

**O`ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
JISMONIY TARBIYA VA SPORT VAZIRLIGI**

**O`ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI**



**M.X.MIRJAMOLOV**

**ADAPTIV JISMONIY TARBIYA VA SPORT**

(o`quv qo`llanma)

Chirchiq – 2020

Adaptiv jismoniy tarbiya va sport nomli o`quv qo`llanma ma`ruza matnlari asosida yozilgan.

Ushbu o`quv qo`llanma O`zbekiston davlat jismoniy tarbiya sport universiteti, pedagogika OO`YU, va jismoniy tarbiya fakultetlari talabalariga mo`ljallangan.

Ishonamizki, mazkur o`quv qo`llanma oliy o`quv yurtlari professor-o`qituvchilari hamda talabalarning o`quv ishlaridan o`rin egallaydi.

### **Tuzuvchi:**

*Mirjamolov  
Mexriddin  
Xayriddinovich*

*Adaptiv jismoniy tarbiya va sport  
kafedrası mudiri pedagogika fanlari  
bo`yicha falsafa doktori*

### **Taqrizchilar:**

**D.X.Umarov** - O`zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti  
“Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati” kafedrası mudiri p.f.n. dotsent

**S.R.Urainov** - Farg`ona davlat universiteti “Jismoniy madaniyat” kafedrası p.f.b.f.d.

Ushbu o`quv qo`llanma O`zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining Ilmiy kengash majlisida nashrga tavsiya etilgan (2020 yil 29 may 3-sonli bayonnoma)

### **Annotatsiya**

Ushbu o`quv qo`llanmada adaptiv jismoniy tarbiyaning asosiy tushunchalari, tarixi, yo`nalishlari, maqsadi, vazifalari asosiy tamoyillari, vosita va shakllari amaliyotda qo`llashning o`ziga xos xususiyatlari ochib berilgan. Moslashish nazariyasi asoslari va jismoniy tarbiyada undan foydalanish qonuniyatlari o`rganilgan. Adaptiv harakatlanish rekreatsiyasi va rekreativ - sog'lomlashtirish sportining umumiy va ajralib turadigan qirralari ilmiy asoslab berilgan. Shuningdek nogirionlikni barcha turida mashg'ulotlarni tashkil qilish va o`tkazish uslubiyatlari individual dasturlar asosida ishlab chiqilgan.

### **Аннотация**

В данном учебном пособии раскрыты основные понятия, история, направления, цели, основные принципы, средства и формы адаптивного физического воспитания, особенности применения на практике. Изучены основы теории адаптации и закономерности ее использования в физическом воспитании. Научно обоснованы общие и отличительные аспекты адаптивного отдыха и рекреативно - оздоровительного спорта. Также методика организации и проведения занятий по всем видам инвалидности разработана на основе индивидуальных программ.

### **Annotation**

This training manual describes the basic concepts, history, directions, purpose, basic principles of functions, the specific features of the application of means and forms in practice of adaptive physical education. The basics of the theory of adaptation and the laws of its use in physical education have been studied. The general and distinctive aspects of the sport of adaptive mobility recreation and recreation are scientifically substantiated. Also, the methods of organizing and conducting classes in all types of disability have been developed on the basis of individual programs.

*Biz hayotni yashayotganligimiz uchun emas,  
Uni anglay olganligimiz uchun sevamiz.  
Avgustin Avreliy*

## **KIRISH**

O`zbekiston Respublikasi Prezidentining **“2017-2021 yillarda O`zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo`nalishi bo`yicha harakatlar strategiyasini amalga oshirishga doir tashkiliy chora-tadbirlar to`g`risida”**gi Farmonining 4.4-bandida “Ta’lim va fan sohasini rivojlantirish” bo`yicha aholining ijtimoiy nochor qatlamlari sifatli ta’lim olish imkoniyatlarini kengaytirish masalasi belgilab berilgan. Ushbu Farmonda jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarning oliy o`quv yurtlarida ta’lim olish imkoniyatlarini yanada kengaytirish, sifatli ta’lim xizmatlari imkoniyatlarini oshirish, yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashni ko`zda tutgan.

O`zbekiston Respublikasi Prezidentining **“Nogironligi bo`lgan shaxslarni davlat tomonidan qo`llab-quvvatlash tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to`g`risida”** 2017 yil 1 dekabrda PF-5270-son Farmoniga muvofiq Vazirlar Mahkamasining 2018 yil 2 iyundagi 417-son qarori asosida **“Oliy ta’lim muassasalariga nogironligi bo`lgan shaxslarni qo`shimcha davlat granti kvotalari asosida o`qishga qabul qilish tartibi to`g`risida”**gi Nizomga asosan 2018-2019 o`quv yilidan boshlab barcha oliy o`quv yurtlarida nogironligi bo`lgan shaxslar uchun 2% kvota asosida I-II guruh nogironligi bo`lgan shaxslar o`qishga qabul qilinib kelinmoqda.

Davlatimiz tomonidan oldimizga qo`yilgan asosiy vazifalardan biri ta’lim sifatini oshirish, jahonda rivojlangan davlatlar bilan raqobat qila oladigan kadrlarni tayyorlash bugungi sharoitda kechiktirib bo`lmas masalalardan biridir.

Oxirgi yillarda respublikamizda eng asosiy, muxim vazifalardan yana biri ommaviy sportni rivojlantirish masalasi bo`lib turibdi. Jismoniy tarbiya o`qituvchilarining, sport mutaxassislarning, ustoz-murabbiylarning chuqur bilim, yuksak malaka, boy tajriba va mahoratga ega bo`lishi malakali sportchilar

tayyorlashning ilmiy asosda tashkil etishni taqazo etadi. Zero ustozlar har jixatdan shogirdlariga namuna 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.

Xalqimizda "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`ishlasa, demak, u vaktini o`zining ezgu-niyatlarini 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 xoli bo`lish va sport bilan doimiy shug`ullanish holatlari inson salomatligini asrashda asosiy omillardan biri bo`lib xisoblanar 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 qon-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 xayotda o'z o'rnini topishga harakat qilayotgan yoshlar ko'plab topiladi. Qo'l-oyoqsiz, ko'zi yoki organizmning qaysidir azosi ishlamasada, sportning qaysidir turi bilan shug'ullanib, yurtimiz bayrog'ini dunyoga ko'taradigan, kuchli asar yoki sher yozadigan, kompyuter, televizor sozlash yoki me'yoriga etkazib kuy yaratadigan yoshlarimizni ko'plab uchratamiz. To'rt muchasi sog' bo'la turib oilasiga, maxallasiga, jamiyatga foydadan ko'ra ko'proq ziyon keltiradigan ma'naviy qashshoq yoshlarni xam 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. Nogironlar o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni muntazam rivojlantirish hamisha Prezident va davlatimiz diqqat markazida turibdi.

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.

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

## I BOB. ADAPTIV JISMONIY TARBIYANING UMUMIY ASOSLARI

### 1.1. Adaptiv jismoniy tarbiyaning asosiy tushunchalari.

Adaptiv jismoniy tarbiya (AJT) – funktsional, shu jumladan, harakat imkoniyatlarini mutloq yoki uzoq muddatga yo`qotgan insonlar jismoniy tarbiyasining turli jixatlarini 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 tasdiklangan, xayotiy faoliyatdagi va ijtimoiy yordam hamda ximoya 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 kechishdi. Buning o`rniga: layoqatsiz shaxs, jismoniy kamchiliklarga ega bo`lgan shaxs, funktsional (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 xar 10-oilasi bunday inson mavjud, bu ko`rsatkich butunjahon axolisining salkam 10% ni tashkil etadi. 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 xayotiy faoliyatini chegaralaydigan muayyan kasallik, jaroxat 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 xaqining yo`qotganligi sababli kompensatsiya olishga muxtoj yoki muayyan vazifalarni bajarishdan ozod etilgan shaxslar ham kiradi. SHu bilan birga xayotiy 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 tashkillantiriladi.

**Nogironlar reabilitatsiyasi bu** - jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslar organizmining buzilgan funksiyalarini qayta tiklash, ularning xayotiy 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 kassalikka nisbatan mos ravishda ta'sirchanlikning shakllanishi, organizmning funktsional 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-soqov bo'lgan shaxslarni tarbiyalash, rivojlantirish, adaptatsiya va reabilitatsiyasi 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 xayotiy imkoniyatlarini oshirish”. 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'maklashish. U o'zida uch asosiy yo'nalishlarni ifodalaydi: para-limpiada harakatlari, Maxsus Olimpiada va Butunjahon kar-soqovlar 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 engilliklarni yaratadi; psixoemotsional mustahkamlikni, tushkunlik (stress) holatlarida ijtimoiy ahamiyatini oshiradi. Sport mashg'ulotlari davomidagi yuqori darajadagi jismoniy harakatlarni (nagruzka) ko'p qo'llash shaxs organizmida zahira (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 reabilitatsiyasi deb nimaga aytiladi?
5. Nogironlar reabilitatsiyasi va adaptatsiyasining individual dasturiga nima kiradi?

### **2.1. Adaptiv jismoniy tarbiyaning tarixi**

Jamiyatning sog'lig'i turg'un buzilgan insonlarga nisbatan munosabati muammosi butun insoniyat tarixi davomida kuzatib kelinadi va uzoq muddatga xastalanib qolgan shaxslarni shafqatsizlarcha o'ldirish yoki nari borsa, ularga nisbatan raxmsizlik bilan befarq munosabatda bo'linganlik xolatini kuzatishimiz mumkin. Jismoniy kamchiliklari bor insonlarni qasddan jamiyatdan ajratish ruhiy, shu bilan birga ijtimoiy ildizga ega. Bunga xastalik, jarohat, o'lim va alohida ehtiyojlarga muhtoj bo'lgan insonlar xayotiy ta'minoti muammosi oldidagi qo'rquv va boshqa shu kabi holatlar kiradi. Jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslarga nisbatan munosabatlarning printsipl 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 xayot markazlari hisoblanmish – monastirlar tomonidan xomiylikka 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 reabilitatsiyasi sohasida katta rivojlanishlarni, pedagogik-reabilitatsion usullarning ishlab chiqilishini kuzatish mumkin.

Nogironlar bilan reabilitatsiya ishlaridagi kordinal o'zgarishlar revolyutsiyadan 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 reabilitatsiya 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 etuk 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'icha 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 xolda, u bolani maksadli akliy faoliyatini rivojlantirishda sensor tajribani oshirishga qaratilgan. SHu uslub sababli oqsok psixomotor harakatiga ega bo'lgan bolalar bir-ikki yil ichida o'zining tengdoshlariga etib olishi, xatto 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`kuv faoliyatini o`lg`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 xissasini 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 1-Olimpiada o`yinlariga start berildi. O`sha vaqtdan boshlab umumjahon uyinlari 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 AKSH ushbu harakatni yoyishga kirishadi, ko`zlangan maksadi – Maxsus Olimpiada– jismoniy tarbiya orkali 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 qaerda tashkil topgan?
5. Karlar o`rtasidagi olimpiada o`yinlarning tashkilotchisi kim?

### **1.3. Adaptiv jismoniy tarbiya yo`nalishlari.**

Hozirgi kunda faol rivojlanayotga 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 xorij 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, intellestual, emotsional - psixik potentsialini tadbiq qilinishini ta'minlaydigan, estetik va etik talablarni va jismoniy takomillashishga 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, engil atletika, shu jumladan, aravachalar engil atletika, chang`i sporti, gimnasotikaning 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 tenisi, 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 birjinsli 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.

#### **1.4. O`zbekistonda koreksion pedagogika tizimi.**

Madaniyat va sport ishlari vazirligi, jamoa uyushmalari va nogironlar uyushmalari tomonidan maxsus sog'lomlashtirish muassasalari (klub va markazlar) barpo etilmoqda, ularni kerakli jixozlar 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 sarf xarajatlar 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 ximoyalanadi.

Paraolimpiada harakatlari va sportning yuksak yutuqlarni moddiy ta'minlash, moddiy texnik bazasini mustaxkamlash, jismoniy madaniyat va sport nomoyondalariga soliq va kredit ajratish, sportchi murabbiy va shu soxa 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 assotisationsiyasi, diaqnoz va reabilitatsiya markazlari, korektsion muassasalari, konsultativ bo`limlar, maxsus internat maktablar, klub, sektsiya, oliy o`quv muassasalari kafedralari, sportning turlari bo'yicha terma jamoalar.

#### **Nazorat uchun savol va topshiriqlar.**

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



## **II BOB. ADAPTIV JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING (AJT)**

### **MAQSAD HAMDA VAZIFALARI.**

#### **2.1. Adaptiv jismoniy tarbiya (AJT) va sportning maqsad hamda vazifalari.**

AJT maqsadi funksional imkoniyati cheklangan insonlarni jismoniy va ijtimoiy sharoitga moslashishga o`rgatishdan iborat.

AJT ning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

- ruxiy rivojlantirish, atrof muxitni to`g`ri qabul qila bilish;
- organizmni funksional xolatini 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 engish borasida muxim 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 xayotiy xodisalarga tayyorlashning usullarini ishlab chiqish;

- bolalarni oilaviy muxitda, maxsus uyushgan xolatda tarbiyalash;

- ta`lim va tarbiyaning xar bir shaxsga ishlab chiqilgan qo`llanma va usullarini yoritib berish.

Ko`p kollarda ular insonning atrofidagi muxit bilan bog`liq muammolar bilan o`lchanadi. Atrof-muxitni o`rganish va unga moslashish predmetlar bilan manapulyattsion faoliyatiga, ishdagi va uy ro`zg`ordagi muammolarini xal qilishga qaratilgan. AJTning jarayoni davomida inson tanasi jadvali tuzilib uni qabul qila bilish, atrof muxit xaqidagi tushuncha verbal tashxis va fikrlash, so`z boyligini oshirish, mustaqil ijodkorlik ko`nikmalarini rivojlantiradi.

## **Adaptiv sportning maqsad va va zifalari.**

Nogironlar sporti jismoniy imkoniyati cheklangan va surunkali kassallar 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 ma`noda: “Xar xil sport mashg`uloti bu sport yutug`i, shuningdek yutuqlarga aniqlik kiritish harakat odatining muxim qismidir, xar 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 induvidual xususiyatlarni o`stirishga qaratilgan”.

### **Ногиронлар спортининг асосий мақсади: ногиронларни**

саломатлик даражасини қайта тиклаш ва сурункали касалликларни  
жисмоний машқлар ёрдамида асоратларни йўқотиш, ёш авлоднинг  
жисмоний ва ақлий қобилиятларини ҳар томонлама ривожлантиришга  
ва уларни меҳнатга тайёрлашга ёрдам бериш, ҳаётий дунёқарашини  
шакллантириш.

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.

**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, malum 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 xar hil davolash turini ko'rib chiqish shart.**

Davolash turlari		
Sog'liqning muxim holati	Muxim ogoxlantirishlar	Oldini olish tadbirlarining nomlanishi
Sog'lom	Xavf 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 “printsip harakat” va konsepsiya yordami bilan hayotiy sog’liqni saqlaydi va xayotiy 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 azo 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:

- Xar 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 xisobga olgan xolda 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, guruxning qanchaligini, metodik qo`llanmalarni yordam beruvchi mashqlarni bularning xammasini 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? YAni 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 funktsialar saqlanib qolgan?

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

✚ Nogiron yoki surunkali kasal nima ho`xlaydi? Uning ho`xishi qanday? U o`z ho`xishi bilan nima qiladi?

✚ Nogiron va surunkali kasalda qanday kasalliklar mavjud? Qanday muolaja qo`llanilishi lozim? Qanday etishmovchilik buzilishi xisobga olinishi kerak?

✚ Sababi: sportchi davolash vazifalarining bajarilishi, ishlab chiqish yo`lida maxsus muammoni echish.

**Nogironlar sport ishlari tuzilishi quyidagilardan iborat:**

- Oddiy harakatlar (yurish, yugurish, otish va x.k).
- Xar 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 chuda 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 hoxish 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 xisobga olib);
- o`z ichiga oluvchi metodlar, intensivlik yuklamalarini xar bir shug`ullanuvchining imkoniyatini xisobga olish kerak;
- murabbiy xar bir shug`ullanuvchi bilan muloqoti, hatto jamoa bilan ishlayotgan paytida;
- keng qamrovli, dalil holatiga asoslanib, mashg'ulot jarayoniga ziyon etkazmasdan reja harakatini o`zgartirish.

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

- Metodik printsipga amal qilish;
- Mashqlar ta'sirini va meyorini 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 xal 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?

## 2.2. Adaptiv jismoniy tarbiya nazariyasi

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

- ❖ tushunchalar xosil qilish, tasavvur qilish;
- ❖ taqqoslay bilish;
- ❖ yig'ma materiallar tizimini jamlash;
- ❖ modellashtirish;
- ❖ muammoli xolatlarni xal qilish ko'nikmalarini ishlab chiqish;
- ❖ natijalarni oldindan ko'ra olish;
- ❖ organizm tizimidagi u yoki bu nuqsonlar oqibatida harakatlanish

xolatiga o'rgatish algoritmi buziladi. Bunda bolada biror faoliyat turiga o'qituvchi bilan munosabat va guruxdagi mashg'ulotlarga qiziqish xolatlari sustlashadi;

- ❖ anomal (nuqsonli) bolaning izlanuvchanlik qiziqishlari olamni xis qilishi, o'qituvchi uchun muammoli vaziyatlarni tug'diradi. Tug'ma nuqsonli insonlarda intiluvchanlik va qatiyatlilik kabi sifatlarni pasayishi;

- ❖ o'quvchi o'z harakatlarini izoxlay olmaydi, maqsadga erishish borasida qiyinchiliklarni eng olishmasligi ba'zida salbiy oqibatlarga olib keladi;

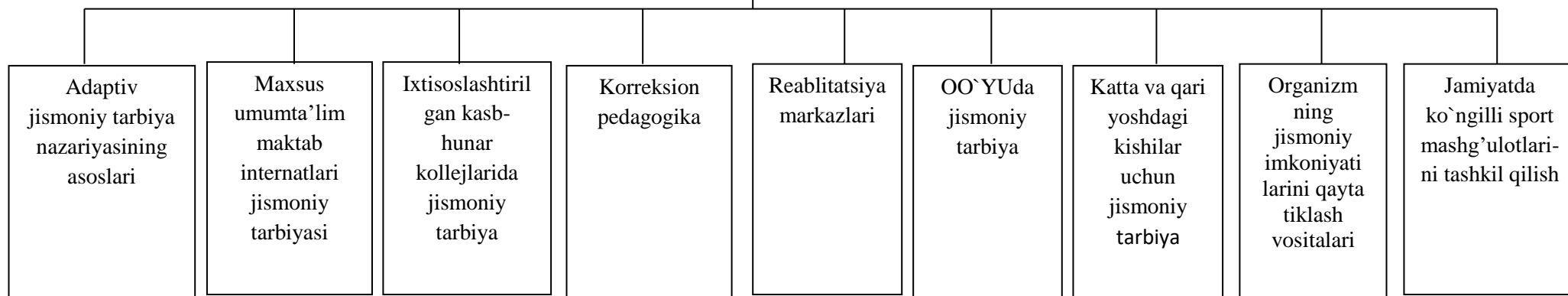
- ❖ tarbiyalanuvchi bolaning qiziqishlarini aniqlash maqsadida oqilona va rejali yo'l tutmoq zarur. Bunda o'quvchini qaysi fanni yoqtirishi, jismoniy xususiyatlari, qiziqqan mashg'uloti, xoxish va intilishlari aniqlanadi;

- ❖ pedagogik kuzatuvlarga ko'ra bolaning qiziqish faoliyatlari, bilim ko'nikmalari, ularning imkoniyatlarini yanada kengaytiradi.

**Adaptiv jismoniy tarbiya nazariyasi – ilmiy va o`quv fan sifatida**

Adaptiv jismoniy tarbiya nazariyasi (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 hisoblanadi. O`zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti o`quv rejasida bu fan adaptiv jismoniy tarbiya metodologiyasi, adaptiv sport nazariyasi bilimlarining to`la tizimida o`tish kursini ta`minlaydi.

**Uning mazmuni**



Adaptiv jismoniy tarbiyani kelib chiqish sabablari

Uning jamiyat hayotida tutgan o`rni

Adaptiv jismoniy tarbiyaning rivojlanish bosqichlari



### **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 xolatning o'zgarishi.
- ❖ Mashg'ulot joyining tez tez almashinuvi, jixoz va musiqaviy birlikning yangilanib turishi;
- ❖ O'quvchilarni o'zaro xamjixatligi 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 xollarda kishi boshqa sensor tizimlariga yondashgan xolda ish tutadi.

### **2.3. ADAPTIV JISMONIY TARBIYANING PSIXOLOGIK ASPEKTLARI.**

Idrok etish avvalgi xayot 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 xaqidagi tasavvurni vujudga keltirish o'z ichiga: ushbu harakatning umumiy maqsad va xususiy vazifalari xaqida, harakat va uni tarkib toptiruvchilarining asosiy jixatlari hakida, 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 muxit omillariga bog'liqligini aniqlash talab etiladi. Xajmi bo'yicha idrok etish oddiy va murakkab turlarga tasniflanadi. O'quvchida o'qitish predmeti xaqida 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. Ziyiraklikni rivojlantirishning sharti-bu kuzatilayotgan narsaga boʻlgan qiziqishdir. SHunday qilib, o`quvchini harakatga e`tiborini tortish uchun muammoli shartlar vujudga keltirilishi lozim bo`lib, ularning echilishi jarayonida o`rganilayotgan harakat maqsadga aylanib qoladi.

Tasavvurni vujudga keltirish jarayonini engillashtirish uchun o`qituvchi (murabbiy) quyidagilarni ajratib olishi lozim:

1) Harakat (yoki harakat amalga oshirilishi lozim bo`lgan predmet) xaqidagi 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 mustaxkamlash 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 xal qilish jarayonida amalga oshiriladi va ularning xar biri ikkinchisini rivojlantirib boradi.

O`quvchi idrok etishining individual xususiyatlariga bajarilayotgan harakatning sensor taxlili xam 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;

- gorizontaal o`q bo`yicha qo`shimcha darajani shakllantirish;
- yaqin va uzoq tushunchalarini shakllantirish;
- oldinda va orqada tushunchalarini shakllantirish;
- yon qismidagi makon xaqidagi tasavvurlarni shakllantirish;
- vertikal o`q bo`ylab qo`shimcha darajani shakllantirish, yaqin, uzoq, oldinda va orqada tushunchalarini shakllantirish;
- atrof-muxitdagi ob`ektlar o`zaro joylashuvini taxlil qilish;
- makon xaqida to`liq tasavvurga ega bo`lish;
- vaqtinchalik tasavvurlarni shakllantirish;
- vaqtni taxlil qilish.

Taxlil ob`ekti-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 xayotiy vaziyatlarda xam 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 etiborini 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.**

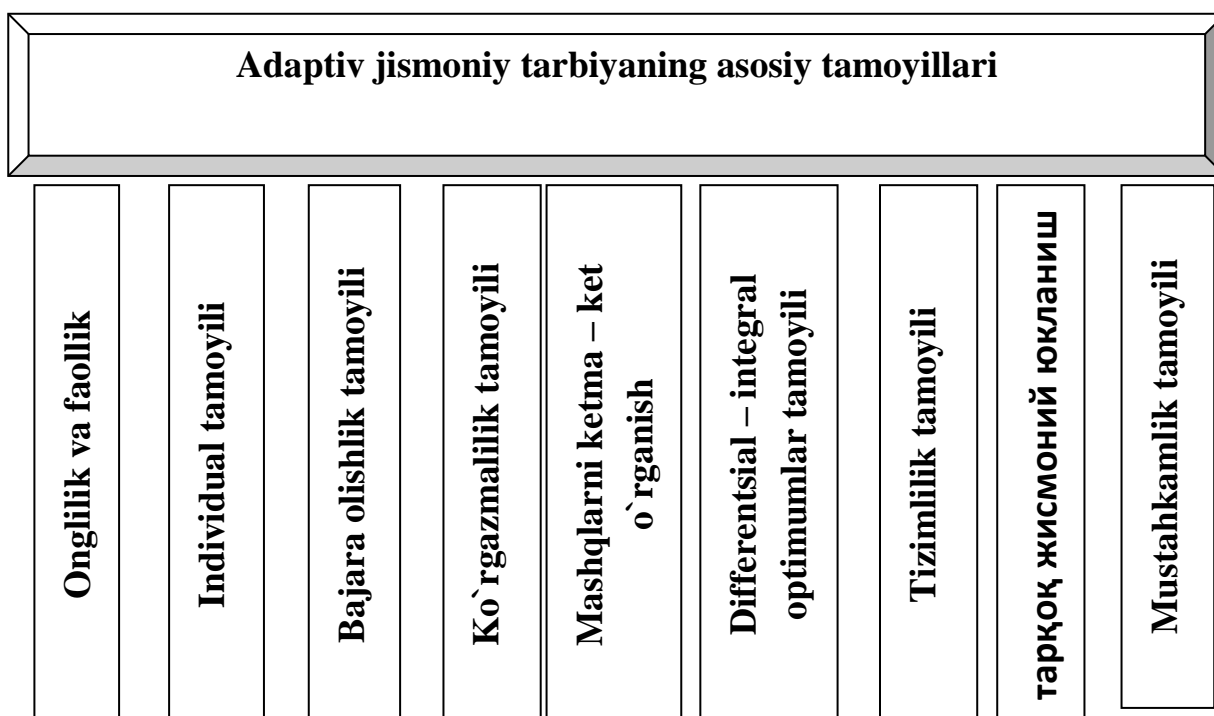
1. AJT jarayoni qanday etaplarni bilasiz?
2. Adaptiv jismoniy tarbiya nazariyasi – ilmiy va o`quv fan sifatida qanday ahamiyat kasb etadi?
3. Mashg`ulotlarga qiziqishni oshirish yo`llarini aytib bering.
4. Adaptiv jismoniy tarbiyaning psixologik aspektlariga nima kiradi?
5. Zamonaviy fan harakatni bajarish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

#### **2.4. ADAPTIV JISMONIY TARBIYANING ASOSIY TAMOYILLARI**

Korreksion pedagogika tizimi quyidagi vazifalarni amalga oshiradi:

- g`ayrioddiy bolani o`qitishda, uni har tomonlama rivojlantirishda va uni rivojlanishidagi kamchiliklarini to`ldirish, engib o`tish, korrektsiya jarayonlari o`zaro tasirlashadi;

- tarbiyalash bilimlarni o`zlashtirishning integratsiyalashuvi asosida, o`qitishning turli hil yo`nalishlari o`rtasida o`zaro bog`liqlikda tarbiyalash jarayonida amalga oshiriladi.



AJTda umumiy didaktik tamoyillar o`quvchilarning o`ziga hos xususiyatlari bilan bog`liq bo`lgan malum bir hususiyatlarga ega. Xar 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 engil 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 etibor qaratmoqda?
2. Qanday jihozga qiziqish uyg`otmoqda va qanchalik uzoq?
3. Bola birovlarining 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 bilmoqda?
5. Bola o`zining jismoniy faoliyatida qanday individual harakat va shaxsiy sifatlarini ko`rsatmoqda?
6. O`quvchi kun, xafta, 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 etmoqda?

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

9. O`z faoliyatiga etiborini jalb qilish imkoniyatiga ega? etiborini chalg`ituvchi sharoitdagi qanday to`siqlar uning uchun ahamiyatli?

10. Bola etiborini 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, qadriyatlariga 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 differentsiyasiga 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 (anatomiya 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 taminlanishi;

- kuchlanish va bo`shashish 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 funktsional xususiyati va qobiliyatini hisobga olish demakdir. Bu tamoyil qobiliyatning chegarasini aniqlay olish talabini qo'yadi. Demak, ta'lim jarayoni turli sharoitda xilma-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 xizmat qilishi lozim. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarida me'yorni aniqlash tarbiyachi murabbiylar va pedagoglar, tibbiy xodimning 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 oqibatlar 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 funktsional holatiga, avvalgi harakatlanish tajribasi va jismoniy tayyorgarlik darajalariga mos bo'lishi kerak.

Malum bir manoda hammaboplik tamoyili mos ravishdagi vositalarni tanlash va harakatlari haqidagi tasavvurga ega bo'lish hisobiga kinetik obrazni shakllantirish darajasida taminlanadi. Bunda unga o'qituvchi yoki uning yordamchisi tomonidan jismoniy mashqlarni namunali 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 taminlash maqsadida amalga oshiriladi. Buning uchun o'quvchining sensor tizimlariga, uning emotsional doirasiga iloji boricha ko'proq marotaba tasir qilish lozim bo'ladi, ular nozologiyaga bog'liq ravishda izdan chiqarilishi mumkin yani yaqqollik tamoyiliga amal qilish vositasida.

Faqatgina tegilmagan sensor tizimlarigagina etiborini 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 taminlanadi:

- yaqqollik vositalari yordamida hal qilinadigan pedagogik vazifalarni belgilab olish;
- sensor tizimlarining funktsional imkoniyatlaridan kelib chiqqan holda foydalanilayotgan ko'rgazmali vositalarni tanlash;
- kinetik obrazni shakllantirish jarayoni va harakatlarni keyingi takrorlanishiga tushinib etish uchun yaqqollik vositalari bilan taminlash (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.

**Differentsial – integral optimumlar tamoyili** optimal lokal va integral jismoniy kuchlanishlarni qo`llashda o`z ifodasini topadi. Turli mazmundagi lokal jismoniy kuchlanishlarni optimal tasiri ostida erishilgan inson organizmidagi sifat o`zgarishlari insonga muxim bo`lgan harakatlanish malakalari va bilimlarini hayotiy fondini shakllantirish jarayonida limitlovchi tizimlarning rezerv imkoniyatlarini yaratish uchun asos bo`lib xizmat 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 tasirlarining miqdoriy – sifat shakllarini ancha samarali o`zlashtirish imkonini beradi deb hisoblanadi.

**Tizimlilik tamoyili** ketma – ketlik va differentsial – 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 sifatlarni ”ko`chirish” qonuniyatlariga javob berishi, kuchlanish va dam olishni almashinuvi esa – shug`ullanuvchining organizmni funktsional imkoniyatlarining doimiy tarzda o`tib borishiga xizmat qilishi kerak.

Tizimlilik tamoyilida quyidagi qoidalarga amal qilish bilan taminlanadi:

- ❖ mashqlar ketma – ketligini oldindan belgilab qo`yish;
- ❖ qo`llanilayotgan pedagogik omillar (usullar, vositalar, jismoniy tarbiya shakllari) yalpi kuchlanishini optimallashtirish;
- ❖ jismoniy mashqlarga o`qitishning asosiy, etakchi fazasidan keyingi ikkinchi darajali, erkin holatiga o`tishda ketma – ketlikni taminlanishi;
- ❖ 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 funktsional 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 kontsentrizm: 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 kechish, 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. Induividuallik tamoyili tarif bering.
3. Bajara olishlik tamoyiliga tarif bering.
4. Mashqlarni ketma – ket o`rganish tamoyili qanday amalga oshiriladi?
5. Differentsial – integral optimumlar qanday tamoyil hisoblanadi?
6. Tizimlilik tamoyili deganda nimani tushinasiz?
7. Mustahkamlik tamoyiliga ta`rif bering.

### **2.5. ADAPTIV JISMONIY TARBIYA VOSITALARI**

AJTda xuddi 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, gigienik omillar vositalaridir.

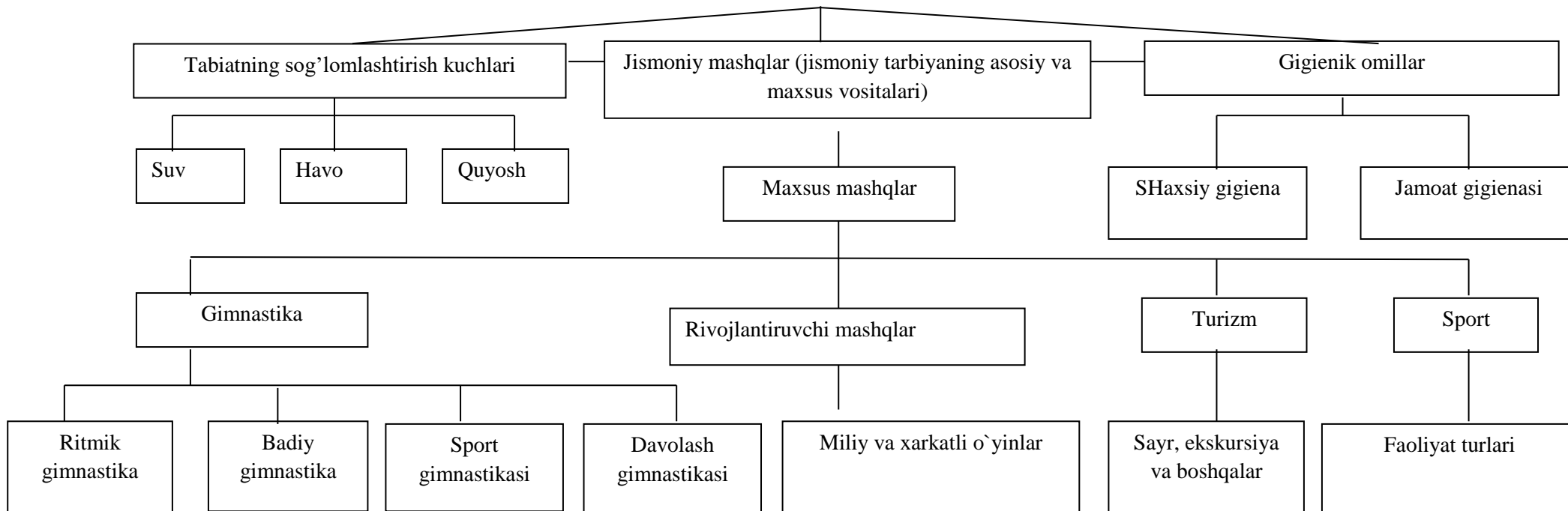
Ma'lumki, jismoniy tarbiya qadimdan mavjud bo'lib, inson hayoti bilan rivojlanib kelgan. Inson jismoniy tarbiya uchun vositalarini vujudga keltirgan - bu jismoniy mashqlar, gigienik omillar, tabiatning soglomlashtirish kuchlari (jadval 4).

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 funktsional imkoniyatlari;
3. Moddiy – texnikaviy taminot;
4. O'quvchining qiziqish darajasi;
5. O'quvchining mashg'ulotga tayyorgarlik xolati, xavfsizlikning zaruriy usullari.

## Adaptiv jismoniy tarbiya vositalar



1. Jismoniy mashqlar mashgulotini 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 xissiyot vujudga keladi, ko`proq kislorod yutiladi, moda 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 boglari xavosi 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.

Gigienik omillar jismoniy tarbiya vazifalarini hal etishda zarur sharti bo`lib hisoblanadi. Ular jismoniy mashqlarning shugullanuvchilar organizmiga ta'siri samaradorligini oshiradi. Xonalar, sport jihozlari, o`yinchoqlar, o`quvchilar kiyimlari va poyabzallarining tozaligi kasalliklarni oldini oladi. Gigienik talablarni bajarish

bolalarda ijobiy emotsiya uyg'otadi hamda jismoniy mashqlarni o'zlashtirish uchun qulay sharoit yaratadi. Gigienik omillar shaxsiy va jamoat gigieniyasini o'z ichiga qamrab oladi.

Gigiena 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 quymaydi, o'q'vchilarning harakat qilishlari uchun qulay sharoit yaratadi. Kundalik rejimiga qat'iy rioya qilish uyushqoqlikka, intizomlikka o'rgatadi. gigienik omillar - shaxsiy va jamoat gigienasini o'z ichiga qamrab oladi.

1. SHaxsiy gigiena mashg'ulot tartibi, dam olish, joyining tozaligi o'kuv va ovqatlanish hona gigienasi, maydoncha, kiyimlar, sport jihozlari va anjomlari, badan va kiyimlarning tozaligi va h.k. larning organizmga jismoniy tarbiya samarodaorligini oshiradi.

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

Gigienik omillar mustaqil ahamiyatga ega: hamma tizim va organlarning normal holatda ishlashga ko'maklashadi. Masalan: sifatli va muntazam ovqatlanish hamma organlarga ozuqaviy moddalarni o'z vaqtida etkazib berishni ta'minlaydi, bolaning to'g'ri o'sishi va rivojlanishiga yordamlashadi, shuningdek, ovqat xazm 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 gigienasi: - mashqlar bajarish joyining yorugligi, tozaligi, sport anjomlari bilan jixozlanish yoki xonaning gigienik talabiga javob berishi va h.k.



Muhitning tabiiy faktorlari va gigienik 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, gigienik omillar orqali sog'lomlashtirish vazifalarini xal etilsa, jismoniy mashqlar esa har bir harakat malakalariga o`rgatish, harakat sifatlarini tarbiyalash, kishini jismoniy va ruhiy 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 shugullanuvchilarning ongiga etkazish 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 taminlaydi. 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.

Milliy va harakatli o`yinlar yuqori darajadagi sog'lomlashtirish va tarbiyaviy potentsialga 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 etiborini jamlashi, etiborning to`g`ri taqsimlanishi va boshqasiga o`tkazilishi, harakatlarning yaxshi muvofiqligi bo`yicha talablar qo`yadi. Harakatli o`yinlar mashg`ulotlari nerv tizimidagi inplular

almashinuvi harakatchanligini meyorlashtirish 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.

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

<p><b>Қулоқ ҳасталикларида:</b> бадминтон, баскетбол, эркин ва юнон – рим кураши, боулинг, волейбол, гольф, дзюдо, бочче, теннис, футбол, хоккей, чим устида хоккей, шашкалар, шахмат.</p> <p><b>Кўз хасталикларида:</b> эркин ва миллий кураш, қўл тўпи, дзюдо, роллингбол, торбол, шашкалар, шахмат ва шахмат композицияси.</p>
<p><b>Таянч – ҳаракат аппарати шикастланишида:</b> бадминтон, баскетбол (коляскаларда), волейбол (ўтирган ҳолатда), теннис, футбол, шашкалар, шахмат.</p>
<p><b>Ақлий заифликда:</b> бадминтон, баскетбол, боулинг, волейбол, қўлтўпи, гольф, футбол, софтбол, теннис, пол устида хоккей, бочче, стол тенниси.</p>
<p><b>Чиниқтириш – табиий чиниқтириш воситалари орқали организмга мақсадга мувофиқ тарзда таъсир ўтказиш ҳисобланиб, унинг асосий мақсади бўлиб ҳаво, сув ҳарорати, атмосфера босими, қуёш радиациясининг салбий таъсирларига организмни мослаштириш механизмларини шакллантириш йўли билан саломатликни даражасини юксалтириш, ахлоқий – иродавий сифатларни: онглилик, маъсулиятлилик, барқарорлик, чидамлиликни тарбиялаш ҳисобланади.</b></p>

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

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

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

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 mustaqillik krrsatishlari, zexni sabotlilik ko`rsatish imkoniyati yaratiladi. O`yin faoliyati kompleks xarakterga ega turli harakatlar uyg'unligi ko`riladi.

### **Nazorat uchun savol va topshiriqlar.**

1. Qaysi vositalar AJT vositalari hisoblanadi?
2. Quloq hastaliklarida 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?

### **2.6. ADAPTIV JISMONIY TARBIYANING (AJT) SHAKLLARI.**

Nogironlarning jismoniy tarbiyasida bu tizimning barcha vositalari keng qo`llanilishi lozim, vaxolangki ayni paytda u yoki bu nogironlar guruhi uchun korrektsiyalash va kompensatsiyalash vazifalari qat'iy ravishda qayta ishlab chiqilishi va qo`llanishi kerak. Nogironlarning jismoniy tarbiya shakllarini quyidagicha tizimlashtirish maqsadga muvofiq.

**Harakat xususiyatlarining sifatlari buyicha :** a) kuch-quvvat mashqlari b) tezkor mashqlar, v) tezlik-kuchlilik mashqlari, g) umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun mashqlar, d) egiluvchanlikni rivojlantirish uchun mashqlar, e) muvozanatni rivojlantirish uchun mashqlar.

**Harakat xususiyati faoliyati bo'yicha** : a) tsikllik xususiyatdagi jismoniy mashqlar, b) atsikllik xususiyatdagi jismoniy mashqlar, v) atsikllik va tsikllik xususidagi jismoniy mashqlarni o'z ichiga oluvchi aralash mashqlar.

**Turlar bo'yicha** a) gimnastika mashqlari, b) suzish, v) sport va harakatli o'yinlar, g) turizm va sayohatlar, d) og'ir atletika va atletik gimnastika elementlari, e) engil atletika elementlari, z) eshkakli sport elementlari, i) velosport elementlari, k) mashqlar va nogironlar aravachasida o'yinlar va boshqalar.

**Nogironlar jismoniy madaniyatining asosiy shakllari quyidagilardir :**

1. **Jismoniy mashqlar va mustaqil mashg'ulotlar** (ertalabki gigienik gimnastika, sayrlar, yaqin turizm, korreksion mashg'ulotlar va boshqalar)

2. **Jismoniy tarbiya va sport bilan tashkillashtirilgan guruhlar va sektsiya mashg'ulotlari** (davolash sanatoriya va rehabilitatsion markazlarda mavjud sport turlari, guruh va sektsiyalarda jamoat jismoniy tarbiya tashkilotlarida, ishlab chiqarish gimnastikasi, moddiy ishlab chiqarish sohasida band bo'lganlar, maishiy xizmatdagi shaxslar uchun DJT va korreksion mashqlar va boshqalar )

3. **Nogironlar sporti** (mashq, turli xil sport musobaqalarini tashkil qilish va o'tkazish) **Nogironlarning harakat faoliyatiga** uy sharoitida har kuni jismoniy mashqlar va mustaqil mashg'ulotlar kiritilishi muhim. Kun davomida 15-30 daqiqali 3-4ta mashg'ulot o'tkazilishi maqsadga muvofiqdir. Jismoniy mashqlarning ta'sirini oshirish organizmning funktsional rivojlanishi hamda jismoniy tayyorgarlik darajasini ko'tarish maqsadida quyidagilar tavsiya etiladi:

❖ Individual mashg'ulotlarda turli qurilmalar va snaryadlar (gantel, elastik rezinali bintlar, espanderlar, blokli tizimlar va boshqalar) bu esa organizm tizimi va mushaklarning alohida guruhlariga lokal ta'sir darajasini yaratadi hamda jismoniy zo'riqishni me'yorlashtiradi.

**Ertalabki gigienik gimnastika** har kuni 15-20 daqiqa davomida o'tkaziladi (uyda, kasalxonada, sanatoryada, rehabilitatsion markazda). Uyda unga qarindoshlari yordam berishadi, tibbiyot muassasalarida DJT yo'riqchilari, hamshira va boshqalar. eGG (ertalabki gigienik gimnastika) kompleksiga eGG uchun oddiy 9-10 ta jismoniy mashqlar vazifasi kiradi. Mashg'ulotlar o'rindiqa o'tirgan holatda, nogironlar aravachasida yoki aks ettirilayotgan apparatlarda tik turgan holatda amalga oshiriladi. Mashq qilish me'yori jaroxat, yoshi, organizmning funktsional holati va ularning jismoniy tayyorgarlik darajasi va ko'rsatkichiga bog'liq.

**Sayrlar, yaqin turizm** – harakat tayyorgarligi, murakkab jixoz va qurilmalar talab qilmaydigan jismoniy tarbiya shakllari. Sayrlar kundalik harakatlarning tartibi, rehabilitatsiyaning barcha bosqichlarida, ularning davomiyligi, atrof muxit harorati, nogironlarning funktsional holati bu mustaqil mashg'ulot turlaridan uy sharoitida foydalanish imkonini beradi. YAqin turizm nogironlar guruhi tomonidan tashkillantirilishi mumkin, ya'ni bir sektsiyada shug'ullanayotganlar yoki xududiy printsip bo'yicha birlashtirilganlar (tuman klubi, nogironlar uyi, sanatoriya tipidagi davolash muassasalari) shuningdek mustaqil, qoidaga binoan kun davomida

bajarilishi kerak. YAqin turizm nogironlarning xaftalik vosita rejimiga qo`shilishi atrof muxitni faol qabul qilish me'yorlangan jismoniy zo`riqish, asab tizimidagi stressni pasaytirish, asosiy tana tizimining funktsional holatini yaxshilaydi va nogironlarning jismoniy tayyorgarlik holatini oshiradi.

**Maxsus korreksion mashg'ulotlar** faol tuzatishning asosiy yo`nalishi sifatida o`z ichiga kompleks profilaktik tadbirlarni oladi (rejim, gimnastika, massaj, maqsadli tuzatish, ortopedik anjomlar, trenajerlardagi mashqlar va boshqalar) tayanch-harakat apparati kamchiliklarini bartaraf etishga to`liq yoki qisman ta'sir ko`rsatadi. Korrektsiya **faol** va **passiv** turlarga ajratiladi. **Faol** korrektsiya (ya'ni harakat tuzatish) ostida maxsus umumrivojlantiruvchi mashqlar nazarda tutiladi.

**Passiv** – nogironning faol ishtirokisiz (passiv harakat, cho`zish, massaj va boshqalar). Korrektsiya (tuzatish) **umumiy** va **maxsusga** bo`linadi. **Umumiy korrektsiya** umummustaxkamlovchi jismoniy mashqlar majmuini o`z ichiga oladi, gimnastik mashqlar, o`yinlar, sport, chiniqish mashqlari. **Maxsus** – faol va passiv korrektsiya tayanch harakat apparati kamchiliklarini bartaraf etishda qo`llaniladi. Korreksion (tuzatish) mashg'ulotlari qoida bo`yicha maxsus zallarda yo`riqchilar raxbarligida o`tkaziladi. Mustaqil individual korreksion mashqlarni shifokor, pedagog nazorati ostida uyda tashkil etish ham mumkin. Har kungi 15-30 daqiqali tuzatish mashqlari xaftalik harakat rejimiga kiritilishi zarur.

Nogironlar jismoniy tarbiyasi vositalaridan biri tuzatish maqsadlarida kompleks va maxalliy (lokal) trenajyorlar ta'siri, individual qo`llanishga imkon beruvchi har xil yo`nalish va quvvatdagi ta'sirini bo`linadi. Hozirgi kunda qator trenajyorlar ishlab chiqarilmoqda, korreksion (tuzatish) maqsadida professor V.K.Zaytsevning yangi bosqich trenajyorlari shuningdek espanderlar, mini-shtanga va boshqalar tavsiya etiladi va qo`llaniladi. DJTda – nogironlarning jismoniy mashqlar bilan shug`ullanishlari tashkil etishning asosiy vositalaridan biri. Bu bir tomondan terapevtik jismoniy mashqlar ta'siridan tananing turli funktsional tizimlariga bo`lgan ehtiyojida aniqlanib, yurak-qon tomir, nafas olish, tayanch – harakat (mushak skelet) asab, endokrin boshqa xollarda esa tananing qayta tiklash va mashq qiluvchi effekt organizmdagi u yoki bu etishmovchiliklar yoki mutlaqot maxsus ta'sirga ega. DJTda turli xil mashqlar massaj, fizioterapiya, ortopediya asboblari va apparatlari hamda psixologik ta'sirlar birgalikda qo`llaniladi.

Nogironlarning ishlab chiqarish faoliyati sharoitida majburiy tana holati va mushaklarning etarli darajada rivojlanmaganligi, funktsional va psixagen xususiyatining bir qator salbiy oqibatlarini shakllantirish uchun sharoit yaratadi. Nogirondagi bu o`zgarishning profilaktik vositasi **ishlab chiqarish gimnastikasidir**. Nogironlarning kasbiy faoliyati pedagogik kuzatuvlar natijasida aniqlandiki kun davomida ish jarayonidagi o`ta yuqori darajadagi jismoniy mashqlarning ta'siri quyidagi shakllarda bajariladi. Kirish gimnastikasi tanani tezda ishlaydigan ritmga

kirishga yordam beradi va ishlash qobiliyatini uzoq vaqt saqlab turadi. Mashqlar majmuasi 7-8 ta maxsus mashqlardan tuziladi va ishdan 5-7 daqiqa oldin bajariladi. **Jismoniy daqiqa tanaffusi (JDT)** vosita faolligini oshiradi, organizmdagi asab, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining faolligini rag'batlantiradi, umumiy charchoqdan xolos etadi, aqliy ish qobiliyatini oshiradi. Mashqlar majmuasi 7-8 ta mashqdan iborat bo'lib 5-6 daqiqa davomida bajariladi. 1-2 marta ish vaqtida, ish vaqtining birinchi va ikkinchi yarmidan 1- 1,5 soat oldin bajariladi.

**Jismoniy madaniyat daqiqalari (JMD)** maxalliy charchoqni yo`q qilishga yordam beradi, muayyan mushaklarning yoki organizm tizimlarining o`ziga xos ta'sirga mo`ljallangan. Salomatlik holati va charchoq darajasiga qarab, har biri mustaqil o`zi uchun zarur bo`lgan kompleksni tanlaydi va mos kelgan vaqtda to`g`ridan to`g`ri ish joyida bajaradi. Kompleks 3-4 mashqdan iborat tuziladi va 1,5 - 2 daqiqa davomida bajariladi.

**Jismoniy mikro tanaffuzlar (JMT)** aqliy ish qobiliyatini oshiradi, asab markazlarini faollashtiradi, ortiqcha qo`zg`aluvchanlikni yo`q qiladi. Mashqlar majmuasi 1-3 ta mashqlardan tuziladi va 1 daqiqa mobaynida to`g`ridan-to`g`ri ish joyida imkon qadar har soatda bajariladi. Umuman olganda kun davomida nogironlarning dam olishlari uchun 20-25 daqiqa ajratish maqsadga muvofiqdir. Mashg`ulotlar dasturini har oy almashtirish zarur.

Jismoniy madaniyatni maqsadi muntazam mashq qilish odatlarning rivojlanishiga ko`maklashish va yuqori samarali qulay sharoit yaratish va nogironlar salomatligini saqlab qolishga qaratiladi.

**Nogironlarning jismoniy tarbiya usullari.** Nogironlarning jismoniy tarbiyasida darslarni tashkil qilishda ikkita metodik yondashuvni amalga oshirish kerak. Birinchi yondashuv ta'lim, ikkinchisi sport mashg`ulotlarining tashkiliy jixatlarini belgilash va ishtirokchilar tarkibini tayinlash.

AJT shakllarining xilma-xilligi mashg`ulotlarni qiziqarli o`tilishining asosiy mezon bo`lib xisoblanadi. Bugungi kunda AJTning quydagi turlarini ajratib ko`rsatish mumkin:

- Ertalabki gigienik 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 xar xil yurishlar;
- Sport elementlari;
- Sport musoboqalari va bayramlari;
- Ippoterapiya (xayvonlar bilan mashg`ulotlar o`tkazish);

**EGGning – maqsadi:** organizmning barcha inpluslarini jonlantirish, tinchlik inertsiyasini engib o`tish, umumiy tonusni me`yorlantirish.

EGG – organizmni uyqu xolatidan ish faoliyatiga tayyorlashning eng qulay jismoniy mashg`ulot shakllaridan biri xisoblanadi.

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 chetka yo`naltirilgan jismoniy mashqlar bilan qon almashinishini jonlantirish;
- Bo`g`imlarni cho`zish uchun mashqlar;
- TSiklik (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 xajm 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 xujjatlariga ega bo`lishi kerak. Undan tashqari, didaktik talablarga mos kelgan xolda 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 jidiy 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 xayrat 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 muxim ahamiyat kasb etadi. Sababi yangi vazifani bajarishdan avval o`quvchilarni qo`rquvdan xalos etish uchun bir necha daqiqa chalg`itib, ularni erkin ishga yo`naltirish darkor.

**Asosiy qismga qo`yiladigan talablar** - darsning asosiy vazifalarini xal etish, yangi materialni o`rganish, o`tilgan materialni bajarishni takomillashtirish maqsadida takrorlash, o`quvchilar harakat, kunikma 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 erda xam 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 xar tomonlama ta`sir ko`rsatish va ular tomonidan ko`p mikdordagi harakatlarni egallashlari uchun darsning asosiy qismiga uchtadan-turttagacha jismoniy mashq kiritiladi. O`quvchilardan harakatchanlikni talab qiluvchi (yugurish, sakrash, uloktirish, tirmashib chikish va oshib utish) o`yinlar o`tkaziladi.

Mazmuni - muvozanat saklash mashqlari, to`plar bilan bajariladigan mashqlar, akrobatik mashqlar, ko`p harakat kilib bajariladigan o`yinlar va x.k.

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

Organizmni zo`riqtiradigan mashqlar engil mashqlardan so`ng o`tkazilishi shart. Bu bilan yuklamani asta-sekin ko`paytirish qonun-qoidalariga rioya kilinadi.

**Yakunlovchi qismning asosiy vazifalari** - darsning asosiy qismidagi mashgulotlarda yuzaga kelgan taranglik va kuzg'alishdan sekin-asta nisbatan xotirjam xolatiga o'tkazish, darsni yakunlash, yutug' va kamchiliklarni ko'rsatish uyga vazifa berish, uyushgan xolda yangi faoliyatga o'tish.

Jismoniy tarbiya darsi asosiy qismining tug'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 xolatga keltirish zarur.

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

### **Jismoniy tarbiya daqiqasi.**

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

Gigienik 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 bilanoq 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 hakazolar. 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 xizmat qilish darajasi;

v) 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 echishga xizmat qiladi. SHu bilan birga, jismoniy tarbiya daqiqalari va mikropauzalar mehnatni ilmiy tashkil etish tizimining universal shakllari hisoblanadi, chunki ayrim hollarda jismoniy tarbiya pauzasi va gigienik gimnastikadan noqulay sanitariya-gigiena 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`i nazar, ish smenasining ixtiyoriy paytida;

- 2) deyarli har qanday sanitariya-gigienik 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 xizmatchi 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, elkalarni 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, elka 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 guruhlarini 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 engil 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 xotirjamlik 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 xonalarda ham tashkil etilishi mumkin. Bunday xonalarda, shuningdek, fizioterapiya va suv muolajalari ham taklif etilishi mumkin.

**Gigienik gimnastika** bilan shug'ullanish organizmning salomatligini mustahkamlaydi. U kishida bardamlik, ish qobiliyatini yuqori darajada bo'lishini taominlaydi. Gigienik 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 biror neomat yaratilmay, jismoniy qobiliyat va jismoniy sifatlarni rivojlantirish va aktiv dam olishga yo'naltirilgan omil deb qaraladi. Geologlar, gidrogeograflarning sayohatla-ridan 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 tarif 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.

#### **IV BOB. MOSLASHISH NAZARIYASI ASOSLARI VA JISMONIY TARBIYADA UNDAN FOYDALANISH QONUNIYATLARI.**

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

**Moslashuvchanlik xususiyati** – bu erdagi barcha tirik mavjudotlarning rivojlanish jarayonidagi muxim zaminlardan biri xisoblanadi. Muxitda tirik mavjudotlarning o'ziga xos xayot 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 axamiyat kasb etadi.

Faoliyat mavzusi inson xisoblangan mutahassis hammadan oldin inson organizmi muxitning 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 moxiyati 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), yani xayot-bu muxitning doimo o'zgaruvchi sharoitlariga to'xtovsiz moslashuv jarayonidir.

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

Sportchilarni tayyorlash nazariyasi va uslubiyotini takomillashtirishga keyingi yillarda gurkirab rivojlanayotgan moslashuv nazariyasi, ya'ni inson organizmining



atrof- muhit, ayniqsa, ekstrimal vaziyat deb atalmish sharoitlarga moslashishi xaqidagi ishonchli bilimlar majmui katta ta'sir ko'rsatmoqda. Zamonaviy sportga moslashuv soxasidagi bilimlar ta'siri juda kata, chunki sportning o'zi inson faoliyati doirasi xisoblanib, 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:

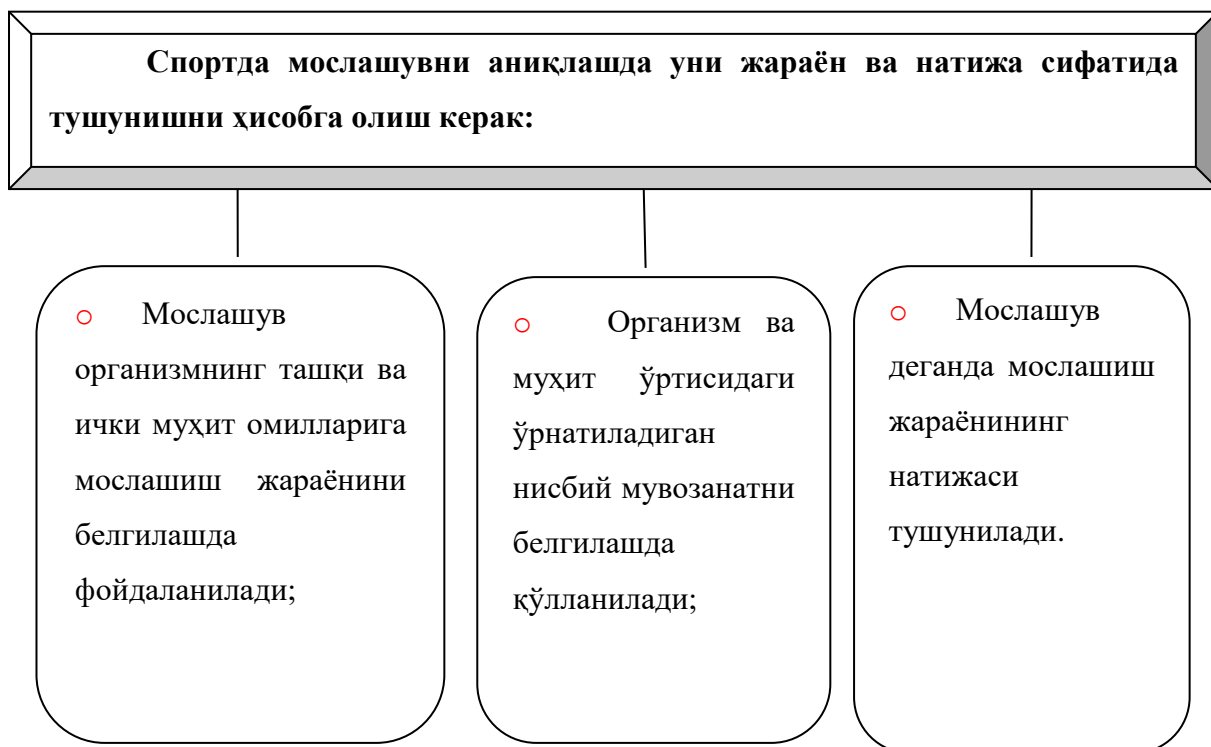
- Moslashuv- bu organizmda gomeostati muvozanatni saqlashga undovchi hamda organizmning tashqi va ichki muxitning doimo o'zgarib turuvchi sharoitlariga organizmning moslashish jarayonidir.

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'rinishda 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 ihtisoslikdagi mutahassislar etiborini 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.



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” xosilaviy atamasi bilan belgilash mumkin.

“Moslanganlik” - bu organizm, uning a'zolari, tizimlarining moslashuv sababli kelib chiqqan xolatidir. Organizmning biror narsaga moslanganligi –bu nisbatan turg'un bo`lmagan funktsional xolat bo`lib, unga uzoq muddatda (3)- moslashuv davri davomida –kuchi va davomiyligi etarlicha o`zgarmas bo`lgan bir xil ta'sir etuvchilar yoki turli xil 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?

### **3.1. 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 xech bir kasbiy faoliyat turi topilmaydi. Buni tushuntirish juda oddiy: kundalik ko`p soatlik dolzarb jismoniy mehnat 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 xayoti uchun kurash bilan bog`langan ayrim xollarni 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, xuddi uzoq masofalarga yuguruvchilar shossechi poygachi, velotsepedchilar 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 xildir. 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 erda jismoniy sifatlarning rivojlanishi, texnikaviy –uslubiy mahorat, ruxiy vazifalarni takomillashtirishga yo`naltirilgan mashqlarning xazinasidan foydalaniladi.

Faqatgina xaddan tashqari jismoniy yuklamalar emas, balki, ekstremal sharoitlar (keskin raqobat, murakkab iqlimiy va ob-xavo sharoitlari, xakamlarning 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`liqki, odam mashg`ulot va musobaqa sharoitlarida sherik va raqiblar bilan maxsus jixozlar 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 xarakterlovchi ko`pgina boshqa inson faoliyati doirasidan farqli ravishda sportdagi moslashuv tashqi muxitning murakkablashgan sharoitlariga moslashuvning ko`p bosqichlilik xususiyatiga ega. Haqiqatdan ham, ko`p yillik sport takomillashuvining har bir navbatdagi bosqichi, mashg`ulot yili, yoki ayrim makrojaroyonlar, har bir o`sib boruvchi tartibdagi musobaqalar sportchi oldiga navbatdagi moslashuvga o`tish, ilgari erishilgan moslashuv ta`siri darajasini dialektik inkor etish zaruriyatini qo`yadi. Bu esa inson organizmiga aloxida talablar qo`yadi.

### **Muskul faoliyatida moslashuvning ta`sirlanishi.**

Moslashuvni o`rganish va xujayra atrofidagi, xujayraviy, to`qimaga hamda a`zoga oid va boshqa darajadagi moslashuv o`zgarishlari to`g`risida gapirish mumkin, lekin bu erda 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 taminlanadi. Undan tashqari, agarda doim o`zgarib turuvchi tashqi va ichki yashash sharoitlariga organizmning moslashuvi xaqida 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`rsatilganidek, moslashuv rivojlanishining qonuniyatlari funktsional tizimlar shakllanishi qonuniyatlari bilan chambarchas bog`lanib ketgan.

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

-Funksional tizim – bu umumiy masalani echish uchun organizmning kompleksidir. Masalan: harakat masalalarini echish 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 funktsional 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 funktsional zaxiralarini ishga solish va ulardan foydalanish, mavjud bo`lgan fiziologik boshqarish mexanizmlarini takomillashtirishdan iborat. Moslashuv jarayonida hech qanday yangi funktsional 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 guruhlari) ishi takomillashadi. Sportchilarning moslashuvida bir qator funktsional 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 xisoblanadi.

Muxitning 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 funktsional moslashishdir. Tezkor moslashuv – bu mashg`ulot yuklamasining bir karrali ta`siriga organizmning javobi hisoblanib, o`z ichki muhitining 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 funktsional ishning bajarilishini ta`minlovchi funktsional tizimning turli tarkibiy qismlari faollashuvi bilan bog`liqdir. Bu YUQT ning keskin oshishida, o`pka ventilyatsiyasi darajasida kislorod iste`molida, qonda laktat to`planishi va boshqalarda o`z ifodasini topadi.

Ikkinchi bosqich funktsional tizim faoliyati uni ta`minlashdagi asosiy parametrlar turg`un xususiyatlarga ega bo`lganda, ya`ni barqaror xolatda 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).

**Тезкор мослашиш - деганда ташқи муҳитнинг тўхтовсиз ўзгариб турувчи ўзгаришларига жавобан юзага келадиган узлуксиз содир бўладиган мослашувчан ўзгаришлар тушунилади.**

### **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 xisobiga organizmda pedagogik vazifalarga mos keladigan o`zgarishlarni qeltirib 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, isiqqa javoban issiqlik berilishini oshirish, o`pka ventilyattsiyasini o`sishi, jismoniy yuklamaga javoban qon xajmining o`sishi va kislorod etishmasligi, 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 xisobga 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 funktsional tizimni tashkil qiladi. Bu tizim esa, muayyan muskul ishini bajarishga mas`uldir. Lekin bu tizimning samaradorligi uning shu paytdagi mavjud funktsional 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, sezirarli darajadagi gipoksiya (kislrod 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 funktsional 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 funktsional imkoniyatlarini muntazam safarbar qilish bilan bog`liqdir.

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

**Uchinchi bosqichni** – tizim faoliyatini yangi darajasi, funktsional 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 funktsional 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.

### **3.2. INSON ORGANIZMINING MOSLASHISH REAKTSIYALARI, TURLARI VA SHAKLLANISH BOSQICHLARI.**

Jismoniy tarbiyani inson organizmining funktsional 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 termoregulyatsiya misol bo'lishi mumkin. Issiq qonli hayvonlar organizmi xujayralari aytarli tor harorat chegaralarida bir me'yorda ishlashi mumkin (insonda 36-38<sup>0</sup>S). Haroratning shu chegara tashqarisiga siljishi hujayralar hayotiy faoliyatining buzilishiga va nobud bo'lishiga olib keladi. Biroq inson qutb iqlimi sharoitlarida 70<sup>0</sup>S haroratda yashaydi va 120<sup>0</sup>S 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 doimiylikini saqlab qolishga muvaffaq bo'linadi. Bizning misolimizda doimiylik 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'rsatkichlari doimiylikni 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 etarlicha funksional etilmaganligi 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'zgarishsiz 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 doimiyligi 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 evolyutsiya asosida yotadi, irsiy o'zgarishlar va tabiiy saralash yo'li bilan populyatsiya muhiti sharoitlariga moslashish jarayonini tashkil etadi. U evolyutsion 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 munosibliigi (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 funktsional imkoniyatlarini rivojlantirish jarayoni" (harakat sifatлари 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 etishmasligi, 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 funktsional yuklamani kamaytiradi. Buning

oqibatida hujayra massasi birligiga nisbatan ATF dan foydalanish kamayadi (Meerson, 1991).

SHunday qilib, energiya etishmovchiligidan kelib chiqqan hujayra genetik apparatining faollashuvi bu etishmovchilikni bartaraf etadi va ushbu o`z-o`zini boshqarish mexanizmi kesishuvchan moslashish asosiga aylanadi. U organizm energetik substrati quvvatining oshishida va tashqi muhitning turli xil, eng muhim omillariga qarshilik qila olish qobiliyatida ifodalanadi. 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 zahirida yotadi.

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

Xususiyatiga ko`ra, g'ayrioddiy yoki kuchiga ko`ra usha 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 etishmovchiligi 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 emirilishi 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 xizmat 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 registentligining 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 boshkaruv apparatining o`zgarishi bilan tavsiflanadi. Ular mustahkam shartli refleksli dinamik stereotipning shakllanishida va harakat malakalari zahirasiining 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 engillashishi, tejalashi 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 kon 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 qattaroq maksimal tezlikda qisqarish va bo`shashishiga olib keladi. SHu orqali ko`proq yakuniy diastolik, zarbli, va oxir-okibat qonning katta maksimal minutlik xajmi ta`minlanadi.

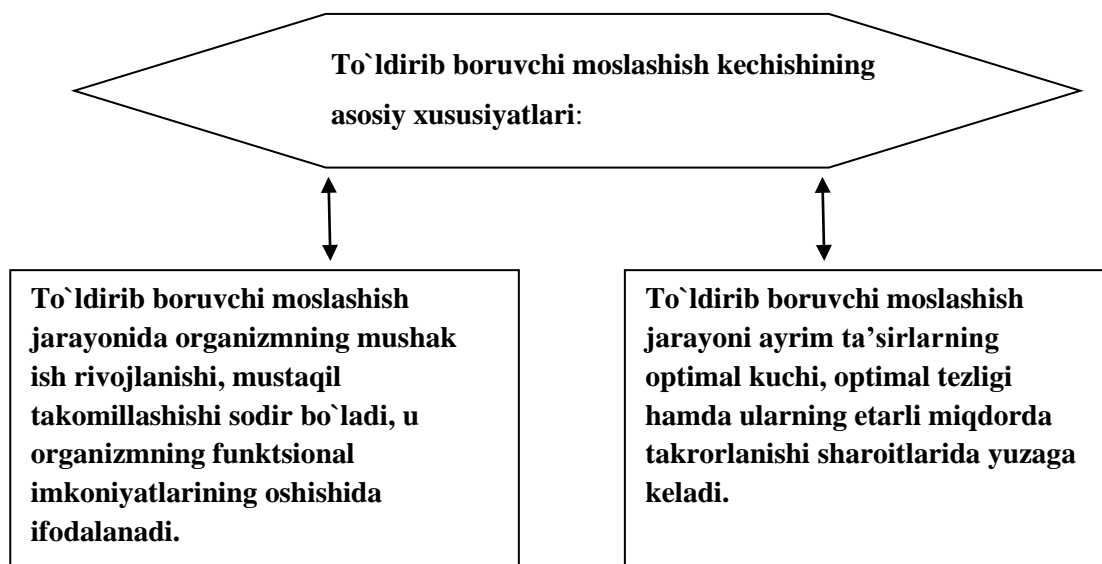
Yurakning maksimal darajada ishlashining ortishi mashqlanganlikda uning tinch xolatdagi va katta bo`lmagan yuklamalardagi vazifasining tejalishi bilan uyg`unlashadi (Meerson, 1991).

Jismoniy tarbiya jarayonida pedagogik nazorat paytida bu bradikardiya va tinchlik ipotoniyasi hamda standart yuklamada YUQTning kam o`shida 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 etarlicha 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 organizmda odatda aerob yuklamalarda rivojlanadi. Kuchli yuklamalarga maksadli 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 organizmda jadal o`shish davrida hamda skelet muskulaturasi rivojlanish paytida (11-16 yoshli) nafaqat chidamlilikni mashq qildirish, balki kuch va tezlik-kuch sifatleri 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`shish 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, kreatinfos fat	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 engil 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 etkazadilar. 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 funktsional 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 tsiklik mashqlar: yurish, yugurish, chang`ida yugurish va x.k. ko`p jihatdan mos keladi. Ko`pchilik tsiklik mashqlarni bajarish texnikasi deyarli hamma kishilar uchun oson va engil. Ularni bajarishda deyarli hamma skelet mushaklari baravar ishtirok etadi va organizmning etakchi funktsional tizimlari faollashadi. Lekin tsiklik 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 tsiklik mashqlarning nuqsoni hisoblanadi. SHuning uchun ulardan bolalar va o`smirlar bilan ishlash paytida keng foydalanish maqsadga muvofiq emas.

TSiklik 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 tarif bering.
3. Moslashishning o`ziga xosligi deganda nimani tushunasiz?
4. Moslashishning kesishuvchanligiga tarif bering.
5. Moslashishning adekvatligi qanday amalga oshiriladi?

#### **IV BOB. ADAPTIV JISMONIY TARBIYA VA SPORT FUNKSIYALARI**

Nogironlarning va imkoniyatlari cheklangan shaxslarning (tug'ma nogironlar yoki bolalikda nogironlik olganlar) jismoniy tarbiya qadriyatlarini - boyliklari bilan muloqotda bo'lishning asosiy yo'nalishi hayotning katta davrini (maktabgacha, maktab, kasb-xunar kolleji, o'smirlik paytlari) egallaydigan adaptiv jismoniy tarbiya hisoblanadi.

Bugungi kunda dunyoning ko'plab mamlakatlarida maxsus (korrektsiya qiluvchi): eshitish, gapirish, ko'rish, tayanch-harakatlanish apparatining va boshqa imkoniyatlarida buzilish bo'lgan bolalar uchun ta'lim muassasalari faoliyat ko'rsatmoqda. Ulardagi jismoniy tarbiya, asosan, davlat o'quv dasturlari bo'yicha amalga oshirilmoqda.

Tarbiyaning boshqa turlaridan jismoniy tarbiya harakatlanish amallariga tartibli o'rganish, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish va ular bilan bog'liq bo'lgan bilimlarni shakllantirish yotishi bilan farqlanadi. Pedagogik ta'sir obekti har biri o'zining alohida individual xususiyatlariga ega bo'lgan inson ekanligi adaptiv jismoniy tarbiyaning ixtisoslikka bog'liq bo'lgan bir xususiyati hisoblanadi. Bunday individual xususiyatlar rivojlanishdagi patologik (sensor, harakatlanish, intellektual, aralash ko'rinishlarda) buzilishlar bilan bog'liq va u doimo harakatlanish funksiyasiga, jismoniy rivojlanishiga, jismoniy tayyorgarligiga, harakatlanishni o'rganish qobiliyatiga, ruhiy harakatlanish (psixomotor) namoyon bo'lish qobiliyatiga salbiy (negativ) ta'sir etadi va bu, so'zsiz, pedagogik ta'sir jarayonida individual o'zgartirish (korrektsiya) 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 (korrektsion), kasbiy - tayyorgarlik va tarbiyaviy funksiyalarini aniqlaydi.

#### **4.1. 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`lganlarni, jismoniy ta`limi uchun nazariy (kontseptual) 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 gigienasi, 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 (YAn V.I., Katkov V.G., YAn YA.V., 1989; SHitikova G.F., 1997).

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 etarlicha 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 engib 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 ontogonezda 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 amalgam 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; Skvortsov A.F., Illarionov V.P., 1993; Kurdibaylo 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'lchamlaridan og'ishlari);

2) asosiy harakatlarning rivojlanishidagi etishmovchiliklar: 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 engillik 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.

Amaliyot nogironlik (ko'rish, eshitish qobiliyatlarini yo'qotish, intellektual etishmovchilik, 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 korrektsiyalarini, retseptor tizimlarni (proprio-retseptsiyani, vestibulyar 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 sifatlarni, 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 ulfrda 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`zanovB.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 guruhlarga 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 potentsial 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 korrektsiyasining roliga etarlicha 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 korrektsiyasi 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 funktsiyani adaptiv jismoniy tarbiyaning ixtisoslashgan maxsus funktsiyasi nogiron bolalar orasida korreksion-pedagogik faoliyatni amalga oshirishga xizmat qiladigan fan sifatida tan olinishiga barcha asoslar bor.

Buning sabablari quyidagilar: patologik buzilgan organizmning ruhiy va biologik funksiyalari qonuniyatlarini bilishga asoslangan uslubiy kontseptsiyalarining umumiyligi:

1) pedagogik faoliyatning aynan bitta ob'ekti - harakatlanish, sensor, intellektual deprivatsiya sharoitlarida aniq buzilishlarga ega bo'lgan anomal bolalar; pedagogik faoliyatning umumiy maqsadi - o'zaro teng shaxslarning psixologiyasini, mustaqilligini, tanlash imkoniyatlarini, potentsial 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 korrektsiyasini adekvatligi, yuklamani optimallashtirish, yangi bilimlarni etkazish;

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 funktsional 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 bosqlikda gapirish, oqko'ngillik, ishonch, o'qituvchining obro'si va shaxsiy namunasi, 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, qahr-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 xulq-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 etishmovchilikni kompensatsiyasini, salomatlikni mustaxkamlashni, gavda kuchini va normal hayot faoliyati uchun psixomotor imkoniyatlarni kengaytirishni 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 xizmat qiladi. Tarbiyadan o'z-o'zini mustaqil tarbiyalashga, tashqi axloqiy norma va talablardan ichki xulq - atvorlarga o'tish printsiplial 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 mustaxkamlash 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 boorish - 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`rilashi (korrektsiya), 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 (regulyatsiya 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, mustaxkamlik, tirishqoqlik, mas`uliyat va xarakterining 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 mikdorini 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, litseyi, 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 defekti 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 defektни korreksiya qilish.

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

Organizm imkoniyatlariga moslashgan holda kasbiy qiziqish va intilishlarini rivojlantirish, mustaxkam 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) guruhlarga bo`linadi. Mazkur klassifikatsiyaga mos holda har bir guruh uchun alohida kasbiy yo`naltirilgan tibbiy mezonlar ishlab chiqilgan. U erda defektning xarakteri, 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 korrektsiyasini 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 korrektsiya 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) kontseptsiyalari ishlab chiqilgan. Ular bo`lajak kasb faoliyatining shart-sharoitlari va xarakterini 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 xakteri, ish kunini davomliligi, mehnat shart-sharoitlari (shovqin, tebranish - vibratsiya, havo harorati, bino maydoni yuzasini cheklanganligi va shu singarilar), funktsional (ko`zlarga, eshitishga, ya'ni quloqqa, yurak -qon tomiri va

nafas olish tizimlariga, tayanch - harakatlanish apparatiga) yuklamaning xarakteri, diqqat-e'tiborni taqsimot xususiyatlari, mumkin bo'lgan kasbiy kasalliklarva 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 etakchi funksiyasi hisoblanadi ?
2. O`quv - o`rganish funksiyasining mazmunini gapirib bering.
3. Rivojlantirish funksiyasining xususiyatlari nimadan iborat ?
4. Korreksion funksiya 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.

#### **4.2. 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 muxim, 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 tayyotgarlikdagi to`siqlarni kelajakda bartaraf qilish demakdir.

Ijtimoiylashtirish — bu turli bosqichlarga, davrlarga, fazalarga ega bo`lgan murakkab tizimli jarayon bo`lib, u uzluksiz va diskret, differentsiallashtirilgan va integrallashtirilgan holda rivojlanadigan, ilgari harakatlanish, ortga qaytmaslik, uzviylik tendentsiyalariga ham ega bo`ladi. U shaxsni jamiyat ob`ekti 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 alomatlarni, odatlarni, qiliqlarni o`zlashtira boradi. Maktabgacha yosh davrida oila bolaning jismoniy faolligiga imkoniyatlar yaratishi (yoki to`squinlik qilishi) mumkin. Bu erda 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 manba va innovatsion potentsial 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 etiladi» va tushunadi, keyinchalik esa o`zi aniqlaydi.

Bolalik davrini davomligini tushunish quyidagicha ifodalanadi: bolalikning davomligi insonlarda, hayvonlardan farqli o`laroq, hayotining taxminan uchdan bir qismini tashkil qiladi degan kontsepsiya mavjud. V.V.Zenkovskiy 1924-yildayoq «Uyinlar faqatgina psixofizik pishilib etilish uchun emas, balki undan ham ko`proq ijtimoiy-psixik pishilib etilish uchun kerakligi» to`g`risidagi gipotezani aytgan edi.

Real hayotga kirishdan oldin bola o`zini shakllanishi, mustaxkamlanishi, 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 etish, 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 etilmaganligi, mustaqillikni etarlicha emasligi, qiyinchiliklarni bartaraf qila ololmaslik va hayotiy vaziyatlarda orientirovka ololomaslik, 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 xizmat 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 aytish 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, davomlilik 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 xarakteridan 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 xizmat qiladigan funksiyalarni sintez qiladi.

### **Interaktiv 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 teng-qurlari 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 rehabilitatsiya 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 xarakterini 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 eksternal integratsiyani ajratadi. Internal integratsiya - bu maxsus ta`lim tizimi ichidagi birlashtirish, eksternal 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, rovojlanishdagi og`ishlarning ko`rinishiga bog`liq. Masalan, salomatligida engil 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 funktsional chegaralashga olib keladigan aqliy zaiflik sifatida talqin qilinadi.

Hozirgi paytda O`zbekistonda rivojlanishida muammosi bo`lgan va nogiron bolalarni to`laqonli, individuallashtirgan, 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 kontseptual asoslarini ishlab chiqish va amalga oshirish davlat darajasida o'z echimini 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 mumkiin (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 korrektsiyasiga katta ahamiyat beriladi. Bunday korrektsiyani logopedlar, shifokorlar, psixologlar amalga oshiradilar. A.S.Vigotskiy nazariyasiga ko`ra, oliy ruhiy funksiyalarni, birinchi navbatda muloqot vositasi sifatidagi nutqni, shakllantirish defektni korrektsiya 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 nutkdan 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 uyinlar, 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 korrektsiyasi (fonematik eshitishni, aniq artikulyatsiyani shakllantirish, so'z boyligini ko'paytirish va hokazo) masalalarini bog'liq holda echish uchun .qulay faoliyat maydonidan iborat bo'ladi. Bu qoida fanlararo bog'liqlikni amaliy tadbiiq qilishni va nutq funksiyasining korrektsiyasida 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
6. bo'lgan integratsiya variantlarini ayting va tushuntiring.
7. Boshqa mamlakatlardagi nogiron - bolalarni integratsiyasining xususiyatlari.
8. Kommunikativ funksiya nima?
9. Nogiron - bolaning hayotida muloqotning roli.

10. Turli nozologik guruhlarda nogiron - bolani muloqotda bo`lishining qiyinchiliklari.

### **4.3. ADAPTIV SPORTNING PEDAGOGIK FUNKSIYALARI.**

Nogironlarning mashg'ulotlar jarayonini sog'lom sportchilar mashg'uloti jarayonidan farqi ta'sir etiluvchi ob'ekt 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 korrektsiyalash zaruratidan iborat.

Adaptiv sportning asosiy funksiyalari (rivojlanuvchi, korrektsion - kompensator, ta'lim, tarbiya, sog'lomlashtirish) vujudga keladigan xususiy mashg'ulot jarayonining xususiyatlarini 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., DrojjinaL.A., 1007);

2. Mustaxkam motivatsiya, qiziqish va funktsional yo`naluvchanlik;

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

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 korrektsiya 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 xarakteristikaga (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 funktsional tayyorgarlik darajasi bilan aniqlanadi. Organizmning funktsional tayyorgarligi darajasi vegetativ tizimlarning (nafas olishni, qon aylanishini) va jismoniy sifatlarning (kuchni, egiluvchanlikni, bo'shashishni, tezkor - kuchni, chidamlilikni) rivojlanishi bilan ta'minlanadi. Nogironning jismoniy tayyorgarligining xususiyatlari organizmning barcha funktsiyalariga keng kompleksli ta'sir o'tkazish bilan bir qatorda patologik buzilish natijasida shikastlangan mushak guruhlari, funktsional tizimlarni va koordinatsion qobiliyatlarni lokal korrektsiyasi muntazam amalga oshiriladi.

Mashg'ulot jarayonida harakatlanish buzilishlarini korrektsiyasi 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 (tsimulyatsiya) berilgan va shifokor -pedagog nazorati doirasida amalga oshirilishi kerak. Bu mashg'ulot dasturlari sportchilarning individual imkoniyatlariga qaratilgan bo'lishi kerak va etakchi funksiyalarning holati dinamikasi to'g'risida ob'ektiv 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 guruhlariga 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) funktsional 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 ob'ektiv ma'lumotlar asosida tuzilishi kerak, chunki sportchi - nogiron ob'ekt va faoliyatning sub'ekti hisoblanadi. Biroq, adaptiv sportning ta'lim funksiyasi faqat sportchi - nogiron o'z g'aydasini, 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 amaliyatida 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 regulyatsiya qilishi hamdir. Ruhiy keskinlashish, emotsional qiziqqonlik musobaqaning shaxsiy va jamoatchilik ahamiyatiga, uning masshtabi va unda qatnashish nufuziga, kuchli raqiblar mavjudligiga, mojaroli vaziyatlar xavfiga, 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 xarakteri 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 mustaxkamligini, 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 etarlicha 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 sinfiga 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 potentsialini 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: kontsertlar, teatrlashgan tomoshalar, musobaqaning har bir ishtirokchisi takdirlanadigan tantanali bayramlar, musiqali va raqsli 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 korrektsiyalash va kompensatsiyalashning pedagogik usullarini tushuntiring.
7. Sport mashg'ulotida tabaqalashgan va individuallashtirish 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 ?

#### **4.4.ADAPTIV SPORTNING IJTIMOIIY FUNKSIYALARI.**

##### **Insonparvarlik funksiyasi.**

Nogironning va funktsional 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 engib 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 xisoblanadi.

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 xarakterining o`zi undaydi. Natijalarning ijobiy dinamikasida (yoki jismoniy holatda) ifodalanadigan shaxsiy o`sishtirish 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, his-hayajonlar, 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 xisoblanadi (Antipina G.S., 1982; Ponomarev N.I., 1996).

Maqsadning birligi, o`xshash qiziqishlar, muloqotga bo`lgan talab va birgalikdagi faoliyatning umumiyligi nogironlarni kichik guruhlariga birlashtirishning etakchi belgilari xisoblanadi. 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 erda voqeaning bevosita ishtirokchilari - sportchilar va murabbiylar, shifokorlar, hakamlar va tashkilotchilar o`rtasida vujudga keladigan munosabatlar ham, atrofdagilar - 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 xizmat 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 tserebal paralichi natijasida biron bo'lagi etarlicha rivojlanmagan va shu singarilar), intellekti buzilgan sportchilar, ya'ni tibbiy reabilitatsiya bo'lmaydigan shikastlanishi turg'un bo'lgan insonlar ishtirok etmoqdalar.

Nogiron - sportchilarning axloqiy potentsialini ulardagi qadr-qimmatlar va ideallar aniqlaydi. Haqiqiy barkamollikni, o'zaro tushunishni va dunyoda tinchlikni tashviqot qilayotgan olimpiya g'oyasi turli mamlakatlar sportchilari uchun umuminsoniy qadriyatlarning 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 engillikni, individuallikning o`ziga xos tarzini, gavnani 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 etakchi (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 izzat vujudga keltiradilar. Har bir inson turli sabablarga ko`ra vaqtinchalik yoki doimiy nogironlik holatiga tushib qolishi mumkinligini yaxshi tushunadi. 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 funksiya.**

Adaptiv sportning ijtimoiylashtiruvchi funksiyasi 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'oyalarini 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 etkaziladi.

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 iztirob chekish hayot uchun kurashishning alohida bir dunyosidir. Ushbu dunyo yangi ob'ektlarga 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 xulq-atvoriga, xarakteriga, 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 ijtimoiylashtirish 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 REKREATSIYASI.**

«Rekreatsiya» (lotincha „resreo” so`zidan olingan) tiklanish, kuchlarni yangilash, ovunish, hordiq chiqarish, dam olish ma`nosini anglatadi. «Harakatlanish» so`zini qo`shilishi tiklanish, dam olish jarayonida jismoniy mashqlardan foydalangan harakat faoliyati ustuvorligini anglatadigan tushunchani aniqlashtiradi. Adaptiv harakatlanish rekreatsiyasi bu nogironlar va imkoniyatlari cheklangan shaxslarga mo`ljallangan harakatlanish faolligi ko`rinishini anglatadi.

N.I.Ponomarev (1996) harakatlanish rekreatsiyasini jismoniy mashqlarni bajarish jarayonining o`zidan zavq olish bilan bog`liq bo`lgan va faol hordiq chiqarishni tashkil etishga yo`naltirilgan hordiq chiqarish sohasidagi o`yin faoliyati sifatida xarakterlaydi. Muallif, rekreatsiyaning asosida gedonizm (grekcha „gedone” so`zidan olingan - huzur qilish, maza qilish) yotadi deb hisoblaydi. Gedonizm yo`nalishi antik davrda vujudga kelgan bo`lib, 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 ko`ngil ochishga va shaxsni har tomonlama takomillashtirishga yo`naltirilgan harakatlanish faoliyati sifatida xarakterlaydi. Uning fikricha, faoliyatning boshqa turlariga o`tish, vosita va sheriklarni tanlash erkinligi, kontaktlarning kengligi, harakatlarni namoyon qilish imkoniyatlari, o`z-o`zini boshqarish, o`yin faoliyati, unda ishtirok etish istagi va



buning natijasi sifatida - shodlik, rohatlanish «rekreativ jismoniy madaniyat»ning xarakterli 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 sub`ektiv 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 etarlicha 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 manbalari 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`lomlashishga, rohatlanish orqali yoki rohatlanish bilan hayotiy mustaxkamlik 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 faoliyaturiga o`tish); rivojlantiruvchi funksiya (jismoniy konditsiyalarni qo`llash);

tarbiyaviy funksiya (o'zining ma'naviy kuchlarini, hayotiy mustahkamligini o'zi tarbiyalashi).

Mashg'ulotlar ta'siri ostida nogironning boshqa hayotiy sohalarini bilan birgalikda harakatlanish rekreatsiyasi muloqot va ijtimoiy faolligi 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 xarakterga ega, chunki ularning namoyon bo'lishi nogiron shaxsiga bir vaqtni o'zida va kompleks tarzda ta'sir etadi hamda xarakterni, xulq-atvorni, insonlar, tabiat, jamiyat bilan munosabatni shakllantiradi.

### **Reabilitatsiya funksiyalari.**

«Reabilitatsiya» tushunchasi (lotincha „reabilitatio“ 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 hokozolar 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 funktsional 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 reabilitatsiyaning effektivligi ko'pincha qo'llanayotgan vositalarning kompleksligi bilan aniqlanadi. Bunday vositalarga dorilar terapiyasini, jismoniy mashqlarning davolash maqsadida qo'llanishini, gidrokinezoterapiyani, massajni, holatni korrektsiya 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 bizilishlari bo`lgan bemorlarni kompleks tibbiy rehabilitatsiya davolash va davolash - tiklanish muassasalari tizimida: statsionarlarda, poliklinikalarda, ilmiy - tekshirish institutlarning tiklanuvchi davolash bo`limlarida va tibbet institutlarining klinikalarida, ixtisoslashgan sanatoryalarda, shuningdek poliomielit, bolalar tserebal 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 hokazolar kiradi (Platonov V.I., 1987). Rehabilitatsiyaning psixologik vositalariga psixik holatlarni regulyatsiya va korrektsiya qilishga yo`naltirilgan tadbirlar kiradi. Sportchining tibbiy rehabilitatsiya 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 rehabilitatsiya 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.Evtsafiev (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 xorij 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 reabilitatsiyani ham) asosiy ixtisoslashgan vositasi hamda oliy ta`lim tizimidagi jismoniy tarbiya oliy o`quv yurtlarida o`rganiladigan markaziy ob`ekt hisoblanadi.

Jismoniy mashqning shakli va funksiyasi, uning tashqi va ichki tuzilishi, texnikasining asosi va qismlari, kinematik, dinamik va ritmik xarakteristikalari, mashqlarning klassifikatsiyasi, jismoniy yuklama, uning tashkil etuvchilari, mikdori (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 uslubiyoti hamda sport-pedagogik fanlarning o`rganish sohasi hisoblanadi.

### **Davolanish - tiklanish funksiyasi.**

Bu funksiya jismoniy reabilitatsiyada 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 funktsional imkoniyatlari cheklangan shaxslarni harakatlanish rehabilitatsiyasida 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 rehabilitatsiya 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-funktsional 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 xarakterga 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 korrektsiyalash o'z-o'ziga xizmat ko'rsatish, mustaqillikni, maishiy va gigienik - 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 korrektsiyalash gavda tuzilishidagi og'ishlarni korrektsiyalashni 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 stabililigini, mustaqil hayot va mehnat faoliyatiga tayyorligini korrektsiyalash (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 korrektsiyalash tushuniladi.

Korreksion ishlarning yuqorida ajratib ko'rsatilgan yo'nalishlari, asosan, pedagogik xarakterga, ega, biroq ular davolash maqsadlarida amalga oshiriladi. Amaliy faoliyatda korrektsiyaning 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 davomliligi va xarakterini 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 rehabilitatsiyasining 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 funksiya xamma 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 xarakterlanadi. 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 sub`ektiv 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 strukturasiidagi o`sha keyinchalik kasallikka olib kelgan o`zgarishlarning darajasini aniqlash uchun kasallikdan oldingi holatining xarakteristikalarini 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 korrektsiyalash, 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 reabilitatsiya qilish hisoblanadi. Ivanova G.P., Smirnova E.V. (1997) bolalar tserebal paralichini harakatlanish reabilitatsiyasi uchun biotexnik tizim ishlab chiqqanlar va unda bolani bolalar o`yin trenajerlarida o`z-o`zini rivojlanishi rag`batlantiriladi.

SHikastlanishdan, poliomielitdan, bolalar tserebal paralichidan, ruhiy rivojlanishi ortda qolishidan keyingi harakatlanish funksiyalarini tiklash va korrektsiyalash uchun V.V.Pevchenkov ,(1998) umuman printsiptial yangi usul - tandeoterapiyani ishlab chikdi.

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.

## **V BOB. ADAPTIV HARAKATLANISH REKREATSIYASI**

### **5.1. 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 funktsional 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 xarakteri 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 xarakteriga 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 effektida - chegaralanmagan mashg`ulotlarda erishiladigan harakatdan zavq olishda, rohatlanishdadir (Vinogradov G.P., YAshina T.D., 1996).

## **5.2. 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 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 gigienik 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 rehabilitatsiya qilish mashqlari kompleksining individual dasturlari va boshqalar kiradi.

O`qish va mehnat faoliyati jarayonida harakatlanish rekreatsiya doimo tashkiliy xarakterga 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, basqetbol, 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 fantaziyani talab qiladi. Odatda, tashabbusni mazkur harakatning etakchilari 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 etkaziladilar. Ana shu erda mazkur toifadagi insonlar uchun xarakterli bo'lgan birdamlik, mardlik, sabrlilik, 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 mustaxkamlash imkoniyatini beradi (Rijkin YU.E., 1997).

Bayon etilganlarni umumlashtirib, quyidagi xulosalarga kelish mumkin:

Adaptiv harakatlanish rekreatsiyasi nogironning cheklangan fazosini engib 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 regulyatsiya qiladigan, fiziologik jarayonlarni vujudga keltiruvchi (boshlovchi), umumiy ish qobiliyatini qo'llab -quvvatlovchi, salomatlikni va organizmni noqulay ta'sirlardan himoya xususiyatlarini mustaxkamlovchi harakatlanish faolligidir.

Bu qiziqarli ko'ngil ochish (ermak), qiyinchiliklarni engib o'tish, emotsiyalarni, xarakterni, 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 xisoblanadi.

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 ob'ektiv xarakterga 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 umumiyliigi 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.

### **5.3. 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 funktsiya ijtimoiy funktsiyaga zamin hisoblanadi deb ta'kidlaydi, biroq rivojlanishning barcha bosqichlarida ijtimoiy funktsiya 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 shaklan 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 tadbiiq 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 xarakteriga 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 etarlicha 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 funktsional 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, ob'ektiv 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 defekti 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 engib 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 (mobillik) 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 xato bo'lar edi. Sog'-salomat insonlardagi kabi nogironlarning qiziqish ob'ektlari ham kasb, ta'lim, qiziqish (musiqa, 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 xizmat 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.

SHuday 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, korrektsion -kompensator, kasbiy - tayyorgarlik va o'z-o'zini reabilitatsiya 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 darslarida) 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 tserebal 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 funksiya jismoniy qobiliyatlarni, birinchi navbatda fazoda koordinatsion - orientirovkani, aniqlikni, kuchlanish va vaqtni taqsimlashni, bo`shashishni va boshqalarni, rivojlantirishga va kompensatsiyalashga yo`naltiriladi.

Korreksion funksiya 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 korrektsiyalanadi.

Kasbiy - tayyorgarlik funksiyasi aniq ixtisoslikka mo`ljallangan oldindan (istiqbolli) jismoniy tayyorgarlikdan iborat.

Tarbiyaviy funksiya keng aspektga ega. Bosh masalalar - shaxsni tarbiyalash, xususiy «MEN»ni anglash, o`zini-o`zi tarbiyalashining va jismoniy mashqlar mashg`ulotlariga muntazam qatnashish talabini shakllantirish zaruratini tushunish.

YUqorida sanab o`tilgan funksiyalar 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 funksiyalar: sog`lomashtirish-rekreatsion, musobaqaviy va o`zini-o`zi tarbiyalash namoyon bo`lishi mumkin.

Adaptiv sportda ikki yo`nalish mavjud : rekreativ - sog`lomashtirish sporti va yuksak yutuqlar sporti. Rekreativ-sog`lomashtirish sporti va jismoniy rekreatsiya o`zaro o`xshashliklarga va farqlarga ega. YUksak yutuqlar sporti sog`lom sportchilarning mashg`ulot turi bo`yicha keskin-kuchlanishli shaxsiy - mashg`ulotli faoliyat bilan xarakterlanadi. Sport texnikasini o`zlashtirishda alohida qiyinchiliklar tayanch-harakatlanish apparati buzilgan va ko`r- nogironlarda vujudga keladi. Protezlarda, sport aravachasida harakatlanish harakatlarning biomexanik, strukturasi qayta qurishni talab qiladi. Ko`rlarda texnik tayyorgarlik qiyinchiliklari fazoda orientir olishni, muvozanatni, harakatlar tezligi va aniqligini buzilishi bilan bog`liq.

Adaptiv sportning musobaqalashish funksiyasi aniq tibbiy nazorat ostida amalga oshiriladi. Sport - tibbiy toifalariga ko`ra, funktsional holat bo`yicha sportchilar ikki guruhga bo`linadilar. Nogironlarning turli nozologik guruhlari (karlar, ko`rlar, aqli zaiflar, tayanch-harakatlanish apparati buzilganlar) uchun musobaqalar keskin qoidalar, aniq talablar asosida hamda kuchli raqobatli kurash sharoitlarida o`tkaziladi.

Musobaqalashish faoliyati faqat nogiron - sportchilar o`rtasida emas, balki maktab - internatlarda, bayramlarda, rekreativ mashg`ulotlarda ham amalga oshiriladi. Shu bilan birga musobaqalashish funksiyasi jismoniy tarbiyada va jismoniy rekreatsiyada etakchi hisoblanmaydi.

Adaptiv jismoniy rekreatsiyada geodinifik funksiya - mashg'ulotlar jarayonidan zavq olish, rohat qilish etakchi funksiya hisoblanadi. Harakatlanish rekreatsiyaning mazmunini mashqlarning turli-tuman ko`rinishi, biroq ularning eng asosiysi - o`yin. O`yin ijodkorlik muhitini vujudga keltiradi, intellektni, diqqat-e'tiborni, xotirani, tasavvurni, faollashtiradi, emotsional protsesni yo`qotadi, muloqot malakalarini shakllantiradi va hokazo, ya'ni shaxsni ijtimoiylashtirishga xizmat qiladigan funksiyalarni sintezlaydi (jamlaydi). O`yin har qanday yoshda ham shaxsning talabli faoliyati hisoblanadi, adaptiv jismoniy tarbiya hamma turlari bilan organik qo`shilib 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 funktsional 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`shilib 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?



## VI BOB. KARLIK HOLATIDA MOSLASHTIRUVCHI JISMONIY TARBIYA.

Karlik - eshitish qobiliyatining batamom yo`qligi yoki uning shunday pasayishi darajasiki, bunda nutqni aniq qabul qilishning imkoniyati bo`lmay qoladi. eshitish qobiliyatining batamom yo`qligi kamdan-kam uchraydi. Bunday holatni yomon eshitish yoki karlik sifatida ta`riflanadi.

Hozirda eshitish qobiliyati buzilishining barcha sabablari oxirigacha aniqlanmagan. eshitish qobiliyatining buzilishi tug`ma va orttirilgan bo`ladi. Onaning kasalliklari yoki homiladorlik davrida uning turli kimyoviy dorilarni qabul qilishi, bolaning tug`ilishida shikastlanishi tug`ma patalogiyaga sabab bo`lishi mumkin. eshitish qobiliyati buzilishining oilaviy irsiy shakllari ham uchraydi. Odatda, orttirilgan patalogiya yuqumli kasalliklar asoratlari, kimyoviy zaxarlanish, shikastlanish va asab tizimi kasalliklari oqibatida kelib chiqadi. eshitish qobiliyatini yo`qotish sababi va eshitish tizimining zararlanish darajasi muloqot qilishni qiyinlashtiradi.

Maqsad va vazifalar	Amaliy ish mazmuni
<p>O`quvchining maqsad, muammo, istak, intilish, qiziqishlarini bilish va tushunish.</p>	<p>O`quvchining qiziqish doirasini aniqlash. O`quvchining mustaqil harakatlari mazmunini oydinlashtirish.</p> <p>Faoliyat</p> <p>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>

Eshitish tizimining zararlanishi tovushlarni idrok qilishga ta'sir qiladi. Odatda, karlikning tug'ma shakllarida vestibulyar funksiya zararlanmaydi, orttirilgan karlikda esa, u zararlangan bo'ladi. Karlik sog'liq darajasining pasayishiga kuchli ta'sir qiladi. Eshitish analizatori bilan organizmning boshqa a'zolari va tizimlari orasidagi anatomik-fiziologik bog'lanishni tahlil qilishning ko'rsatishicha, eshitish a'zosining zararlanishi:

- eshitishni keltirib chiqarishga reflektor harakat ta'sirlanishi;
  - muvozanatni his qilishi;
  - ko'zni harakatlantiruvchi muskullar vazifalari;
  - oral, artikulyatsion, farinlaringial muskullar vazifalari;
  - ekstrapiramida tizimini ta'minlovchi beixtiyor harakatlar;
- organizm vegetativ ta'sirlanishining buzilishiga olib kelishi mumkin.

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

Nazariy tahlil amaliy kuzatuvlarni tasdiqlaydi. Ya'ni, karlikka jismoniy rivojlanishida nosozlik, tayanch-harakat tizimida kamchiliklar (skolioz, yassi tavonlik) 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 ob'ektlarni 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 parometrlarini qayta ishlab chiqish aniqligining pasayishi;
15. Harakatlarning o`zaro etarlicha 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: Ob'ekt Idrok qilish - So'z orqali ifodalangan ishora -Obraz – Tafakkur - sub'ektning 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, etarlicha mustaqil bo'lmaslik, soddalik, ishonuvchanlikda namoyon bo'ladi. SHunday qilib, karlarni jismoniy tarbiyalash jarayonida predmet va xodisalarni 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. Sport turlari: badminton, basketbol, erkin va yunon-rum kurashi, voleybol, gol`f, dzyudo, tennis, futbol ,xokkey, to`pli xokkey, shashka, shaxmat.

## **6.2. Uslubiyatning o`ziga xos xususiyatlari.**

Jismoniy tarbiy 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 (artikulyatsiyasi)ni yahshi ko`rishlari uchun o`qituvchi ular bilan yuzma-yuz turishi lozim;
- So`z bilan tushuntirganda o`z artikulyatsiyasi ifodali bo`lishini esdan chiqarmasligi: sekin va aniq so`zlashi kerak;
- Nutqni mos mimika ifodalari va imo-ishoralar 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`sirlanish)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 qoidalari o'yinlarni tanlash. Ko'rgazmali, taktil va kinestetik shifotishlar (yoritilgan joy, yarqiragan bayroqchalar, koptoklar);
- O'yin paytida og'zaki shifotishlardan 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 yahshi yoritilganligini ta'minlash;
- Vestibulyar apparat shikastlanganda salbiy oqibatlarga olib keluvchi mashqlar va o'yinlardan voz kechish.

#### **Nazorat uchun savol va topshiriqlar.**

1. Karlik xolatiga 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?

## VII BOB. 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 aniklash 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 xodisalar belgilarini ko`z bilan qabul qilish bo`shliqda mo`ljal olish imkoniyatining yo`qligi sezish tajribasining etishmasligi 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 yuqolganligi (o`ng-chap, yuqori-past, yaqin-uzoqni mo`ljallash qilish qobiliyati buzilgan);
- ❖ Ko`rish idroki hajmi torayganligi;
- ❖ YUz yoki rangni farqlash qobiliyati yo`qolishi.

Maxsus maktablarda ko`rish qobiliyati buzilgan bolalarni quyidagi guruhlarga 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`ljallash olish va qandaydir masofada predmet shakllari va yorqin ranglarni farqlashga imkon beruvchi ko`rish o`tkirliги 0,01 dan 0,04 gacha bo`lgani;
- ❖ Ko`rish o`tkirliги 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`ljallash olish, o`z mehnat jarayonini nazorat qilish, maxsus o`quv materialini idrok qilish, o`qish, yozishga imkon beruvchi ko`rish o`tkirliги 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 xalaqit beradi. SHunday qilib, qanchalik katta yoshda ko'rish faoliyatini yo'qotish ro'y bersa, shaxsda tasavvurlar zaxirasi shunchalik ko'p bo'ladi, qiyofalar engil shakllanadi va qayta tiklanadi, yangi bilimlarni egallash engil 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, ob'ektlarni 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 funktsional 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 sifatleri 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, pidiatr, terapevt) nevroptolog, otoloringolog, stomotolog, urolog qatnashgan holda dispanserlik ko'rigi, shuningdek laboratoriya va saboblarga oid tadqiqotlar o'tkaziladi.

Joriy vrachlik-pedagogik nazora shunday o'ziga xos hususiyatlarga ega: obektiv va subektiv 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 muvaffaqiyatlilikligi ko'zi ojizlarning narsalar belgi va sifatlari, 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, tejamli 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'lami, 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 asboblari 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, xotirlovchi elekton - optik tizimlar, videotasmali berk televizion qurilmalar etalonlarni aniqlash va ularni solishtirish uchun mo'ljallangan apparatlar kiradi.

### **7.1. Sport texnikasiga o`rgatish usullari.**

MJT mashg'ulotlari ko`zi ojiz odamlarning mo`ljol olishni yaxshilovchi va mashg'ulot paytida havfsizlikni ta'minlovchi tifologik 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 propriocepsiyasini 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.

Xususiy 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 uslubiyatining o`ziga xos xususiyati quyidagilarni rivojlantirish xisoblanadi:

- 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: ob`ektlarning etarlicha 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 fazifalarni aytib bering.
4. Sport texnikasiga o`rgatish usullari aytib bering.
5. Ko`rlikda MJT uslubiyatining o`ziga xos xususiyatlari nimalardan iborat?



## **VIII BOB. TAYANCH-HARAKAT TIZIMI SHIKASTLANISHIDA 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 trofikasi 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.

### **8.1. Amputatsiyadan keyingi holatlarda moslashtiruvchi jismoniy tarbiya.**

Amputatsiya-jarrohlik operatsiyasi bo'lib, qo'l-oyoqlarning ustki bo'limi yoki qandaydir boshqa a'zoni olib tashlashdan iborat. Amputatsiyaga o'xshash holat qo'l-oyoq rivojlanishida kamchilik bilan tug'ilganda, ular mavjud bo'lmagan yoki to'liq 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 funktsional 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 amputatsiya qilganda makonda o'z holatini to'g'ri baholash qobiliyati ancha buziladi. Qo'llar amputatsiyasi va ularning tug'ma kamchiliklari bo'lgan bolalarda elka-beldagi mutanosiblik buzilishi qayd qilinadi, ko'pincha proksimal bo'g'implarning amputatsiyadan keyingi chiqishi, umurtqa pog'onasining qiyshayishi sodir bo'ladi.

Tizza bo'g'imi amputatsiyada odamning funktsional 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 amputatsiya qilingan tomonidan qiyshayishi oyoqlarga massaning notekis taqsimlanishi vaqt o'tishi bilan amputatsiya qilingan va tayanch oyoq bo'g'mlarida, umurtqa pog'onasida buzilish jarayonlarining rivojlanishiga, shuningdek yurishning harakat tarzi buzilishiga olib keladi. Odatda, amputatsiya asoratlari umurtqa pog'onasi oyoq bo'g'implari 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'onasida og'riqlar bo'ladi. Yo'qotilgan harakatlari etarlicha 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, chidamlilik, egiluvchanlikni rivojlantirish;
- ❖ Patalogik kompensasiyalarni bartaraf qilish.
- ❖ O'ziga xos vazifalar:
- ❖ Gavda (elka va tos) simmetriyasini tiklash;
- ❖ Muvozanat hissini takomillashtirish;
- ❖ Amputatsiya 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;
- ❖ Amputatsiyadan keyin proksimal bo'g'implarda muskul kuchlarini rivojlantirish;
- ❖ Elka, 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'lqinlarning taqsimlanishi bo'g'imlar va ichki a'zolarining shikastlanishini kamaytirish;
- ❖ Protezning egiluvchanligi tayanch bo'g'inlardan gavdaning umumiy og'irlik markazigacha quvvatni to'lqinli etkazish jarayoniga eng yuqori darajada yordam ko'rsatishi lozim;
- ❖ Protezning egiluvchanligi odam va tayanchning rezonansli o'zaro ta'sir sifatlarini ta'minlashi lozim.

Oyoqni amputatsiya 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: gavnani yuqori va pastki qismlarga teng bo'luvchi yotiq, gavnani o'ng va chap qismlarga simmetrik bo'luvchi tik va gavnani 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);

- elka-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 erobika, o'yinlar, estofetalar, yassi tovonlikni oldini olish bo'yicha mashqlar berilishi mumkin.

Badminton, basketbol(aravachada), voleybol(o'tirgan holda), engil 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 xisoblanadi. Suzish bilan muntazam shug'ullanganda yurakning ishlash maromini avtomatik boshqarish qulaylashadi, amputatsiya 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.

## **IX BOB. 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 elka-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 dpastik 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 etarlicha turg'un emasligi qayd qilinadi. Odam aravachadan avtomobilga o'tishda yordamga extiyoj 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 sog'lom odam harakatlari hajmiga mos keladi. Turmush faoliyatining barcha turlarini bajarishi va xatto boshqalarning yordamisiz yurishi mumkin. Siljishning asosiy usuli-aravacha xisoblanadi. Zinadan o'zi mustaqil ko'tarila olmaydi.

L1-S2 umurtqalariga mos keluvchi belning yo`g`onlashish joyi sathida orqa miya shikastlanganda sezgi buzilishi bo`lgan oyoqlarning sirtqi falaji, siydik chiqarishning buzilishi sodir bo`ladi. Qo`l muskullari, ko`krak qafasi va qorin muskullari innervasiyasi saqlanib qoladi. Odam turmush faoliyatining barcha turlarida va aravachada yurishda mustaqil, qo`ltiq tayoqda yuradi, boshqalarning yordamisiz yura oladi. O`tirgan holatdan turish va ziniga ko`tarilish qiyinlashgan holda bo`lsa ham amalga oshirish mumkin bo`ladi. Oyoq ustida uzoq turish bilan bog`liq har qanday ishni bajara oladi. Dam olishda aravachaga ehtiyoj sezadi. S3-S5 umurtqalarning shikastlanishi falajlarning mavjud emasligi bilan tafsiflanadi. CHot orasi sohasida sezgi bo`lmaydi. Periferik tipdagi siydik chiqarishning buzilishi sodir bo`ladi.

Orqa miyaning shikastlanishi pastki bo`limlarida barcha sezgi turlari yo`qolishi, qon va limfa aylanishlari, nafas olish, hazm qilish, chiqarish tizimlari hamda jins sohasining buzilishlari bilan o`tadi. Gavdaning majburiy holati va gipodinamika katta patologik ta`sir ko`rsatadi. Bunda rivojlanadigan jarayonlar organizmning aslida barcha funksional imkoniyatlarini yomonlashtiradi. Tashqi ta`sir qiluvchilardan ta`sirlanish tezligini sekinlashtiradi, markaziy asab tizimi tahlil va sintez funksiyasi darajasini pasaytiradi, harakatlarning o`zaro mosligini yomonlashtiradi. Orqa shikastlanishning og`ir asoratlaridan biri trofik yara, yotaverib jonsiz bo`lib qolgan joy hisoblanib, ular organizmning surunkali kasal yuqtirish manbai va siydik chiqaruvchi tizm asoratlarining tez-tez sodir bo`lishiga 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 engish 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 kompensasiyalarni shakllantirish;
6. Muskullararo harakatlarning o'zaro mosligini rivojlantirish;
7. Ijoboy hayotni ta'minlaydigan kompensasiyalarni rivojlantirish uchun zaminni shakllantirish va bu kompensasiyalarni rivojlantirish;
8. Fiziologik tizimlar va a'zolar funksiyalarini me'yorlashtirish, trofika 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 sifatлари: 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.
12. Organizmni buzilgan funktsional tizimini tuzatish maqsadida umurtqa pog'onasining shikastlangan qismi va butun tayanch-harakat a'zolariga ta'sir qilish;
13. Muskullar faolligini me'yorlashtirish;
14. Funktsional 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, trofik 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 trenajyorlar 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, engil atletika elementlari, sayohat va ekskursiyalar, sport yo`nalishi, aravachada marafonlar kiradi.

Orqa miyaning odatdagiga ko`ra yanada faolroq shikastlanganda ideomotor mashqlar, beihtiyor 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 dumalashdan foydalaniladi.

Ushbu patologiyadagi harakatlarning erkin emasligini, sekinlashini engish 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 (silliqlik 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 erning 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 funktsional holati to`g`risidagi xolisona axborot va markaziy asab tizimi suyak-muskul a`zolari, yurak qon-tomir, nafas olish, neyroendokrin tizimlari zahiraviy funktsional 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 engillashadi. 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, erga 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 englar 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 funktsional 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.

Gidrokineziterapiya-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'shashadi.

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 engil 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 engib o`tish bo`yicha amaliy mashg'ulotlarni kiritgan holda nogironlar aravachasida yurish umumiy jismoniy tayyorgarligini yaxshilab, chidamlilikni oshiradi.

### **9.1. Uslubiyatning o`ziga hos hususiyatlari**

**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 mehanizmlar 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 boʻlib, hizmat qiladi. Dam olishning toʻliq vaqti 6-8 daqiqadan 20 daqiqagacha davom etadi va quyidagilarni oʻz ichiga oladi: 25% faol, 50% toʻliq va 25% ekstirimal dam olishga sarflanadi. Oʻz navbatida faol dam olish (2-4 daqiqa) mashgʻulot mashqlari shiddatiga koʻra oʻrtacha jadallikdagi mashqlardan iborat boʻladi.

Harakat koʻnikmasi shakllanishining boshlangʻich davrida paydo boʻladigan hayajonlanish irradiatsiya va generalizatsiyadan shikastlangan muskul guruhida seskanishni patensiyalashdan foydalanish mumkin.

Sust gimnastikani qoʻllashda mashqlarni bir tekis ikki qoʻlda ulardagi shikastlanishlarning solishtirma darajasiga qaramasdan bir hil suratda bir hil yoʻnalishda va bir hil doʻzalashda bajarish tavsiya qilinadi.

Sust va faol mashqlar turli dastlabki holatlarda bajariladi: chalganchasiga, qorinda, yonlamasiga, qoʻllarga tayangan holda oʻtirib, tayanchsiz oʻtirib, oyoqlarni osiltirib oʻtirganda, emaklab yurganda, tizzada oʻtirgan holatda, tayanchga suyanib turib va boshqa shakllarda qoʻllaniladi.

Orqa miya shikastlanganda mashqlar orqali taʻsir qilishni quyidagi fiziologik bogʻliqlik va ketma-ketlikda oʻtkazish tavsiya etiladi:

- boʻyin muskullari;
- orqa muskullar;
- qorin muskullari
- dumba muskullari
- elka- bel muskullari;
- koʻkrak muskullari;

Funksional buzilishlari boʻlgan, uzoq vaqt oʻtirib hayot kechirgan kishilarda elka-bel (kurak muskullari) depressorlarining, tirsak boʻgʻimlari ekstenzorlarining va qorin muskullarining muskul faolligi meʼyorlashuviga alohida eʼtibor qaratilishi kerak.

Kuch mashqlaridan oldin muskullarni qizdiruvchi chigil yozish zarur. erishilgan yuqori harakatni butun mashgʻulot davomida issiqlikni oʻtkazib 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 amalgam 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`lomashtirish 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 gigienik 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.

## **X BOB. 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`ljak 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 etmagan 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 reflekslari 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 gavdadan 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-ko`l harakatlarining 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 engish orqali uning tik holatini ta`minlash muayyan algoritim 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, sonni 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`tkirliigi bir yoki ikkala quloqda pasaygan bo`lishi mumkin. Tovush chastotalari, ayniqsa yuqori chastotalarni farqlash qobiliyati etarlicha rivojlanmagan. Buning oqibati murakkab nutq buzilishlari kelib chiqadi. Ko`rish qobiliyatidagi kamchilik uning periferik maydonlarining kichrayishi yoki aksincha, markaziy ko`rishning etarli emasligida namoyon bo`ladi. Ko`pincha narsalarni qayd qilish va kuzatish, ba`zan, ko`z olmasi (nistagma) ning zarbasimon g`ayri ixtiyoriy 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`sb etilmaganligi, 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 etganda oyoqlar shakli o`zgarishi, umurtqa pog`onasining qiyshayishi, ko`krak qafasi shakli o`zgarishlari, tos distorziyasiga olib kelib, shuning natijasida skaliozlar, kifoskaliozlar, tos-son bo`g`imlari va umurtqa pog`onasining funktsional 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 patologiyani 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.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 etakchi sindromni ajratib beradi: harakat buzilishlari; aqliy buzilish; nutq buzilishlari.

O`z navbatida harakat buzilishlari sindromi ko`rinishning uch turi bo`yicha tassiflanadi: muskul faolligi o`zgarishlari (gipotoniya, gipertoniya, distoniya); holsizlik yoki harakatlarning 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, stato-dinamik 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: spastic 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: ontogeneznining ushbu bosqichida yoki yaqin kelajakda organizmga zarur bo`lgan a`zo va tizimlar tezroq etiladi. Aksincha, ushbu vaqtda dolzarb bo`lmagan funktsional 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 qiyshayishi, 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 funktsional ko'rsatkichlarga katta e'tibor qaratiladi.

### **10.1. BMFda uslubiyatning o'ziga hos hususiyatlari.**

Mashg'ulotlar muskul faolligini me'yorlashtirishga yo'naltirilgan mashqlardan boshlanadi. U yoki bu harakatni rivojlantiruvchi barcha mashqlar nafas olish mashqlari bilan almashinib turadi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar muhitida muskullar faolligini me'yorlashtiruvchi, patologik (tonus) ta'sirlanishlarni xolis qiluvchi mashqlar o'tkaziladi, barcha bo'g'imlarda harakatlar kengligini me'yorlashtirishga 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 guruhlar orasidagi harakatlar o'zaro mosligini me'yorlashtirish bo'yicha tadbirlar muhitida rivojlantiruvchi patologik ta'sirlanishlar ta'siriga barxam berish qo'yilgan, to'g'rilovchi 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 elka bo'g'imlarida, qo'l va oyoqlar- markaziy (elka, 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 belgilangan o'zgarishkar 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 etarlicha e'tibor berishi mumkin, lekin undan tashqari guruh o'zaro munosabatlarning ijobiy omili ta'sir qiladi, nisbatan bir hil 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'ni 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).

### **10.2.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:

1. Vestibulyar funksiyani rag'batlantiradi;

2. Yangi tug'ilganlarning tonus refleksleri patologik ta'siriga barxam berishga erishadilar;

3. O'rnatilgan ta'sirlanishlarni rivojlantiradilar;

4. Muskul faolligini me'yorlashtiradilar;

5. Tovush yoki boshqa ta'sir qiluvchilarning boshni burish reaksiyasiga erishadilar;

6. Makonda bosh holatini nazorat qilish mahoratini shakllantiradilar (qorinda, keyinchalik chalqanchasiga yotgan holatda), elkani ko`tarmasdan boshni ko`tarishga o`rgatadilar;

7. Holatlarni quyidagicha o`zgartirib, bosh va gavdaning alohida harakatlariga erishadilar;

8. Qo`llarning muskul faolligi me`yorlashtiradilar (shu jumladan ko`krak katta muskullarining) va qo`llarni to`g`rilash mahorati shakllantiradilar;

9. Bosh va qo`llarning ko`rish-harakat koordinasiyalari va qo`llarning ish faoliyatini rivojlantiradilar;

10. 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);

11. Qorinda va to`rt oyoqlab emaklash mahoratini rivojlantiradilar;

12. YOrdam bilan va mustaqil o`tirish mahoratini shakllantiradilar;

13. Qo`llarning nozik va murakkab harakatlarini rivojlantiradilar;

14. Oyoqqa turish va tik holatni ushlab turish mahoratini shakllantiradilar;

15. 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 qobiliyatdagi 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`rligi katta ahamiyatga ega.

### **10.3. O`rta va engil darajali BMF da moslashtiruvchi jismoniy tarbiya.**

O`quv jarayoni asosida individuallashtirish qoidasi yotadi: psixomotor rivojlanish darajasi, sog`-nosog`lik, funktsional 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 muvaffaqiyasizliklar, 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 yoqolishiga 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 uslubiylatining 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 mahsus harakat vazifalari, o`yinlar, estafetalar bositalarida 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, gavdani egish va aylantirish, elka 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 mashqqa, 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, elkalar harakati orqali boshni aylantirish bilan gavdani 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 xafsizlikni 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`tdilar: 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 uslubiyaning o`ziga xos xususiyatlarini ko`rsating.
4. O`rta va engil darajali BMF da moslashtiruvchi jismoniy tarbiyaga tarif bering.
5. Qorinda va to`rt oyoqlab emaklash mahoratini rivojlantirish qanday amalga oshiriladi?

## **XI BOB. TAYANCH – HARAKAT TIZIMI SHIKASTLANISHIDA ADAPTIV JISMNIY TARBIYA BO`YICHA TIKLASH DASTURLARINI QO`LLASHNING ILMIY VA AMALIY ASOSLARI.**

Tayanch-harakat tizimida shikastlanishlar bo`lgan shaxslarni jismoniy tarbiyalashda oyoq-qo`llarni kesib tashlash holati, orqa miya shikastlangandan keyingi holat va bolalardagi miya falaji kabi nozologiyalarni ajratib ko`rsatadilar.

Adaptiv jismoniy tarbiya tayanch – harakat shikastlanishi bo`lgan bolalarni tarbiyalash, o`qitish va davolash umumiy ta`lim tizimining eng muhim qismi hisoblanadi. Harakatlar rivojlanishi, bola hali o`z kamchiligini tushinib etmagan va uni faol engishga intilmagan vaqtda, ya`ni ilk va maktabgacha yoshda katta murakkabliklar tug`diradi (Ovchinnikova T.S.2001). Mutaxassislar tarafidan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar bo`limiga tuzatish mashqlari kiritilgan:

- Pozotonus sezgilarni tuzatish uchun mashqlar;
- Muskullarni bo`shashtirish mashqlari;
- Gavdani to`g`ri tutishni shakllantirish;
- Tayanch qobiliyatini shakllantirishga qaratilgan mashqlar;
- Muvozanatni shakllantirish;
- Fazoviy yo`nalishni aniqlashni va harakatlar aniqligini rivojlantirish mashqlari.

Moslashtiruvchi jismoniy tarbiya turg`un muvozanatni shakllantirish asosiy hal qiluvchi mexanizm hisoblanadi. Quyidagi holatlarni shakllantirish muvozanat ko`rsatgichlari hisoblanadi:

- Boshning tik ushlab holatini shakllantirish;
- Gavdani to`g`ri tutish va oyoq panjalarini to`g`ri qo`yish ko`nikmalarini shakllantirish;
- Sensor buzilishlarni tuzatish;
- Harakatlar o`zaro mosligini (turg`un va muvozanatdagi harakatlar, harakatlarning davomiyligi, fazoda yo`nalishni aniqlash) tuzatish;
- Muskul-bo`g`im sezgisini mashq qildirish;
- Ruhiy jarayonlar va bilish faoliyatini faollashtirish.

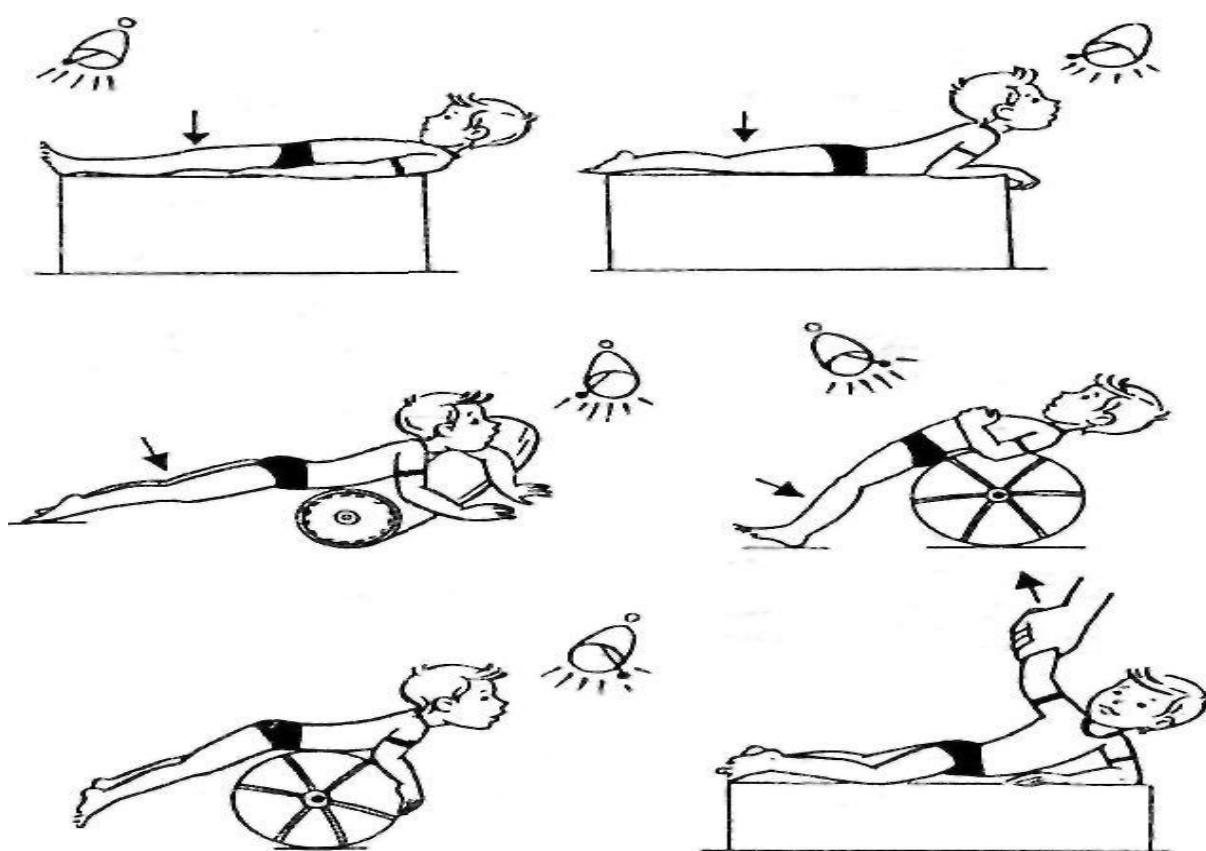
Ushbu ko`rsatmalar adaptiv jismniy tarbiyada tayanch – harakat apparatida shikastlanishi bo`lgan bolalarni tarbiyalash, davolash va o`qitishda oltin qoidasi hisoblanadi. Inson bu dunyoning eng oliy mo`jizasidir. SHuning uchun xar qanday inson bilan mashg`ulot olib borishda psixofiziologik hususiyatlardan tortib, adaptiv jismoniy tarbiyaning amaliy va ilmiy asoslangan qonuniyatlarga to`liq amal qilish shart. Ushbu qonuniyatlardan kelib chiqib, quyidagi mashqlarni bolaning individual holatini e`tiborga olgan holda tavsiya etish mumkin.

Fitbollar odam organizmi uchun foydali ta`sirlar majmuiga ega. Masalan, to`p ustida tebranish tiklash jarayonlarini faollashtiradi, qonning yaxshi aylanishi va limfalarning oqib ketishigi imkon beradi, muskullarning qisqarish qobiliyatini

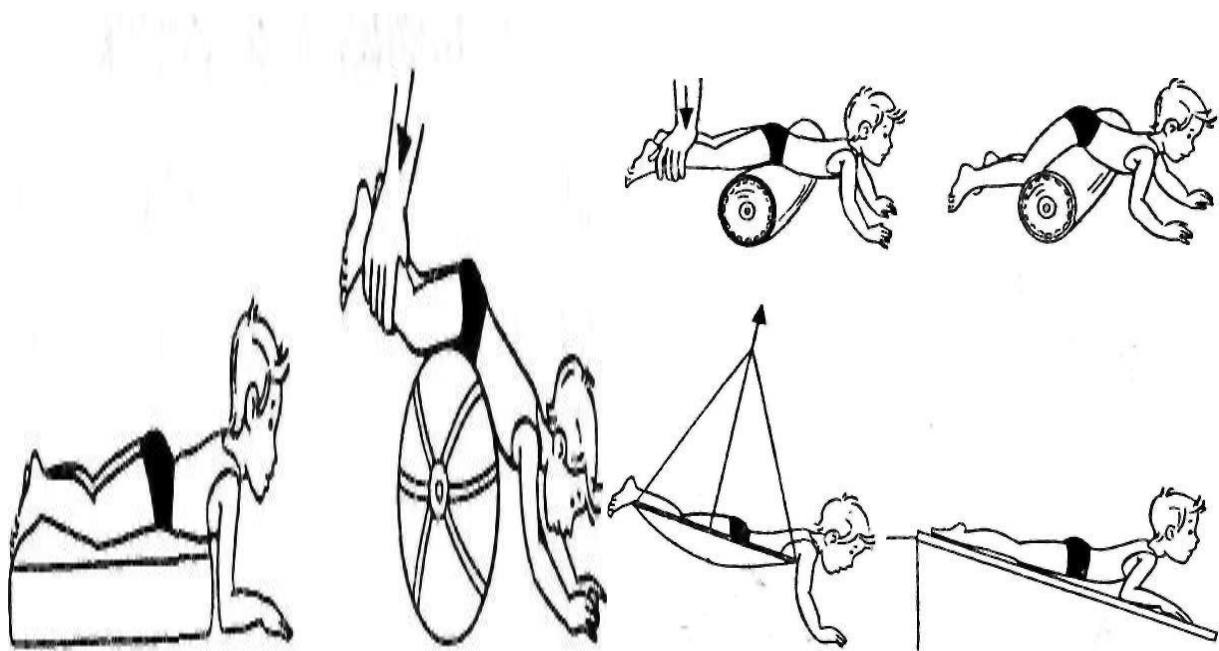
osHIRadi. Bunda yurak qon tomir, tashqi nafas olish fenktsiyalari yaxshilanadi, moddalar almashinuvi, hazm qilish jarayonlari jadalligi, himoya kuchlari va organizm qarshiligi ortadi.

To`pda o`tirgandagi tebranish o`zining fiziologik ta`siri bo`yicha raytterapiya (otda yurish bilan davolash)ga o`xshash bo`lib, uning sog`liqqa ijobiy ta`siri to`g`risida Gippokrat yozib qoldirgan.

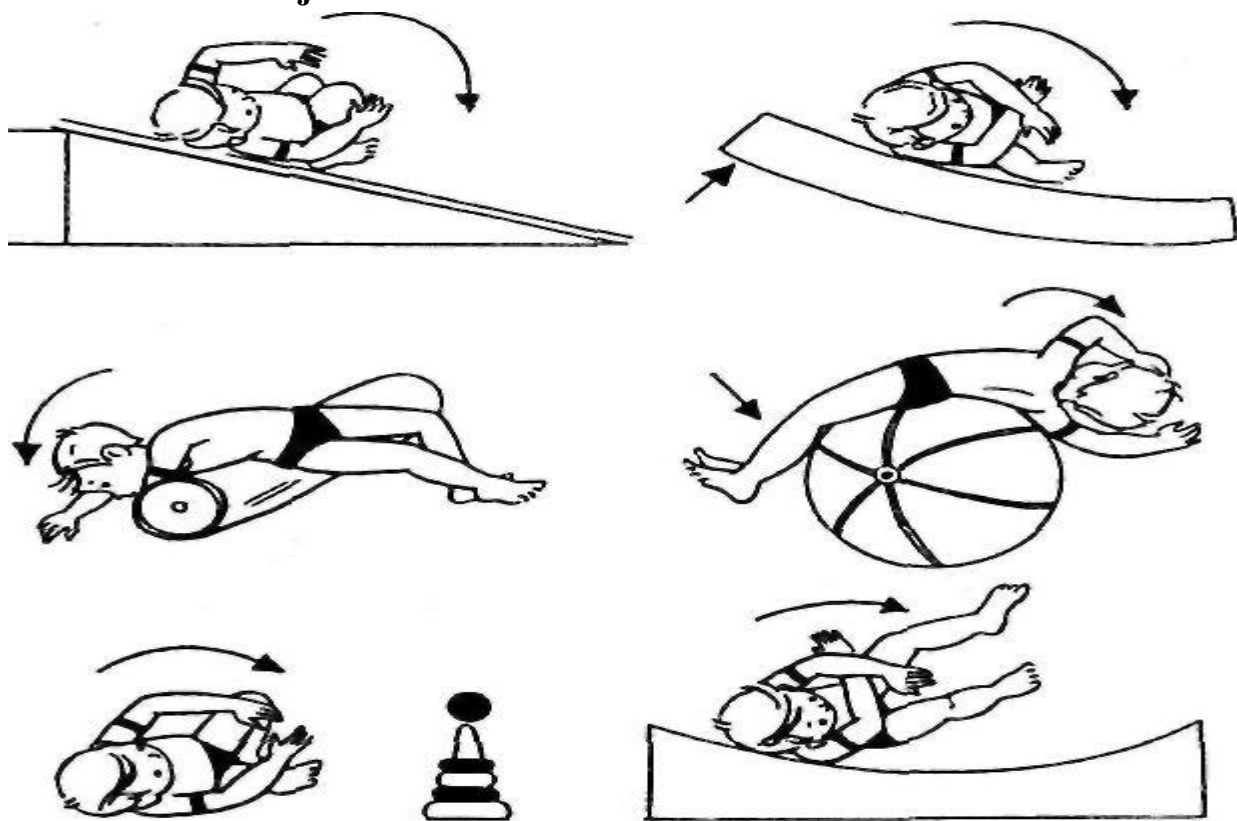
SHapkova L.V. (2001)ning yozishicha fitbol gimnastikasi bilan shug`ullanganda maqbul va muntazam kuchli muskul korseti vujudga keladi, ichki a`zolar ishi yaxshilanadi, asab jarayonlari moslashadi, barcha fizikaviy sifatlar rivojlanadi va harakat ko`nikmalari shakllanadi, ruhiy ta`sirchanlik sohasiga kuchli ijobiy ta`sir ko`rsatadi.



### 1. Boshning tik holatini shakllantirish uchun mashqlar.



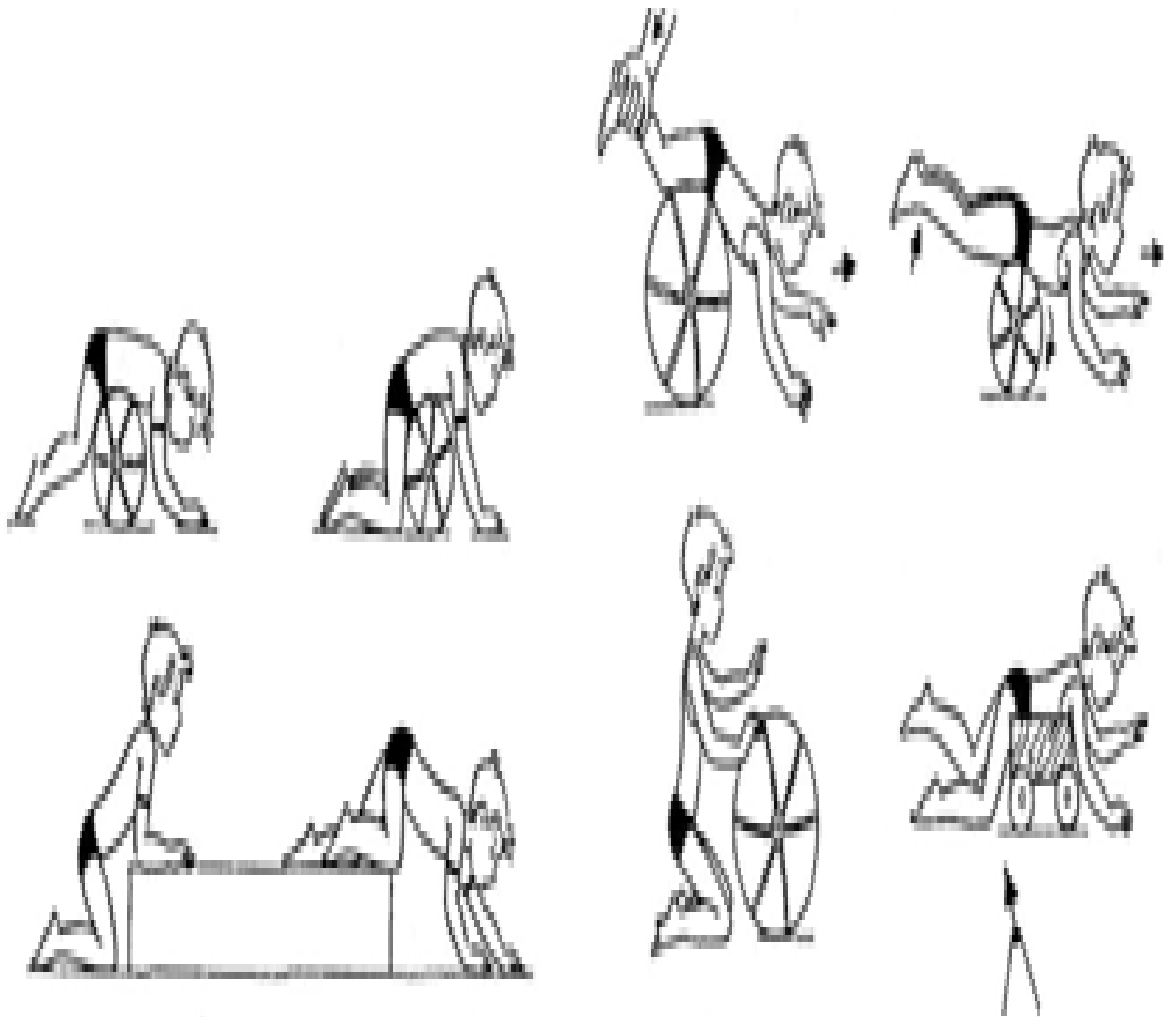
**2. Bosh holatini nazorat qilishni shakllantirish va tayanch sezgisi hamda qo'llar muvozanatini rivojlantirish.**



**3. Aylanishlarni mashq qildirish uchun mashqlar.**

Hozirgi vaqtda fazoda yo`nalishni aniqlash va harakatlarning o`zaro mosligini yaxshilash uchun yordamchi tuzatish vositasi sifatida fitboldan foydalanish texnologiyasi ancha zamonaviy hisoblanadi.

SHug'ullanuvchilar yoshi va bo'yiga qarab, fitbol to'pini turli o'lchamlarda o'ynatish mumkin. Masalan 3-5 yoshli bolalar uchun to'p diametri 45 sm, 6dan 10 yoshgacha bolar uchun 55 sm bo'lishi lozim, bo'yi 150dan 165 smgacha bo'lgan bolalar uchun 65 sm, bo'yi 170dan 190gacha bo'lgan bolalar va kattalar uchun 75smni tashkil qilishi lozim. Agar to'pning ustiga qo'yilgan son va boldir orasidagi burchak  $90^0$  yoki undan biroz kattaroq bo'lsa, u to'g'ri tanlangan bo'ladi. Tizza bo'g'imidagi o'tkir burchak xavflidir, chunki to'pda o'tirib mashq bajarganda paylarda qo'shimcha yuklamani vujudga keltiradi.



**4. To'rt oyoqlab turish  
ko'nikmaisni shakllantirsh  
usun mashqlar**

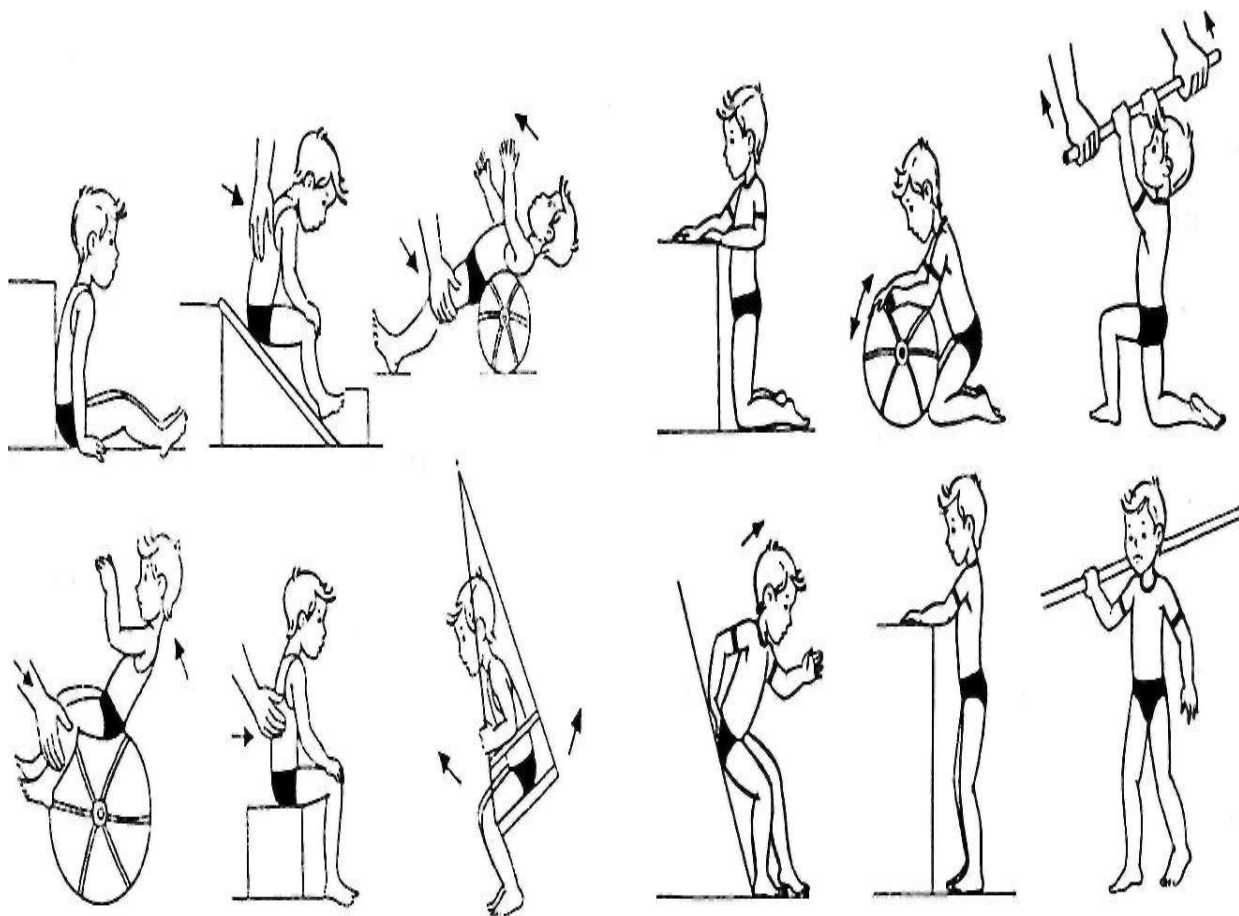
Asosiy harakat ko'nikma va qobiliyatlarini shakllantirish bilan bir qatorda quyidagi masalalarni hal qilish zarur:

-oyoq – qo'llarni bo'g'imlaridagi erkin harakatlarni me'yorlashtirish;

**5.To'rt oyoqlab emaklash  
ko'nikmaisni shakllantirsh  
usun mashqlar**

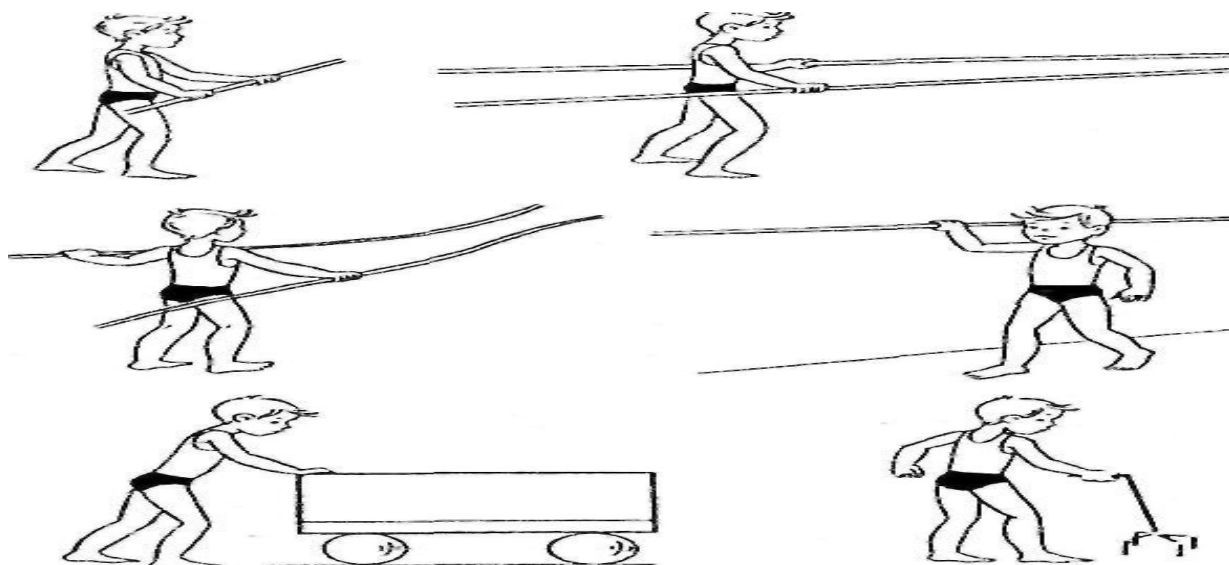
-nafas olish funksiyasini me'yorlashtirish;

To`p ustida mashqlarning bajarilish sharti qattiq turg'un tayanch (erdagiga) qaraganda ancha qiyin, chunki mashqlar doimiy muvozanatda bajariladi va yiqilib tushmaslik uchun gavda og'irlik markazini to`p markazi bilan ustma-ust tushirishi lozim. Ishning murakkablashtirilgan shartlari qisqa vaqt ichida natijalarni tez olishga imkon beradi. Fitbol bilan olib borilgan mashg'ulotlar muskullarni reaksiyasini yaxshilashga imkon beradi. To`pning tabiiy qovariqligidan umurtqa pog'onasining turli shakl o`zgarishlarini tuzatishda foydalanish mumkin.



**6. O'tirish ko'nikmasini shakllantirish uchun mashqlar**

**7. Oyoqqa turishni shakllantiruvchi mashqlari**



## 8. YURISH ko`nikmalarini shakllantirish uchun mashqlar.

Mashg'ulotlarga kirishishdan oldin ba'zi bir uslubiy tavsiyalar bilan tanishish kerak (Potapchuk A.A., 2001, 2002).

1. Fitbolda to`g`ri o`rnashish gavda barcha bo`g`inlarining o`zaro maqbul joylashishini ko`zda tutadi.

2. SHikastlanishni oldini olish uchun xavfsizlikni ta'minlash, o`zini ehtiyot qilish va yordamdan to`g`ri hamda o`z vaqtida foydalanish zarur. Bundan tashqari, erda shug`ullanuvchilarning kiyimida to`pga zarar etkazmaslik uchun o`tkir narsalar bo`lmasligi lozim. Mashg'ulotlarda qulay kiyim va sirpanchiq bo`lmagan oyoq kiyim kiyishi kerak.

3. Birorta ham mashq og`riq keltirmasligi yoki noqulaylik yaratmasligi lozim.

4. Tez bajariladigan harakatlardan qochish kerak. Keskin burilishlar, qayrilishlar, tayanch apparat o`qi bo`yicha yuklamalar umurtqa pog'onasi orasidagi disklarni shikastlantiradi, vertebrobazilyar qon aylanishini buzadi.

5. To`pda yotgan holadda mashqlarni bajarayotganda nafasni ushlab qolmaslik kerak, bu ayniqsa to`pda qorinda yotgan dastlabki holatga tegishlidir, chunki diafragmani uzoq vaqt qisib qo`yish nafas olishni qiyinlashtiradi.

6. To`pga chalqanchasiga yoki ko`krak bilan yotgan holda mashqlarni bajarishda boshni orqaga tashlamaslik, ensa va umurtqa pog'onasi bir to`g`ri chiziqni tashkil qilishi lozim.

7. Mashqlarni bajarayotganda to`p qo`zg`almasligi ta'minlash kerak.

8. Qo`llar bilan erga tayanib, to`pda qorin bilan yotgan holda mashqlarni bajarishda kaftlar bir-biriga parallel bo`lishi va elka bo`g`imlari bilan bir satxda bo`lishi lozim.



9. Kuch mashqlari cho`zilish va bo`shashish mashqlari bilan almashib turishlari shart.

10. Har bir mashg`ulotda ijobiy jo`shqin muhit, tetik quvnoq kayfiyat yaratishga intilish kerak. SHuningdek mashqlarni bajarish estetikasi bo`lishi muhimdir.

11. Fitbol bilan bo`ladigan mashqlar kun ora yoki bir haftada iki marta o`tkazilishi mumkin.

12. Har bir mashqni 3-4 martadan takrorlashdan boshlab, sekin asta 6-8 marta takrorlashga etkazish lozim.

Mashqlarni turli dastlabki holatlarda turli muskul guruhlariga yuklamani to`g`ri taqsimlash qoidasidan kelib chiqib bajarish. Mashg`ulot oxirida nafas olishni tiklash va bo`shashish mashqlaridan foydalaniladi.

Fitbol – gimnastika quyidagi masalalarni echishga yordam beradi (Kazanskaya E.V., Pikalyova E.YU., 2001):

- Harakat sifatlarini rivojlantirish (tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, kuch, chidamkorlik);

- Harakatlarning o`zaro mosligi va muvozanatni rivojlantirish va takomillashtirish;

- Muskul korsetini mustahkamlash;

- Gavdani to`g`ri tutish ko`nikmasini yaratish va harakatning eng maqbul tuzilishini shakllantirish;

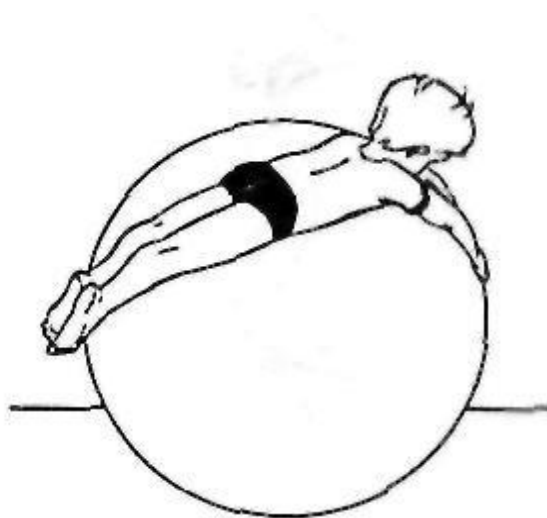
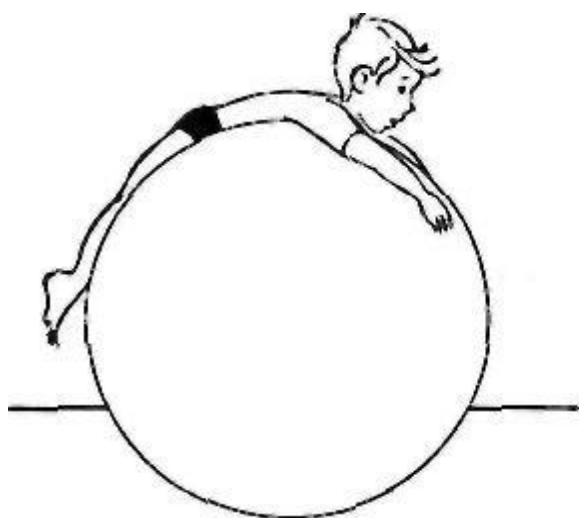
- YUrak qon – tomir va nafas olish tizimlari ishlashini yaxshilash;

- Asab tizimi ishini me`yorlashtirish;

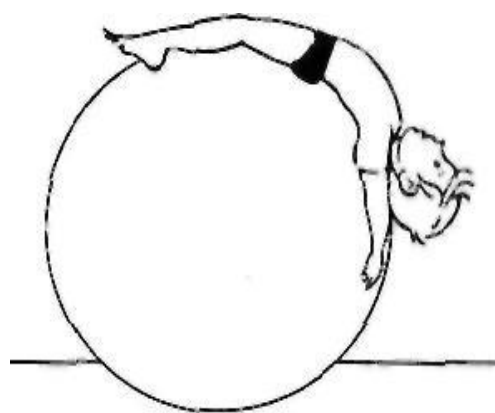
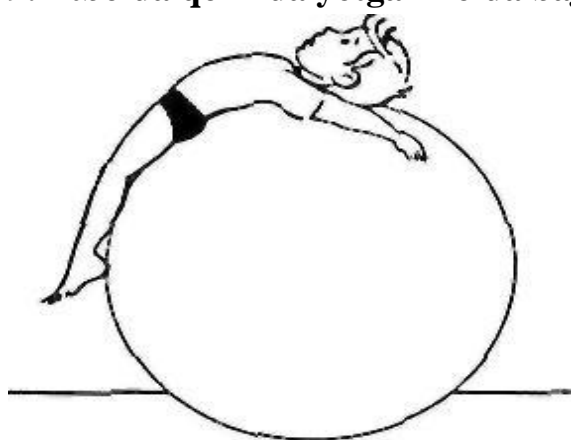
- Asab – ruhiy rivojlanishini tezlashtirish;

- Analizator tizimlari, propriotseptiv sezuvchanlik rivojlanishini tezlashtirish.

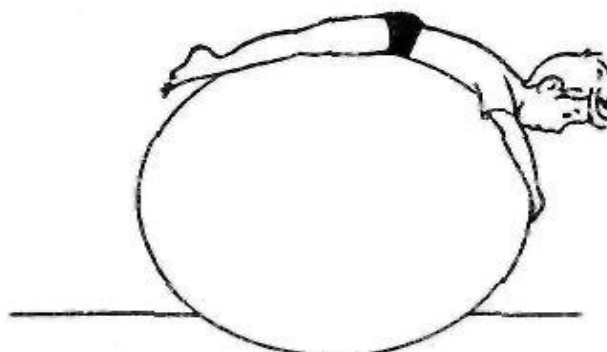
Turli kasalliklar va shakl o`zgarishlarini tuzatishda mashg`ulotlarni xilma-xil qilishga, hayajonli engillik kiritishga imkon beriladi. Bu shug`ullanuvchilarni davolash pedogogik jarayonga faol jalb qilishga imkon beradi va tiklash tadbirlari faolligini oshiradi.



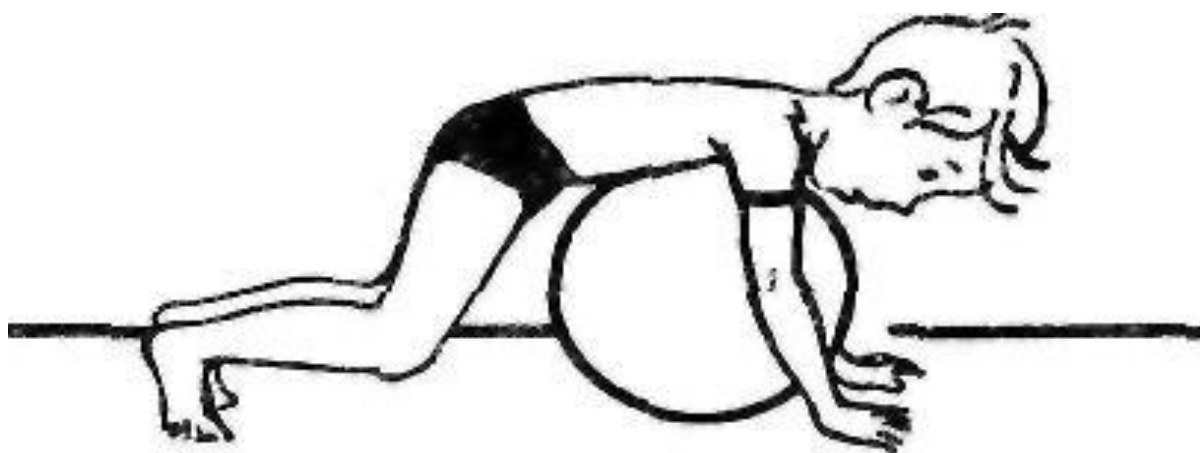
**9. Fitbolda qorinda yotgan holda bajariladigan mashq.**



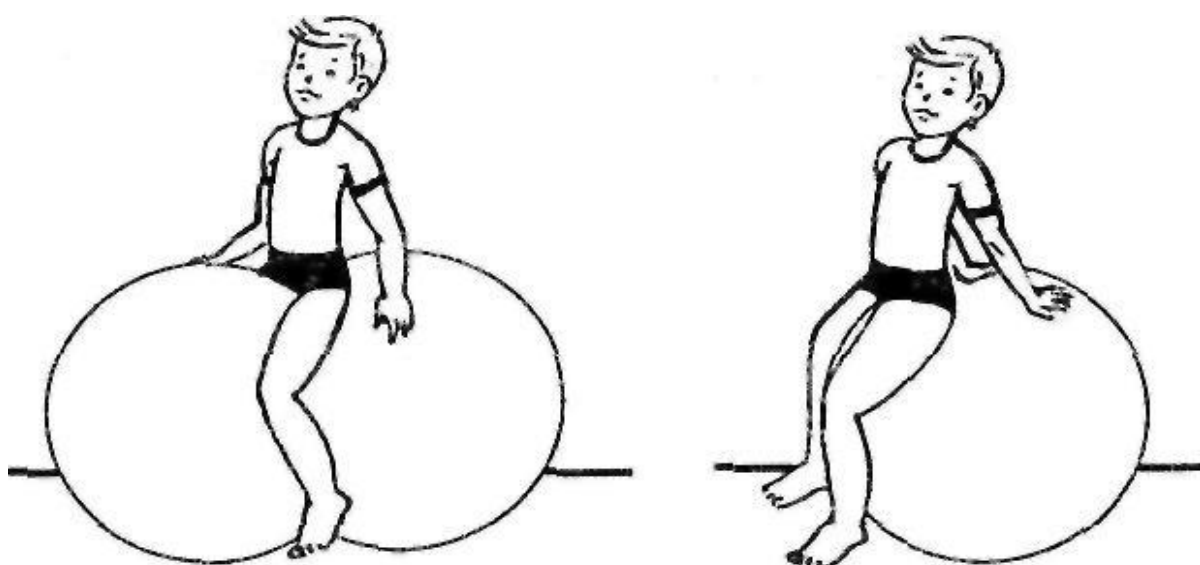
**10. Fitbolda chalqancha yotgan holatdagi mashq.**



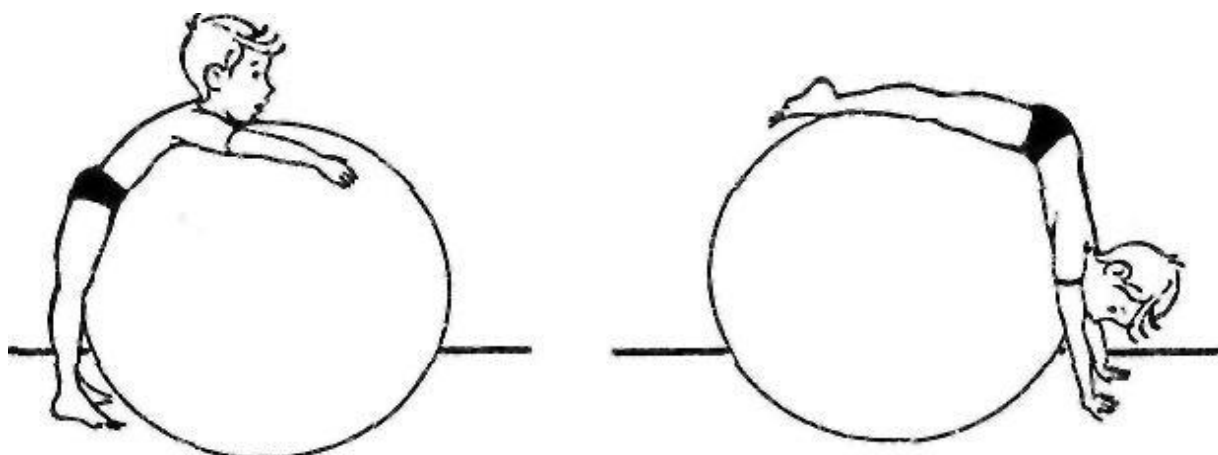
**11. Fitbolda qorinda yotgan dastlabki holatdagi mashq.**



**12.To`rt oyoqlab turgan holatda ko`krak ostidagi fitbol bilan mashq.**



**13.Fitbolda o`tirgan holatdagi mashq.**



**14.Qorin bilan yotgan holatda fitbol ustida to`pni old-orqaga dumalatishni mashq qildirish.**

Fitbolda qorinda yotgan dastlabki holatdagi mashqlar orqa va katta dumba muskullari yozuvchilarini paravertebral kuchaytirib, umurtqa pog'onasi ko'krak bo'limida yozilishga va oyoqlarning ko'tarilishiga imkon beradi.

Fitbolda chalqancha yotgan dastlabki holatdagi mashqlar spastik katta ko'krak muskullarining cho'zilishi qorinning to'g'ri va qiya muskullarining mustahkamlanishga imkon beradi.

To'rt oyoqlab turgan holatda ko'krak ostidagi fitbol bilan bajarilgan mashqlar, oyoq-qo'llarning tayanch qobiliyatini shakllantiradi, muvozanat va harakatning o'zaro mosligini mashq qildiradi. Orqa qorin muskuli, elka bel muskullarni mustahkamlaydi.

Fitbolda o'tirgan holatdagi mashqlar qomatni to'g'ri ushlab ko'nikmasini shakllantirishga zamin bo'lib, son suyagi boshchasi va vertluga chuqurligining o'zaro eng maqbul joylashuvini shakllantiradi, son muskullari spastikligini kamaytiradi.

Qorin bilan yotgan holda fitbol ustida to'pni old-orqaga dumalatish mashqlaridan qo'l va oyoqlar tayanch qobiliyatini mashq qildirishda foydalaniladi.

Fitbol, fizioroll va tsilindrik yumshoq modullardan maktabgacha muassasalarda, maktab va tiklash markazlarida keng foydalaniladi.

Fitbol gimnastika katta to'plarda bajariladi. Fitboldan dastlab XX asrning 50 yillari o'rtalaridan boshlab Bazeldagi shveysariyalik vrach – fizioterapevt Syudan Klyayn Fogelbax tomonidan bolalar miya falaji (BMF) kasalliklari uchun davolash maqsadlarida foydalanila boshlanadi. Fitbol yuqori darajada mustahkam material ledraplastikdan tayyorlanadi.

P.F.Lestgafning aytishicha, bo'g'imlardagi juda sodda harakatlar har qanday murakab harakatlar alifbosidir. Tayanch-harakat tizimida buzilishlar bo'lgan bolalarda oyoq-qo'l bo'g'imlarining ishi eng sodda harakatlardan, boshqa usullar (uqalash, issiq muolajalar va boshqalar) bilan birgalikda engillashtirilgan dastlabki holatlardan boshlanadi. Oyoq qo'l bo'g'imlarida harakatlar kengligini asta sekin oshirib borishga erishiladi. Har bir bo'g'imda imkoni boricha barcha harakatlarni me'yoriga etkazish zarur. Bunda bo'shashtirish va siltash harakatlari bilan birgalikda qarshilikdagi mashqlardan foydalanish mumkin.

SHuningdek turli narsalardan foydalanish (gimnastika tayoqchasi, to'p, qo'llar uchun arg'amchi, gimnastika devorchasi, yurish yo'laklari, oyoqlar uchun parallel bruslar) almashtirilib qo'llanilishi mumkin.

CHeklangan harakatlar tos-son bo'g'imida rostlash va burish, tizza bo'g'imida rostlash, boldir-tovon bo'g'imida va butun oyoq panjasiga tayanchga alohida e'tibor qaratish kerak.

SHuningdek sensor buzilishlarini ham tuzatish zarur. Jismoniy, aqliy va estetik tarbiyaning muvoffaqiyatligi bolalar rivojlanishning sensor darajasiga, ya'ni bola qanchalik yaxshi eshitishi, ko'rishi, sezishi va bularni nutqda qanday aniq

ifodalash mumkinligiga bog'liq bo'ladi (Levchinko I.YU., Prikhodko O.G., 2001). Bolalarda harakat kamligi sababli narsalar bilan nozik va murakkab harakatlar faoliyati cheklangan, narsalarni idrok qilish qiyinlashgach, ko'rish harakatlarining o'zaro mosligi yaxshi rivojlangan bo'ladi.

### **11.1. Aravachada yuradigan uchun mashqlar majmuasi va qo'llash uslubiyati.**

CHO'zilish mashqlarini chalqanchasiga yotib yoki aravachada o'tirib bajarish mumkin. Ularni sekinlik bilan, yuklamani sekin asta oshirib, lekin bo'g'implarda og'riq sezulgunga qadar etkazmaslik kerak. Jadal cho'zilishni faqatgina mashg'ulotdan so'ng, muskullarni yaxshi qizdirib olgandan so'ng, engil cho'zilishni esa, mashg'ulotgacha biroz badanni yozib, so'ng bajarish mumkin. Har bir mashqni 10 soniyadan kam bajarmaslik kerak.

1-mashq. a) CHalqancha yotib yoki o'tirgan holatda, qo'llarni elka sathida yoki yuqoriroq yon tomonga uzatish. Qo'llarni yonga va yuqoriga 30-40 burchak ostida elka sathidan yuqoriga uzatish. Bu ikki holatda qo'llar orqaga to'g'ri cho'ziladi. Bunda katta ko'krak muskullarining yuqori va pastki taramlari cho'zilishi ro'y beradi. Panja bukuvchilarning bir vaqda cho'zilishi uchun mushtumni bilaklardagi kuch bilan yozish kerak.

2-mashq. "CHO'zilish". Ko'krak ustida barmoqlarni bir – biriga zamok holatida, qo'llarni elka sathidan yuqoriroq ko'tarish, qo'llarni shipga tekkazishga urinib cho'zish.

3-mashq. CHalqancha yotgan holda, oyoqlarni egish va boldirlarni baland skameykaga qo'yish. Bu sonlarni yuqori darajada bo'shashtirish uchun qilinadi. CHO'zilgan qo'llarni bosh orqasiga o'tkazish, elkalar orqaga egiladi (katta barmoqlar shipga yo'naladi, kaftlar pastga qaragan).

4-mashq. Aravachada o'tirgan holda, ko'krak bilan tizzaga yoki stolga yotish. Qo'llar orqada bir-biriga zamok holatida, iloji boricha ularni yuqoriroq ko'tarish.

5. Aravachada o'tirgan holda, bukilgan qo'lni ensa va ko'krak oldiga olib borish va boshqa qo'l bilan tirsakni bosib yordam berish orqali uni orqadan pastga tushirish. So'ngra qo'llarni almashtirish.

6-mashq. 5-mashqga o'xshash. Orqaga pastdan o'tkazilgan qo'l ko'krakka tushirilgan boshqa qo'l barmoqlari bilan ushlab olinadi va yuqoriga tortiladi. Qo'llarning o'zni almashadi.

7-mashq. Orqa muskullarni yuqori qismini cho'zishga qaratilgan. Aravacha g'ildiragini o'q yaqinida barmoqlar bilan ushlab va boshni qarama-qarshi tomonga egib, aravachani xuddi yonga ag'darishga uringandek kabi, elkalarni navbatma-navbat tushirish. egiluvchanlikni yo'qotish muskul shikastlanishlarining birdan-bir sababi emas. Boshqa sababi qo'lning bukuvchi muskullari kuchi elka-bel, bo'yin va orqa muskullarni yuqori qismi kuchsizligidan bo'ladi. Ularni mustaxkamlash uchun

mutaxassislar o`zidan yo`nalgan kuch sarflanadigan bitta mashqqa, o`ziga yo`naluvchi kuch bilan ikki – uchta mashqni tavsiya qiladilar. Umumiy holda rivojlantiruvchi mashqlar muskulning oldingi gurihini, tortuvchi mashqlar esa orqa muskul guruxlarini yaxshilashga xizmat qiladi.

8-mashq. ensiz kushetkada ko`krakda yotgan holda, erdan gantel ko`tarish mashqlari. Tirsaklar yonga taqalgan. Harakatlar eshkak eshishni eslatadi. Mashqlar sonini mashg`ulotdan-mashg`ulotga ortirib boring. Barcha mashqlarda nafasni ushlab turmang va zo`riqmang. Bunga ayniqsa yuqori yuklamalarga tayyor bo`lmaganlar ahamiyat berishlari lozim. Chunki ko`krak ichki bosimini ortishi yurak faoliyatlarini buzilishlariga olib keladi.

9-mashq. SHu dastlabki holatdan qo`llarni yoyib, to`g`ri ushlab va kuraklarni yaqinlashtirib, qanot qoqishga taqlid qilish.

10-mashq. Oldingiga o`xshagan, lekin erga nisbatan 30-45 burchak ostida qo`yilgan yanada torroq kushetka yoki gimnastika skameykasida bajariladi. Skameyka ostidagi gantelni ushlagan qo`llar deyarli bir-biriga tegadi. YOn tomonlarga va biroz oldinga yo`naltirilgan qo`llarni siltang, bunda kuraklar bir-biriga yaqinlashtiriladi.

11-mashq. Aravachada o`tirgan holda. Gantel ushlagan qo`llar past tomonda, qo`llarni diagonal bo`yicha yon tomonlarga va elka sathigacha ko`tarish.

12-mashq. Aravachada o`tirgan holda. Bir qo`l bosh orqasida, ikkinchi qo`l kaftni yuqoriga qaratib yon tomonda, gavdani o`ng qo`l tomonga biroz burib egilish. Qo`llar holatini o`zgartirish va huddi shuni qarama qarshi tomon uchun bajarish. To`rt sanoqda nafas olish va asosiy harakat, keyingi to`rt sanoqda nafas chiqarish va dastlabki holatga qaytish. Har bir mashq bir-ikki daqiqa bajariladi.

13-mashq. Qo`llar barcha bo`g`imlarining aylanma harakatlari. Oldin panjalar, so`ngra huddi shu tomonga bilaklar va nihoyat uzatilgan qo`llarni aylantirish mashqlari. Keyin xuddi shuni qarama-qarshi tomonga bajarish. Har bir tsikldan keyin harakatlar kengligi ortib boradi.

14-mashq. Bosh bilan aylanma harakatlar, bu katta bo`lmagan harakat kengligidan boshlanib, sekin asta boshni huddi spiral bo`yicha aylantirilgandek bo`ladi, lekin bunda harakatlarni shunday sekinlashtirish kerakki, bir aylana besh sanoq sistemasida eng yuqori harakat kengligida bajarilishi kerak. Davomiyligi bir daqiqa.

15 va 16 – mashqlar alohida e`tiborni talab qiladi. Doimiy o`tirgan holda yashash tarzi bukir bo`lishga olib keladi, bu esa qorin devorining do`ppayib turishiga va ichki a`zolar ishining buzilishiga olib keladi. Bunga yo`l qo`ymaslik uchun muskullarni doimo mashq qildirib turish va umurtqa pog`onasi ko`krak bel qismlarining egilish qobiliyatini rivojlantirish kerak.

15-mashq. Bel ostiga bolish yoki biror shunga o`xshash narsa qo`ying. Uzatilgan oyoqlarni oldinga va yuqoriga keskin ko`tarib, ularni elka bo`g`imining eng yuqori nuqtasiga kelganda keskin qayd qilishga harakat qiling va to`xtatmasdan inertsiya bo`yicha harakatni orqaga davom ettiring, lekin endi bu faqat belda egilish hisobiga bo`ladi. Harakatga katta enertsiya berish uchun qo`lga og`ir bo`lmagan gantellarni olish mumkin. Bu mashqlarni bajarganda aravacha g`ildiraklarni to`xtatib qo`yish kerak. Gantellar bilan ishlashda stolga suyangan yaxshiroq. Aravachada bel ostiga bolish qo`yilganda iloji boricha uzoqroq bo`lish, egilgan holatda va elkalar keng ochilishini doimo nazorat qilib turishga harakat qiling. Qorinda tirsaklarga tayanib boshni ko`tarib iloji boricha uzoqroq yoting. SHu holatda televizor ko`ring yoki biror narsa o`qing.

16-mashq. Aravacha tirsak qo`ygichi yoki sonlardan qo`llarga tayanib itariling va iloji boricha ko`proq egiling. Orqa muskullar tarangligini his qiling. Har bir keyingi galda qo`llar bilan kamroq yordam berishga harakat qiling. Mashq maromi: 5 soniya egilib turish, 5 soniya bo`shashish. Bir daqiqadan boshlab, butun mashq davomiyligini orqa muskullar toliqish sezgunga qadar davom ettiring.

17-mashq. Aravachada chambaraklarni qo`llar bilan qarama-qarshi yo`nalgan holda aylantirishlar bilan turli burilishlarga almashtirish. Uni oldin sekinlik bilan, so`ngra tezroq va keskinroq 1-2 daqiqa davomida muskullarning sezilarli toliqishiga qadar bajaring.

18-mashq. Oldin faqat yozilgan qo`llar bilan, so`ngra elkada biror tayoqcha (yoki biror mato ham bo`lishi mumkin)ni ushlab bilan gavdani bir tomondan ikkinchi tomonga burish. Sekin-asta va ehtiyotkorlik bilan (endi shikast olingan bo`lsa) bir mashg`ulotdan ikkinchi mashg`ulotga burilish burchagini oshirib boring. Nazorat uchun mashqni devorga orqa bilan turib bajarish qulay, bunda unga kaltak uchlarini tekkazishga harakat qilish kerak.

19-mashq. SHuningdek "Lezginka" ham umurtqa pog`onasi va gavdaning barcha muskullari, ayniqsa qorinning egri muskullari harakatchanligini rivojlantiradi, bu esa ichak peristaltikasiga yordam beradi. Mashq harakatlarning o`zaro mosligi va o`ziga ishonchini chiniqtiradi, bu esa aravachaga endi o`tirganlar uchun muhim xisoblanadi. Ikkala qo`l bilan keskin siltov harakatini, aytaylik chap tomonga, gavdani xuddi shu tomonga burish bilan bajaring. Kimda sonlar harakat qilsa, tosni qarama-qarshi tomonga burish, ya`ni o`nga burishga harakat qiling. SHuningek, harakat etarlicha keskin bo`lganda aravacha o`ngga buriladi va biroz oldinga suriladi. So`ngra xuddi shunday keskin siltash burilish orqali qarama-qarshi tomonga bajariladi.

20-mashq. Gantelda yoki uzunligi taxminan 3 metrli bo`lgan bint-amartizatorida bajariladi. Bintni ikki buklash va uni oldinga g`ildirak bilan bostirish yoki zinaga ilintirish. Ikki boshli muskullar ishi hisobiga qo`llarni tirsakda bukib,

bintlar uchlarini cho`zing. Og`irlashtirish shunday bo`lishi kerakki, bunda uni engish 8-12 martadan ortiq bo`lmasin. Agar siz uchun bu juda engil bo`lsa, bintni pastroqdan ushlang. Aynan bir xil mashq gantellar bilan xuddi shu chegarada bajariladi.

21 mashq. Ko`tarilgan qo`llar bilan bintni tortish. Bint ushlagan qo`llar bosh ustida. Qo`llarni pastga yoki yon tomonlarga cho`zib, bintni bosh orqasidan elkalarga tushiramiz.

22-mashq. Bint qo`llar oldida bo`lgan holatda tortiladi. Qo`llar yon tomonlarda bint ko`krakka tekkuncha cho`ziladi.

23-mashq. Qo`llarni rostlovchilar uch boshli muskullar uchun. Bint aravachaning tutqichi yoki suyanchig`iga o`tkaziladi. Rezina faqat bilaklar harakati hisobiga oldinga yoki yuqoriga cho`ziladi. Bu holatda tirsaklar pastga tushirilmasligi kerak. Mashq gantellar bilan qo`llar yuqorida bo`lgan holatda bajariladi.

24-mashq. Qo`llarni yonga ko`taruvchi deltasimon muskullar uchun. Orqa g`ildiraklar ostidagi rezina qo`llar harakati bilan yon tomonlarga va biroz orqaga cho`ziladi. Gantel ushlagan qo`llar kaftlarini erga qaratib ko`tariladi.

25-mashq. Tirsak qo`ygich yoki g`ildiraklarga tiralib tortilish. Aravacha ustida iloji boricha yuqoriroq ko`tarilib, qo`llarni oxirigacha cho`zish. Buni iloji boricha tez-tez va ko`p marotabalab bajaring. Qo`llar muskul kuchini rivojlantirishdan tashqari umurtqa pag`onasi va dumbaga dam berasiz, kichik tos a`zolarida qon to`planib qolishining oldini olasiz. Turnikda osilib turish ham xuddi shunday engillik beradi.

Jismoniy mashqlar bilan xohlagan patda shug`ullanish mumkin, faqat darhol ovqatdan keyin emas va albatda birinchi mashg`ulotlar eng kam yuklama bilan o`tishi kerak.

## **11.2. Adaptiv jismoniy tarbiyada poliomielitni davolash uslubiyati.**

Poliomielit bilan og`rigan bemorlarni davolash statsionarlarda o`tkazilishi lozim. Kuchli darajadagi falaj bosqichida organizmning himoya kuchlarini oshirish bo`yicha chora tadbirlar majmui qo`llaniladi. Falajlik davrida kontraktura rivojlanishining oldini olish va og`riq bilan kurashish uchun bemorni to`g`ri holatga keltirish juda muhim. Nafas olish faoliyatining buzilishlarida ular bilan kurashish bo`yicha chora tadbirlar katta ahamiyatga ega. "Quriq" shakllarda davolash sun`iy nafas olish uskunalari qo`llashga "nam" shakllarda esa, sekretni tortib olish, "drenaj" holati sun`iy nafas oldirish bilan nafas yo`llari operatsiyasiga olib keladi. Porolichning nomoyon bo`lishi bilan kontrekturaning oldini olish uchun ehtiyotkorlik bilan bo`g`imlarda sust harakatlarni qo`llashni boshlaydilar, bunda og`riqni qoldirish uchun ularni dastlab iliq vannada bajarish zarur. SHu bilan bir vaqtda engil uqalashni ham qo`llay boshlaydilar. Davolash jismoniy tarbiyasi kabi uqalash ham dozalangan va tanlangan bo`lishi lozim, chunki uni jadal qo`llash raqib muskullar uchun



kontrakturalarni kelib chiqishiga imkon beradi. Bola umumiy ahvoning yaxshilanishi va falajning to'liq nomoyon bo'lishi bilan dastlab engil silash qo'llaniladi. Ilk tiklanish davrida silashga tebranishni, keyinchalik esa, muskullarni uqalashni ham qo'shadilar. Engil silash ancha chuqur silash bilan almashtiriladi, harakat vazifasini tiklanishi bilan esa, muskullarni engil qoqib qo'yishdan ham foydalanishi mumkin. Qoqib qo'yishni tebranish bilan birga olib borish maqsadga muvofiq bo'ladi. Muskul tiklanib borgan sari uqalash jadalligi ortib boradi va u umumiy sxema bo'yicha olib boriladi. Uqalash 5 daqiqadan 30 daqiqagacha davom etadi, kuniga 2-3 marta va jismoniy mashqlargacha ulardan keyin davolash jismoniy tarbiyasi bilan qo'shib olib borilishi lozim. Davolash jismoniy tarbiyasi og'riq barham topgach yoki kamaygach va shikastlangan muskullar nomoyon bo'lgach, darhol qo'llashni boshlaydilar. Oldiniga sust, so'ngra esa faol harakatlar ko'rinishiga ham o'tadilar.

O'tkazilgan terapiya zaiflashgan muskullarni tiklash va mustahkamlashga yo'naltirilgan bo'lishi lozim.

Polimelit bilan kasallangan bemorning to'g'ri holatida ushlab va shu holatda mashq bajaritish katta ahamiyatga ega.

Zaiflashgan muskullar ishtirokida o'tkazilgan, harakatlarni engillashtirish usullari poliomielitning tiklanish davrida katta ahamiyatga ega. Buning uchun davolash jismoniy tarbiyasi maxsus moslamalar: boshtirgagichli taxta, falaj qo'l oyoqlarni joylashtirish uchun perekladina bilan ta'minlangan basseyn yoki xommomlarda qo'llaniladi. Falaj muskullarga fiziologik yuklamalarni kamaytirish uchun dastlabki holatdan to'g'ri foydalanish katta ahamiyatga ega. Masalan, tos-son, tizza va boldir - tovon bo'g'imlaridagi egilishlar bemorni yonlamasiga yotqizib qo'yganda, son va tovonni harakatlantirish esa, chalqancha yotgan holatda engil bajariladi. Harakat imkoniyatlarini oshirish uchun tasmalarga osib qo'yish, shuningdek, muskullarga yuklamani kamaytirish, lekin harakatlar ko'lamini oshirishga qaratiladi. Nafas yo'llari muskullari perez bo'lgan bolalarda mashqlar majmuiga ko'krak qafasini kengaytirishga imkon beruvchi harakatlar, shuningdek muskullarni mustahkamlovchi, kuraklarni yaqinlashtiruvchi mashqlar kiritilishi lozim.

Bola tiklanish davrida kontraktura va shakl o'zgarishlari paydo bo'lmasligi uchun me'yorlashtirilgan davolash jismoniy tarbiyasiga muhtoj bo'ladi, lekin shuningdek falaj paytida qo'l – oyoqlarga erta yuklama berish shakl o'zgarishlariga olib kelishi mumkin. Oyoq-qo'llarning shakl o'zgarishlaridan qo'rqmasdan ularga yuklama berishda maxsus moslamalardan foydalanish zarur, bola ular yordamida tura olishi yoki yura olishi mumkin.

Tiklanish davrining oxirlab qolgan bosqichlarida boshqa usullar bilan birgalikda kerakli muolajalarni olishi kerak.

Poliomielitni davolash kasallik bosqichi va shaklini hisobga olgan holda kompleks olib boriladi. Falaj boshlanish bosqichi va falaj bosqichida qat'iy yotib davolanish tartibi, qulay o`rin-ko`rpa, gavda holatini tez-tez almashtirish katta ahamiyatga ega. Og`riq va serjahillik paytlarida og`riqni qoldiruvchi va asabni tinchlantiruvchi dori-darmonlarni buyurish tibbiyotda ko`rsatilgan.

Og`riq paytlarida issiq qilib o`rab qo`yish, parafin qo`llaniladigan boshqa fizioterapifitik muolajalar samara beradi. Poliomieliitning o`tkir kechishi tomir urishi, qon bosimi va ayniqsa nafas olish holatlarini kuzatib turish alohida ahamiyatga ega. Yaxshi parvarish qilishni ta`minlash, teri va shilliq parda, ichak va siydik pufagi holatlarini kuzatib borish zarur.

Mediator va stimulyatorlar bilan davolash kasallikning 3-4 haftasidan keyin boshlanadi va yoshiga mos meyorlarda, 15-20-30 kundan takroriy kurslar o`tkaziladi. Nafas yo`llari buzilishlari, og`riq va kontrakturalarda qon bosimining oshishiga moyillik bo`lganda vaqtincha mashg`ulotlar to`xtalishi shart. Falaj bosqichining birinchi kunlaridanoq kontraktura va shakl o`zgarishlarining oldini olishda ortopedik yordamning ahamiyati ortib boradi. Tiklanish bosqichlarida uning usullari o`zgaradi. Falaj polimielitni davolashning asosiy usuli davolash gimnastikasi hisoblanadi. Suv ostida uqalash, elektr gimnastikasi va ayniqsa elektrostimulyatsiyasini muvoffaqiyatli qo`llaydilar. elektr gimnastikasi bilan birga mediatorlarni qabul qilish (gimnastika seansi boshlanishdan 20-30 daqiqa oldin) eng yaxshi natija beradi.

Kasallikning o`tkir bosqichida davolashni boshlash va davom ettirishda quyidagilarni ko`rib chiqish kerak. Harakat meyorlashgandan va falaj kuchayib borishi to`xtagandan 2-3 kun o`tgach, davolash jismoniy tarbiyasini boshlaydilar.

Falajga moyil va falaj muskullar uchun esa, faol mashqlar qo`llaniladi, faol mashqlarni zararlangan muskullarda faol harakat namoyon bo`lganda boshlaydilar. Kasallikning ikkinchi haftasidan boshlab, mashqlarni kuchaytirish mumkin, bunda har bir sust mashq tebranuvchi harakat muskullari bilan amalga oshiriladi. So`ngra uslubiyatchi harakatni amalga oshiruvchi muskul tolalari yo`nalishi bo`ylab barmoq bilan chiziqli harakatlar qiladi va shundan keyin 2-3 marta sust harakat qiladi.

Tiklanish bosqichida falaj muskullarning cho`zilishini kamaytirish, sog`lom muskullar qisqarishi, umurtqa pag`onasi qiyshayishining oldini olish uchun davolashni yuqoridagi holatda davom ettiradilar. Ancha zaiflashgan muskullar uchun kasalligi o`tkir bosqichidek yo`llarni, shuningdek muskullar ishini engillashtiruvchi barcha usullarni qo`llaydilar. Muskul kuchlarini tiklash uchun irodaviy qobiliyatini ishga solgan holda nisbiy kuch, meyorlashtirilgan qarshilik bilan bajariladigan mashqlar, og`irlashtirilgan va murakkablashtirilgan mashqlar va faol mashqlarni qo`llaydilar.

Rezidual bosqichida rivojlangan kontrakturalar bilan kurash muhim masala xisoblanadi. Buning uchun issiq muolajalardan va muskullarni oldindan bo'shashtiradigan so'ng qisqargan muskullarga qarama-qarshi yo'nalishda cho'zilishini qo'llaydilar. Bunda og'riqni his qilgungacha etkazmasdan sekin-asta harakatlar kengligi oshiriladi. SHundan so'ng qo'l yoki oyoq taxta bilan mahkamlab qo'yiladi.

YUqorida ko'rsatilgan barcha mashqlar adaptiv jismoniy tarbiyada birinchi o'rinda shug'ullanuvchining holati va yosh ko'rsatkichlaridan kelib chiqib tanlanadi hamda tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlarni bosqichma-bosqich ta'sir darajasi bo'yicha takomillashtirib qo'llash tavsiya etiladi.

### **Nazorat uchun savol va topshiriqlar.**

1. Tayanch-harakat tizimi buzilishida qanday amaliy dasturlarni bilasiz?
2. Fitbol gimnastikasi qanday mashg'ulot?
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. Adaptiv jismoniy tarbiyada poliomielitni davolash uslubiyati bo'yicha nimalarni bilasiz?

## Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 1 dekabrda "Nogironligi bo'lgan shaxslarni davlat tomonidan qo'llab-quvvatlash tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" PF-5270-son farmoni 3-b
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori Toshkent shahri 2017 yil, 3 iyun. 16-19-b.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Mamlakatimizni 2016 yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017 yilga mo'ljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustivor yo'nalishlariga bag'ishlangan Vazirlar Mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma'ruza 2017 yil 14 yanvar.20-bet.
4. O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha harakatlar strategiyasi to'g'risidagi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi PF-4947-sonli Farmoni
5. O'zbekiston Respublikasining 2015 yil 4 sentyabrda "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi (yangi tahriri) qonuni. 8-17-b.
6. Abele, A., 'Physical Education and Education through Sport in Latvia', in: G. Klein & K. Hardman, Physical Education and Sport Education in the European Union, Paris, Editions Revue EP. S, (in press)2004. pp.86-91;
7. Arends, H., Sport Service Punt, unpublished Paper, November 2006.pp.54-59;
8. Armour, K. and Yelling, M., 'Continuing Professional Development for Experienced Physical Education Teachers: Towards Effective Provision', Sport, Education and Society, 9 (1), 2004, pp. 95-114.;
9. Balz, E., & Neumann, P., Physical Education in Germany', in: U. Puhse & M. Gerber (Eds.), International Comparison of Physical Education, Concept - Problems - Prospects, Aachen, Meyer & Meyer Verlag, pp. 292-309, 2005.;
10. Benn, T., 'Muslim Girls and participation in Physical Education', unpublished paper, November 2006. Pp 7-9.;
11. Brandl-Bredenbeck, H. P, and Brettschneider, W. D., Societal Trends out of School of School Age Boys and Girls, unpublished Paper, January 2007.pp.23-31;
12. Brettschneider, W-D., 'Psychological outcomes and social benefits of sport involvement and physical activity implications for physical education', in: G. Doll-Tepper & D, Scoretz, Proceedings of The World Summit on Physical Education, Berlin, ICSSPE, 2001, pp. 77-82.;
13. Carreiro da Costa, F., 'Physical Education in Portugal', in: U. Puhse, & M. Gerber (Eds.). International Comparison of Physical Education, Concept - Problems - Prospects, Aachen, Meyer & Meyer Verlag, 2005, pp. 554-571.;
14. 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.192-196.

15. Couture M. Leisure activities following a lower limb amputation. Couture M. , C.D. Caron J. Desrosiers // *Disabil Rehabil* . -.2010.- V. 32 - №1. – P 57-64..
16. Crum, B., and Stegeman, H., 'The State of Physical Education in the Netherlands', in: U. Puhse & M. Gerber (Eds.), *International Comparison of Physical Education. Concept - Problems -Prospects*, Aachen, Meyer & Meyer Verlag, 2005, pp. 460-471.;
17. De Knop, P.Theeboom, M., Huts, K., et al., 'The state of school physical education in Belgium', in: U. Puhse & M. Gerber (Eds.), *International Comparison of Physical Education, Concept -Problems - Prospects*, Aachen, Meyer & Meyer Verlag, 2005, pp. 104-131.
18. Dobosz, J., and Wit, A., 'The Current Situation of Physical Education in Poland', in U. Puhse & M. Gerber (Eds.), *International Comparison of Physical Education, Concept - Problems -Prospects*, Aachen, Meyer & Meyer Verlag, 2005, pp. 534-553.
19. Egger, K., 'Qualitat des Sportunterricht', *Mobile*, 20-04, 2001, pp. 1-7.
20. Grossing, S., Recla, J., and Recla, H., 'Physical Education in Austria', in: U. Puhse, & M. Gerber, *International Comparison of Physical Education. Concepts, Problems, Prospects*, Oxford, Meyer and Meyer Sport, 2005, pp. 66-82.
21. Hardman, K. & Marshall, J. J., *World-wide survey of the state and status of school physical education, Final Report*, Manchester, University of Manchester, 2000.
22. Hardman, K., 'School physical education in Europe - rhetoric and reality: current and future perspectives', *Kinesiology. International Journal of Fundamental and Applied Kinesiology*, 35 (1), 2003, pp. 97-107.
23. Kars C Partikapatation 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.
24. Kiggs, *Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (The German Health Survey of Children and Adolescents)*, Robert-Koch-Institut, 2006, pp. 263-270.
25. Klein G., 'Educacion fisica, deporte de la escuela y deporte de la juventud en Europa: Paradoja y soluciones', *I Congreso Iberoamericano Del Deporte en Edad Scolar*, Madrid, November 2006.
26. 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.
27. *Robotics in Prosthetics and Orthotics. ISAPA (International Symposium on Adapted Physical Activity) Conference*, Chicago, IL: July 5-9, 2005.
28. Ronholt H., 'Physical Education in Denmark', in: U. Puhse & M. Gerber (Eds.), *International Comparison of Physical Education. Concept - Problems - Prospects*, Aachen, Meyer & Meyer Verlag, 2005, pp. 206-227.
29. 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 –Р. 754-9.
30. Аксенова, О.Е.Содержание организации адаптивной физической культуры в профессиональной подготовке студентов высшего учебного заведения: Учебно-методическое пособие / О.Е.Аксенова.- СПб.: Изд-во ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2003.-с,14-18
  31. Алексеева Л.И., Цветкова Е.С. Остеартроз: из прошлого в будущее // *Научно-практическая ревматология*, 2009.№2.-с.31-37.
  32. Ананев, Б.Г.Психология и проблемы развития человекознания: избранные психологические труды / Б.Г.Ананев; под ред. А.А, Бодалева; ПАО, Моск. Психол.-социол. Ин-т, ФГУП ИПФ. – Воронеж, 2005.- 431с.
  33. Арипова В.Б., Адаптив жисмоний тарбиянинг концептуал соҳасининг илмий методик йўналишлари. Магистирлик диссертация Тошкент 2012 йил. 56-57б.;
  34. Астафьева Н. Г., Кобзев Ю. А., Храмов В. В. Оценка качества жизни лиц с физическими недостатками, занимающихся адаптивным спортом / *Социология медицины*. 2003. N 1. - С. 41-44.;
  35. Бабушкина Р.Л. Кислякова О.М. Логопедическая ритмика: Методика работы с дошкольниками, страдающими общим недоразвитием речи / Р.Л. Бабушкина О.М. Кислякова / Под ред Г.А. Волковой.- СПб.:КАРО.2005, 175-176 с.
  36. Дементьева Н.Д. Социокультурная реабилитация инвалидов в системе интеграции их общество / Н.Д. Дементьева, Т.В. Андреева // *Медика-социальная экспертиза и реабилитация*.-2009.-№1.-с.174-195.
  37. Дементьева Н.Д. Социокультурная реабилитация инвалидов в системе интеграции их общество / Н.Д. Дементьева, Т.В. Андреева // *Медика-социальная экспертиза и реабилитация*.-2009.-№1.-с.28-30.
  38. Евсеев С.П. Новые дидактические модели в сфере профилактики зависимого поведения средствами физической культуры. спорта и АФК/ С.П Евсеев, С.Ю Калишевич// *Адаптивная физическая культура*.--- 2009.-№ 4-С.24-26.
  39. Евсеев С.П., Евсеева О.Э. Государственный образовательный стандарт третьего поколения по адаптивные физические культуры [Текст]. // *Адаптивной физической культуры*. 2009.№ 4(40).С.11-18
  40. Евсеев С.П., Шапкова Л.В., *Адаптивная физическая культура: Учебное пособие*. — М.: Советский спорт, 2000. 46-54 с.
  41. Евсеев, С.П. Образовательное пространство адаптивной физической культуры и возможности его интеграции с направлениями и специальностями высшей и средней школе / С.П.Евсеев // *Адаптивная физическая культура*, 2000.-Н: 1-2.- -С.4-7.
  42. Евсеев, С.П. Повышение квалификации и переподготовка специалистов по адаптивной физической культуре / С.П.Евсеев // *Теория и практика физической культуры*.- 2001.-Н:12-24 –С.

43. Жданько А.п. Развитие медиакомпетентности учащихся посредством видеосъемки с элементами театрализации / А.П.Жданько // Российский психологический журнал.-Т.7.-2010.-№2.- с.9-12.
44. Жукова О. Л., Еркомашвили И. В., Сазонов А. История развития адаптивного спорта высших достижений слепых в Свердловской области Вестник УГТУ-УПИ. Серия «Образование и воспитание. Экономика и управление физической культуры и спорта». Современные проблемы развития физической культуры в образовательном учреждении: Сб. науч. статей. Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ. Вып. 3 С. 232-239, 2004.;
45. Злыднев А.А, Ворошин И.В. Громова И.А Короткова А.К. Драздовский А.К. Научное сопровождение мировых побед легкоатлетов паралимпийской сборной России. // Адаптивная физическая культура. №4 (40) 2009. с 3-4.
46. Злыднев А.А. Прогностическая оценка успешности соревновательной деятельности паралимпийцев – лыжников и биатлонистов. // Адаптивная физическая культура. №1 (41) 2010. с 16-18.
47. Иордоношвили А.К., Рыжак Г.А., Самсонов В.В., Солдатова Л.Н. Лечение заболеваний височно-нижнечелюстного сустава у людей пожилого и старческого возраста: методические рекомендации для врачей стоматологических поликлиник, отделений и кабинетов / -СПб.: Нордмедиздат, 2012.-10 с.
48. Исмоилов Р.Т. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия – соғломлаштириш тадбирларининг педагогик хусусиятлари. Афтореферат, Тошкент 2010 йил; 14-19-б.
49. К.Т.Шокиржонова, Организмининг жисмоний юкламаларга мослашиши спортчиларнинг машқланганлик даражасининг мезони сифатида маъруза. Тошкент 2007й, 6 б.
50. Кабзев В.А. Оценка приспособительных реакций сердечно-сосудистой системы к беговым тестирующим нагрузкам у спортсменов-инвалидов / В.А. Кабзев. С.В. Черенина. В.Н. Мухин // Сборник трудов СПб НИИ Физической культуры-СПб. – 2005. с 227-229.
51. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Дарслик. Тошкент 2003 й. 142-159 б
52. Кобзев А.Ю. Некоторые особенности реакции сердечно-сосудистой системы инвалидов-ампутантов, занимающихся спортом, на физическую нагрузку / Ю.А.Кобзев, В.В.Храмов // Теория и практика физической культуры/-2002. -№7.-С.-13-16.
53. Кожевникова В.Т. Современные технологии в комплексной физической реабилитации больных с церебральным параличом / В.Т. Кожевникова.-М.: 2005.-240 с.
54. Компетентностный подход в педагогическом образовании: коллектив. моногр./В.А.Козирев, Н.Ф.Радионова, А.Н.Тряпицина; под. ред. А.В.Козиреваи Н.Ф.Радионовой.-СПб.:Изд-во РГПУ, 2004.-391с.

55. Коротков К.Г. Короткова А.К. Инновационной технологии в спорте: исследование психофизиологического состояния спортсменов методом газоразрядной визуализации. М. Советский Спорт / 2008. 278с.
56. Мухин В.Н., Роль регуляции сердечно-сосудистой системы в формировании физической работоспособности спортсменов – инвалидов / В.Н. Мухин. С.В. Черенина. В.А. Кобзев // Сборник трудов СПб НИИ Физической культуры – Спбю – 2005. – С. 237-240.
57. Набиев Т.Э. Планирование тренировочных нагрузок по совершенствованию тактической подготовки гандболистов в соревновательном периоде. Автореф.дисс. на соискан. уч. степен канд. пед. наук. – Т., 2005, - 25 с
58. О.В.Гончарова Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш; қўлланма; Тошкент; 2005 йил. 83-109 б
59. Петрова Е.Н. Коротков К.Г. Орлов Д.В. Короткова А.К. Принципы построения и структура автоматизированного программно-аппаратного комплекса оценки состояния здоровья. // Изв. Вузов / Приборостроение. Т. 52. №5 2009. с 16-20.
60. Семенова Н.Д. Методика для мотивирования пациентов к психосоциальной реабилитации / Н.Д. Семенова // Социальная и клиническая психиатрия.-2010.-№1.-с.52-62.
61. Сериков, В.В. Личностно-ориентированное образование. Теория и практика проектирования / В.В.Сериков. –М.:Логос,1999.-272с.
62. Сейтхалилов Э.А. Таълим сифати устуворлиги - ўзгармас талаб. //Фан-спортга Т. 2004 - № 1 – б. 20-24 .
63. Слабинский В.Ю. Основы психотерапии: практическое руководство / В.Ю.Слабинский.-СПб: Наука и техника, 2008.163-164 с.
64. Слостенин, В.А. Введение в педагогическую аксиологию: Учеб. пособие для студентов вузов / В.А.Слостенин, Г.И.Чижакова,- М.:Изд.центр „Академия”,2003.-185с.
65. Солдатова Л.Н. Возрастные особенности патологии височно-нижнечелюстного сустава и жевательных мышц и их лечение: Автореф.дис...д-ра канд. мед. наук. – СПб., 2011.24-25с.
66. Сологубов Е.Г. Система оценки развития опорно-двигательного аппарата больных детским церебральным параличом и средство физической коррекции выявленных нарушений/ К.А. Семенова, С.Д. Поляков. И.Е. Смирнов, В.Т. Кожевникова. - М.: ЮСМА. 2004.32-33 с.
67. Сорокин О.В. Хаданов А. И. Куликов В.Ю. Коротков К.Г. Фотоэлектронная (грв) эмиссия как отражение микроциркуляторных флуктуаций. // Медицина и образование в Сибири. №5 2010. с 34-38.
68. Специальная педагогика: учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под.ред. Н.М.Назаровой.- М.:Издательский центр „Академия”-2004.399-400с.
69. Специальная педагогика: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под.ред. Н.М.Назаровой.- М.:Издательский центр



„Академия”-2004.115-123с.

70. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник в 2-х томах., т.1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред.проф.С.П.Евсеева.-3-е изд.центр.и доп.-М.:Советский спорт,2005.283-296с.
71. Шелков О.М. Абалян А.Г. Система комплексного контроля в процессе подготовки спортсменов- паралимпийцев. // Адаптивная физическая культура. №4 (48) 2011. с 48-50.
72. Шелков О.М. Баряев А.А. Методологические основы педагогического обследования в соревновательной деятельности в паралимпийском спорте. Адаптивная физическая культура. №3 (35) 2008. с 31-34.
73. Шелков О.М. Дроздовский А.К. Грамова И.А. Гладышев А.И. Голуб Я.В. Опыт психологической подготовки паралимпийцев к Ванкуверу. // Адаптивная физическая культура. №1 (45) 2011. с 41-43.
74. Шелков О.М. Коротков К.Г. Презентация российской спортивной науки. // Адаптивная физическая культура. №4 (44) 2010. с 55-56.

## MUNDARIJA

<b>KIRISH</b> .....	4
<b>I BOB. ADAPTIV JISMONIY TARBIYANING UMUMIY ASOSLARI</b> .....	7
1.1. Adaptiv jismoniy tarbiyaning asosiy tushunchalari.....	7
1.2. Adaptiv jismoniy tarbiya tarixi.....	11
1.3. Adaptiv jismoniy tarbiya yo`nalishlari.....	14
1.4. O`zbekistonda koreksion pedagogika tizimi.....	16
<b>II BOB. ADAPTIV JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING MAQSADI, VAZIFALARI ASOSIY TAMOYILLARI, VOSITA VA SHAKLLARI</b> .....	17
2.1. Adaptiv jismoniy tarbiya (AJT) va sportning maqsad hamda vazifalari.....	17
2.2. Adaptiv jismoniy tarbiya nazariyasi.....	23
2.3. Adaptiv jismoniy tarbiyaning psixologik aspektlari.....	25
2.4. Adaptiv jismoniy tarbiyaning asosiy tamoyillari.....	29
2.5. Adaptiv jismoniy tarbiya vositalari.....	36
2.6. Adaptiv jismoniy tarbiyaning (AJT) shakllari.....	43
<b>III BOB. MOSLASHISH NAZARIYASI ASOSLARI VA JISMONIY TARBIYADA UNDA FOYDALANISH QONUNIYATLARI</b> .....	56
3.1. Moslashuv va sportchilarni tayyorlash muommolari.....	59
3.2. Inson organizmining moslashish reaksiyalari, turlari va shakllanish bosqichlari.....	66
<b>IV BOB. ADAPTIV JISMONIY TARBIYA VA SPORT FUNKSIYALARI</b> .....	112
4.1. Adaptiv jismoniy tarbiyaning pedagogik funksiyalari.....	79
4.2. Adaptiv jismoniy tarbiyaning ijtimoiy funksiyalari.....	92
4.3. Adaptiv sportning pedagogik funksiyalari.....	101
4.4. Adaptiv sportning ijtimoiy funksiyalari.....	107
<b>V BOB. ADAPTIV HARAKATLANISH REKREATSIYASI</b> .....	123
5.1. Adaptiv harakatlanish rekreatsiyani va rekreativ - sog`lomshtirish sportning umumiy va ajralib turadigan qirralari.....	123
5.2. Adaptiv harakatlanish rekreatsiyani tashkil etishning turli ko`rinishlarida pedagogik va ijtimoiy funksiyalarning kompleks namoyon bo`lishi.....	124
5.3. Adaptiv jismoniy madaniyat funksiyalarining o`zaro bog`liqligi.....	128
<b>VI BOB. KARLIK HOLATIDA MOSLASHTIRUVCHI JISMONIY TARBIYA</b> .....	137
6.1. Eshitish tizimining zararlanish darajasiga bog`liq ravishda tovushni qabul qilish.....	138
6.2. Uslubiyatning o`ziga xos xususiyatlari.....	141
<b>VII BOB. KO`RLIK HOLATIDA MOSLASHTIRUVCHI JISMONIY TARBIYA</b> .....	144
7.1. Sport texnikasiga o`rgatish usullari.....	150

<b>VIII BOB. TAYANCH-HARAKAT TIZIMI SHIKASTLANISHIDA MOSLASHTIRUVCHI JISMONIY TARBIYA .....</b>	153
8.1. Amputatsiyadan keyingi holatlarda moslashtiruvchi jismoniy tarbiya.....	153
<b>IX BOB. ORQA MIYA SHIKASTLANGANDA MOSLASHTIRILGAN JISMONIY TARBIYA.....</b>	158
9.1. Uslubiyatning o`ziga hos hususiyatlari.....	164
<b>X BOB. BOLALAR MIYA FALAJIDA (BMF) MOSLASHTIRUVCHI JISMONIY TARBIYA.....</b>	168
10.1. BMFda uslubiyatning o`ziga hos hususiyatlari.....	172
10.2. BMF ning og`ir shakllarida moslashtiruvchi jismoniy tarbiya.....	174
10.3. O`rta va engil darajali BMF da moslashtiruvchi jismoniy tarbiya.....	176
<b>XI BOB. TAYANCH – HARAKAT TIZIMI SHIKASTLANISHIDA ADAPTIV JISMNIY TARBIYA BO`YICHA TIKLASH DASTURLARINI QO`LLASHNING ILMIY VA AMALIY ASOSLARI.</b>	179
11.1. Aravachada yuradigan uchun mashqlar majmuasi va qo`llash uslubiyati	189
11.2. Adaptiv jismoniy tarbiyada poliomielitni davolash uslubiyati.....	192
<b>FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO`YXATI</b>	196