan trenajorlar hamda tezlik-kuch tavsifidagi mashqlar xizmat qiladi. Bular siklik, asiklik aralash xususiyatdagi mashqlar. Ularga gimnastika mashqlari, suzish, sport o'yinlari va ochiq havodagi sport o'yinlari (badminton, aravachada basketbol, o'tirgan holda voleybol, stol tennisi, futbol) kamondan otish,

og'ir atletika hamda atletik gimnastika elementlari, yengil atletika elementlari, sayohat va ekskursiyalar, sport yo'nalishi, aravachada marafonlar kiradi.

Orqa miyaning odatdagiga ko'ra yanada faolroq shikastlanganda ideomotor mashqlar, beixtiyor harakatlar, kinestetik sezgilarning maqsadga muvofiq rivojlanishi (shu jumladan muskullarni erkin bo'shashtirishni egallash).

Yirik muskullarning oshirilgan faolligida uni pasaytirish uchun bo'shashtirish mashqlarini qo'llaydilar: aylanma harakatlar (harakatlar kengligini sekin-asta oshirish bilan) va oyoq-qo'lni silkitish. Qo'l va oyoq panjalari spastikasini kamaytirish uchun aylanayotgan valik bo'ylab ularni dumalatishdan foydalaniladi.

Ushbu patologiyadagi harakatlarning erkin emasligini, sekinlashini yengish uchun egiluvchanlikni, ortiqcha harakatlarni yo'qotish uchun darajalash aniqligini rivojlantiriladi.

B.Dikulya va uning izdoshlari orqa miya shikastlanishidan keyingi holatdagi jismoniy tiklanishda irodaviy sifatlarning ahamiyatini ishonarli qilib namoyish qiladilar. Shuning uchun bunday hollarda jismoniy tarbiya jarayonini o'quvchida mavjud muammolarga o'xshash muammolarni hal qilishning ijobiy misollarini o'rganishdan boshlash kerak.

O'quvchi holatining anatomik-fiziologik xususiyatlarini o'zlashtirishdagi vrach maslahatlaridan so'ng muayyan maqsad va vazifalarni muddatlari bo'yicha rejalashtirish va natijalarni nazorat qilishning muddat va usullarini aniqlash o'tkaziladi.

Orqa miyaning shikastlanishi pastki bo'limlarda joylashgan muskullarning umumiy faolligiga ta'sir qilib (silliq va ko'ndalang-yo'l-yo'l muskullarning vaziyatga mos tarangligini o'zgartirib), gavdaning makondagi holatida, shu jumladan uning tashqi kuchlar ta'siriga qarshi turish qobiliyatida aks etadi. Shunday ekan, harakat qobiliyatlarini rivojlantirishni statik-

kinetik vazifalarni hal qilishdan boshlash kerak, ya'ni dastlabki holatlar va gavdaning qulay holatlarini tanlashda tashqi kuchlar ta'siri, birinchi navbatda yerning tortishish kuchlari eng kam, gavdaning turg'unligi esa, eng katta bo'ladi. Xuddi shu maqsadga yordamchi vositalar xizmat qilishi lozim.

Orqa miya shikastlanganda yuqorida joylashgan bo'limlar o'z funksiyalarini saqlaganligi, 2-3 ta yonma-yon joylashgan bo'g'imlar esa, aralash inervasiyaga egaligini hisobga olganda jismoniy mashqlar ketma-ketligi olib o'tish xodisasi-pastda joylashgan bo'limlarni harakatga jalb qilishga erishuvdan foydalanish uchun hammaboplik va differensial-integral eng qulay sharoitlar nuqtai nazariga javob berishi lozim.

O'quvchining haftalik harakat tartibiga tuzatish mashg'ulotlarini uzviy ravishda kiritadilar. Ularni o'tkazishga tibbiyot xodimlari, DJT yo'riqchilari, pedagoglar jalb qilinadi. Harakat sohasi tuzatishlari natijasi boshlang'ich bosqich bilan solishtirib baholanadi. Bunda o'quvchi organizmining funksional holati to'g'risidagi xolisona axborot va markaziy asab tizimi suyak-muskul a'zolari, yurak qon-tomir, nafas olish, neyroendokrin tizimlari zahiraviy funksional imkoniyatlarini baholash alohida ahamiyatga ega.

Suspension terapiya-og'irlik markazini bartaraf qilish sharoitlarida jismoniy mashqlarni bajarish MJT ning o'ziga hos vositasi hisoblanadi. Suspension terapiya usullariga quyidagilar kiradi:

- chig'ir va posangilardan foydalanish;
- maxsus to'rlar yordamida osib qo'yish;
- yo'g'on arqon va prujinalardan iborat osib qo'yish tizimidan foydalanish;
- gidrokineziterapiya.

Orqa miya shikastlangandan so'ng jismoniy tiklashda B.Dikulning posangilar tizimidan foydalanishdagi muvaffaqiyatli

tajribasi juda mashhurdir. Chig'ir yordamida tortishuv yuklanmasining bir qismi olib tashlanadi va shikastlangan muskullar tomonidan bajariladigan ish yengillashadi. Sekin-asta posangining massasini kamaytirib, muskullarga tushadigan yuklanmalar orttiriladi. Kuchning ta'sir yo'nalishini o'zgartirib, chig'irlar uning kattaligini o'zgartirmaydilar, shuning uchun ayrim muskul guruhlari muayyan joyiga ta'sir qilishni xohlasalar, foydalanadilar. Ushbu uslubiyat quyidagilarni tavsiya qiladi:

- ❖ Odam holatiga mos alohida dozalangan, tobora ortib boradigan qarshiliklarni qo'llash;

- ❖ Chig'irlar sonini tanlashda og'irlikning joylashgan o'rni va yo'g'on arqonning uzunligidan kelib chiqish;

- ❖ Dastlabki holatlarni yotgan holda (chalqancha, yerga qarab), o'tirgan holda, turgan holda qo'llash;

- ❖ Oyoqning distal bo'g'imini suspenziyaga tushirish;

- ❖ Promaksimal bo'g'imni belgilab qo'yish;

- ❖ Qarshilikni qadama-qadam yenglar yordamida mahkamlab qo'yish, bunda ular bo'g'imga nisbatan qo'l yoki oyoq bo'g'imining distal qismiga mahkamlanadi;

- ❖ Chig'irlar tizimida birinchi chig'irni qo'l yoki oyoq harakati bajariladigan tekislikda joylashtirish;

- ❖ Eng yuqori qarshilikni yuzaga keltirish uchun qo'l yoki oyoq va og'irlik kuchini uzatuvchi yo'g'on arqonni 90 li burchak ostida joylashtirish;

- ❖ Uchta seriyada 10 martadan takrorlash uchun muayyan muskul guruhida eng yuqori qarshilikni aniqlab, unga shu qarshilikning $\frac{1}{2}$ ga teng bo'lgan yuklanmani qo'llash;

- ❖ Mashq olib borilayotgan muskul guruhida funksional imkoniyatlarni oshirish turg'un belgilari paydo bo'lganda (odatda bir hafta yoki 10 kundan keyin) yana eng yuqori qarshilikni aniqlash va yuklanmani tanlash talab etiladi.

Gidrokinetoterapiya-jismoniy mashqlarni suvda bajarish. Oyoqlar funksiyalari tiklashda tiklanish usullarining asosiylaridan biri. Yoqimli haroratdagi suv qo'llaniladi, bunda muskullar faolligi kamayadi va bo'g'imlar kontrakturasi bo'shshadi.

Suvdagi sust yoki sust-faol mashqlar yaxshi samara beradi.

Atletika, og'ir atletika, gimnastika, stol tennisi, kamondan o'q otish, nogironlar aravachasida yurish kabi sport turlaridan foydalanish mumkin. Bunday hollarda eng muhim jismoniy sifatlarning rivojlanishi uchun imkoniyat yaratiladi, umumiy funksional darajasi va jismoniy ish qobiliyatini oshiradi.

Og'ir atletika yoki yengil gantellar bilan ishlash muskul kuchi va chidamlilikni oshiradi. Stol tennisi esa muvozanat hissini rivojlantiradi, harakatlarning o'zaro mosligi diqqatni bir joyga to'plash, harakatlar aniqligi va tezligiga yaxshi ta'sir ko'rsatadi. Bu mashg'ulotlar o'zining musobaqa tasnifiga ko'ra his-tuyg'u va ruhiy holatga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. O'z navbatida kamondan o'q otish diqqatni jamlashga organizm imkoniyatlarini oshirishga yordam beradi. Turli-tuman to'siqlarni yengib o'tish bo'yicha amaliy mashg'ulotlarni kiritgan holda nogironlar aravachasida yurish umumiy jismoniy tayyorgarligini yaxshilab, chidamlilikni oshiradi.

Uslubiy ko'rsatmalar. Orqa miyasi shikastlangan odamlar jismoniy tarbiyasida kuchni rivojlantirish uchun odatdagi qoida va usullardan foydalaniladi: yuklamalar; individual yondashuv; mazmundorlik; ketma-ketlik; mashqlar shiddati va dam olishni to'g'ri tashkillashtirishga bog'liq bo'ladi.

Kuchni rivojlantirish uchun jismoniy mashq rivojlantirayotgan kuchning imkoni boricha eng yuqori miqdorining 50% iga teng bo'lgan kuchlanishni keltirib chiqarish lozim. Kuchning miqdori shtanka og'irligidan biroz yuqori bo'lgandagi texnika to'g'ri hisoblanadi (bu tayanchdan ohista uzilishi lozim). Mashqlar davomiyligi shunchalik qisqa bo'lishi

kerakki, bunda uning energiya ta'minoti anaerob mexanizmlar hisobiga amalga oshirilishi zarur va shu bilan bir vaqtda shunchalik uzun bo'lishi kerakki, bunda almashinuv jarayonlari faollashishga ulgurishlari zarur. Mashg'ulotlar orasidagi bir kunlik majburiy dam olish assimilatsiyaga oid jarayonlarning avj olishini yuzaga keltiradi. Mashqlardan so'ng, tiklanish vaqti yuklama kattaligiga to'g'ri proparsional bog'langan va salomatlik darajasiga teskari proparsionaldir (umumiy jismoniy holat qanchalik yomon bo'lsa, dam olish paytida organizm ayrim funksiyalarining tiklanishida shunchalik ko'p nomuvofiqlik bo'ladi). Mashqlarni qayta bajarishga shaylik hissi mehnat qobiliyatining tiklanish mezonini bo'lib, hizmat qiladi. Dam olishning to'liq vaqti 6-8 daqiqadan 20 daqiqagacha davom etadi va quyidagilarni o'z ichiga oladi: 25% faol, 50% to'liq va 25% ekstirimal dam olishga sarflanadi. O'z navbatida faol dam olish (2-4 daqiqa) mashg'ulot mashqlari shiddatiga ko'ra o'rtacha jadallikdagi mashqlardan iborat bo'ladi.

Harakat ko'nikmasi shakllanishining boshlang'ich davrida paydo bo'ladigan hayajonlanish irradiatsiya va generalizatsiyadan shikastlangan muskul guruhida seskanishni patensiyalashdan foydalanish mumkin.

Sust gimnastikani qo'llashda mashqlarni bir tekis ikki qo'lda ulardagi shikastlanishlarning solishtirma darajasiga qaramasdan bir hil suratda bir xil yo'nalishda va bir xil do'zalashda bajarish tavsiya qilinadi.

Sust va faol mashqlar turli dastlabki holatlarda bajariladi: chalqanchasiga, qorinda, yonlamasiga, qo'llarga tayangan holda o'tirib, tayanchsiz o'tirib, oyoqlarni osiltirib o'tirganda, emaklab yurganda, tizzada o'tirgan holatda, tayanchga suyanib turib va boshqa shakllarda qo'llaniladi.

Orqa miya shikastlanganda mashqlar orqali ta'sir qilishni quyidagi fiziologik bog'liqlik va ketma-ketlikda o'tkazish tavsiya etiladi:

- bo'yin muskullari;
- orqa muskullar;
- qorin muskullari
- dumba muskullari
- yelka- bel muskullari;
- ko'krak muskullari;

Funksional buzilishlari bo'lgan, uzoq vaqt o'tirib hayot kechirgan kishilarda yelka-bel (kurak muskullari) depressorlarining, tirsak bo'g'imlari ekstensorlarining va qorin muskullarining muskul faolligi me'yorlashuviga alohida e'tibor qaratilishi kerak.

Kuch mashqlaridan oldin muskullarni qizdiruvchi chigil yozish zarur. Erishilgan yuqori harakatni butun mashg'ulot davomida issiqlikni o'tkazib yubormaydigan kiyim yordamida saqlab turish tavsiya qilinadi. Harakat texnikasi katta bo'lmagan og'irliklarda ishlab chiqiladi. Har bir mashg'ulot uchun og'irlik uzoq muddatli rejaga mos ravishda va mashg'ulot kunidagi kayfiyatni hisobga olgan holda aniqlanadi:

1. Yuklamalar sekin-asta oshirib boriladi.
2. Mashg'ulot jarayonining boshlang'ich davrida zo'riqishga yo'l qo'yilmaydi.
3. Zo'riqishga chap berish kerak: agar zo'riqishga chap berishning iloji bo'lmasa, uni nafas chiqarishning yarmida bajarish kerak.
4. Kuch mashqlarini bajarishdan oldin eng yuqori darajada nafas olmaslik kerak.
5. Mashqni bajarayotganda nafasni ushlab turmaslik.
6. Mashqda eng yuqori kuchlanishni nafasni ushlab turmasdan nafas chiqarishda amalga oshirish talab etiladi.

7. Zo'riqishga faqat kuch mashqlarini bajarishda muayyan tajribaga ega bo'lganda yo'l qo'yiladi, unda ham faqatgina qisqa muddatli kuchkanishlarda ruhsat etiladi.

8. Shtanga bilan ishlashda nafas olish va chiqarishni shtanga ko'krakda turganda mashq o'rtasida bajariladi.

9. Og'irlikni tez ko'tarishga erishish talab etiladi.

10. Og'irlik ko'targanda iyakni ko'krakka tushirish tavsiya etilmaydi.

11. Takroriy kuchlanishlar usulida mahalliy tavsifdagi mashqlar zo'riqishni kamaytiradi.

12. Iloji boricha mashqlarni yangilab turish zarur.

13. Umurtqa pog'onasi uchun sog'lomlashtirish mashqlarini bajarish talab etiladi.

14. Umurtqa pog'onasiga yuklama tushadigan mashqlarda uni to'g'ri ushlashga harakat qilish kerak.

15. Turli hil ushlashlardan foydalanish zarur (shug'ullanuvchiga iloji boricha qulayroq usul qo'llaniladi).

16. Trenajorlardan foydalanish talab etiladi.

17. Qulay va gigiyenik kiyimdan foydalanish zarur.

Nazorat uchun savol va topshiriqlar.

1. Orqa miya shikastlanganda harakat imkoniyatlari nimaga bog'liq bo'ladi?

2. Orqa miya shikastlanganda MJT ning umumiy vazifalarini sanab bering.

3. Orqa miya shikastlanganda mashqlar orqali ta'sir qilish ketma-ketligini ko'rsating.

4. Umurtqa pog'onasiga yuklama tushadigan mashqlarni sanab bering.

5. Orqa miya shikastlanganda jismoniy sifatlarni rivojlantirish uslublarini tushintirib bering.

BOLALAR MIYA FALAJIDA MOSLASHTIRUVCHI JISMONIY TARBIYA

Bolalar miya falaji (BMF) - harakatlar o'zaro mosligining buzilishi, g'ayritabiiy "oriqcha" harakatlar sifatida namoyon bo'luvchi ko'pgina harakat buzilishlarini birlashtiruvchi atama. Ular ko'pincha nutq, ruhiyatdagi turli buzilishlar, ba'zan-tutqanoq tutish bilan birga qo'shilib keladi. Odatda, (BMF) ning sababi- qorin ichida shikastlanish yoki bo'lajak onaning turli surunkali kasalliklari, toksikoz va homiladorlik paytidagi olingan jarohatlar, qorindagi bolaning va onaning rezus-faktor yoki qon guruhi bo'yicha mos kelmasligi tufayli yuzaga kelgan miya rivojlanishining buzilishlari oqibatida sodir bo'ladi. Neyroinfeksiya, bosh jarohatlanishi, insult tug'ilgandan keyingi davrda bunday patologiyaga olib kelishi mumkin. Miya voyaga yetmagan bosqichda shikastlanganligi sababli shikastlangan tuzilmalarning rivojlanishi kechikadi va miyaning rivojlanish ketma-ketligi to'laligicha buziladi. Bundan quyidagi ta'rif kelib chiqadi: "BMF"- bu sifat jihatidan o'ziga hos holat bo'lib, u nome'yoriy pozotonik ta'sirlanishlarni puxta qayd qilish, harakat markazlari o'rtasidagi o'zaro aloqalarning noto'g'ri talqin qilinishi va erkin hamda g'ayriixtiyoriy harakatlarni boshqarish tizimlari o'zaro ta'sirining buzilishi bilan tavsiflanadi.

Markaziy asab tizimining muayyan etilishi natijasida yangi tug'ilgan chaqaloqlarning refleksleri ta'siri batamom yo'qolib ketganda 3 oylik paytidayoq namoyon bo'lgan patalogiyada harakatlantiruvchi rivojlanishning buzilishi aniqlanadi. Rivojlanish kechikib 3 oylikdan katta bo'lgan paytida chalkash-chulkash tonus ta'sirlanish yuzaga kelishi mavjud bo'lganda bo'yin eguvchi va to'g'irlovchi orasidagi me'yoriy munosabatlarning yo'qolishi yoki to'la rivojlanmasligiga olib keladi. 3 oylikdan katta bo'lgan paytda boshdan gavdaga o'tuvchi

tonus ta'sirlanishning yaqqol ifodalanishi bosh va gavdaning ayrim holda burilishni va mos ravishda 4-5 oylikdan katta bo'lgan paytda gavadan tosga o'tuvchi tonus ta'sirlanish gavda va tosning ayrim holda burilishini imkonsiz qilib qo'yadi.

Simmetrik bo'yin tonus ta'sirlanishining namoyon bo'lishi qo'l-oyoq eguvchi va to'g'irlovchilari faolligining bosh holatiga bog'liqligiga olib keladi. Nosimmetrik bo'yin tonus ta'sirlanishining namoyon bo'lishi ko'z-qo'l harakatlarning o'zaro mosligi, makonda mo'ljal olish, nigohning harakatchanligi, nigohni qayd qilish qobiliyati va ko'rish maydonining kengayishi rivojlanishini kechiktiradi. Gavdani tik tutish, ya'ni og'irlik markazi ta'sirini yengish orqali uning tik holatini ta'minlash muayyan algoritm tufayli yuz beradi, ya'ni chalkash-chulkash tonus ta'sirlanishlarining namoyon bo'lishi chalkash-chulkash o'rnatilgan ta'sirlanishlar bilan yo'q qilinadi, ularni mos keluvchi vaqtda zanjir ta'sirlanishlar yo'q qilib, ular asosida tayanch ta'sirlanishlari va muvozanat ta'sirlanishlari shakllanadi. Bu bosqichlarning istalgan birortasidagi buzilish rivojlanishning to'xtalishi va patologik kompensatsiyalarning shakllanishiga olib keladi.

Asab tizimining bir qator tuzilmalari rivojlanishi, asab tolalari mielinizatsiya jarayonlarining buzilishi, sodda tonus ta'sirlanishlar zaiflashuvi kechikishi va yo'l-yo'riq ko'rsatuvchi to'g'irlovchi ta'sirlanishlarning rivojlanishi, ixtiyoriy motorika va muskul faolligi boshqaruvining turli darajalardagi harakatlarning o'zaro mosligi munosabatlarining buzilishlari natijasida patologik harakatlantiruvchi qolip rivojlanadi. BMF da oxirgi o'ziga hos hususiyatlar quyidagilar: gavda og'irlik markazining chetga chiqishi, harakatga keltiruvchi qolipning turg'un va harakatdagi tarkibiy qismlari patologiyasi, ko'krak katta muskullari, bel-qovurg'a bilan qorin orasidagi kvadrat bel, sonni harakatga keltiruvchi 3 boshli boldir muskullarining qisqartirilishi, ko'krak

pastki fiksatorlari, qorin muskullari, dumba muskullari, sonning harakatdan qaytaruvchi muskullari kuchning pasayishi.

BMF da ko'rish, eshitish qobiliyati, his-hayajon soha, aql, ahloq, nutq buzilishi ancha rol o'ynaydi. BMFning 20-25% ida eshitish o'tkirligi bir yoki ikkala quloqda pasaygan bo'lishi mumkin. Tovush chastotalari, ayniqsa yuqori chastotalarni farqlash qobiliyati yetarlicha rivojlanmagan. Buning oqibati murakkab nutq buzilishlari kelib chiqadi. Ko'rish qobiliyatidagi kamchilik uning periferik maydonlarining kichrayishi yoki aksincha, markaziy ko'rishning yetarli emasligida namoyon bo'ladi. Ko'pincha narsalarni qayd qilish va kuzatish, ba'zan, ko'z olmasi (nistagma) ning zarbasimon g'ayriixtiyoriy harakatlari hisobiga bo'ladigan buzilishlar kuzatiladi. Bunday buzilishlar diqqatning shakllanishiga va vazifaga diqqatni jalb qilish mahoratiga halaqit beradi. Shunday qilib, idrok ancha aziyat chekadi. BMFda ko'pincha turli darajadagi aqliy qoloqlik, tutqanoq tutish ro'y beradi. Qolaversa, BMFning ko'pgina holatlarida mantiqiy fikrlashning qoniqarli darajasi bilan makonni tahlil va umumlashtirishni ta'minlovchi funksiyalarning hali o'sib yetilmaganligi, narsalarni anglash orqali tanib olish qobiliyati, narsalar va ularning tasvirini bilib olish jarayonlarini, kinesteziya, motorika, nutq o'rtasida qatnashuvchi ajralish hodisasi to'g'risida esdan chiqarmaslik kerak. Rivojlanmagan nutq, sifatsiz motorika, sekinlashgan ta'sirlanishlar, ko'pincha so'lak oqishi bo'lgan bunday bolalar ayni vaqtdagidek ko'rinishga nisbatan yanada chuqurroq aqliy qoloqligini hisobga olish muhim.

BMFning patologik holat sifatidagi o'ziga xos muhim xususiyati buzilgan funksiyalarni tiklashga intilishdir.

BMFda tiklash tadbirlari va davolashning yo'qligi sababli 2-5 yoshlarga kelib bo'g'imlar kontrakturasi, deformatsiyasi noto'g'ri holat va yo'l tutishlar, patologik harakatlantiruvchi qolip

shakllanadi. 5-8 yoshlarga yetganda oyoqlar shakli o'zgarishi, umurtqa pog'onasining qiyshtayishi, ko'krak qafasi shakli o'zgarishlari, tos distorziyasiga olib kelib, shuning natijasida skaliozlar, kifoskaliozlar, tos-son bo'g'imlari va umurtqa pog'onasining funksional bloklari kelib chiqadi. Bu o'zgarishlar turg'un tavsifga ega bo'lib, odam imkoniyatlarini cheklab qo'yadi va organizmning boshqa hayotiy muhim tizim va a'zolari buzilishlariga olib keladi. Shunday qilib, BMF yurak qon-tomir va harakatlantiruvchi tizimlar, vegetativ funksiyalar faoliyati buzilishlari bilan o'tadi.

Hozirgi kunda ushbu patologiyaning juda ko'p turlari ma'lum. Birinchi urinishlardan biri Z.Freyd turi (1893), undan keyin G.Antona(1903), F.E.Battema (1905), O.Forstera (1910), W.Febls (1940,1950), F.Ford (1944), Klub Littl (1959), Ingram T.T.S.(1966) turlari, Shved turi (1972), K.Semenova(1973), M.Suker(1978), B.Bobath (1980,1991), L.Badalyan, L.Jurba, O.Timonin (1988), J.Aicardi, M.Bax(1992) turlari olimlar tomonidan o'rganilgan.

MJTning amaliy ishida B.Kozyavkin turi ancha qulay bo'lib, u odamning harakat imkoniyatlariga bog'liq va uch yetakchi sindromni ajratib beradi: harakat buzilishlari; aqliy buzilish; nutq buzilishlari.

O'z navbatida harakat buzilishlari sindromi ko'rinishning uch turi bo'yicha tavsiflanadi: muskul faolligi o'zgarishlari (gipotoniya, gipertoniya, distoniya); holsizlik yoki harakatlar cheklanganligi (parez), yoki harakatlarning butunlay yo'qolishi (paralich); harakat buzilishlarining tarqalganligi (mono-di-para yoki gemi-tri-tetraparezlar yoki paralichlar)

Ushbu tasnif MJT jarayonida tartibli yondashuvni ta'minlaydi, ya'ni: test sinovida, masala qo'yilishi va MJT vositalarini qo'llashda.

Test sinovlari natijalari bo'yicha to'g'rilash masalalari tuzilib, ularning orasida eng muhimlari quyidagilar:

❖ MJT mashg'ulotlari uchun mavzu va mos asab his-hayajon ta'sirlanishlarining shakllanishi;

❖ Barcha sensor tizimlar orqali idrok qilishning rivojlanishi va takomillashuvi;

❖ Vestibulyar va tortishuvga qarshi ta'sirlanishlar, statodinamik turg'unlik (muvozanat) hamda makonda mo'ljal olishning shakllanishi;

❖ *qo'llar (barmoqlar) tayanch va harakat funksiyalarining rivojlanishi va

❖ Kuchayishi;

❖ Hayajonlanish va susayish asab jarayonlari nisbatlarining me'yorlashuvi;

❖ Muskulning faolligining me'yorlashuvi: spastik qisqaruv holatidagi muskullarning yanada cho'zilishi bilan eng yuqori darajada bo'shashish, va bo'shashgan muskullar kuchining rivojlanishi ayrim muskul guruhlarining zaifligi (gipotrafiya, atrofiya)ni engish.

MJT vositalarini tanlashda muhim fiziologik qonuniyatga amal qilish kerak: ontogenezning ushbu bosqichida yoki yaqin kelajakda organizmga zarur bo'lgan a'zo va tizimlar tezroq etiladi. Aksincha, ushbu vaqtda dolzarb bo'lmagan funksional tizimlarning rivojlanishi kechikadi. Ushbu holatda quyidagilarni inobatga olish muhim ahamiyat kasb etadi:

1. Yoshga mos keluvchi reflekslar va ijobiy ta'sirlanishlarning rivojlanishi va kuchayishi;

2. Muskullarning ixtiyoriy taranglashishi va bo'shashishi qobiliyatining rivojlanishi;

3. Ortiqcha harakatlarni engish;

4. Harakatlarning o'zaro mosligini rivojlantirish, umurtqa pog'onasining qiyshtayishi, sonlar keltiruvchi gippertonusi, oyoq kaftining potologik shakllarining oldini olish;

5. Bo'g'imlardagi harakatchanlikni yaxshilash (kontrakturalar oldini olish va ularga barxam berish);

6. Tayanch- harakat tizimi (qo'l - oyoqlar, umurtqa pog'onasi bo'limlari)ning patologik shakllarini to'g'irlash;

7. Oyoq kaftining tayanch vazifasi, yurishni rag'batlantirish;

8. Mustaqil siljish va o'ziga-o'zi hizmat qobiliyatini rivojlantirish;

9. Yurak qon-tomir, nafas olish va organizmning boshqa tizimlari ish faoliyatini rivojlantirish;

10. Ruhiy soha va nutqni rivojlantirish.

O'quv-mashg'ulot jarayonida jilmayish, yaxshi kayfiyat majmui, kulgu, sevinch kabi rag'batlantirishlarga javoban bolada ijobiy harakat va his-hayajon ta'sirlanishlarga erishish kerak. Bolaning aynan shu rag'batlantirishdan ta'sirlanishi jismoniy tarbiya jarayonini nazorat qilishga imkon beradi. Antropometrik va funksional ko'rsatkichlarga katta e'tibor qaratiladi.

BMFda uslubiyatning o'ziga hos hususiyatlari.

Mashg'ulotlar muskul faolligini me'yorashtirishga yo'naltirilgan mashqlardan boshlanadi. U yoki bu harakatni rivojlantiruvchi barcha mashqlar nafas olish mashqlari bilan almashinib turadi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar muhitida muskullar faolligini me'yorashtiruvchi, patologik (tonus) ta'sirlanishlarni xolis qiluvchi mashqlar o'tkaziladi, barcha bo'g'imlarda harakatlar kengligini me'yorashtirishga erishadilar. Bola mashqlarni ko'zgu oldida bajargani ma'qul.

Tonus ta'sirlanishlarning patologik ta'sirida qo'yilgan va to'g'rilovchi ta'sirlanishlar rivojlanishida kechikishlar hamda ularning oqibatida gavdaning tik holatga o'tish qobiliyati (boshni ko'tarish, o'tirish, turish) ning buzilishida tonus faollik

(relaksatsiya) ni pasaytirish, patologik bir vaqtda sodir bo'ladigan harakatlarga barxam berish, gavda qo'l hamda oyoqlar harakatlari to'g'ri chizmasini tarbiyalash, muskul guruhleri orasidagi harakatlar o'zaro mosligini me'yorlashtirish bo'yicha tadbirlar muhitida rivojlantiruvchi patologik ta'sirlanishlar ta'siriga barxam berish qo'yilgan, to'g'irlovchi va statokinetik ta'sirlanishlarni shakllantirishga yo'naltirilgan jismoniy mashqlar eng muhim hisoblanadi.

Vestibulyar funksiyani rivojlantirish vestibulyar analizatorning mos ravishda kuchaytirish orqali amalga oshiriladi, ya'ni: belanchakda, qo'lda, arg'imchoqda tebratish, gavda holatini tez almashtiruvchi mashqlar, ya'ni: bir tekislikda tez ko'chish (yuqoridan pastga, pastdan yuqoriga, chapdan o'ngga va aksincha) bir tekislikdan ikkinchi tekislikka o'tish, burchak tezlanishli harakatlar kiradi. Bu mashqlarni yanada mas'ulroq vaqtda qo'llashda ularni mashg'ulot samarasini rivojlantiruvchi va shu bilan bir vaqtda salbiy vegetativ ta'sirlanishlarni keltirib chiqarmaydigan qilib dozalash kerak.

Mashqlarni aniq ketma-ketlikda qo'llash ta'lab etiladi, bunda: bosh harakatlari bilan boshlaydilar, so'ngra egilish, tiklanish, gavda burilishlari, keyin qo'llar yelka bo'g'imlarida, qo'l va oyoqlar- markaziy (yelka, tos-son) bo'g'imlarida, mashqlar sekin-asta o'rta (tirsak va tizza), so'ngra panja-bilak va boldir-tovon bo'g'imlarini qamrab olishi lozim. Mashqlar bolaning harakat imkoniyatlari rivojlanishi darajasidan biroz "o'zib ketishi" harakat doirasi rivojlanishining quyidagi darajasiga javob berishi zarur.

Jismoniy tarbiyaning umumiy usullari kabi o'ziga hos usullar ham qo'llaniladi:

1. Oddiy harakatning ayrim parametrlariga aniq beigilangan o'zgarishlar kiritish, ya'ni odatlanmagan dastlabki holat bilan mashqni bajarish, har bir mashqdagi takrorlashlar sonini

o'zgartirish hisobiga harakatlar kengligi va tezligini o'zgartirish, mashqlarni ko'zgu oldida bajarish, oddiy harakatni yangi usullar qo'llab bajarish;

2. Oddiy harakatlarni murakkablashtirish, ya'ni: moddiy-texnik ta'minoti ko'lamini kengaytirish bilan, qoidalarni o'zgartirish (murakkablashtirish) bilan, sharoitni o'zgartirish bilan, mashg'ulot qatnashchilari sonini oshirish bilan;

3. Musobaqa usuli orqali qiziqarli o'tishini ta'minlash;

4. Individual guruh usuli: guruh 3-6 kishidan iborat va o'qituvchi ularning har biriga yetarlicha e'tibor berishi mumkin, lekin undan tashqari guruh o'zaro munosabatlarning ijobiy omili ta'sir qiladi, nisbatan bir xil ko'rinishdagi bmf bo'lgan kishilar qatnashgan guruhdagi kabi turli jismoniy imkoniyatlarga ega odamlar qatnashgan aralash guruhlarda ham qo'llaniladi.

5. Guruh individuallashtirish usuli (7-12 kishini birlashtiradi va ijtimoiy moslashuvni maqsad qiladi).

6. O'yin usuli organizmga ta'sir darajasini oshirish uchun qo'llaniladi;

7. bir maromli musiqiy mashg'ulotlar, shu jumladan raqslar;

8. She'rmi ifodali o'qish bilan bir vaqtda mashqlarni bajarish;

9. "Jismoniy tarbiya teatri" usuli (mazmunli sahna asari qo'yish va h.k);

10. Amaliy-ko'rgazmali o'zaro ta'sir usuli (narsalarning vazifalari va ular bilan harakat qilish yo'llari bilan tanishtirish).

bmf ning og'ir shakllarida moslashtiruvchi jismoniy tarbiya.

Bmf ning og'ir shakllarida odam tik holatni qabul qilish va uni mustaqil ushlab turish qobiliyatiga ega bo'lmasa, harakat qobiliyatini quyidagi ketma-ketlikda rivojlantiriladi:

11. Vestibulyar funksiyani rag'batlantiradi;

12. Yangi tug'ilganlarning tonus reflekslari patologik ta'siriga barxam berishga erishadilar;

13. O'rnatilgan ta'sirlanishlarni rivojlantiradilar;

14. Muskul faolligini me'yorlashtiradilar;

15. Tovush yoki boshqa ta'sir qiluvchilarning boshni burish reaksiyasiga erishadilar;

16. Makonda bosh holatini nazorat qilish mahoratini shakllantiradilar (qorinda, keyinchalik chalqanchasiga yotgan holatda), yelkani ko'tarmasdan boshni ko'tarishga o'rgatadilar;

17. Holatlarni quyidagicha o'zgartirib, bosh va gavdaning alohida harakatlariga erishadilar;

18. Qo'llarning muskul faolligi me'yorlashtiradilar (shu jumladan ko'krak katta muskullarining) va qo'llarni to'g'rilash mahorati shakllantiradilar;

19. Bosh va qo'llarning ko'rish-harakat koordinatsiyalari va qo'llarning ish faoliyatini rivojlantiradilar;

20. Gavdaning orqadan qoriga va aksincha aylanishlarini bajarish qobiliyatini shakllantiradilar (umurtqa pog'onasining bo'yin, ko'krak, ko'ndalang bo'limlarining alohida harakatlari orqali gavda holati o'zgarishlarini rag'batlantiradilar);

21. Qorinda va to'rt oyoqlab emaklash mahoratini rivojlantiradilar;

22. Yordam bilan va mustaqil o'tirish mahoratini shakllantiradilar;

23. Qo'llarning nozik va murakkab harakatlarini rivojlantiradilar;

24. Oyoqqa turish va tik holatni ushlab turish mahoratini shakllantiradilar;

25. Davriy harakatlar: suzish, yurish, yugirish ko'nikmalarini shakllantiradilar.

Shu maqsadda Bobbat, Voyt, Kozyavkin va boshqalar uslubiyatlarini qo'llaydilar.

Mashqlarni musobaqa sharoitlarida bajarish bolaning o'zi kabi uning yaqinlariga ham katta ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun mashg'ulotlarni musobaqa shaklida bir xil

jismoniy qobiliyatidagi bolalar o'rtasida keltirilgan mahorat bo'yicha o'tkazish samaraliroqdir.

O'quv jarayonining boshlanishida individual usuldan foydalangan ma'qul. Vaqt o'tishi bilan individual-guruhiy usul afzalroq(guruhlar 3-6 kishidan iborat). „Bir turdagi guruh“ usuli maqsadga muvofiq bo'lib, bunda guruhga yoshi, jismoniy rivojlanishi, BMF shakli, bir vaqtda sodir bo'ladigan ko'rinishlarning harakat buzilishlari bo'yicha bir xil darajadagi bolalar tanlab olinadi. Bolaning ijtimoiylashuviga qarab guruhlar 7-12 kishigacha oshiriladi(guruhiy-individuallashtirish usul). Barcha qatnashchilar uchun umumiy bo'lgan predmetni quyidagi o'yinlardan foydalaniladi: chamberak, koptok, tent. Mashg'ulotlarda qisqa musiqali ko'rinishlar va ashulalardan iborat maromli tavsifdagi musiqa jo'rliigi katta ahamiyatga ega.

O'rta va yengil darajali BMF da moslashtiruvchi jismoniy tarbiya.

O'quv jarayoni asosida individuallashtirish qoidasi yotadi: psixomotor rivojlanish darajasi, sog'-nosog'lik, funksional imkoniyatlar va jismoniy shaylik darajasiga mos ravishda uzoq va qisqa muddatli vazifalar belgilanadi, vositalar tanlab olinadi, mashg'ulotlar parametrlari, vaqt, vositalar hamda mashg'ulotlar samaradorligini nazorat qilish usullari aniqlanadi.

BMF bo'lgan kasalda markaziy asab tizimi shikastlanish oqibatida lanjlik, pasaygan aktivnoapatiya bo'lishini hisobga olib, o'qituvchi mashg'ulotlarga qiziqish shakllanishiga alohida e'tibor qaratishi lozim. Bunda bolaga qulay bo'lgan o'yinlarni tanlash katta ahamiyatga ega, chunki BMFda muvaffaqiyatsizliklar, odatda, jismoniy harakatlarga o'rgatish jarayoniga to'laligicha salbiy munosabatni keltirib chiqaradi. Qulaylikdan tashqari, mashg'ulot darslarida ketma-ketlik va muntazamlikka rioya qilish muhim ahamiyatga ega: BMFda boshdan kechirgan har qanday o'tkir kasallik keyingi bir-ikki

oyda orttirilgan ruhiy harakat mahoratining ancha-muncha yo'qolishiga olib keladi. Bunday vaziyatlarda o'xshash natijalarga tayyor turish va sog'aygandan so'ng mashg'ulotlarga kirishib, o'tilgan materialni takrorlashga qaytish kerak.

BMFda MJT uslubiyaning o'ziga xos xususiyatlariga quyidagilarni kiritish mumkin:

1. Harakat orqali nutqni rivojlantirish: tovush va harakatni birlashtirish, harakatga tovush tusini berish, so'z ifodasi bilan rolga kirib, harakatlanadigan o'yinlar, harakat faolligini bir maromga kiritish (tovush, marom va harakatni birlashtirish); so'zlarning paydo bo'lishida tarkibiy qism hisoblangan nafasni boshqarishni egallashi, qo'llarning mayda nozik harakatlarini rivojlantirish;

2. Jismoniy tarbiya jarayonida makon va zamon tasavvurini shakllantirish, ya'ni, masalan: uzoq-yaqin; chapdan-o'ngdan; katta-kichik; ko'p-kam; tez-sekin; tez-tez-kam;

3. Harakat faoliyati jarayonida narsalar, harakatlar va ularning sifatlari haqidagi tasavvurlarni shakllantirish;

4. Bolaning his-hayajon doirasini boshqarish, ahloqiy-irodaviy sifatlarini maxsus harakat vazifalari, o'yinlar, estafetalar vositalarida rivojlantirish.

Chigil yozish mashqlarini tanlayotib, ularning mashg'ulot maqsadiga mosligi, yo'nalishning o'ziga xosligi, maromiy vazminligi va tugallanganligiga amal qiladilar. Umumiy tavsifda chigil yozish uchun 8-10ta mashq tanlaydilar, bunda ularning texnikasi allaqachon o'quvchilar tomonidan yaxshi o'zlashtirilgan bo'ladi yoki davomli o'rganishni talab qiladi. Masalan, boshni aylantirish va egish, gavadani egish va aylantirish, yelka bo'g'imlari uchun mashqlar, sonlarning alohida harakatlari. Harakatlar ketma-ketligida harakatlar kengligini, murakkabligi va harakatda ishtirok etuvchi muskullar sonining sekin-asta ortib borishi lozim. Harakat ko'nikmalarini yoyishni mashqdan

marshqqa, muskullarning bir guruhidan ikkinchisiga bo'lgan ketma-ketlikda amalgam oshirish tavsiya qilinadi. Ayrim muskul guruhlariga yo'naltirilgan mashqlardan so'ng oldingi mashqlarni butun gavda uchun ko'proq murakkablikdagi majmualar bilan birlashtirilgan mashqlarni qo'llaydilar. Masalan, yelkalar harakati orqali boshni aylantirish bilan gavnani egishlar. Chigil yozish oxirida egiluvchanlikni rivojlantirish mashqlari kiritiladi: orqaning pastki qismini, sonlarning orqa yuzasini cho'zish mashqlari. Bu mashqlarni bajarishda maromiylikka, ravonlikka, harakatlar kengligini sekin-asta oshirishga amal qiladilar.

Asosiy qism uchun mashqlarni tanlashda shunday qoidalarga amal qiladilar: mashqlar mashg'ulot vazifalariga javob berishi, samaradorlik va xavfsizlikni ta'minlashi, qiziq va turli-tuman bo'lishi lozim. Jadallik asosiy qism boshida sekin-asta ortib borishi va uning oxirida pasayishi lozim. Eng ko'p miqdordagi va ayniqsa shikastlangan muskul guruhlarini ishga solish zarur. Qarama-qarshi muskullarni ishga jalb qiluvchi mashqlarni tanlaydilar. Organizmni qattiq hayajonga soluvchi harakatlarni ko'rsatmalarga bog'liq ravishda, takrorlashlar sonini cheklab qo'llaydilar. Qulaylik, jadallik, murakkablik, mantiqiy ketma-ketlikda o'zgaradilar. Diqqatni takrorlashlar sonida emas, balki harakatlarni bajarish texnikasida jamlaydilar. Mashqlar orasidagi o'tishlar mayin, bajarish oson, ko'rsatmalar bir ma'noli va o'quvchiga tushinarli bo'lishi lozim. Asosiy qismni aerob qizib olish bilan boshlaydilar: yurish, yugurish, harakatlar kengligini oshirish bilan qo'l-oyoqlar harakati, siltash harakatlari. Shundan so'ng quyidagi ketma-ketlikdagi mashqlarga o'tadilar: ko'krak katta muskullarini cho'zish, kurak pastki fiksatorlari kuchini rivojlantirish. Qovurg'a va qorin orasi muskullari, kvadrat bel muskullarini cho'zish, qorin muskullari kuchini rivojlantirish.

Son keltiruvchi muskullarini cho'zish, quymuch muskullari uchun, son qochiruvchi muskullari uchun kuch mashqlari:

boldirning uch boshli muskullarini cho‘zish (BMFda, odatda aynan shu muskullar jarohatlangan). Oxirgi (quvvatlovchi) qismda individual yo‘nalishdagi mashqlarni tanlaydilar. Harakatga muskullarning asosiy guruhlarini jalb qiladilar, to‘g‘ri qaddi-qomatni shakllantiradilar. Cho‘zilish mashqlariga: tizza osti paylari, sonning keltiruvchi muskullari, kvadrat isepsalar, sonni eguvchilar, boldir muskullarini cho‘zish mashqlariga ustunlik beriladi. Mashg‘ulotlar vazifani bajarishda o‘quvchining muvaffaqiyatga erishishi va butun mashqdan to‘laligicha ijobiy taassurotlar olishiga yo‘naltirilgan o‘yin yoki musobaqa, estafeta, raqs bilan tugaydi.

Nazorat uchun savol va topshiriqlar.

1. Bolalar miya falaji buzilishida qanday tiklanish vositalari qo‘llaniladi?.
2. Bolalar miya falajida vestibulyar funksiyani rivojlantirish nima uchun zarur deb o‘ylaysiz?.
3. BMFda MJT uslubiyatining o‘ziga xos xususiyatlarini ko‘rsating.
4. O‘rta va yengil darajali BMF da moslashtiruvchi jismoniy tarbiyaga ta’rif bering.
5. Qorinda va to‘rt oyoqlab emaklash mahoratini rivojlantirish qanday amalga oshiriladi?

AQLIY QOLOQLIKDA MOSLASHTIRUVCHI JISMONIY TARBIYA.

Aqliy qoloqlik-ruhiyat shakllanish davrida paydo bo'lgan qandaydir aqliy yetishmovchilikni bildiruvchi keng tushuncha. Butun jahon sog'liqni saqlash tashkilotining aniqlashicha, bu asosiy aqliy funksiyalarning ancha pasayishidir.

Taxminiy mundarija va uslubiy tavsiyalar	Variantga oid qism	O'zgarishli variant qismi
Chigil yozish		
Harakatlarni tanlash: maqsadga muvofiq, o'ziga xos yo'nalishga rioya qilish, vazinlik, maromiylik, tugallanganlik .	Ayrim guruhlar uchun mashqlar	Boshni egish va burish; gavdaning aylanma harakatlari; yelkalar bilan aylanma harakatlar; sonlarning ayrim harakatlari
Harakatlar ketma-ketligi: harakatlar kengligining rivojlanib oshishiga murakkabligiga, ishlayotgan muskullar soniga moslik.		
Harakat ko'nikmalarini olib o'tish: mashqdan mashqlarda, muskullarning bir guruhidan ikkinchisiga olib o'tish.		
Ayrim muskul guruhlari uchun mashqlarni bajarishni yanada murakkabroq majmualarga birlashtirish	Butun gavda uchun mashqlar	Bosh burish bilan gavdani egishlar. Gavdani engashtirib, yelka bilan aylanma harakatlar

<p>Maromiylik, mayinlik, harakatlar kengligini sekin-asta oshirishga rioya qilish.</p>	<p>Egiluvchan Likka oid mashqlar.</p>	<p>Orqaning pastki qismi, sonlarning orqa yuzasi boldirlar uchun cho'-zish mashqlari.</p>
<p>Asosiy qism. Harakatlarni tanlash: havfsizlikni ta'minlash, maqsadlarga muvofiqlik, sportchi uchun samaraliroq, turli-tumanlik, yoqimlilik. Jadallik: boshida sekin asta rivojlantirib oshirish, oxirida sustlashish. Muskul balansi: eng yuqori miqdordagi muskul guruhlarini jalb qilish, muhim muskul guruhleri qarama-qarshi muskullar yoki yaxshi rivojlanmagan muskullarga yuklama beriladi. Qattiq hayajonli harakatlar: takrorlashlarning cheklangan soni va zaruriy hollarda o'zga-rishi. Izchil ketma-ketlik: jadallik, qulaylik, murakkablik. Texnika: takrorlashlar soniga emas, balki bajarish texnikasiga urg'u berish. Mashqlar orasidagi o'tishlar: mayin, bajarish oson.</p>	<p>Aerob qizib olish . Keng maromiy harakatlar. Gavda uchun mashqlar. Gavdaning yuqori qismi uchun mashqlar. Gavdaning pastki qismi uchun mashqlar.</p>	<p>Yurish, yugurish. Harakatlar kengligini oshirish orqali qo'l va oyoqlar harakati, siltashlar. Ko'krak katta muskuli, ko'krak qafasi va bel orasidagi, kvadrat-bel muskullari, son keltiruvchi muskullari, boldirning uch boshli muskullari. Kurak pastki fiksatorlari, qorin muskullari, dumba muskullari, sonning qaytaruvchi muskullari kuchining oshishi.</p>

Vaqtini aniq belgilash. Aniq ko'rsatmalar.		
Taxminiy mundarija va uslubiy tavsiyalar	Varietga oid qism	O'zgarishli variant qism
Yakuniy qism. Mashqlarni tanlash: xavfsizlik, individual yo'nalganlik. Muskul balansi: muskullarning asosiy guruhlari, qad-qomatni shakllantirish. Texnika: cho'zilish mashqlari.	Egiluvchanlik Mashqlari	Tizza osti paylari, sonning keltiruvchi muskullari, son kvadrisepalari, son eguvchilari, boldir muskullarini cho'zish.

Hozirgi kunda aqliy qoloqlikka olib keluvchi 100 dan ortiq omillarni ajratib ko'rsatadilar: yuqumli kasalliklar, zaharlanishlar, radiasiyadan zararlanishlar, ona va homila to'qimalarining biologik bir-biriga to'g'ri kelmasligi, homiladorlik paytida onaning noto'g'ri ovqatlanishi, miya gipoksiyasi (shu jumladan klinik o'lim paytida).

Modda almashinuvining irsiy buzilishi, xromosoma kasalliklari, tug'ish paytida bolaning shikastlanishlarini oladigan bo'lsak, faqat bitta xromosoma kasalliklarining bir necha yuztasi ma'lum, modda almashinuvi bilan bog'liq kasalliklarning 200 dan ortig'i mavjud. Ulardan taxminan 200 tasi markaziy asab tizimi buzilishi ko'rinishida namoyon bo'lib, ularning orasida aqliy qoloqlik ham bor. Masalan, Daun kasalligi-21 juft xromosomaning uch hissa oshirilganligi-yangi tug'ilganlarda 1:700 sodir bo'lish darajasi bilan uchraydi, kasallarning boshqalardan ajralib turadigan tashqi ko'rinishi, aqliy qoloqligi va sodir bo'ladigan ko'rinishlar (muskullar gipotoniyasi, yurak va ovqat hazm qilish tizimi kasalliklari) kuzatiladi.

Aqliy-idrokning rivojlanishi darajasini aniqlash uchun zamonaviy psixiatriyada I Q7-aqliy rivojlanish ko'effisientidan foydalaniladi. Aniqlash tajribaviy-psixologik yo'l bilan Bine-Simon, Probet, Bekslar uslubiyatlari bo'yicha o'tkaziladi. I Q ning me'yoriy qiymatlari 85-110% atrofida bo'ladi. Lekin esda tutish lozimki, uslubiyat ma'lumotlarini izohlab berish katta tajriba talab qiladi va tekshirilayotgan odam rivojlanish darajasi to'g'risidagi fikrlarda xatolarga olib kelishi mumkin.

Aql-idrok pasayishining to'rt darajasini ajratib oladilar, % larda:

- yengil –IQ 50-55 dan 70 gacha;
- mo'tadil-I Q 35-40 dan 50-55 gacha;
- og'ir-IQ 20-25 dan 35-40 gacha;
- chuqur –IQ 20-25 dan past.

Agar odamda aqliy qoloqlikni taxmin qilishga yetarlicha asos bo'lsa, lekin standart testlar yordamida uni tekshirishning iloji bo'lmasa, aqliy qoloqlikning aniqlanmagan toifasini alohida ajratib oladilar. Masalan, og'ir buzilishlar mavjud bo'lganda, shuningdek go'daklik yoshida ruhiy rivojlanishning kechikishidagi klinik ko'rinishlar mavjud bo'lganda bir yoshgacha bo'lgan bolalarda Bayley, Cattel va boshqa shu kabilarning tadqiqot testlari IQ miqdoriy baho bera olmaydi.

Ruhiy rivojlanmay qolishning eng chuqur darajasi (IQ =0-5%) bilish funksiyalarining yo'qligi yoki boshlang'ich holatda bo'lishi bilan tavsiflanadi. Bu vaziyatda hayotiy faollik g'ayri ixtiyoriy harakatlar, ko'pincha ovqat ta'mi, og'riq, xursandchilik, xafalik va boshqalardan notog'ri ta'sirlanishlar bilan cheklanadi. Motorikada stereotip harakatlar ustunlik qiladi. Bunday odamlar qiyinchilik bilan yuradilar, hatto o'ziga xizmat qilishda ham ijtimoiy moslanmagan bo'ladilar.

IQ=5-19% bo'lganda qoldiq fikrlash bilan(tasavvurda) tavsiflatuvchi ruhiyatning yaxshi o'smaganligi; turli darajadagi

nutqning yaxshi o'smaganligi mavjudligi; o'ziga-o'zi hizmat qilish yoki kichikroq mehnat jarayonlari darajasida nisbiy ijtimoiy moslashuv, lekin bunga faqatgina doimiy g'amxo'rlik bo'lganda erishiladi; muayyan vaziyatda qandaydir yo'nalishni aniqlash, yaqinlarni tanish; kundalik ishlatiladigan odatdagi so'z va iboralardan mos ravishda ta'sirlanish; 3-5 yoshdan boshlab, ayrim so'zlardan aloqa qilish maqsadda foydalanish; ozodlikning oddiy ko'nikmalariga o'rgatish mumkinligi qayd qilinadi.

IQ=20-34% bo'lgan kishilar 2-3 so'zdan iborat ibora ko'rinishidagi nuqsni bo'lgan yaxshi o'smagan vaziyatga bog'liq tavsifdagi nutq bilan tasavvur ning g'oyat kambag'alligi faqatgina o'ziga o'zi hizmat qilish ko'nikmalarini rivojlantirish imkoniyati bilan tavsiflanadi.

IQ=35-49% - odam oddiy mehnat ko'nikmalariga o'rgatilishi mumkin bo'lgan, iborali nutqqa ega bo'lgan va ba'zan o'qish va yozishni uddalay oladigan holat.

IQ=50-70% bo'lganda fikrlashning muayyan-tasviriy (mavhumlashtirmasdan) tushunchalarning pasaygan shakllanishi va bilimdonlik mavjud bo'ladi, shu bilan birga qolipdan foydalanib, shundan kelib chiqqan holda, boshqalarga o'rgatishni yoqtiradilar; mexanik xotira, eshitish qobiliyati, matematik hisoblashlarga bo'lgan qobiliyat yaxshi rivojlangan; yaxshi amaliy (aniq) bilish va yuqori darajada ta'sir ko'rsatib ishonitirishga egadirlar.

Kichik yoshda bunday bolalarga kamroq qiziquvchanlik, faoliyatda ijodning yo'qligi, nutqning ancha kech rivojlanishi, imo-ishoralarning ancha kambag'alligi xosdir. Ularda maktabgacha yoshda narsalar va hodisalarning mohiyatiga qiziqish bo'lmaydi. Bu bolalar o'yinda qoidalarni yomon o'zlashtiradilar, o'yindagi o'z o'rinlarini yaxshi aniqlay olmaydilar.

Ularda nisbiy, miqdoriy, makon va zamon tushunchalari qiyinchilik bilan shakllanadi, mantiqiy xotira keskin pasaygan, his-tuyg‘u tushunchalari kambag‘al. Kichik maktab yoshida ism, familiya kabi tushunchalarda noaniqlik sodir bo‘ladi. O‘yinlarda o‘ylab qo‘yilgan ish bo‘lmaydi. Oddiy mazmuni fikrlash, sanoq noaniq hisoblanadi. Bunda kattalarning yo‘l ko‘rsatishi kam samaralidir. Bolalar o‘z muvaffaqiyat va xatolaridan yaxshi ta’sirlanmaydilar. Haddan tashqari asabiylashish yoki to‘xtab qolish holatlari kuzatiladi. Katta yoshda hatto tanish xodisalar mohiyatini mavhumlashtirish va anglashning yetarli emasligi, kerakli sifatlarni ajrata bilmaslik, haddan tashqari noaniqlik, fikrlash va harakatlarning eskirganligi, o‘z harakatlariga tanqidiy qarashning yo‘qligi sodir bo‘ladi.

Ruhiy rivojlanishning kechikishi (RRK) – turli salbiy omillar ta’sirida miyaning morfofunktsional tizimining kechikib yetilishi natijasida psixometr funksiyalarining yetilmasligining namoyon bo‘lishi. Odatda, funksiyaning yetilmaganligi yoki uning o‘rnini boshqa funksiyalar bilan qoplash orqali tugallanadi. Vaqtinchalik asl holiga qayta oladigan tavsifga ega bo‘lishi mumkin. Bunday hollarda uni ruhiy rivojlanishning kechikkan yoki rag‘batlantirish yo‘li bilan to‘laligicha bartaraf qilish mumkin. RRKda idrok va sezgining hali yaxshi o‘sib yetilmaganligi katta ro‘l o‘ynaydi. Analizatorlar me’yorida ishlaydi, lekin ulardan kelib tushuvchi axborotni qayta ishlash buzilgan, bu axborotni harakat ishiga aylantirishdagi qiyinchiliklar va shuning oqibatida o‘lcham, shakl, masofani idrok qilishda muammolar mavjud. Hissiy taassurotlar miqdorining yetishmasligi fikrlash qobiliyatining rivojlanishdan ortda qolishiga olib boradi.

Ijtimoiy, pedagogik muammolarga tashlab qo‘yilganlik oqibatida aqliy rivojlanishda to‘xtab qolish muammosi kiradi. U erda bolalik davri tarbiyaning noqulay sharoitlarida bo‘lgan bolalarda yuzaga kelib, ular maktab dasturini

o'zlashtirib olishga tayyor bo'lmaydilar. Individual mashg'ulotlar pedagogik tashlab qo'yilganlikni bir necha oyda bartaraf qilishga imkon beradi.

Autizm-voqelikdan ketish va aloqada bo'lishni rad etish holati. Bu aqliy qoloq bo'lgan odamlar bilan ishlashdagi jiddiy muammodir.

Aqliy qoloqlikning barcha holatlari kam so'z boyligi, tushunchalarning noaniqligi, idrok qilish (ya'ni, fikrlash va donalab aytish)ning past darajasi tafakkurning kam harakatliligi, hissiyot, qiziqishlarning soddaligi, tashabbuskorlikning pastligi, mustaqil bo'lmasligi bilan sodir bo'ladi.

Aqliy qoloqlikda bola kam miqdordagi obyektlarni idrok qiladi, o'z sezgilarini yaxshi tahlil qilmaydi, mazmunni yomon tushuntirib beradi. Anglashning yetishmasligi asosiy narsani belgilab olishga, tasodifiy va arzimaz narsalarni ajratib olishga halaqit beradi. Bunday bolaga kichik vazifalardan iborat bo'lgan vazifa yoki muayyan qoidalarga rioya qilishni talab qiluvchi, ya'ni bu yerda qoidalar majmuini egallab olish muammosi turadi, vazifani uddalash og'irlik qiladi.

Aqliy qoloqlikda quyidagi harakat buzilishlarini ajratib ko'rsatadilar:

1. Harakat imbesilligi-motorikaning umumiy o'sib yetilmaganligi;
2. Harakatning yetilmay qolishi-motorika rivojlanishining kechikishi.

Ekstrapiramida yetishmovchiligi beixtiyor va himoya harakatlari imo-ishora, nutqning mavjud emasligi yoki yetarli emasligi, umumiy yetishmovchilik harakat formulalari mavjud emasligi va ularni ishlab chiqish qobiliyatlari, nutq buzilishlari, haddan tashqari asabiylashish, diqqatning yetishmasligi, o'zidan o'zi xursand bo'laverishlik bilan ifodalanadi.

Barcha hollarda eshitish faoliyatidagi harakatlarning o'zaro mosligi, ko'rish faoliyatida, makonni mo'ljallash, qo'llarning harakatchanligi (qo'l barmoqlarning nozik darajalangan harakatlari, harakat praksi va kinestetik praksis, murakkab o'ziga moslik chizmalar shakllanmagan), nutq bilan bog'liq harakatlarning o'zaro mosligi, harakatlarning turg'un o'zaro mosligi va o'zgaruvchan harakatni tashkil qilish, harakatlarning bir butun birlashuvi darajalangan harakatlar yoki harakatlarni bajarish sur'atini o'zgartirishni talab qiluvchi ko'nikmalar shakllanishidagi qiyinchiliklarning me'yoriy harakat faolligini ta'minlovchi funksiyalarning buzilishini qayd qiladilar.

Aqliy qoloq maktab o'quvchilari yosh me'yorlariga qaraganda kuch, chidamlilik, harakatlarning o'zaro mosligi, sakrovchanlik bo'yicha 25-40% ga, harakatlar tezligi bo'yicha 30% ga, ko'rish faoliyatidagi harakatlar ta'sirlanish vaqti bo'yicha 40% ga ortda qoladilar.

Aqliy qoloqlikda quloq suprasi, rangdor parda va qorachiqdagi kamchiliklar, va jag'larning yaxshi rivojlanmaganligi, qo'l va oyoqlardagi ortiqcha barmoqlar, yurak va boshqa ichki a'zolarining tug'ma kasalliklari ko'p uchraydi.

Aqliy qoloqlikda RRKning eng muhim vazifalardan biri-harakatlar me'yoriy qoidalari majmuining shakllanishi, harakat ko'nikmalarining rivojlanishi.

O'quv jarayoni vazifalari: o'quv jarayoniga ijobiy mavzuni shakllantirish; idrok qilish qobiliyati, asab jarayonlarini qo'zg'atish va to'xtatish nisbatlarini me'yorlashtirish, mantiqiy hamda jonli fikrlash, harakatlarni bajarish qoidalari majmui (maqsadni anglash va uni mustaqil o'rnatish, uni hal qilish vositalarini tanlash, natijalarni tahlil qilish va baholash), amaliy mahorat va ko'nikmalar zahirasi nutq va boshqalar kiradi.

Aqli qoloq odamlar bilan ishlashda bu va boshqa vazifalarni hal qilish uchun o'qituvchiga quyidagi muammolarni hal qilishga

to'g'ri keladi: yangi vazifalar oldida qo'rquv va ularni bajarishdan bosh tortish, fikrni jamlash va ruhiy yuklanmalarga qobilyatsizlik, ijobiy tajribaning yo'qligi, past ish qobiliyati, tez toliqish.

Bu vazifalarni bajarish vositalari: tizilish va qayta tizilishlar, maromiy, shuningdek havfsizlikni rivojlantiruvchi mashqlar, to'lqinsimon harakatlar, predmetli mashqlar, syujetli o'yinlar, suvdagi mashg'ulotlar.

Uslubiyatning o'ziga xosligi uning qulayligidadir. Idrok qilish barcha sensor tizimlarga mos ta'sir ko'rsatish orqali rivojlanadi. Ko'rish barcha tashqi axborotning 90% ini ta'minlaganligi sababli ko'rish idrokini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish kerak. Aqliy qoloqlikda idrok qilish mavzusining mavjudligini hisobga olish zarur. Uni rivojlantirish yo'llaridan biri-mavzuni o'quvchining o'z qiziqishlaridan dars vazifalariga qaratish. Shuningdek, mavzuni shakllantirish usullariga quyidagilar kiritish mumkin:

- hajmi oldingisi bilan bir xil yangi harakat vazifasi;
- keyingisini amalga oshirish uchun oldingi harakat natijalaridan foydalanish;
- rag'batlantirish yo'llarini qo'llash.

Aqliy qoloqlikda narsa yoki harakatni kuzatish muammolidir. Kuzatilayotgan narsani nishonga aylantirib bu jarayonni yengillatish mumkin. O'quv jarayonini yengillashtirish uchun eng yuqori darajada harakat qiladilar.

Moslashtiruvchi jismoniy tarbiya.

Taxminiy mashqlar majmui(IQ=20% bo'lganda).

Faoliyat turi	Davomiylik daqiqa.	Uslubiy ko'rsatmalar
“Parovozcha” sport maydonchasi bo‘ylab aylanib o‘tish, qarshi yurish, ilon izi bo‘yicha, spiral bo‘yicha, diagonal bo‘yicha siljitish.	1-2	Tashkiliy maqsadlarga xizmat qiladi (tizilish). Yetakchi qilib ancha aqlli, jismonan rivojlangan sportchi tanlanadi.
Oddiy sur‘at bilan ketma-ket yurish. Tezlashgan sur‘atda marsh qadamlari bilan yurish. To‘siqlardan hatlab o‘tish.	2-3	Birinchi mashg‘ulotlardan boshlab oraliq masofaga rioya qilishga erishish. Yurish sifatini takomillashtirish, yengillik bilan harakat qilish. Qo‘llar harakatlarini kuzatib turish.
Predmetga yugurish (predmetni olish)	2-3	Qo‘llar harakatlari va nafas olishni kuzatish (burun orqali nafas chiqarish)
“Kim koptokni tez olib keladi” o‘yini. Bir	2-3	O‘yinchilar bir-birlariga halaqit bermasliklari

yo'nalish bo'yicha koptoklarni otadilar(o'yinchilar soniga qarab) buyruq bo'yicha yugurib, ularni olib kelish.		kerak, yengil siljishlariga erishish.
Saflanish va qayta saflanish: aylana bo'ylab turish, so'ng bitta-bittadan kolonnaga qayta saflanish.	3-4	Har biri yetakchi rolida bo'lish uchun, kolonna yetakchilari almashadilar.
20-25 sm balandlikdan sakrash	2-3	Muvozanat hissini rivojlantirish
Saflanish va qayta saflanish	1-2	Yetakchilarni almashtirish
Koptokni bir-biriga yoki nishonga dumalatish (boulting)	5	Turli massa va o'lchamdagi koptoklardan foydalanish
Juftliklar tuzish. Juft bo'lib yurish. Mo'ljalga olingan predmetni ko'rsatish bilan burilishlar: deraza, eshik va boshqa narsalar.	2-3	Juftliklarni tuzishda predmet rangi yoki turi bo'yicha aynan o'xshatish qobiliyatini rivojlantirish (bayroqchalar, bog'ichlar, tasmalar)

Emaklash, emaklab kirish, emaklab oshib o'tish.	5-7	Musobaqa elementlarini kiritish.
Yugurish, sakrab tushish, koptokni nishonga dumalatihi, emaklash elementlari bo'lgan estafeta.	5-7	Mashqlarga hisob yoki umumta'lim fanlaridan savollar qo'yish mumkin.
Mavzuli o'yin (yoki raqs)	5-7	Maqsad-estafetadan so'ng o'rgatuvchilarni tinchlantirish.

Umumiy ko'rsatma; mashg'ulotlar puxta tanlangan musiqa jo'rligida olib boriladi.

O'quvchi diqqat-e'tiborini quyidagi mantiqiy ketma-ketlikka qaratish:

- 1) o'qituvchiga;
- 2) vazifaga;
- 3) predmetga;
- 4) predmet bilan harakatga.

O'quvchi diqqatini chalg'ituvchi barcha omillardan voz kechadilar. Sekin-asta bir pedmet va harakatdan ikkitasi va boshqalariga o'tiladi. Aqli qoloq bola fikrlashining aniqligiga tayanib, tushunchalarni shakllantirishda mavhum tushunchani rivojlantiradilar. Tushunchalar (predmetlar va harakatlar) juda oddiy va qulay bo'lishi lozim. Idrokni tahlil qilish o'z tuyg'ulari to'g'risidagi tushunchalar shakllanish jarayoni hisoblanadi. Bunga rag'bat(ta'sir)ning qarama-qarshiligi yordam beradi. Narsalar yoki harakatlar tarkibi (yoki shakli)ni ajratib ko'rsatish bilan tasavvurni yaratiladi. Eng katta muammolardan biri vazifalar

shartlarini tahlil qilishga yoʻnalishi va tahlil qilishning oʻzi hisoblanib, u shunday ketma-ketlikda oʻtkaziladi:

- tushunchalarni aniqlash;
- oldingi tajribadagi oʻxshash misollarga murojaat qilish.
- kutilayotgan natijalarni oldindan aytib berish;
- iloji boricha harakatlar va oʻquvchining oʻz xulosalarini uning tomonidan nutqiy tasvirlab berilishi.

Bevosita harakatlarni tahlil qilish makonda gavdaning holati va yoʻnalishini aniqlash, harakatlarni sifat va son boʻyicha farqlashga, gavdaning turli qismlari holatini aniqlashga (ularning bir-birlariga nisbatan joylashishiga) qarab, makonda harakatlarni amalga oshirishga olib keladi.

Aqli qoloq bolalarni jismoniy tarbiyalash jarayoni quyidagi oʻziga xos xususiyatlarga ega:

1. Oʻqituvchi tomonidan katta matonatni talab qiladi (natija oʻrtacha 2 yildan soʻng sodir boʻladi);
2. Oʻqituvchi oʻquvchining kayfiyati va mayliga koʻp darajada bogʻliq boʻladi;
3. Oʻquvchining tajovuzkorligi-aloqa shakllaridan biri;
4. Oʻquvchilar oʻqituvchi tomonidan tanqidga uchrashi, ularni majbur qilish, ularning toliqishiga yoʻl qoʻyish mumkin emas, oʻquvchilarning koʻziga tikilib qaramaslik kerak;
5. Tahsil olayotganlar bilan aloqa qilishda oʻqituvchiga bir xil ijobiy ohangdoshlik zarur;
6. Xursandchilik, qiziqish, gʻayrat muhitini yaratish zarur.

Nazorat uchun savol va topshiriqlar.

1. Aqliy qoloqlik deb nimaga aytiladi va qanday turlarini bilasiz?
2. Aqliy qoloqlikda moslashtiruvchi jismoniy tarbiyaga ta'rif bering.
3. Aqliy qoloqlikda o'quv jarayoni vazifalari nimalardan iborat?
4. Aqli qoloq bolalarni jismoniy tarbiyalash jarayonining o'ziga xos xususiyatlarini aytib bering.
5. Ruhiy rivojlanishning kechikish sabablarini ko'rsating.

MUNDARIJA.

Kirish	3
I BOB. ADAPTIV JISMONIY TARBIYA. Adaptiv jismoniy tarbiyaning asosiy tushunchalari	6
Adaptiv jismoniy tarbiyaning tarixi	11
Adaptiv jismoniy tarbiyaning yo‘nalishlari	15
O‘zbekistonda koreksion pedagogika tizimi	17
Adaptiv jismoniy tarbiyaning (AJT) maqsad va vazifalari	19
Adaptiv sportning maqsad va vazifalari	20
II BOB. ADAPTIV JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI	27
Adaptiv jismoniy tarbiyaning psixologik aspektlari	29
Adaptiv jismoniy tarbiyaning asosiy tamoyillari	34
Adaptiv jismoniy tarbiya vositalari	43
Adaptiv jismoniy tarbiyaning (AJT) shakllari	51
III BOB. MOSLASHISH NAZARIYASI ASOSLARI VA JISMONIY TARBIYADA UNDAN FOYDALANISH QONUNIYATLARI	62
Moslashuv va sportchilarni tayyorlash muommolari	65
Inson organizmining moslashish reaksiyalari, turlari va shakllanish bosqichlari	74
IV BOB. ADAPTIV JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING PEDOGOGIK HAMDA IJTIMOY FUNKSIYALARI.	89
Adaptiv jismoniy tarbiyaning pedagogik funksiyalari	90
Adaptiv jismoniy tarbiyaning ijtimoiy funksiyalari	108
Adaptiv sportning pedagogik funksiyalari	126
Adaptiv sportning ijtimoiy funksiyalari.	118
Adaptiv harakatlanish rekreatsiya asosiy tushunchalar	133
Adaptiv harakatlanish rekreatsiyani va rekriativ sog‘lomlashtirish sportining umumiy va ajralib turadigan qirralari.	145
Adaptiv harakatlanish rekreatsiyani tashkil etishning turli ko‘rinishlarida pedagogik va ijtimoiy funksiyalarning kompleks namoyon bo‘lishi	146

Adaptiv jismoniy madaniyat funksiyalarining o'zaro bog'liqligi	152
V BOB. TURLI TOIFALI JISMONIY IMKONIYATI CHEKLANGAN BOLALARNING MOSLASHTIRUVCHI JISMONIY TARBIYA. Karlik holatida moslashtiruvchi jismoniy tarbiya	162
Ko'rlik holatida moslashtiruvchi jismoniy tarbiya	170
Tayanch-harakat tizimi buzilishida moslashtiruvchi jismoniy tarbiya	180
Orqa miya shikastlanganda moslashtirilgan jismoniy tarbiya	185
Bolalar miya falajida moslashtiruvchi jismoniy tarbiya	196
Aqliy qoloqlikda moslashtiruvchi jismoniy tarbiya	209

Foydalanilga nadabiyotlar.

1. Adamova I.V. Texnologiya kompleksnix zanyatiy ozdorovitelnimi vidami gimnastiki i plavaniya s jenshinami 35-45 let: dis...kand.ped.nauk. Moskva, 2000.-216s.

2. Alekseeva L.I., Tsvetkova E.S. Osteoartroz: iz proshlogo v budushee // Nauchno-praktecheskaya revmatologiya, 2009. №2.-s.31-37.

3. Arakelov G.G. Psixofiziologicheskiy metod otsenki trevojnosti / G.G. Arakelov, N.E. Lisenko, E.K. Shott // Psixologicheskiy jurnal.-T.18.-1997.-№2.-s. 102-113.

4. Baryaev A.A Emelyanov V.D. Ivanov A.V / Otsenka adaptatsii paralimpiytssev k trenirovochnoy nagruzke metodom variatsionnoy pulsometrii. // Adaptivnaya fizicheskaya kultura. №2 (46). 2011. s 14-15.

5. Bragaru M , Dekker R . Geertzen J., Dijkstra U. Amputees and sports. A Systematic Review // Sports. Med.—41. - №9. – Zyu 721-740yu

6. Bulicheeva E.A. differentsirovanniy podxod k razrabotke patogeneticheskoy terapii bolnix s disfunktsiey visochno-nijnechelyustnogo-sustava oslojnennoy gipertoniey jevatelnix mishts: Aftoref. dis....d-ra med.nauk. – SPb.: GOU VPO SPbMU im.akad.I.P.Pavlova, 2010.-31 s.

7. Butaev B.G. Ultrafonoforez balzama «ARTRO-AKTIV» v vosstanovitelnom lechenii bolnix gonartrozom: avtoref. diss...kand.med.nauk.M, 2009.-24s.

8. Chin L Effect of physical fitness on prosthetic ambulation in elderly amputees / L.Chin, S.Sawamura,R.Shiba // Am J Phus Med Rehabil.-2006.-v.85.- № 12.-P.992-996.

9. Couture M. Leisure activities following a lower limb amputation . Couture M. , C.D. Caron J. Desrosikrs // Disabil Rehabil . -.2010.- V. 32 - №1. – P 57-64..

10. Dementeva N.D. Sotsiokulturnaya reabilitatsiya invalidov v sisteme integratsii ix obshestvo / N.D. Dementeva, T.V. Andreeva // Medika-sotsialnaya ekspertiza ireabilitatsiya.-2009.-№1.-s.28-30.

11. Demirchoglyan G.G. Spetsialnaya fizicheskaya kultura dlya slabovidyashix shkolnikov {tekst} G.G Demirchoglyan A.G. Demirchoglyan – M. . Fizkultura i sport 2000.-160s.

12. Diagnostika i lechenie zabolivaniy visochno-nijnechelyustnovo sustava v ambulatorno-poliklinicheskix uchrejdeniyax / A.K. Iordanashvili, V.V. Samsonov, A.A.Serikov, L.N.Saldotova.- SPb.: Nordimedizdat, 2012.-132 s.

13. E.M. Mastjukova Semeynoe Vospitanie detey s otkloneniyami v razvitii/ E.M. Mastjukova, A.G.Moskovkina: Ucheb. Posobie dlya stud. Vissh.ucheb.zavedeniy/ Pod red

14. Ermakova V.P. Osnovi tiflopedagogiki {tekst} . Ermakova V.P. G. A. YAkunin .- M. VLADOS 1999.-240s.

15. Iordanashvili A.K. Klinicheskaya ortopedicheskaya stomatologiya.- M.MedPress, 2007.-250 s.

16. Jdan'ko A.p. Razvitie mediakompetentnosti uchashixsya posredstvom video'syomki s elementami teatralizatsiya / A.P.Jdanko // Rossiyskiy psixologicheskij jurnal.-T.7.-2010.-№2.- s.9-12.

17. Kabzev V.A. Otsenka prisposobitelnix reaktsiy serdechnososudistoy sistemi k begovim testiruyushim nagruzkam u sportsmenov- invalidov / V.A. Kabzev. S.V. CHERENINA. V.N. Muxin // Sbornik trudov SPb NII Fizicheskoy kulturi-SPb. – 2005. s 227-229.

18. Kars C Partikapation in sports by lower limb amputees in the province of drenthe the Netherlands / Kars C. M. Hofman , J.H. geertzen et al // Prosthet Orthol int. – 2009 – V. 33 . -№4 P. 356-67.

19. Kobzev A.YU. Nekotorie osobennosti reaktsiya serdechno-sosudistoy sistemi invalidov-amputantov, zanimayushixsya sportom, na fizicheskoy nagruzku / YU.A.Kobzev, V.V.Xramov // Teoriya i praktika fizicheskoy rekmnehs/-2002. -№7.-S.-13-16.

20. Korotkov K.G. Korotkova A.K Innovatsionnie texnologii v sporte: issledovanie psixofziologicheskogo sostoyaniya sprotsmenov metodom gazorazryadnoy vizualizatsii. M. Sovetskiy Sport / 2008. 278s.

21. Kostur B.K. Lechenie zabolevaniy visochno-nijnechelyustnogo sustava v klinike ortopedicheskoy stomatologii: metod. Rekomendatsii / B.K.Kostur, V.A.Minyaeva, O.V.Minina.- L.: Guzl-1 LOTKIZMI im.akad. I.P. Pavlova, 1981.-16 s.

22. Lechenie zabolevaniy visochno-nijnechelyustnogo sustava u lyudey pojilogo i starcheskogo vozrasta: metodicheskoe rekomendatsii dlya vrachey stomatologicheskix poliklinik, otdeleniy i kabinetov / A.K.Iordonoshvili, G.A. Rijak, V.V. Samsonov, L.N. Soldatova.-SPb.: Nordmedizdat, 2012.-10 s.

23. Logopediya : uchebnik dlya stud. Defektol. Fak. Vissh. Ucheb. Zavedeniy / Pod red. L.S. Volkovoy. – 5-e izd pererab. I dop – M. : Gumanitar. Izd. TSentr VLADOS 2007. -703 S. : il. – (Korreksionnaya pedagogika).

24. Makig D. Sportsmeni-invalidi / Making D. Klenk K. Sportsmeni – invalidi / Making D, Klenk K. Olimpiyskoe rukovodstvo po sportivnoy meditsne – M. – 2011. –s. 483-499.

25. Mastjukova E.M., Ippolitova M.V. Narusheniya rechi u detey s tserebralnim paralichom. M.,1985.

26. Mesheryakov A. I. Slepogluxonemie deti. Razvitie psixiki v protsesse formirovaniya povedeniya / A.I. Mesheryakov/ - M. : “Pedagogika”, 1974/ -328 s.

27. Misko K.V. Svyaz urovnya degidroepiandrosterona sulfata v krovi s osobennostyami osteortroza: avtoref.dis...kand.med.nauk. Nijniy Novgorod, 2008-23s.

28. Moskalevich B.I. Revmaticheskie zabolevaniya – problema, nedootsenivaemaya obshestvennim zdravooxraneniyam a Polshe.// Nauch.prakt.revmat., 2001.№1.- s.11-15.

29. Muxin V.N., Rol regulyatsii serdechno-sosudistoy sistemi v formirovanii fizicheskoy rabotosposobnosti sportsmenov – invalidov / V.N. Muxin. S.V. CHerenina. V.A. Kobzev // Sbornik trudov SPb NII Fizicheskoy kulturi – Spbyu – 2005. – S. 237-240.

30. Osnovi upravleniya spetsialnim obrazovaniem: Uchebnoe posobie dlya studentov vuzov / Pod ped. D.S. SHilova.- M.: Akademiya, 2001.- 336 s.

31. Pashintseva L. V. Podgshtovka rebenka so slojnim sensornim narusheniem k ovladeniyu slovesnim yazikov / L.V. Pashintseva. // Korrektsionnaya pedagogika. Teoriya i praktika, 2008. №4 (28) / - s. 67-75.

32. Petrova E.N. Korotkov K.G. Orlov D.V. Korotkova A.K. Printsipi postroeniya i struktura avtomatizirovannogo programmno-apparatnogo kompleksa otsenki sostoyaniya zdorovya. // Izv. Vuzov / Priborostroenie. T. 52. №5 2009. s 16-20.

33. Prognozirovaniye, otsenka stepeni tyajesti techeniya i effektivnosti lecheniya zabolevaniy visochno-nijnechelyustnogo sustava: uchebnoe posobie / A.K.Iordonoshvili, G.A. Rijak, V.V. Samsonov, L.N. Soldatova.-SPb.: Nordmedizdat, 2012.-20 s.

34. Rau, B. Short-term effect of physiotherapy rehabilitation on functional performance of lower limb amputees. / B.Rau F. Bonvin. // de Bie R. // Prosthet Orthol int. – 2007 V. 31. -№3 . 258-70.

35. Rubinov I.S. Fiziologicheskie osnovi stomatologi / I.S.Rubinov.- L.: Meditsina, 1965.-s.313-321.

36. Savchenko V.A. Viyavlenie optimalnoy chastoti virotsionnogo massaja u futbolistov s razlichnimi tipami gemodinamika // LFK i massaj.-2002.-№2.-s.35-38.

37. Sazonova N.V. Organizatsiya spetsializirovannoy ortopedicheskoy pomoshi bolnim osteortrozami tazobedrennogo i kolennogo sustavov: avtoref. dis...dokt.med.nauk.Kurgan, 2009.-48s.

38. Seleznev L. N. Fizicheskaya rehabilitatsiya i sotsialnaya adaptatsiya invalidov (deti i molodyoji) i lits s ogranichennimi vozmozhnostyami zdorovya sredstvami adaptivnoy fizicheskoy kulturi i adaptivnogo sporta: Doklad na kruglom stole Obshestvennoy palati R F (25 maya 2010 goda).- M: 2010.- 8s.

39. Semenova K.A. Mastyukova E.M., Smuglin M.YA. Klinika i rehabilitatsionnaya terapiya detskix tserebralnix paralichey. M. 1972.

40. Semenova N.D. Metodika dlya motivirovaniya patsientov k psixotsotsialnoy reabilitatsii / N.D. Semenova // Sotsiolnaya i klinicheskaya psixiatriya.-2010.-№1.-s.52-62.

41. Sermeev B.V. Fizicheskoe vospitanie detey s narusheniyami zreniya {tekst} B.V. Sermeev. – Kiev: Zdorove 1987. – 108s.

42. SHapiro D.M. Otdalenniy rezultati protezirovaniya invalidov posle amputatsii konechnosti / D.M.SHapiro, S.N.Popov // Mediko-sotsialnaya ekspertiza i reabilitatsiya. - 1994.-№4.-s.33-34.

43. SHelkov O.M. Abalyan A.G. Sistema kompleksnogo kontrolya v protsesse podgotovki sportsmenov- paralimpiytsev.// Adaptivnaya fizicheskaya kultura. №4 (48) 2011. s 48-50.

44. SHelkov O.M. Baryaev A.A. Metodologicheskie osnovi pedogogicheskogo obsledovaniya v sorevnovatelnoy deyatelnosti v paralimpiyskom sporte. Adaptivnaya fizicheskaya kultura. №3 (35) 2008. s 31-34.

45. SHelkov O.M. Drozdovskiy A.K. Gramova I.A. Gladishev A.I. Golub YA.V. Opit psixologicheskoy podgotovki paralimpiytsev k Vankuveru.// Adaptivnaya fizicheskaya kultura. №1 (45) 2011. s 41-43.

46. SHelkov O.M. Korotkov K.G. Presentatsiya rossiyskoy sportivnoy nauki.// Adaptivnaya fizicheskaya kultura. №4 (44) 2010. s 55-56.

47. Singh R. The rapid resolution of depression and anxiety sumptoms after lower limb amputation / R.Singh.J.Hunter , A.Philip // din Rehabil . 2007 V. 21-№8 –P. 754-9.

48. Slabinskiy V.YU. Osnovi psixoterapii: prakticheskoe rukovodstvo / V.YU.Slabinskiy.-SPb: Nauka i texnika, 2008.-464 s.

49. Soldatova L.N. Vozrastnie osobennosti patologii visochno-nijnechelyustnogo sustava i jevatelnix mishts i ix lechenie: Aftoref.dis....d-ra kand.med.nauk. – SPb., 2011.-25s.

50. Sorokin O.V. Xadanov A. I. Kulikov V.YU. . Korotkov K.G. Fotoelektronnaya (grv) emissiya kak otrajenie mikrotsirkulyatornix fluktuatsiy. // Meditsina i obrazovanie v Sibiri. №5 2010. s 34-38.

51. Tatar Y, Body image and its sports in turkish lower limb amputees who use prosthesis / Sci Sports . – 2010 . –V. 25. - №6 –P. 312-7.

52. Tioriya i organizatsiya adaptivnoy fizicheskoy kulturi / Pod obshey red. Prof. S.P.Evseeva.-M. : Sovetskiy sport, 2005-T.1.-296 S

53. Tradatyay N.A. Autogenniy melodeklamatsionniy trening v reablitatsii bolnix xronechiskimi somaticheskimi zabolevaniyami: dis... kand.med.nauk, 2010.

54. V. I. Seliverstova. –M.: Gumanit, izd. TSentr VDADOS 2003.- 408 s.

R.S.SALAMOV, M.X.MIRJAMOLOV

**JISMONIY IMKONIYATI CHEKLANGAN
O'QUVCHILARNING SPORT
MASHG'ULOTLARIGA MOSLASHISHI.**
(o'quv uslubiy qo'llanma)

Bichimi 60x84 $\frac{1}{8}$.Shrift «Times New Roman».
Ofset bosma usulida bosildi. Shartli bosma tabogi 14,375
Nashriyot bosma tabogi 14.5
Adadi 100. Buyurtma № 35

«ITA-PRESS».
100017. Toshkent sh, M-5, 45/4.

