



ADAPTIV JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI

Muallif: To‘xtasinov Ozodbek Maxmudovich
Farg‘ona shahar 2-son texnikumi o‘qituvchisi

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada adaptiv jismoniy madaniyatning mazmun-mohiyati, uning nazariy asoslari hamda ta’lim jarayonida qo‘llash metodikasi yoritib berilgan. Jismoniy rivojlanishida cheklovlari mavjud bo‘lgan shaxslarni jamiyatga moslashtirishda adaptiv jismoniy mashg‘ulotlarning o‘rni, ularning sog‘lomlashtirish, ijtimoiylashuv va psixologik barqarorlikni ta’minlashdagi ahamiyati tahlil qilingan. Shuningdek, adaptiv jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini samarali tashkil etish bo‘yicha amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlar: adaptiv jismoniy madaniyat, reabilitatsiya, inklyuziv ta’lim, sog‘lomlashtirish, metodika, jismoniy rivojlanish, ijtimoiy moslashuv.

KIRISH

Bugungi kunda jamiyatda barcha insonlar uchun teng imkoniyatlarni yaratish, ayniqsa jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslarni ijtimoiy hayotga moslashtirish muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Shu jarayonda adaptiv jismoniy madaniyat alohida ahamiyat kasb etadi. Adaptiv jismoniy madaniyat — bu sog‘lig‘ida muayyan cheklovlari mavjud shaxslar uchun moslashtirilgan jismoniy mashqlar, sog‘lomlashtiruvchi faoliyat va sport elementlari majmuasidir.

Adaptiv jismoniy tarbiya insonning jismoniy salomatligini mustahkamlash, harakat faolligini oshirish, mustaqil hayotga moslashishiga yordam beradi. Ta’lim muassasalarida adaptiv mashg‘ulotlarni tashkil etish inklyuziv ta’limni rivojlantirishda muhim o‘rin tutadi.



ASOSIY QISM

1. Adaptiv jismoniy madaniyat tushunchasi va mazmuni

Adaptiv jismoniy madaniyat — bu maxsus ehtiyojga ega shaxslarning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishini ta'minlashga qaratilgan tizimli faoliyatdir. U sog'lomlashtirish, reabilitatsiya va sport yo'nalishlarini o'z ichiga oladi.

Mazkur yo'nalish inson organizmining imkoniyatlarini hisobga olgan holda mashqlarni individuallashtirishni talab etadi. Har bir ishtirokchining yoshi, salomatlik darajasi, harakat cheklovlari va psixologik holati e'tiborga olinadi.

2. Adaptiv jismoniy madaniyatning asosiy vazifalari

Adaptiv jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

sog'liqni mustahkamlash va jismoniy faollikni oshirish;

harakat funksiyalarini tiklash va rivojlantirish;

ijtimoiy moslashuvni ta'minlash;

mustaqil hayotga tayyorlash;

shaxsning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish.

Bu vazifalar kompleks yondashuv asosida amalga oshiriladi.

3. Nazariy asoslar

Adaptiv jismoniy madaniyat fiziologiya, pedagogika, psixologiya va tibbiyot fanlariga tayanadi. Harakat faolligining organizmga ta'siri ilmiy asoslangan bo'lib, mashg'ulotlar yuklamasi bosqichma-bosqich oshiriladi.

Nazariy asoslarning muhim jihati — individual yondashuv, xavfsizlikni ta'minlash va doimiy monitoring hisoblanadi.

4. Adaptiv mashg'ulotlarni tashkil etish metodikasi

Mashg'ulotlar quyidagi tamoyillar asosida olib boriladi:



tizimlilik va izchillik;
moslashtirilgan yuklama;
xavfsizlik;
motivatsiyani oshirish;
ijobiy muhit yaratish.

Mashg'ulotlar davomida o'yin texnologiyalari, musiqali mashqlar va guruhli faoliyatdan foydalanish samaradorlikni oshiradi.

5. Inklyuziv ta'limda adaptiv jismoniy madaniyat

Inklyuziv ta'lim tizimida adaptiv jismoniy madaniyat barcha o'quvchilarning teng ishtirokini ta'minlaydi. Bu jarayonda sog'lom bolalar va imkoniyati cheklangan bolalar birgalikda mashg'ulotlarda qatnashadi.

Bu esa jamiyatda bag'rikenglik, o'zaro hurmat va ijtimoiy birdamlikni rivojlantiradi.

6. Psixologik va ijtimoiy ta'siri

Adaptiv mashg'ulotlar shaxsning ruhiy barqarorligini oshiradi, stressni kamaytiradi va ijobiy emotsiyalarni shakllantiradi. Jamoada ishlash ko'nikmalari rivojlanadi.

7. Zamonaviy texnologiyalardan foydalanish

Bugungi kunda adaptiv jismoniy tarbiyada raqamli texnologiyalar, video mashqlar, interfaol platformalar keng qo'llanilmoqda. Bu esa mashg'ulotlarning samaradorligini oshiradi.

8. Adaptiv jismoniy mashg'ulotlarda baholash va monitoring tizimi

Adaptiv jismoniy madaniyatda mashg'ulotlarning samaradorligini aniqlash va ishtirokchilarning rivojlanish dinamikasini kuzatib borish muhim hisoblanadi. Shu maqsadda baholash va monitoring tizimi ishlab chiqiladi. Bu tizim orqali har bir



shaxsning jismoniy holati, harakat imkoniyatlari, chidamliligi, muvozanati va koordinatsiyasi muntazam ravishda tahlil qilinadi.

Monitoring jarayoni boshlang'ich diagnostika, oraliq nazorat va yakuniy baholash bosqichlaridan iborat bo'lishi mumkin. Boshlang'ich diagnostika orqali ishtirokchining umumiy sog'lig'i, harakat darajasi va psixologik holati aniqlanadi. Oraliq nazorat mashg'ulotlar davomida yuzaga kelayotgan o'zgarishlarni baholashga yordam beradi. Yakuniy baholash esa erishilgan natijalarni umumlashtirish imkonini yaratadi.

Baholash jarayonida individual yondashuv muhim ahamiyatga ega. Har bir ishtirokchining imkoniyatlari turlicha bo'lgani sababli natijalar shaxsiy rivojlanish ko'rsatkichlari asosida tahlil qilinadi. Bu esa ishtirokchining o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi va motivatsiyasini kuchaytiradi.

Monitoring natijalari asosida mashg'ulot dasturiga o'zgartirishlar kiritilishi mumkin. Agar yuklama haddan tashqari og'ir bo'lsa, u soddalashtiriladi, aksincha, rivojlanish ijobiy bo'lsa, mashqlar murakkablashtiriladi. Bu jarayon adaptiv jismoniy tarbiyaning samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Shuningdek, baholash jarayonida tibbiy mutaxassislar, pedagoglar va psixologlar hamkorligi muhim hisoblanadi. Ularning birgalikdagi ishlari orqali ishtirokchining salomatligi xavfsiz tarzda mustahkamlanadi hamda mashg'ulotlar maksimal foyda keltiradi.

XULOSA

Adaptiv jismoniy madaniyat shaxsning sog'lom rivojlanishi, ijtimoiy moslashuvi va hayot sifatini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Nazariy asoslarni amaliyot bilan uyg'unlashtirish orqali samarali natijalarga erishish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR VA INTERNET SAYTLAR

- 1.Karimov A. Adaptiv jismoniy tarbiya asoslari. — Toshkent, 2021.
- 2.Abduqodirov A. Jismoniy tarbiya nazariyasi. — Toshkent, 2020.



3.O‘zbekiston Respublikasi “Nogironligi bo‘lgan shaxslar huquqlari to‘g‘risida”gi Qonuni.

4.Islomov B. Inklyuziv ta’lim metodikasi. — Toshkent, 2019.

5.www.edu.uz

6.www.sport.uz

7.www.ziyonet.uz

8.www.wikipedia.org

9.www.unesco.org