

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ
ВАЗИРЛИГИ**

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ
ВАЗИРЛИГИ ҲУЗУРИДАГИ ОЛИЙ ТАЪЛИМ ТИЗИМИ ПЕДАГОГ ВА
РАҲБАР КАДРЛАРИНИ ҚАЙТА ТАЙЁРЛАШ ВА УЛАРНИНГ
МАЛАКАСИНИ ОШИРИШНИ ТАШКИЛ ЭТИШ
БОШ ИЛМИЙ-МЕТОДИК МАРКАЗИ**

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ
ҲУЗУРИДАГИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ БЎЙИЧА
МУТАХАССИСЛАРНИ ИЛМИЙ-МЕТОДИК ТАЪМИНЛАШ, ҚАЙТА
ТАЙЁРЛАШ ВА УЛАРНИНГ МАЛАКАСИНИ ОШИРИШ МАРКАЗИ**

**АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ
МОДУЛИ бўйича**

Ўқув-услубий МАЖМУА

ТОШКЕНТ-2016

Мазкур ўқув-услугий мажмуа Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2016 йил 6 апрелидаги 137-сонли буйруғи билан тасдиқланган ўқув режа ва дастур асосида тайёрланди.

Тузувчи: Н.К.Светличная
К.Д.Рахимқулов

Такризчи:

Ўқув -услугий мажмуа Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти Кенгашининг 2016 йил _____даги ____-сонли қарори билан тасдиққа тавсия қилинган.

МУНДАРИЖА

I. Ишчи дастур.....	
II. Модулни ўқитишда фойдаланиладиган интрефаол таълим методлари.....	
III. Назарий материаллар	
IV. Амалий машғулот материаллари.....	
V. Кейслар банки	
VI. Мустақил таълим мавзулари.....	
VII. Глоссарий.....	
VIII. Адабиётлар рўйхати.....	

I. ИШЧИ ДАСТУР

Кириш

Ишчи ўқув дастури адаптив жисмоний тарбиянинг назарий ва амалий ўрганилишини, воситалари, услублари, тузилиши, ёши, жинси, шуғулланувчининг жисмоний имкониятларини, соғлигини инобатга олган ҳолда режалаштириш ва ўтказиш, юкламаларни бир меёрда режалаштириш, ҳамда илмий-тадқиқот ишларини ташкиллаштириш ва ўтказишасосларини ўз ичига олади.

Ўқув модулининг мақсад ва вазифалари

Мақсади модулни ўрганиш билимлар тизимини эгаллашдан иборат бўлиб, амалий кўникмалар тизимини эгаллаш, шунингдек тингловчиларда адаптив жисмоний тарбия воситаларини комплекс қўллаш профессионал ва умумий маданий компитентлигини тарбиялашдан иборат.

Вазифалари модуллар - билимлар доирасини кенгайтиришда анъанавий ва инновацион жисмоний - соғломлаштириш, фитнес ва спорт технологиялар, усуллари, тизимлари, адаптив жисмоний тарбия; такомиллаштириш саломатлигини ва оптимал ишлашини таъминлаш, асосий жисмоний фазилатларни ривожлантиришда адаптив жисмоний тарбиядан фойдаланиш бўйича асосий далилларга асосланган билим бериш; соғлиқни сақлаш, онтогенезда ривожланиши ва инсон организмга машқлар соғломлаштириш таъсири механизмларини ҳақида назарий билимларни чуқурлаштириш; адаптив жисмоний тарбия воситаларини дам олиш ва реабилитация имкониятларидан фойдаланишни ўргатиш (ривожлантирувчи, профилактик, қайта тиклантирувчи) олдини олиш ва касалликларни даволаш учун; профессионал даражасини ошириш ва жисмоний машқлар қўллаш соҳасида фаолиятсизлик муаммосига ёндашувлар ўз назарий билимларини кўникма ва қобилиятларини ривожлантиришга.

Модуль бўйича тақдим этиладиган билим, кўникма ва малакаларга талаблар

Тингловчи, “Адаптив жисмоний тарбия” модули вазифалари доирасида қуйидагиларни амалга ошириши керак:

Тушунчага эга бўлиши ва тавсифлаб бера олиши:

- адаптив жисмоний тарбиянинг назарий ва амалий асосларини;
- соғлиқ ва касалликнинг умумий ҳолати, ишчанлик даражаси йўқотилганлигининг баҳолаш мезонларини;
- адаптив жисмоний тарбия ва спортнинг ижтимоий вазифаларини;
- адаптив жисмоний тарбиянинг воситалари ва класификациясини;
- турли жисмоний юкламаларга ва ишчанлик даражасига организмнинг реакцияси хусусиятларини;

- адаптив спорт фаолиятининг тузилиши, хусусиятлари ва воситаларини;
- адаптив жисмоний тарбия ва спорт фаолияти, илмий ва услубий муаммолари ҳамда тадқиқот истиқболлари методикасини;

бажара олиш ва билиш:

- адаптив жисмоний тарбия воситалари ва методларидан соғломлаштиришда, касалликларни зўриқиб кетишига йўл қўймасликда, ишчанликни таъминлашда фойдалана олиш;
- адаптив жисмоний тарбия бўйича машқлар мАЖТуаларини тайёрлаш;
- жисмоний ва функционал тайёргарлигини бошқариш, режалаштириш ҳамда назорат қилиш;
- шуғулланувчиларнинг индивидуал хусусиятларини, жисмоний ривожланиши, тайёргарлик ва соғлиқ даражаси инобатга олган ҳолда машғулотлар олиб бориш;
- адаптив жисмоний тарбия машғулотлари ва мусобақалар жараёнида илмий, ташкилий ва педагогик ишларни тадқиқ қилиш;

Малакаларга эга бўлиши:

- жисмоний-соғламлаштирувчи технологияларидан фойдаланган ҳолда ўқув машғулотлари олиб бориш ва ташкил этиш;
- организмнинг физиологик юкламаларга нисбатан имкониятларини баҳолаш ва жисмоний тайёргарликни назорат қилиш;
- соғлом турмуш тарзини шакллантириш;
- адаптив жисмоний тарбия бўйича ўқув-услубий материалларини ишлаб чиқиш.

Ўқув модулининг бошқа модуллар билан боғликлиги

“Адаптив жисмоний тарбия” модули адаптив жисмоний тарбия фани бўйича мутахассисларни тайёрлашда асосий манба ҳисобланади. Ушбу модул “Махсус фанларни ўқитиш методикаси”, “Болалар ва ўсмирларни жисмоний тарбияси”, шунингдек жисмоний маданият назарияси ва услубиёти, жисмоний маданият ва спорт, ёш ва спорт физиологияси, спорт ва махсус психология, педагогика соҳасида илмий тадқиқот ишларини тадқиқ қилиши билан ўзаро боғлиқ.

Ахборот ва педагогик технологиялардан фойдаланиш

Ўқитишда замонавий методлар, педагогик ва ахборот-коммуникацион технологиялардан фойдаланиш режалаштирилган.

- маърузалар замонавий компьютер технологияларидан фойдаланган ҳолда такдимотлар шаклида маърузалар ўтказиш режалаштирилган:

- амалий машғулотлар интерфаол усуллари (кейс-стади, махсус ўйинлари, интервью ва х/к) ёрдамида амалга ошириш кўзда тутилган.

Модулнинг олий таълимдаги ўрни

Модулни ўзлаштириш орқали тингловчилар мобил иловалар яратишни ўрганиш, амалда қўллаш ва баҳолашга доир касбий компетентликка эга бўладилар.

Модул бўйича соатлар тақсимоти

№	Модул мавзулари	Ўқув юклама, соати			
		Жами	Аудитория соатлари		Мустақил тайёрлик
			Маруза	Амалий машғулотлар	
1.	Адаптив жисмоний тарбиянинг назарий-методик асослари. Адаптив жисмоний тарбияга жисмоний тарбиянинг тамоилларини жорий этиш хусусиятлари	4	2	2	
2.	Адаптив жисмоний тарбия воситалари ва усуллари. Адаптив жисмоний тарбияда методикаларнинг корекцион-ривожлантиришга йўналтирилганлиги.	4	2	2	
3.	Адаптив ҳаракатлантирувчи рекреация ва реабилитация. Касалликлар ва жарохатларда тикланиш бўйича индивидуал дастурлар яратиш.	6	2	2	2
	Жами	14	6	6	2

МОДУЛНИНГ НАЗАРИЙ МАЗМУНИ

1 - мавзу: Адаптив жисмоний тарбиянинг назарий-методик асослари.

“Маданият”, “Жисмоний тарбия”, “адаптив жисмоний тарбия”, “турмуш тарзи”, “Соғлом турмуш тарзи”, “аксиологик тамоиллар: ўхшашлик ва фарқлар”; “реабилитация”, “ижтимоилашув”, “ижтимоий интеграция” ва бошқалар.

Адаптив жисмоний тарбия фани мазмунининг предмети, мақсад ва вазифалари. Компенсация, коррекцион ҳамда профилактик вазифалари. Соғламлаштирувчи, таълимий ва тарбиявий вазифалари.

Адаптив жисмоний тарбия соғлигида имконияти чекланган шахсларни реабилитацияси ва ижтимоий интеграциялашувида тутган ўрни ва ахамияти.

Адаптив жисмоний тарбиянинг жисмоний тарбия, тиббиёт, коррекцион педагогика, валеология, гигиена ва бошқалар, соҳа билимлари ва амалий фаолияти ҳамда бошқа илмий йўналишлар билан алоқадорли, ахамияти ва турган роли.

Адаптив жисмоний тарбиянинг асосий таркиблари (турлари): адаптив жисмоний тарбия, адаптив мотор рекреация, адаптив спорт, адаптив жисмоний реабилитация, креатив (санъат ва мусиқа) амалда танага йўналтирилган, жисмоний фаолликнинг экстремал турлари.

Адабиётлар:

1. Б.16-36; 2. Б.5-20; 3. Б.29-35, 51-35; 4. Б.17-25.

2 - мавзу: Адаптив жисмоний тарбия воситалари ва усуллари

Режа:

- 1) Адаптив жисмоний тарбияда педагогик таъсирларда объектнинг тафсифи
- 2) Адаптив жисмоний тарбияда воситаларни ва машғулотлар шаклини танлаш ҳамда ташкил этиш хусусиятлари

Адаптив жисмоний тарбия педагогик таъсир объектининг хусусиятлари:

сенсор тизимлари (кўриш орқали, эшитиш орқали, вестибулар), таянч-ҳаракат тизими (ногўғри ҳолат, ривожланишдаги нуқсонлар, парезлар ва фалаж, жароҳатлар, ампутасия), интеллектуал соҳа (психик ривожланишнинг тўхталиши, ментал танқислиги), вегетатив (нафас олиш, юрак-қон томир, овқат ҳазм қилувчи, эндокрин) тизимлар.

Имконияти ва соғлиги ҳолати чекланган шахсларнинг одатий ҳаракат соҳаси бузилиши. Касаллик даражаси ва ҳаётий имкониятлари чекланганлиги (соғломлаштириш гуруҳлари, имконияти чекланганлар гуруҳи); носологик хусусиятларига қараб (қўриш қобилиятига қараб, эшитиш қобилиятига қараб, нутқи бузулишига қараб, таянч-ҳаракат тизимини, ақлий, ва ҳ/к). Махсус тиббий гуруҳлар.

Адаптив жисмоний тарбияда воситалар ва машғулотлар шаклини танлаш хусусиятлари

Адаптив жисмоний тарбияда ташкиллаштириш шакллари. Машғулотлар тизими. Имконияти чекланган шахслар билан мактабгача таълим, умумий ўрта таълим, академик лицей, ўрта махсус касб-хунар таълими ва олий таълим муассасаларида ишлаш хусусиятлари.

Таълим дастурларини замонавий тенденция асосидаги таълим билан интеграциялашуви сифатида.

Адабиётлар:

1. Б.135-158; 2. Б.55-67; 3. Б.229-249; 4. Б.26-42; 5. Б.19-42.

3 - мавзу: Адаптив ҳаракатлантирувчи рекреация ва реабилитация.

Режа:

- 1) Адаптив ҳаракатлантирувчи рекреация ва реабилитациянинг шакллари.
- 2) Адаптив жисмоний тарбиянинг методлари.

Адаптив мотор рекреацияси ва реабилитация шакллари.

Мотор рекреацияси, реабилитация ва ўзини-ўз тиклаш бўйича индивидуал дастурлар шакллантириш. Турли адаптив жисмоний тарбияда мотор ҳаракатларни ўқитишдаги ўхшашлика ва фарқлари (адаптив жисмоний тарбия, адаптив спорт, адаптив мотор рекреация ва жисмоний реабилитация). Мотор рекреацияси, коррекцияси ва реабилитацияси методикалари. Имконияти чекланган одамларнинг жисмоний фаолиятини ривожлантиришда оила ва жамиятнинг иштроки.

Комплексное применение методов адаптивной физической культуры.

Адаптив жисмоний тарбия методлари. Метод – усул, бу мақсадга эришиш учун йўл сифатида; методик усул методни жорий қилиш сифатида, коррекция қилишнинг аниқ вазифаси, компенсация, профилактика, таълимий-тарбиявий, соғломлаштирувчи сифатида. Билимларни шакллантириш методлари. Мотор ҳаракатларни ўқитиш методикаси. Жисмоний сифатларни ва қобилиятларни (тенг кучли, ўзгарувчан, такрорий, оралик масофали, ўйинли, мусобақавий, айланма) ривожлантириш методлари. Шахсни тарбиялаш методлари. Адаптив жисмоний тарбия методларини комплекс жорий қилиниши.

Адабиётлар:

1. Б.135-158; 2. Б.55-67; 3. Б.229-249; 4. Б.26-42, 214-218; 5. 583-603.

АМАЛИЙ МАШҒУЛОТЛАР МАЗМУНИ

Амалий машғулотларда тингловчиларда адаптив жисмоний тарбиянинг назарий асослари ўрганилади ва амалий масалалар ечилади.

Билим ва кўникмалар тарқатма материаллар, дадарсликлар ва ўқув қўлланмалар, маъруза матнлари, илмий мақолалар ва тезислар ёрдами мустахкамланади.

1-Амалий машғулотлар.

Особенности реализации принципов физического воспитания в адаптивной физической культуре.

Адаптив жисмоний тарбияда ижтимоий (инсоний йўналтирилганлигига, ижтимоилашувига, жисмоний таълимнинг узликсизлиги, интеграция, кичик ижтимоий гуруҳларнинг устувор ахамиятлари) умумметодик (илмийлиги, фаоллиги ва онглилиги, кўрғазмалилик, мавжудлиги, тизимлилиги, ишончлилиги) ва махсус тиббий методик (ташхисли, индивидуаллаштириш ва табақалаштириш, коррекцион ривожлантирувчи йўналганлиги, тўлдирувчи йўналтириш, ёш хусусиятларини инобатга олиш, профилактик йўналганлик, адекватлик ҳолати, оптимал ва вариативлик) тамоилларни қўлланиш хусусиятлари.

Декартнинг координатлар тизимида – 1) адаптив жисмоний тарбия турлари, 2) касаллик турлари (ногиронлик), 3) инсон ҳаётининг ёш даврлари.

Адабиётлар:

1. Б.135-158; 2. Б.55-67; 3. Б.257-273; 4. Б.26-42; 5. Б.19-42.

2-Амалий машғулот.

Адаптив жисмоний тарбиянинг коррекцион-ривожлантирувчи методикалари йўналганлиги.

Сенсор тизимининг ривожланиш функциялари, коррекцияси ва профилактикаси (кўриш, эшитув, кинестетик, тактил, вестибуляр ва бошқалар).

Психик бузулишларнинг коррекцияси (хотира, диққат, нутқ, идрок, ҳиссий ва иродали, ҳулқ, мотивация, шахсий установакалар).

Саматик ва вегетатив нерв тизимлари бузулишларнинг коррекцияси (гавда ҳолати, ясси оёқ ва бошқа тана деформациялари, нафас олиш тизимидаги, эндокринли, юрак-қон томир касалликлари, ва ҳоказо);

Кординацион имкониятларнинг коррекцияси (тананинг индивидуал қисмлари ҳаракатларнинг мувофиқлаштирилганлиги, қўл ҳаракатлари моторикаси аниқлиги, мувозанат, дам олиш ва бошқалар).

Ҳаракат фаоллигини чекловчи пассив даражадаги жисмоний тайёргарликни ва жисмоний сифатларни коррекция қилиш.

Асосий ҳаракатлар техникасини коррекциялаш (фазовий, вақтли, динамик, ритмик ҳаракатлар хусусиятлари).

Адабиётлар:

1. Б.135-158; 2. Б.40-45; 4. Б.120-173; 5. Б.29-34.

3-Амалий машғулот.

Касаллик ва жароҳатларда тикланиш бўйича индивидуал дастурларни яратиш

Адаптив жисмоний тарбия билан шуғулланувчилар ҳолатини (тиббий-психологик-педагогик) режалаштириш ва комплекс назорат қилиш. Адаптив жисмоний тарбияда жорий, босқичли ва циклик педагогик назоратнинг хусусиятлари.

Реабилитация бўйича индивидуал дастур ва шифокор тавсиялари кележақда кутилаётган, қисқа ва босқичлар муддатларида режалаштириш сифатида.

Шуғулланувчиларни тиббий-психологик назоратини ташкиллаштиришнинг педагогик жараёнига нисбатан ташқи омиллар сифатида (тиббий-ижтимоий экспертиза, тиббий ва реабилитал ёрдам кўрсатиш марказлари, спорт-тиббий класификацияси бўйича комиссиясиялар) кўрилади.

Адабиётлар:

1. Б.99-115; 2. Б.67-81; 3. Б.229-235; 4. Б.214-263.

ЎҚИТИШ ШАКЛЛАРИ

Қуйидаги ишлар шакли кўзда тутилган:

– кичик маъруза ва сухбатлар (диққатни жамлашни шакллантиради, маълумотларни қабул қилиш, билишга бўлган қизиқишини ривожлантиради);

– дидактик ва ролли ўйинлар, айланма столи, (тақдим этилган қоидалар асосида ҳаракат қилишни, ҳамкорлик қилишни, эшитиш ва тинглашни, мантиқий хулосалар чиқаришни ўргатади);

– диспут ва дискуссиялар (аргумент ва исботларни келтиришни ривожлантириш, эшитиш ва тинглашни билиш);

– тренинг элементлари (ижобий муносабатни ривожлантиради, эмоционал турғунлик).

Баҳолаш мезонлари

“Олий таълим тизими раҳбар ва педагог кадрларини ыайта тайёрлаш ва малакасини ошириш курслари тингловчиларининг аттестациясини штказиш ва баҳолаш тартиби” Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузаридаги Идоралараро комиссиянинг 2015 йил 3 ноябрдаги 2-сон мажлис баёнида белгиланган тартибда амалга оширилади.

№	Баҳолаш мезонлари	Максимал балл	Изох
1	Кейс Тест Лойиха (реферат)	2,5	0,5 балл 1,5 балл 0,5 балл

II. МОДУЛНИ ҶЎҚИТИШДА ФЎЙДАЛАНИЛАДИГАН ИНТРЕФАОЛ ТАЪЛИМ МЕТОДЛАРИ.

1 - МОДУЛНИНГ МАЪРУЗА МАШҶУЛОТИДА қуйидаги интерфаол ўқитиш методларидан фойдаланилади:

1) Машғулотнинг мотивация босқичида: “Ақлий ҳужум”дан фойдаланилади.

Топшириқ мазмуни → “Ўқув жараёнини самарадорлиги ва сифатини оширишда қандай ишларни амалга ошириш муҳим деб ҳисоблайсиз?”

2) Тингловчиларнинг илғор хорижий таълим тизимига оид қандай маълумотларни билишлари ва билишни истаётган маълумотларини аниқлаш мақсадида “**Б /Б /Б**” методидан фойдаланилади.

Топшириқ мазмуни → илғор хорижий таълим тизими бўйича билган маълумотларни биринчи устунга ёзиб чиқиш ва билишни истаётган маълумотларни иккинчи устунга ёзиб чиқиш.


“Б /Б /Б”

Биламан	Билишни истайман	Билиб олдим

3) Тингловчиларнинг замонавий таълим ва инновацион технологиялар соҳасидаги илғор хорижий тажрибаларга оид таянч маълумотларни аниқлаш мақсадида “**Тушунчалар таҳлили**” методидан фойдаланилади.

“Тушунчалар”- таҳлили

Тушунчалар	Сизнинг фикрингизча ушбу тушунча нимани англатади?	Қўшимча маълумот
Модулли таълим		
Модул блоклари		
Модулли-кредит таълими		
ECTS кредитлари		

 **АМАЛИЙ МАШҶУЛОТДА** қуйидаги интерфаол ўқитиш методларидан фойдаланилади:

1) Тингловчиларнинг замонавий таълим ва инновацион технологиялар соҳасидаги илғор хорижий тажрибалар бўйича билим ва кўникмаларини ривожлантириш мақсадида “SWOT – таҳлил” методидан фойдаланилади.

Топшириқ мазмуни → Иқтисодий фанларни ўқитишда замонавий таълим ва инновацион технологиялар соҳасидаги илғор хорижий тажрибалардан фойдаланиш ғоясини таҳлил қилиш.

“SWOT - таҳлил” жадвали

S (кучли томони)	W (кучсиз томони)
O (имкониятлар)	T (таҳдидлар)

2) Тингловчиларнинг анъанавий ва замонавий таълим бўйича билим ва кўникмаларини ривожлантириш мақсадида “Концептуал жадвал” методидан фойдаланилади.

Концептуал жадвал

Аспект таҳлили	Анъанавий таълим	Модулли таълим
Машғулот мақсади		
Машғулот мазмуни		
Ўқишнинг харакатланувчи кучлари		
Машғулотда ишлаш методлари		
Ўқитувчи вазифаси		



2-МОДУЛНИНГ МАЪРУЗА МАШҒУЛОТИДА қуйидаги интерфаол ўқитиш методларидан фойдаланилади:

1) Машғулотнинг мотивация босқичида: “Ақлий ҳужум”дан фойдаланилади.

Топшириқ мазмуни → “Талабаларнинг ўзлаштирувчилик, алгоритмли, қисман изланувчилик ва тадқиқотчилик фаолиятларини қандай ўқитиш методлари таъминлайди?”

Ўзлаштирувчилик фаолиятини таъминловчи ўқитиш методлари	Алгоритмли фаолиятини таъминловчи ўқитиш методлари	Қисман изланувчилик фаолиятини таъминловчи ўқитиш методлари	Тадқиқотчилик фаолиятини таъминловчи ўқитиш методлари

2) Тингловчиларнинг Кейс-стади таълим технологиясига оид қандай маълумотларни билишлари ва билишни истаётган маълумотларини аниқлаш мақсадида **“Б /Б /Б”** методидан фойдаланилади.

Топшириқ мазмуни → Кейс-стади таълим технологиясига бўйича билган маълумотларни биринчи устунга ёзиб чиқиш ва билишни истаётган маълумотларни иккинчи устунга ёзиб чиқиш.


“Б /Б /Б”

Биламан	Билишни истайман	Билиб олдим

3) Тингловчиларнинг Кейс-стади таълим технологиясига оид таянч маълумотларни аниқлаш мақсадида **“Тушунчалар таҳлили”** методидан фойдаланилади.

“Тушунчалар”- таҳлили

Тушунчалар	Сизнинг фикрингизча ушбу тушунча нимани англатади?	Қўшимча маълумот
Кейс		
Кейс-стади		
Кейснинг педагогик паспорти		
Кейснинг педагогик аннотацияси		
Кейснинг дастурий картаси		

 **АМАЛИЙ МАШҒУЛОТДА** қуйидаги интерфаол ўқитиш методларидан фойдаланилади:

1) Тингловчиларнинг Кейс-стади таълим технологияси бўйича билим ва кўникмаларини ривожлантириш мақсадида “SWOT – таҳлил” методидан фойдаланилади.

Топшириқ мазмуни → Иқтисодий фанларни ўқитишда замонавий таълим ва инновацион технологиялар сирасига кирувчи Кейс-стади таълим технологиясидан фойдаланиш ғоясини таҳлил қилиш.

“SWOT - таҳлил” жадвали

S (кучли томони)	W (кучсиз томони)
O (имкониятлар)	T (таҳдидлар)

2) Тингловчиларнинг анъанавий ва замонавий таълим бўйича билим ва кўникмаларини ривожлантириш мақсадида “Концептуал жадвал” методидан фойдаланилади.

Концептуал жадвал

<i>Аспект таҳлили</i>	Анъанавий таълим	Кейс-стади таълим технологияси
Машғулот мақсади		
Машғулот мазмуни		
Ўқишнинг харакатланувчи кучлари		
Машғулотда ишлаш методлари		
Ўқитувчи вазифаси		

III. НАЗАРИЙ МАТЕРИАЛЛАР

1-март. АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ НАЗАРИЙ-УСЛУБИЙ АСОСЛАРИ

Режа:

- 1) Адаптив жисмоний тарбиянинг асосий тушунча ва атамалари;
- 2) Адаптив жисмоний тарбиянинг асосий компонентлари (турлари).

Таянч сўзлар: адаптив жисмоний тарбия, жисмоний маданият, реабилитация, ижтимоий интеграция, турмуш тарзи, АЖТ компонентлари, адаптив жисмоний тарбия, адаптив жисмоний рекреация, адаптив спорт, адаптив ҳаракатли двигательная реабилитация, креатив (бадший-музиқий) танага мўлжалланган амалиётлар, ҳаракатли фаолликнинг экстремал турлари.

1.1. Адаптив жисмоний тарбиянинг асосий тушунча ва атамалари

Ўзбекистон Республикаси Конституциясига мувофиқ оила, оналик ва болаликни ҳимоялаш, ҳар бир фуқаронинг саломатлигини муҳофаза қилиш, эркак ва аёлларнинг тенглиги, ҳар томонлама ривожланиш, фаровонлик ва ижтимоий ҳимояга шароитлар яратилиши давлат томонидан кафолатланади. (40, 42, 45, 46, 63, 64, 65-м). Жисмоний маданият ва реабилитациянинг замонавий меъёрий-ҳуқуқий ва институционал асосларини шакллантириш (“Жисмоний маданият ва спорт тўғрисида”ги қонун, 1992й., Ўзбекистон Республикасида ногиронларнинг ижтимоий ҳимояси тўғрисида”ги қонун, 1992й., “Фуқароларнинг саломатлиги муҳофазаси тўғрисида”ги, 1996й., “Бола ҳуқуқлари кафолатлари тўғрисида”ги қонун, 2008 й.) сконцептуал асосларни ишлаб чиқиш билан мос келади.

“маданият”, “жисмоний маданият” ва “адаптив жисмоний тарбия” тушунчалари – жуда мураккаб, кўп қиррали тушунчалар бўлиб, кўплаб таъриф ва талқинларга эга.

Маданиятнинг жисмоний маданият назариясига бирмунча яқин қуйидаги таърифлари фарқланади:

- инсон ижоди бўлиб, табиатда бундай кўринишдаги ижод намунаси яратилмаган;
- инсонни ривожлантириш усули ва чораси;
- инсон ва жамият фаолиятининг сифат тавсифи;
- моддий ва маънавий қадриятларни сақлаш, ўзлаштириш, ривожлантириш ва тарқатиш жараёни ва натижаси.

Ҳар бир таъриф “жисмоний маданият” тушунчасини кўриб чиқишда асос сифатида олиниши мумкин.

Маданият фаолият ва эҳтиёжлар билан узвий боғлиқ.

Фаолият – оламни ўзлаштириш, инсон ва жамият эҳтиёжларини қондириш учун уни ўзгартириш жараёнининг турли-туман усул ва турларидан иборат. Эҳтиёж – бирор-бир нарсага муҳтожлик, ҳаётининг ёки маиший зарурат, шахс ва жамиятни ривожлантириш бўйича муҳим манба ва шароитлар, кишилар ижтимоий фаолиятининг мажбурий шартлари.

Одатда эҳтиёжларнинг икки – табиий ва ижтимоий тоифаси фарқланади.

Дастлабки эҳтиёжларга озиқ-овқат, сув, ҳаво, ҳаракат, кўпайиш ва авлодни ҳимоялашга эҳтиёж киради. Улар инсон ҳамда ҳайвонларга хос. Ижтимоий эҳтиёжларни шахс ва жамият эҳтиёжларига ажратиш мумкин.

Жамиятнинг янада муҳим эҳтиёжлари қаторига соғлом, яшовчан ва ҳаракатчан миллат яратиш, ҳар томонлама ривожланган ва баркамол инсон, унинг куч, қобилият ва истеъдодини эркин ва ҳар томонлама ривожлантириш зарурати киради. Шахс эҳтиёжлари орасида, масалан, инсонпарварлик нуқтаи назаридан (А. Маслоу), хавфсизлик ва ҳимоя, мансублик ва муҳаббат, ўзини ҳурмат қилиш, ўз-ўзини намоён этиш ёки шахсий такомиллашувга эҳтиёжларни алоҳида ажратиш кўрсатиш мумкин (1-расм).



1-расм. А.Маслоупирамидаси

Жисмоний маданият – инсон ва жамият маданиятининг бир тури. У инсоннинг ҳаётга ҳар томонлама тайёрлиги, унинг ҳолати ва ривожланиш даражасини мақбуллаштириш бўйича фаолият, унинг ижтимоий ва алоҳида аҳамиятли натижалари; инсон фаолиятининг ўзига хос натижаси ва жараёни, шунингдек, жисмоний машқлар, табиий-муҳитли ва гигиеник омиллар ёрдамида шахснинг ҳамма (жисмоний, ҳиссий-иродали, эстетик, ахлоқий) хусусиятларини такомиллаштириш ва уйғун ривожлантириш бўйича усул ва воситалардан иборат.



Жисмоний маданиятдан фаркли ўлароқ, адаптив жисмоний тарбияда соғлом кишилар эмас, балки бемор кишилар, шу жумладан ногиронлар ўрганиш ва ўзгартириш объекти ва ўзини-ўзи такомиллаштириш субъекти ҳисобланади. Бу ҳолат асосий фаннинг вазифа, принцип, восита ва усулларини жисмоний маданият учун ноодатий шуғулланувчиларга татбиқан сезиларлича, баъзан эса қатъий ўзгартириш (мослаштириш, тузатиш ёки ўзгача, мослаштириш)ни талаб этади. Бундан “адаптив жисмоний тарбия” тушунчаси юзага келади.

Адаптив жисмоний тарбия– саломатлик ҳолатида маълум нуқсонларга эга инсон, жумладан ногирон ва жамиятнинг жисмоний маданият тури (соҳаси). Бу соғлигида баъзи нуқсонларга эга инсон, жумладан ногироннинг ҳаётга ҳар томонлама тайёрлиги бўйича фаолият ва унинг ижтимоий ва алоҳида аҳамиятли натижалари; комплекс реабилитация ва ижтимоий интеграция жараёнида унинг ҳолатини яхшалаш ва ривожлантириш; инсон фаолиятининг ўзига хос жараёни ва натижаси, шунингдек, саломатлигида маълум нуқсонларга эга шахснинг ҳамма жиҳат ва (жисмоний, интеллектуал, ҳиссий-иродавий, эстетик, ахлоқий) хусусиятларини жисмоний машқлар, табиий-муҳитли ва гигиеник омиллар ёрдамида такомиллаштириш ва уйғунлаштириш бўйича усул ва воситалардан иборат.

Адаптив жисмоний тарбия (АЖТ) – Бу жисмоний-соғломлаштирувчи ва спорт ҳарктерига эга бўлган мажмуа, имконияти чекланган шахслар соғлигида ижтимоий ҳаётга йўналтириш, реабилитация ва адаптацияси, психик тўсиқларни енгиб ўтиш, тўлақонли ҳаёт кечиришига тўсқинлик қилаётган омилларни енгишга тарбиялашдир.

“**Адаптив**” атамаси жисмоний тарбияси воситалари имконияти чекланган шахсларни соғлигини тиклашга қаратилганлигини такидлайди. Бу жисмоний тарбия ҳамда унинг барча имкониятлари билан организмнинг ижобий функционал ҳарактланишига қизиқтирувчи, шу билан бирга ҳаракат координацияларини, жисмоний сифатлари ва қобилиятлари, ҳаёт хавфсизлигига қаратилган, организмни ривожлантириш ва такомиллаштиришдир.

“Жисмоний маданият ва спорт тўғрисида”ги қонуннинг янги таҳририда (2015 й.) 31-модда “*Адаптив жисмоний тарбия ва адаптив спорт. Ногиронлар*

ва жисмоний имкониятлари чекланган бошқа шахсларнинг жисмоний реабилитацияси” киритилган. Бу қонунда акс эттирилган таърифларга мувофиқ:

“*адаптив жисмоний тарбия* жисмоний маданиятнинг ногиронлар ва жисмоний имкониятлари чекланган бошқа шахсларнинг жисмоний реабилитацияси бўйича воситалар комплексидан фойдаланувчи қисми ҳисобланади”;

“*жисмоний реабилитация* – жисмоний маданият ва спортнинг усул ва воситалари ёрдамида ногиронлар ва жисмоний имкониятлари чекланган бошқа шахсларнинг ижтимоий ва касбий фаолиятга лаёқатлари ҳамда инсон организмидаги ўзгаришлар ёки вақтинча йўқотилган функцияларни тиклаш (ўзгартириш ва мувозанатни бирмунча тиклаш)”.

“*адаптив спорт* ногиронлар ва жисмоний имкониятлари чекланган бошқа шахсларнинг жисмоний реабилитацияси ва жисмоний мослашувига қаратилган”.

Адаптив жисмоний тарбия(АЖТ)ни ижтимоий амалиётнинг соғлигида нуқсонларга эга шахсларнинг психик камчиликларига “қарши кураш” бўйича йўналиши сифатида тавсифлаш мумкин.

“Реабилитация”, “ижтимоий интеграция”, “турмуш тарзи” тушунчалари

“*Реабилитация*” атамаси лотинча *re* янгидан + *habilis* қулай, мослашган сўзларининг ҳосиласи бўлиб, қобилиятни тиклаш маъносини англатади.

У Тиббий атамалар энциклопедик луғатида “организмнинг бузилган функциялари, шунингдек, бемор ва ногиронларнинг меҳнат қобилияти ва ижтимоий функцияларини тиклаш (ёки қоплаш)га қаратилган тиббий, педагогик ва ижтимоий чоралар комплекси” сифатида таърифланади.

Айнан адаптив жисмоний тарбияда асосан соғлигида нуқсонларга эга шахс, жумладан, ногироннинг жисмоний (тана) компонентларига фаолият йўналиши ва мутахассис ҳамда шуғулланувчининг мос эмаслиги ўз-ўзидан аён бўлади. Бунда инсонда мавжуд нуқсонни тузатиш учун адаптив жисмоний тарбиянинг мавжуд усул ва воситаларини жалб этиш, мавжуд имкониятларни ишлаб чиқиш, ёндош касалликлар ва асосий нуқсон натижасида келиб чиқувчи

иккиламчи нуқсонларнинг олдини олиш муаммолари, бошқача айтганда, жамиятда шуғулланувчининг комплекс реабилитацияси ва интеграцияси муаммолари асосий ўринга чиқади.

Сўнгги йилларда мамлакатимизда жамият ҳаётидаги ўзгаришлар соғлигида нуқсонларга эга шахслар реабилитацияси муаммоларига алоҳида эътибор қаратиш, ногиронлар реабилитациясини давлат даражасидаги муҳим вазифа сифатида англашни талаб этади.

Ҳозирги кунда *ижтимоий интеграция*, қоида тариқасида, соғлигида нуқсонларга эга шахслар ва ногиронлар реабилитациясининг мақсади сифатида кўриб чиқилиб, у, биринчидан, статик жиҳатдан ногиронларнинг жамиятда эришилган ва қайд этилган ўрнининг, иккинчидан, алоҳида олинган ногиронларга татбиқан (яъни фақат якка ҳолатда) ҳам маълум ҳолати сифатида тушунилади.

“Ижтимоий интеграция” категорияси социологиянинг асосий категорияларидан бири ҳисобланади ва *“бошқарув ва ҳукуматнинг ижтимоий институтлари, гуруҳлари, эшшелонлари орасида мақбул алоқа боғлаш жараёни”*ни белгилайди. Демак, ногиронларнинг ижтимоий интеграцияси ўз табиатига кўра, жараёнли бўлган ҳолда уларни реабилитация қилишнинг мақсади (яъни натижаси) сифатида намоён бўла олмайди

“Жисмоний маданият ва спорт тўғрисида”ги қонун янги таҳрирининг (2015 й.) 31-моддасида қуйидагилар белгиланган: *“Тегшли таълим муассасаларида таҳсил олувчи ногиронлар ва жисмоний имкониятлари чекланган бошқа шахслар учун уларнинг алоҳида қобилиятлари и саломатлик ҳолатини ҳисобга олган ҳолда адаптив жисмоний тарбия ва адаптив спорт воситаларидан фойдаланиб, машғулотлар ташкил этилади”*.

Ижтимоий интеграция икки ижтимоий субъект, ушбу ҳолатда меъёрда ривожланаётган кишилар жамиятига қўшилишга интилаётган саломатлик ҳолатида нуқсонларга эга ва ногиронларнинг қарама-қарши ҳаракати, ўзаро икки томонлама яқинлашувни намоён этиб, соғлом кишилар бундай жараён учун қулай шароит яратишлари керак. Шу тариқа, ногиронлар

реабилитациясининг мақсади уларнинг меъёрда ривожланаётган кишилар турмуш тарзини амалга ошириш қобилиятини таъминлашдан иборат.

Шунинг учун ижтимоий реабилитациянинг мақсади сифатида “турмуш тарзи” тушунчасидан фойдаланиш таклиф этилади. У социологиянинг муҳим тушунчаларидан бири ҳисобланиб, кишиларнинг яқка ва гуруҳий ҳаёт фаолиятининг уларнинг хатти-ҳаракати, мулоқоти ва амалиётини ифодаловчи муайян ижтимоий-тарихий шароитларига хос ва ҳақиқатда мавжуд ва эскирган шакллари белгилайди.

Шундай қилиб, саломатлик имкониятлари чекланган кишилар реабилитациясининг мақсади меъёрда ривожланаётган кишилар турмуш тарзини амалга ошириш қобилиятини таъминлашдан иборат.

Саломатлигида нуқсонларга эга шахсларнинг ижтимоий интеграцияси ижтимоий даражали ўлчамларда намоён бўлади.

Улардан биринчиси яқка шахсий даража (масалан, ОЎЮ таҳсил олувчи имконияти чекланган талаба) ҳисобланади.

Иккинчиси кичик ижтимоий гуруҳни акс эттиради (масалан турли даражалардаги мусобақаларда иштирок этувчи имконияти чекланган спортчилар).

Учинчи ўлчам катта ижтимоий гуруҳ даражасидаги имконияти чекланган шахсларни (гуруҳли жамоани) намоён этади. Турли ижтимоий институтлар, ҳукумат ва қонунчилик тузилмалари билан ўзаро таъсирда тегишли жамоатчилик ташкилотларига (кўзи ожизлар, карлар ва имконияти чекланганлар жамиятларига) бирлаштирилган имконияти чекланган кишилар мамлакатимизда айнан шундай тақдим этилган.

Демак, имконияти чекланган кишилар реабилитацияси – ижтимоий сиёсат соҳасидаги ўзига хос фаолият бўлиб, тиббиёт, муҳандислик, психология ва педагогика технологияларини комплекс қўллаш асосида меҳнат, маиший хизмат ва маданият соҳаларида имконияти чекланган кишиларнинг ижтимоий лаёқатлилиқ даражасини оширишни кўзда тутди ва бу аҳоли категориясининг ушбу ижтимоий-тарихий шароитлар учун норматив турмуш тарзини амалга оширишга тайёрлигини таъминлаш мақсадига эга.

Адаптив жисмоний маданиятнинг мақсади – табиатан инъом этилган ва мавжуд тана-ҳаракат тавсифлари ва ирода кучидан фойдаланган ҳолда мақбул ҳаракатланиш тартиби, ижтимоий ва алоҳида аҳамиятли субъект сифатида ўз-ўзини имкон қадар намоён этиш учун уларни уйғунлаштириш ҳисобига саломатлигида жиддий нуқсонларга эга инсоннинг яшаш қобилиятини иложи борича ривожлантиришдан иборат.

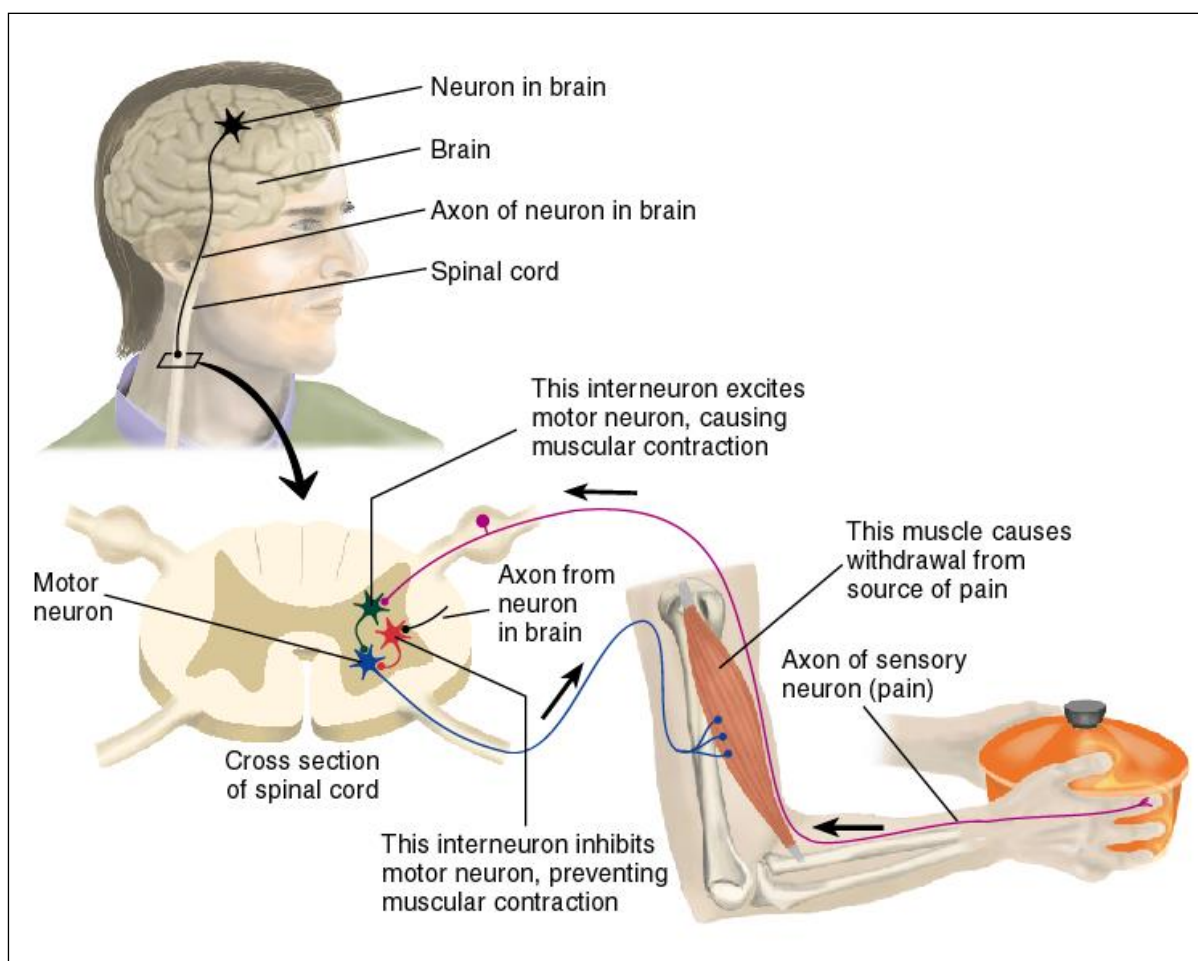
Адаптив жисмоний маданиятнинг мақсади шуғулланувчилар билан бирга педагогнинг (ўқитувчи, мураббий, инструктор, услубчининг) ҳам бу соҳадаги фаолиятининг асосий мақсадини ифодалаш имконини беради.

Адаптив жисмоний маданият восита ва усуллари ёрдамида инсоннинг яшаш қобилиятини имкон қадар ривожлантириш, унда мақбул руҳий-жисмоний ҳолатни сақлаб туриш имкони чекланган ҳар бир инсонга ўз ижодий имкониятларини намоён этиш ва нафақат соғлом инсонларнинг натижалари билан тенглаштирилувчи, балки улардан ҳам ортиқроқ юксак натижаларга эришиш имкониятини тақдим этади.

Бунда саломатликдаги баъзи нуқсонлар иродали, мақсадга интилувчан ва руҳан тетик кишиларни тўхтата олмаслигига ишонч ҳосил қилиш учун Амир Темур (Тамерлан), Франклин Рузвельт, Валентин Дикунг сингари инсонларни ёдга олиш етарли. Инсон фаолиятининг ҳар бир тури ва субъекларнинг ўзаро муносабатида зарур ўқув ва кўникмалар, хусусият ва қобилиятларга эга бўлиш имконини берувчи адаптив жисмоний тарбия бу жараёнда (ҳаёт давомида имконияти чекланиб қолган кишилар учун) биринчи босқич бўлиши керак.

Адаптив жисмоний тарбиянинг муҳим жихатларидан бири шуки, унда нерв-мушак ҳаракати механизмларини атрофлича чуқур билиш ва назорат қилишдан иборат.

Адаптив жисмоний тарбияда ҳал этилувчи вазифалар ҳар бир инсоннинг аниқ эҳтиёжларидан келиб чиққан ҳолда белгиланиши керак, баъзи вазифаларнинг устуворлиги кўп жихатдан адаптив жисмоний тарбиянинг компоненти (тури), таълим жараёнининг моддий-техник таъминоти ва ўқув материаллари ҳамда бошқа омиллар билан ифодаланади.



Умумий кўринишда адаптив жисмоний тарбиядаги вазифаларни икки гуруҳга ажратиш мумкин:

Биринчи гуруҳ шуғулланувчилар – имконияти чекланган кишиларнинг хусусиятларидан келиб чиқади, булар коррекция, компенсатор ва профилактика вазифаларидир. Иккинчи гуруҳга жисмоний тарбия учун анъанавий – талим, тарбия ва соғломлаштириш-ривожлантириш вазифалари киради.

Адаптив жисмоний тарбияда имконияти чекланган инсон эътибор объекти бўлгани учун бу фаолият турининг улкан имкониятларидан фойдаланиб, мавжуд камчиликни тузатиш, имкни бўлса, унинг асосий нуқсонини коррекциялаш мақсадга мувофиқ бўлади. Бинобарин, бирор-бир нуқсон қанча эрта аниқланса, уни тузатиш имконияти шунча каттадир.

Коррекция вазифалари ҳақида фикр билдирилганда, нафақат таянч-харакат тизимидаги номутаносибликлар (гавдани тутиш, яссиоёқлик, семириш), балки сенсор тизимлар (кўриш, эшитиш), нутқ, интеллект, ҳиссий-иродавий соҳа,

жисмоний функционал тизимлар ҳам назарда тутилади. Масалан, кўзни ҳаракатлантириш мушакларини мустаҳкамлаш бўйича мақсадли ишлар кўриш қобилияти яхшиланишига сабаб бўлиши мумкин; моддий шаклда ақлий ҳаракатларни шакллантириш босқичи бу жараённинг самарадорлигини сезиларлича оширади; мушакларни ихтиёрий бўшата олишга ўргатиш психологик “сиқилишлар”ни бартараф этиш, ҳиссий ҳолатни яхшилаш имконини беради.

Коррекциялаш ишлари асосий нуқсон билан бирга ёндош касалликлар, шунингдек, асосий нуқсон натижасида юзага келган иккиламчи камчиликларга нисбатан қўлланиши мумкин.

“Нуқсон тузилмаси” тушунчасига бирламчи, иккиламчи нуқсонлар ва сақланиб қолувчи функциялар киради, яъни мутахассислар текширув натижасида биологик бузилишлар – қобикнинг зараланиши, иккиламчи нуқсон – жамият ва социум билан боғлиқ жиҳатларни аниқлашлари керак. Энг ёмони бирламчи нуқсонлар коррекцияга тортилади, иккиламчиларини эса тuzатиш мумкин. Коррекция сақланиш функциясида кечади.

2 та: бирламчи ва иккиламчи нуқсон фарқланади. Бирламчи нуқсонлар касаллик туридан келиб чиқиб, биологик омил (миянинг органик шикастланиши) билан боғлиқ. Биологик номутаносибликлар жуда оғир бўлиб, касаллик кўринишидан келиб чиқади. Иккиламчи нуқсонлар бола ривожланишининг ижтимоий вазияти билан тўлиқ ифодаланади. Агар ижтимоий вазият ўзгартирилса, иккиламчи белгилар бўлмайди. Иккиламчи нуқсонлар шаклланишида ижтимоий депривация – ижтимоий алоқаларнинг чекланиши алоҳида ўринга эга. Коррекцияни амалга оширишнинг иложи бўлмаса, компенсаторли вазифалар (кўзи ожизларда муҳит-вақт мўлжалини шакллантириш, сақланган сенсор тизимларни “машқ қилдириш”, протезларда юришга ўргатиш ва ҳоказолар) дастлабки ўринни эгаллайди.

Ниҳоят, бирор-бир нуқсон, бирор-бир касаллик мажбурий профилактика ишлари(профилактика вазифаларини ҳал этиш)ни талаб этади. Масалан, инсоннинг ҳаракатчанлигини чеклаш гиподинамиявагипокинезия билан

ифодаланувчи касалликлар профилактикаси бўйича мақсадли фаолиятни қатъий талаб этади.

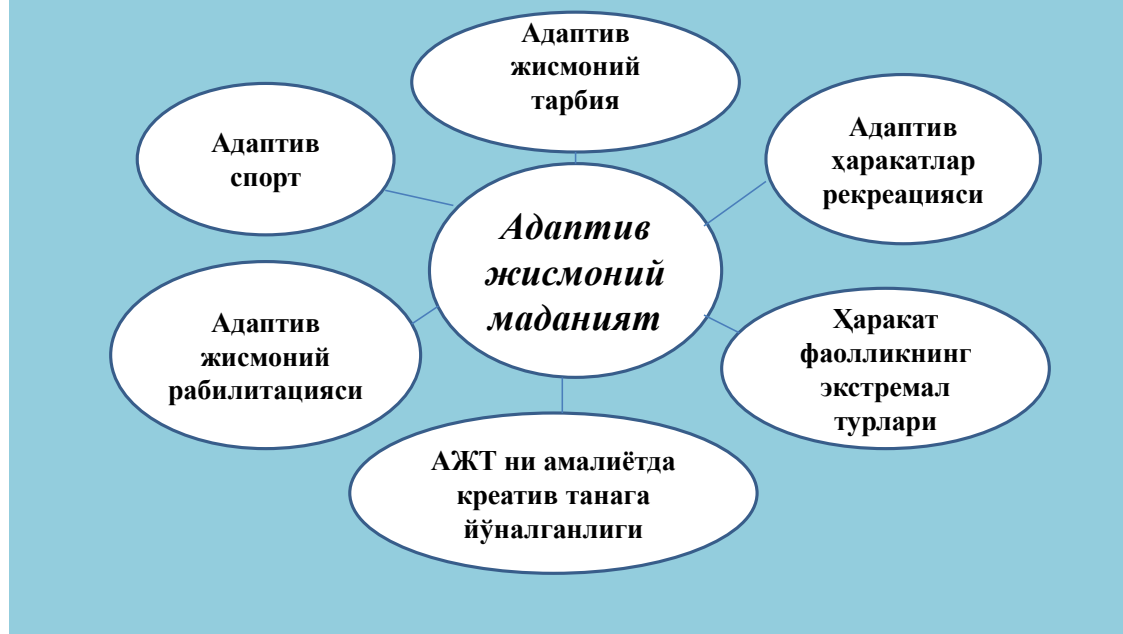
Қайд этилган вазифалар баъзи билим, уқув ва кўникмаларни ўргатиш (таълим вазифалари); шуғулланувчиларнинг баъзи шахсий хусусиятларини тарбиялаш (тарбия вазифалари); уларнинг жисмоний сифат ва қобилиятларини ривожлантириш, оёқ мушакларини мустаҳкамлаш, гавдани тутишни такомиллаштириш (соғломлаштириш-ривожлантириш вазифалари).

Адаптив жисмоний тарбияда педагог ва шуғулланувчиларнинг касбий фаолият предмети имконияти чекланган кишилар билан ишлаш, уларни комплекс реабилитация қилиш жараёнида кўрсатиб ўтилган вазифаларни мақсадли ҳал этиш, шунингдек, муайян тарихий шароитларга хос турмуш тарзини амалга ошириш, унинг тегишли даражасига эришиш ҳисобланади.

1.2. Адаптив жисмоний тарбиянинг асосий компонентлари(турлари)

Адаптив жисмоний тарбиянинг асосий турлари –имконият чекланган кишининг ушбу ижтимоий-тарихий шароитлар учун меъёрий турмуш тарзини амалга ошишга тайёрликни таъминловчи табиий ва ижтимоий эҳтиёжларини фарқлашдан иборат. Имконияти чекланган шахслар эҳтиёжларидан келиб чиққан ҳолда адаптив жисмоний тарбиянинг қуйидаги компонентлари(турлари)ни фарқлаш мумкин.

Адаптив жисмоний тарбиянинг компонентлари (турлари)



Адаптив жисмоний тарбия –адаптив жисмоний тарбиянинг тури сифатида имконияти чекланган кишиларда махсус билим, ҳаётий ва касбий жиҳатдан зарур ҳаракатли уқув ва малакаларни шакллантириш; асосий жисмоний ва махсус сифатларнинг кенг доирасини ривожлантириш, турли орган ва тизимларнинг функционал имкониятларини ошириш; уларнинг мавжуд тана-ҳаракат сифатларидан фойдаланиш ва сақлаш ҳисобига меҳнат маиший фаолиятни амалга оширишда шахс эҳтиёжларини қондира олади.

Адаптив ҳаракат реакцияси адаптив жисмоний тарбиянинг тури сифатида имконияти чекланган кишиларда дунёқараш, гедонизмнинг фалсафий қарашларини шакллантириш, уларнинг рекреация тизимидаги асосий усул, восита ва йўлларни ўзлаштириш ҳисобига шахснинг дам олиш, кўнгилочиш, бўш вақтини мазмунли ўтказиш, фаолият турини ўзгартиришга эҳтиёжини қондира олади.

Адаптив спорт как адаптив жисмоний маданиятнинг тури сифатида имконияти чекланган кишиларни спорт маданияти билан таништириш, уларнинг муайян спорт турининг техникаси, тактикаси ва бошқа

компонентларини ўзлаштириши ҳисобига шахснинг мусобақа ва коммуникация фаолияти, ўз қобилиятларини намоён этиш, уларни бошқа кишилар қобилиятлари билан қиёслашга эҳтиёжини қондира олади.

Адаптив жисмоний реабилитация адаптив жисмоний маданиятнинг тури сифатида имконияти чекланган кишининг организмни тезроқ тиклашни рағбатлантирувчи табиий, экологик жиҳатдан ўзини оқлаган воситаларни ўзлаштириши; унга тегишли машқлар комплекси, чиниктирувчи ва термик муолажалар ва бошқа АЖТ воситаларидан фойдаланишга ўргатиш ҳисобига унинг вақтинча йўқотилган ёки бузилган функцияларни (асосий касаллик туфайли узок вақт йўқотилган ёки бузилган функциялардан ташқари) тиклашга эҳтиёжини қондира олади.

Креатив(бадий-музиқий) танага мўлжалланган амалиётлар тур сифатида имконияти чекланган кишиларнинг танага мўлжалланган эртак орқали даволаш, ўйин орқали даволаш, шакл ўзгартирувчи ритмик пластикани ўзлаштириш ҳисобига ижодий такомиллашув, ҳаракатлар, музика ва тимсоллар (шу жумладан, бадий тимсоллар), санъатнинг бошқа турлари орқали маънавий моҳиятни ифодалашга эҳтиёжларини қондира олади.

Ҳаракат фаоллигининг экстремал турлари тур сифатида имконияти чекланган кишиларнинг хавфсизликни таъминлаш техникаси, тактикаси ва воситалари ҳамда ҳаракат фаолиятининг экстремал турларидаги компонентларни ўзлаштириш ҳисобига саломатлик учун объектив ёки субъектив жиҳатдан хавфли хатар, ўзини ноодатий, экстремал шароитларда синашга уринишга эҳтиёжларини қондира олади.

АЖТ турлари	Соғлиги суст ва имконияти чекланган шахсларнинг эҳтиёжлари
Адаптив жисмоний тарбия	Жисмоний маданиятга ижобий ва фаол муносабатлар шаклланиши, хаёт фаолиятига таёргарликка бўлган эҳтиёжлар
Алаптив спорт	Комуникатив фаоллик ва ижтимоилашув, ўз дорзаблигига, ўз имкониятларини рўёбга чиқаришга бўлган эҳтиёжлар
Адаптив ҳаракатлар рекреацияси	Сухбат, фаолият турини ўзгартириш, дам олиш, кўнгил хушликка бўлган эҳтиёжлар
Адаптив жисмоний реабилитация	Вақтинчи ишлатилиб бўлан функциялар, даволанишга бўлган эҳтиёжлар
Танага йўналтирилган креактив амалиёт	Маънавий ахамиятнинг намоён бўлишига, ўз долзарблигига, ижодий ривожланишга бўлган эҳтиёжлар
Ҳаракат фаоллигининг экстремал турлари	Юқори босимда таваккал қилишга бўлган эҳтиёжлар

Адаптив жисмоний тарбий компонентлари(турлари)ни тўлиқроқ кўриб чиқайлик.

Адаптив жисмоний тарбия (таълим)– адаптив жисмоний маданиятнинг компоненти (тури) бўлиб, имконияти чекланган шахснинг турмуш, маиший ва меҳнат фаолиятига тайёргарлик; адаптив жисмоний маданиятга ижобий ва фаол муносабатни шакллантиришга эҳтиёжини қондира олади.



Адаптив жисмоний тарбияжараёнида имконияти чекланган кишиларда махсус билим, ҳаётий ва касбий жихатдан муҳим сенсорли-перцептив ва ҳаракатли уқув ва кўникмалар шаклланади; асосий жисмоний ва руҳий хусусиятлар ривожланади; турли орган ва тизимларнинг функционал имкониятлари ошади; мавжуд тана-ҳаракат тавсифлари янги кўринишда ривожланади, сақланади ва улардан фойдаланилади.

Адаптив жисмоний тарбиянинг асосий мақсади шуғулланувчиларда ўз кучларига онгли муносабатда бўлиш, уларга қатъий ишонч, дадил ва қатъий ҳаракатларга тайёрлик, субъектнинг тўлақонли ҳаракатланиши учун зарур жисмоний юктамаларни енгиш, шунингдек, жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиш ва валеология тавсияларига биноан соғлом турмуш тарзини амалга оширишга эҳтиёжни шакллантиришдан иборат.

Агар Л.П.Матвеев таклиф этаётган атамаларни ёдга олсак, у ҳолда адаптив жисмоний тарбия(таълим)нинг мазмунига адаптив асосий (мактаб) ва адаптив касбий-амалий жисмоний тарбиянинг мазмуни ҳам киритилганини назарда тутиш лозим.

Адаптив жисмоний тарбия жараёни, бола туғилиши ёки унда бирор-бир нуқсоннинг аниқланишидан бошланиб, асосий нуқсон, ёндош касалликлар ва иккиламчи камчиликларни тузатиш, ҳаёт фаолиятини амалга ошириш бўйича компенсацияли механизмларни ишлаб чиқиш, агар тузатишнинг иложи бўлмаса, профилактика ишларига муҳим эътибор қаратиш зарур.

Айнан шу ерда жисмоний машқлар бўйича машғулотлар жараёнида ақлий, сенсор-перцептив, ҳаракатли таъсир ва тушунчалар ўзлаштирилиб, ақлий, ахлоқий, эстетик, меҳнат ва бошқа тарбия турлари амалга оширилганда фанлараро алоқа деб аталувчи соҳага муҳим аҳамият касб этади.

Адабиётлар:

1. Б.16-36; 2. Б.5-20; 3. Б.29-35, 51-35; 4. Б.17-25.

АЖТ жараёнининг концептуал мазмуни



Инсон ҳаётий ва касбий жиҳатдан муҳим уқув ва кўникмалар (протезда юриш, кўриш қобилияти йўқотилганда муҳитни мўлжаллаш)ни қайтадан ўрганишига тўғри келганида, орттирилган нуқсон вазиятида адаптив жисмоний маданиятнинг бу компоненти жуда муҳимдир.

Адаптив спорт– адаптив жисмоний тарбиянинг компоненти (тури) бўлиб, шахснинг ўзини намоён этиш, ўз қобилиятларини акс эттириш, уларни бошқа кишилар қобилиятлари билан қиёслаш, умуман ижтимоийлашувда коммуникатив фаолиятга эҳтиёжларни қондиради.

Кўпгина касалликлар ва ногиронлик турларида адаптив спорт инсоннинг асосий эҳтиёжларидан бири – ўзини намоён этиш эҳтиёжини қондиришнинг деярли ягона имконияти ҳисобланади, чунки касбий меҳнат, ижтимоий-сиёсий ва бошқа фаолият турлари ноқулай бўлиб қолади.

Адаптив спортнинг мазмуни (асосий шунингдек, юқори ютуқлар сифатида) аввало, имконияти чекланган кишиларда (айниқса, истеъдодли ёшларда) юқори спорт маҳоратини шакллантириш ва саломатлигида шундай муаммоларга эга кишилар билан мусобақаларда унинг турли шаклларида энг юқори натижаларга эришишга қаратилган.

Адаптив спортнинг моҳиятли асосини мусобақа фаолияти ва унга мақсадли тайёргарлик, қулай биологик даражада максимал адаптив-компенсаторли имкониятларга эришиш, сақланиб қолган функциялар ҳисобига яқка ҳолдаги спорт техникасини такомиллаштириш ташкил этади. Мусобақаларга тайёргарлик шифокорлик-педагогик жараёни сифатида кўриб чиқилиб, бунда имконияти чекланган спортчининг жисмоний, интеллектуал, ҳиссий-руҳий имкониятларини амалга ошириш, эстетик, ахлоқий, маънавий эҳтиёжларини қондирувчи, жисмоний баркамолликка интилишни таъминловчи даволаш ва педагогика воситалари мақбул нисбатда қўлланилган.

Ҳозирги кунда адаптив спорт асосан йирик халқаро паралимпия, махсус олимпия ва сурдолимпия ҳаракатлари доирасида ривожланади.

Ижтимоий-маданий ўлчамда инсон танаси муаммоларини кўриб чиқувчи концепциядан келиб чиққан ҳолда айнан адаптив спорт ўқув-машқ жараёни ва турли (халқаро мусобақаларни киритган ҳолда) мусобақалар тизимида имконияти чекланган кишиларнинг мажбурий иштироки билан улар танасининг айнан маданий мавжудлиги учун кўпроқ мос келувчи шароитлар яратиб, унинг муҳим атрибути мулоқот икки “Мен”нинг суҳбатдаги иштироки ҳисобланади.

Адаптив спортнинг асосий мақсади имконияти чекланган кишининг спорт маданияти шаклланиши, уни ушбу соҳадаги ижтимоий-тарихий тажрибага ошно қилиш, жисмоний маданиятнинг ҳаракатчан, технологик, интеллектуал ва бошқа қадриятларини ўзлаштиришдан иборат.

Адаптив спортни ижтимоий ҳодиса сифатида имконият чекланган шахсларга жамиятда амалга оширилувчи муносабатларнинг аксиологик концепциясига объектив баҳо бериш имконини берувчи лакмусли қоғозга қиёслаш мумкин: уларни ҳақиқатда ўзини-ўзи намоён этишда ривожланиш йўлини мустақил танлаш ҳуқуқига эга кишилар сифатида ўзимизга тенг ҳисоблаймизми ёки уни фақат юзаки эълон қиламизми?

Адаптив ҳаракат рекреацияси –адаптив жисмоний тарбия компонент (тури) бўлиб, имконияти чекланган кишининг дам олиш, кўнгилочиш, бўш вақтни қизиқарли ўтказиш, фаолият турини алмаштириш, ҳаётдан баҳра олиш, мулоқотга эҳтиёжларини қондириш имконини беради.

Адаптив ҳаракат рекреациясининг мазмуни имконияти чекланган кишининг бирор-бир фаолият тури (меҳнат, ўқиш, спорт ва ҳоказо) билан шуғулланиш вақтида сарфланган жисмоний кучини тиклаш ёки сақлаб туриш, фаоллаштириш, чарчокни профилактика қилиш, кўнгилочиш, бўш вақтни мазмунли ўтказиш ва умуман, соғломлаштириш, кондицияни яхшилаш, қониқиш орқали ёки чин дилдан яшовчанлик даражасини оширишга қаратилган.

Адаптив ҳаракат рекреациясидан кўпроқ самара, унинг асгосий ғояси машғулот воситалари, шакл ва усулларини эркин танлаш ҳисобига шуғулланувчиларнинг манфаатдорлиги ва руҳий хотиржамлигини таъминлашдан иборат, зарур бўлса, уни профилактик тиббиётнинг соғломлаштирувчи технологиялари билан тўлдиришни кутиш лозим.

Адаптив ҳаракат рекреациясининг асосий мақсади имконияти чекланган шахсни тарихий амалиётда текширилган гедонизм фалсафаси (принципи)ни тарғиб этган Эпикурнинг дунёқарашни сингдириш, унинг рекреациянинг асосий усул ва йўлларини ўзлаштиришидан иборат.

Унга хос хусусиятлар восита ва ҳамкорларни эркин танлаш, бошқа фаолият турларига ўтиш, алоқалар кенглиги, ўзини-ўзи бошқариш, ўйин фаолияти, ҳаракатдан баҳра олиш ҳисобланади.

Имконияти чекланган кишилар учун адаптив ҳаракат рекреацияси – нафақат ўзини биологик жихатдан оқлаган ўзини-ўзи тартибга солувчи ҳаракат

фаоллиги, қувват берувчи ҳиссий ҳолат, саломатлик ва иш қобилияти, балки ёпиқ муҳитни енгиш, руҳий ҳимоя, мулоқот имконияти, машғулотлар шакли ва турини танлашда истаклар, таъб ва шахсий манфаатларни қондиришдан иборат.

Орттирилган ногиронлик ва оғир касаллик ҳолатида адаптив ҳаракат рекреациясиадаптив жисмоний маданият(адаптив жисмоний тарбия, адаптив спорт)га ошно қилиш ва стрессни енгишда дастлабки қадам, биринчи босқич бўлиши мумкин ва бўлиши шартдир. Атама нуқтаи назаридан тушунмовчиликларнинг олдини олиш учун таъкидлаш жоизки, жисмоний тарбия институтлари учун ўқув қўлланмада Л.П.Матвеев жисмоний маданиятнинг ушбу турини (кундалик турмуш тартиби доирасида) гигиеник жисмоний маданиятга киритган ҳолда фонли жисмоний тарбия деб номлайди.

Адаптив жисмоний реабилитация—адаптивжисмоний маданият компоненти (тури) бўлиб, имконияти чекланган кишида даволаниш, вақтинча йўқотилган (асосий касаллик сабабли узоқ муддатга йўқотилган ёки бузилган ёки умуман йўқотилган функциялардан ташқари) функцияларинитиклашга эҳтиёжини қондиради.

Адаптив жисмоний реабилитациянинг асосий мақсади имконияти чекланган кишиларнинг бирор-бир касалликка нисбатан руҳий таъсирини шакллантириш, организмни тезроқ тиклашга рағбатлантирувчи табиий, экологик жиҳатдан ўзини оқлаган воситалардан фойдаланиш, уларни жисмоний машқларнинг тегишли комплекслари, гидровиброукалов ва ўзини-ўзи уқалаш, чиниқтирувчи ва термик муолажалар ва бошқа воситалар (Су-Джок акупунктура ва ҳоказо)дан фойдалана олишни ўргатишдан иборат.

1. Б.135-158; 2. Б.55-67; 3. Б.229-249; 4. Б.26-42; 5. Б.19-42.



Имконияти чекланган кишиларнинг алоҳида нозологик гуруҳларида, асосан, таянч-ҳаракат аъзолари шикастланганда ҳаракат орқали даволаш тиббиёт стационарида яқунланмай, умр давомида ўзини-ўзи реабилитациялаш асосида давом этади. Шу муносабат билан, тиббиётда “жимоний реабилитация” атамасидан вақтинча ўз функцияларини йўқотган имконияти чекланган кишилар билан ишни белгилаш учун фойдаланилади. Кейинги ўринларда муаллиф “жисмоний реабилитация” атамасидан фойдаланади.

Адаптив жисмоний маданиятнинг креатив (бадий-муסיқий) танага мўлжалланган амалиёти – адаптив жисмоний маданиятнинг компоненти (тури) бўлиб, имконияти чекланган кишининг ўзини-ўзи намоён этиш, ўзини-ўзи ижодий ривожлантириш, ҳаракат, муסיқа, тимсол (шу жумладан бадий), санъатнинг бошқа воситалари орқали маънавий моҳиятини ифодалашга эҳтиёжларини қондиради. Шубҳасиз, ижодий жиҳат адаптив жисмоний маданиятнинг ҳамма кўрсатиб ўтилган компонентлари (турлари)да мавжуд, бироқ айнан шу ерда у АЖМ мазкур турининг моҳияти, асосий, етакчи мақсади ҳисобланади.

Айнан креатив танага мўлжалланган амалиётларда жисмоний машқлар билан шуғулланишда инсоннинг маънавий ва тана хусусиятларини бирлаштириш фаолиятнинг мажбурий, қатъий атрибути ҳисобланиб, адаптив жисмоний маданият усиз мавжуд бўла олмайди.

Фрагментлар, элементлар, баъзан эса, илмий-услубий расмийлаштирилган креатив танага мўлжалланган амалиётлар тизими қуйидагиларда қўлланилади:

- эртак билан даволаш;
- ўйин билан даволаш;
- шаклни ўзгартирувчи ритмик пластика;
- стрессга қарши пластик гимнастика;
- ҳаракат пластикаси;
- психиатрия ва психик таҳлил,
- психосоматик ўз-ўзини тартибга солиш тизими;
- менталь тренинг;
- нейролингвистик дастурлаштириш;
- яхлит ҳаракат тизими;
- даволаш релаксация пластикаси;
- танага мўлжалланган актернинг психик техникаси;
- психик гимнастика.

Бу адаптив жисмоний маданиятнинг ушбу тури ҳақиқатда амалиётда зарур экани, бу боб муаллифининг фикрича, адаптив жисмоний тарбия, адаптив спорт, адаптив ҳаракат рекреацияси ва жисмоний реабилитацияга креатив танага мўлжалланган амалиётларни “киритиш” иложсиз эканини тасдиқлайди.

Креатив(бадий-муסיқий) танага мўлжалланган амалиётларнинг асосий мақсади деб имконияти чекланган кишиларни ўзини-ўзи намоён эта олиш, ижодий ривожланиш, фаолликдан қониқиш, жисмоний зўриқишни (“сиқилиш”ни) камайтириш, охир-оқибатда уларни адаптив жисмоний маданиятнинг бошқа турлари билан шуғулланишга жалб этиш имконини берувчикулай фаолият турларига ва истиқболда касбий меҳнат фаолиятига ошно қилиш ҳисоблаш мумкин.

Ҳаракат фаоллигининг экстремал турлари – адаптив жисмоний маданиятнинг компонентлари (турлари) бўлиб, имконияти чекланган кишиларнинг хатар, юқори кескинлик, ўзини объектив ва (ёки) субъектив жиҳатдан саломатлик ва ҳатто ҳаёт учун хавфли ноодатий, экстремал шароитларда синаш эҳтиёжини қондиради.

Таъкидлаш жоизки, инсоннинг бундай эҳтиёжлари биологик шарт-шароитларга асосланади. Масалан, хатар, ҳаёт учун хавфли ҳолат билан боғлиқ янги тажрибага эга бўлишга эҳтиёж механизмлари инсоннинг фрустрация, депрессия ҳолатларини профилактика қилиш вазифасини бажарувчи ўз эндоген опиат тизимини фаоллаштиришга эҳтиёжи билан ифодаланиши кўрсатилган.

Дельтапланеризм, парашют ва тоғ чанғи спорти, чўққига чиқиш, альпинизм, серфинг, юқоридан сакраш ва сузиш ҳавода эркин пастлашиш, тананинг тезкор кўчиши ва айланиши, кескин тезлашув ҳолати билан боғлиқ “кучли” ҳаяжонга сабаб бўлиб, улар, ўз навбатида, эндоген опиат тизимини фаоллаштиради, эндорфинлар – “бахт” гармонларининг ҳосил бўлишига сабаб бўлади. Бунда кўрқув ҳиссини енгиш инсонда ўзини ҳурмат қилиш, шахсан намоён этиш даражаси сезиларлича ошиши, социумнинг элитар гуруҳларига мансубликни ҳис этишга олиб келади. Замонавий нейробиологик тадқиқотларга кўра, алкоголь ва наркотикка мойиллик шаклланишининг муҳим сабаби эндоген опиат тизимининг гипофункцияси ҳисобланади.

Ҳаракат фаоллиги экстремал турларининг асосий мақсади рухий номукамаллик (ўз кучига ишончсизлик, ўзини етарлича ҳурмат қилмаслик) ҳисларини енгиш; ўз-ўзини такомиллаштириш ва ривожлантиришнинг зарур шартлари сифатида сезиларлича зўриқишларга эҳтиёжни шакллантириш; имконияти чекланган кишиларда фрустрация, депрессия ҳолатларида саломатликда тўлақонли ҳаётни ҳис эттириш ҳисобланади.

Адаптив жисмоний маданиятнинг кўрсатиб ўтилган турлари бир томондан, мустақил кўринишга эга, чунки уларнинг ҳар бири ўз вазифаларини ҳал этади, ўз тузилмаси, шакли ва мазмун хусусиятларига эга; бошқа томондан,

улар ўзаро узвий боғлиқ. Зеро, адаптив жисмонийтарбия жараёнида иккиламчи нуқсонларни коррекция ва профилактика қилиш мақсадида даволаш жисмоний тарбияси элементларидан фойдаланилади; рекреатив машғулотлар эса ўйин фаолияти; элементар спорт мусобақаларига эҳтиёжни қондириш, ривожлантириш, ўзгартириш учун қўлланилади. Кўпгина имконияти чекланган спортчилар стационар шароитдаги жисмоний реабилитациядан рекреатив соғломлаштириш спорти ва юқори натижалар спортига аста-секин ўтадилар.

Агар соғлом инсон учун ҳаракатланиш фаолияти ҳар куни амалга оширилувчи табиий эҳтиёж бўлса, имконияти чекланган киши учун эса яшаш қобилиятнинг объектив шартлари, мавжуд усулидир(С.П.Евсеев). У мустақиллик ва ўз кучига ишонч бағишлайди, билимлар ва мулоқот доирасини кенгайтиради, қадриятларни ўзгартиради, маънавий дунёни бойитади, ҳаракатланиш имкониятини яхшилади, яшаш фаоллиги, жисмоний ва рухий саломатликни оширади, бинобарин, биологик ва ижтимоий мавқени ижобий ўзгартириш имкониятларини очади.

Шу тариқа, умуман, адаптив жисмоний маданият ва унинг ҳамма турлари сақланиб қолган функциялар, мавжуд соғлиқ, табиий ресурслар ва маънавий қувватдан фойдаланган ҳолда яшаш фаолиятининг табиий рағбати сифатида оқилона ташкил этилган ҳаракат фаоллиги ёрдамида тўлақонли турмуш, ўзини намоён этиш ва ижод, ижтимоий фаоллик ва соғлом кишилар жамиятига интеграцияланиш учун шахс ва организм имкониятларини максимал даражада амалга оширишга қаратилган.

Назорат учун саволлар:

- 1) *“Адаптив жисмоний маданият” атамасини қандай тушунасиз?*
- 2) *“Реабилитация” атамаси нимани англатади?*
- 3) *Имконияти чекланган кишиларнинг ижтимоий интеграцияси қандай йўллар билан юз беради?*
- 4) *Адаптив жисмоний маданият машғулотларида турмуш тарзи қандай ўзгаради?*
- 5) *Адаптив жисмоний маданият компонентлари(турлари)ни санаб беринг.*

- 6) *“Адаптив жисмоний тарбия” атамасини қандай тушунасиз?*
- 7) *Адаптив жисмоний рекреация қандай ташиқил этилади?*
- 8) *Адаптив спортнинг қандай йўналишларини биласиз?*
- 9) *Адаптив ҳаракат реабилитацияси билан кимлар шугулланади?*
- 10) *Креатив (бадий-музиқий) танага мўлжалланган амалиётларга нималар киреди?*
- 11) *Ҳаракат фаоллигининг экстремал турлари нима учун керак?*

Адабиётлар:

1. Джозеф Винник (Joseph Winnick). Адаптивное физическое воспитание и спорт (Adapted Physical Education and Sport). – Киев: Олимпийская литература, 2010. – 608 с.
2. Светличная Н.К. Основы адаптивного физического воспитания детей. – Т.: Иктисодиет, 2014. – 84 с.
3. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т.1. / Под общ.ред. С.П.Евсеева. – М.: Сов.спорт, 2005. – 296 с.
4. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 2. / Под общ.ред. С.П.Евсеева. – М.: Сов.спорт, 2007. – 448 с.
5. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / Под общ.ред. Л.В.Шапковой. – М.: Сов.спорт, 2007. – 608 с.
- 6 www.ziyonet.uz
- 7 www.zoj.ru
- 8 www.libsport.ru
- 9 www.bmsi.ru
- 10 www.ocw.mit.edu
- 11 www.edx.org
- 12 www.universarium.org

2-маъруза. АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВОСИТАЛАРИ ВА УСЛУБИ

Режа:

1) *Адаптив жисмоний маданиятда педагогик таъсир объектининг тавсифи.*

2) *Адаптив жисмоний маданиятда машғулотларни ташкил этиш шакл ва воситаларини танлаш хусусиятлари.*

Таянч сўзлар: *педагогик таъсир, патология, нозологик гуруҳлар, умумий ва ўзига хос вазифалар, АЖМ, машқлар, машқлар тавсифи.*

2.1. Адаптив жисмоний маданиятда педагогик таъсир объектининг тавсифи

Педагогика жараёнини ташкил этиш учун таълим фаолиятининг дидактик йўналишлари ва принципларини аниқлаш, ушбу тоифадаги кишиларнинг саломатлик даражаси, жисмоний, рухий, шахсий хусусиятларини билиш зарур, чунки педагогик таъсир объектининг хусусияти ҳар бир таълим жараёнининг дастлабки шарти ҳисобланади.

Бундай кишилар категорияси турли-туман: нозология бўйича (кўришқобилияти, эшитиш, нутқ, интеллект, таянч-ҳаракат аъзолари, марказий асаб тизими, шунингдек, мос шакллари зараланиши); ёш бўйича (туғилгандан қарилikka қадар), нуқсоннинг тузилиши ва оғирлик даражаси, юзага келиш вақти бўйича (туғилишда ёки ҳаёти давомида), касалликнинг кечиш кўриниши ва сабаблари, тиббий прогноз, ёндош касалликлар ва иккиламчи касалликлар мавжудлиги, сақланган қункциялар ҳолати, ижтимоий мавқе и бошқа белгилар бўйича.

Имконият чекланишига сабаб бўлган ҳар бир нуқсон хатти-ҳаракатнинг мажбурий шакли сифатида камҳаракатлик билан давом этиб, гиподинамияга сабаб бўлади, у ўз навбатида қатор салбий оқибатларни келтириб чиқаради: ижтимоий алоқалар ва ўзини намоён этиш шартлари бузилиши, иқтисодий ва маиший мустақилликнинг йўқолиши, бу қатъий ҳиссий стрессга сабаб бўлади. Катта ёшда тасодифий ногиронлик кўпинча рухий номукамаллик ҳолатлари

билан давом этиб, хавотир, ўзига ишончни йўқотиш, пассивлик, яккаланиш ёки худбинлик, тажанглик, кўпинча эса ижтимоий ҳолатга қарши ҳолатлар билан ифодаланади.

Адаптив жисмоний тарбия функциялари



Имконияти чекланган болаларга табиий (биологик) ҳамда руҳий-жисмоний ривожланишда дизонтогенез ва ретардация юзага келиши хос бўлиб, бу боланинг ҳаракат, ўйин, ҳиссиёт, мулоқотга табиий эҳтиёжлари танқислигига сабаб бўлади ва таълим олиш жараёнини мураккаблаштиради.

Боланинг аномал ривожланиши доимо ҳаракат функциялари ёмонлашуви, ҳаракат ва руҳий соҳада иккиламчи нуқсонлар билан давом этади. Бундай болалар жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлик даражаси бўйича соғлом тенгдошларидан 1-3 ёш ва ундан кўпроқ йилга оқсайдилар.

Турли нозологик гуруҳларда ўзига хос иккиламчи нуқсонлар

Кўриш қобилияти бузилиши	Эшитиш қобилияти бузилиши	Интеллект бузилиши	Таянч-ҳаракат аъзолари шикастланиши		
			церебрал	орқа қисм	ампутациялар
<p>Қомат бузилиши, умуртқа қийшайиши, яссиоёқлик, нафапс олиш мушаклари заифлиги. Мухитдаги тимсоллар, ўз-ўзини назорат ва тартибга солиш, ҳаракатларни жамлаш даражаси бузилиши. Нафас олиш аъзолари, юрак-қон томир тизими, модда алмашинуви касалликлари, невроз. Эшитиш аъзолари касалликлари, минимал мия дисфункцияси. Тез чарчаш</p>	<p>Жисмоний ривожланишда дисгармония, Қомат бузилиши, умуртқа қийшайиши, оёқ панжаси қийшайиши. Нафас олиш тизими касалликлари, вегетатив-соматик бузилишлар, вестибуляр аппарат функциялари бузилиши, руҳий ва ҳаракат ривожланиши оқсаши, нутқ, хотира, эътибор, тафаккур, мулоқот функциялари бузилиши. Тез чарчаш, ҳаракатлар суръати, мувозанат, таъсирланиш қобилияти бузилиши, Мухит-вақтни фарқлаш қобилияти бузилиши</p>	<p>Дисплазия, қоматнинг ҳолати бузилиши, оёқнинг юзаси ва умуртқа қийшайиши, жисмоний ривожланишдаги дисгармония, ҳаракатларни мувофиқлаштириш даражаси бузилиши. Туғма юрак нуқсонлари, ички аъзолар касалликлари, Эндокрин бузилишлар, сенсорли оқсашлар. Асаб жараёнларида ҳаракат ва кучнинг камайиши, ўрганиш фаолияти, юқори руҳий функциялар: тафаккур, хотира, нутқ, ҳиссий-иродавий соҳа бузилиши, МАТ аналитик-синтетик фаолияти бузилиши</p>	<p>Жисмоний ривожланишдаги дисгармония, таяниш қобилияти, мувозанат, бўйлама туриш ҳолати, муҳитда ҳаракатланиш ҳолати бузилиши, Микро ва макро ҳаракат мувофиқлашув и бузилиши. Умуртқа остеохондрози, мушак гипотрофияси, остеопороз, контрактура. Юрак-қон томир ва нафас олиш тизими фаолияти бузилиши, ишлаш қобилияти пасайиши ички аъзолар касалликлари, кўриш, эшитиш, интеллект бузилиши.</p>	<p>Тос аъзолари функцияси бузилиши, уродинамика. Вегетатив функциялар бузилиши мушакларнинг қотиб қолиши. Остеопороз. Юқори (бўйин)шикастланишда – нафас олиш тизимибузилиши, гемодинамика. Суст фалажда мушаклар атрофияси - Бўғимларнинг қийин ҳаркатланиши контрактура, спастика. Ихтиёрий ҳаракатлана олмаслик</p>	<p>Тартибли механизмлар бузилиши, асаб-мушак ва суяк тўқималарининг дегенератив, контрактура ўзгариши, қон айланиши, нафас олиш, овқат ҳазм қилиш тизими бузилиши, шамоллаш. Модда алмашинуви бузилиши, семириш. Умумий иш қобилияти камайиши, фантомли оғриқлар</p>

Зеро, интеллекти бузилган кишиларда МАТ шикастланиши натижасида жисмоний ва руҳий ривожланиш нуқсонли давом этади, бунда нафақат асаб-руҳият, балки соматик функциялар (юрак-қон томир тизими, ошғозон-ичак фаолияти), суяк, мушак, эндокрин, сенсор тизимлар, юқори руҳий функциялар: нутқ, тафаккур, эътибор, хотира, ҳиссиётлар ва шахснинг ўзи етарлича ривожланмай қолади

Кўриш қобилиятини тўлиқ ва қисман йўқотиш кишиларнинг яшаш тарзини сезиларлича ўзгартиради. Муҳитдаги тимсолларолами ҳиссий ўрганиш, ўз-ўзини назорат ва тартибга солишнинг бузилиши ёндош касалликлар билан давом этади. 40% болада минимал мия дисфункцияси (МАТ бирмунча шикастланиши) мавжуд, 30%дан ортиқ бола соматик касалликлар (пиелонефрит, нафас олиш ва юрак-қон томир тизими касалликлари), 80 % бола невродан азият чекади.

Иккиламчи нуқсонларда умумий ва нафас олиш мушакларининг заифлиги, умуртқа қийшайиши, оёқ юзасининг қийшайиши кузатилади, бу табиий ҳолатда жисмоний тайёргарлик, иш қобилияти, боланинг ҳаракатларида салбий акс этади. Қоматнинг бузилиши 80 % кўзи ожиз ва кўриш қобилияти суст болаларда кузатилади.

Эшитиш қобилиятини йўқотиш кишиларда 62% ҳолатда нотўғри жисмоний ривожланиш, 44 % таянч-ҳаракат аъзолари нуқсонлари (сколиоз, яссиоёқлик), 80% ҳаракатли ривожланишнинг оқсаши билан кечади. Ёндош касалликлар 70 % қулоғи қар ва яхши эшитмайдиган болаларда кузатилади. Нафас олиш тизими касалликлари: ОРЗ, бронхитлар, пневмония, шунингдек, руҳий ривожланишнинг оқсаши, интеллект ривожланишидаги нуқсонлар, вегетатив-соматик нуқсонлар кўпроқ тарқалган.

Эшитиш қобилияти шикастланиши натижасида ташқи маълумотларнинг чекланиши унинг маъносини идрок этишни ёмонлаштиради, мулоқотни қийинлаштиради, руҳий-ҳаракатли ривожланиш шароитларини мураккаблаштиради, салбий ҳиссиётлар ва страсли кечинмаларга сабаб бўлади. Эшитиш қобилияти бузилиши нутқнинг ёмонлашуви, қатор ҳолатларда п эса унинг батамом йўқолишига олиб келади, бу фикрлаш

имкониятларини чеклайди, хатти-ҳаракат хусусиятлари – яккаланиш, мулоқотдан қочишда акс этади. Ҳаракат соҳасига ҳаракатлар аниқлиги, статик ва динамик мувозанат бузилиши, муҳитни англаш, берилган ҳаракат маромини ўзлаштириш қобилияти бузилиши ҳосдир.

Болалар церебрал фалажи (БЦФ) оқибатлар натижасида кишилар кўрлаб ҳаракатлардаги нуқсонларга: мушакларнинг гипертонуси, контрактура ривожланиши, ҳаракатларнинг мувофиқлашуви бузилиши, мушаклар атрофияси, МАТдаги оғир касалликлар натижасида келиб чиқувчи бошқа касалликларга эга бўладилар. Бош ва орқа миядаги нуқсонлардан ташқари, ҳаёт давомида асаб ва мушак толалари, бўғимлар, пайлар, тоғайларда иккиламчи ўзгаришлар юз беради. Кўпинча ҳаракатлардаги нуқсонлар кўриш қобилияти пасайиши, вестибуляр тизим, нутқ, руҳият ва бошқа функциялардаги нуқсонлар билан давом этади.

Нуқсоннинг учта оғирлик даражаси фарқланади: енгил (болалар осон ҳаракатланишлари мумкин), ўртача (ҳаракатланиш ва ўз-ўзига хизматда ёрдамга муҳтож бўладилар), оғир (болалар тўлалигича атрофдагиларга муҳтож бўладилар). Имконияти чекланган болаларнинг ота-оналари уюшмаси сўрови маълумотларига кўра, 6% БЦФга эга бола ўз-ўзига хизмат кўрсатиш қобилиятига эга, 80 % бола тўлиқ ва қисман ўз-ўзига хизмат кўрсата олади ва 14 % бола ўз-ўзига хизмат кўрсата олмайди. Бу категориядаги болаларда интеллектнинг сақланиб қолиши бўйича қуйидаги натижаларга эришилган: 60 % болада интеллект сақланган, 30 % болада қисман нуқсонлар мавжуд, 10 % бола жиддий нуқсонлар кузатилади.

Ҳаракат соҳасида таянч қобилияти, мувозанат, тўғри тура олиш, муҳитни англаш, микро ва макроҳаракатни мувофиқлаштириш, нафас олиш ва ҳаракатнинг мослашуви, онг-ҳаракат тизимининг шаклланмаганлиги, иш қобилияти пастлиги, тез чарчаш ҳосдир.

Оёқлар ампутацияси, биринчи навбатда ҳаракат стереотипи, таяниш ва юриш, ҳаракатлар мувофиқлиги бузилишига сабаб бўлади. Оёқлар ампутациясининг оқибати тана оғирлиги камайиши, томир оқими, рецептор қисмлар, таянч-ҳаракат аъзоларининг оғир касалликлари, гипокинезия ва стресс

ҳисобланади. Марказий бошқарув механизмлари пасайиши, асаб-мушак ва таянч-ҳаракат аъзоларининг суяк компонентларидаги нуқсонлар, вегетатив функциялар, ёмонлашуви, мушакларнинг машқ даражаси бузилиши қон айланиши, нафас олиш, овқат ҳазм бўлиши ва бошқа ҳаёт учун муҳим функцияларга салбий таъсир этади, жисмоний ва руҳий ривожланиш суръатлари оқшаши, ҳаракатланиш имкониятлари ва умумий иш қобилияти пасайишига объектив биологик шароит яратади. Тана аъзоларининг ҳаётий муҳим ўзгаришлари ифодаланиши оёқлар ампутацияси, тезкор аралашувлар кўриниши, ёш, имконияти чекланган кишининг алоҳида хусусиятлари даражасига боғлиқ.

Болаларда оёқни йўқотиш (ёки туғма ривожламаганлик) уларнинг ҳаракатланиш имкониятларини пасайтиради, бу иккиламчи қийшайишлар ва мушаклар атрофиясига сабаб бўлади. Агар ҳаракат фаоллиги мушак ҳаракатларининг ёшга мос равишда шаклланишини таъминласа, протезлаш мақсадга мувофиқ ва муваффақиятли бўлади, чунки оёқлардаги протезларни бошқариш учун мушакларнинг алоҳида қисқариши, аниқ ҳаракатлар жиҳатидан уқувга эга бўлиш зарур.

Бу уқув нафақат жимоний имкониятлар, балки боланинг руҳий-физиологик ҳолати билан ҳам белгиланади. Касалланиш, ижобий ҳиссиётларининг етишмаслиги, жисмоний нуқсонларни ҳис этиш нафақат болалар, балки катта ёшдаги имконияти чекланган кишиларнинг онги, феъл-атвори, ижтимоий фаоллигини ўзгартириши мумкин.

Педагогик таъсирлар объектининг қисқача тавсифи ҳамма нозологик гуруҳларга хос ҳаракатланишдаги нуқсонларини фарқлаш имконини беради:

– гипокинезия омили сифатида ҳаракат фаоллигининг беихтиёр пасайиши, у ҳаракат фаолияти ҳажми ва тезлиги қисқариши, мушак ишида қувват сарфланиши пасайишида юзага келади;

– ҳаёт учун зарур жисмоний хусусиятлар: мушак кучи, ҳаракатлар тезлиги ва қуввати, чидамлилиқ, эпчиллик, бўғимлардаги ҳаракат ёмонлашуви;

– қоматдаги нуқсонлар, оёқ юзи, умуртқа қийшайиши, “мушак корсети” заифлиги;

– мувофиқлашув қобилияти бузилиши: таъсир тезлиги, аниқлик, суръат, маром, микро ва макроҳаракатлар мослашуви, кучлар, вақт ва муҳитни фарқлаш, мувозанат ва вестибуляр асабийлашувларга барқарорлик, муҳитни англаш, бўшашиш, улар ўқиш, меҳнат, маиший, спорт фаолиятидаги (асосий ҳаракатлар – юриш ва югуришни киритган ҳолда) ҳаракатлар сифатига салбий таъсир этади.

Эшитиш, кўриш, интеллект, БЦФ сингари ривожланишдаги ўзгаришлар нафақат ҳаракат ва мувофиқлашув, балки юқори руҳият функциялари, айниқса нутқ, эътибор, хотира, ўрганиш, алоқа, ўқиш, меҳнат, ҳаракат фаолиятини чекловчи ва коррекцияга муҳтож нуқсонлар билан давом этади.

Шу тариқа, саломатлик ҳолати, жисмоний ва руҳий ривожланиш хусусиятлари, бирламчи нуқсон ҳамда беихтиёр гиподинамия омиллари натижасида иккиламчи нуқсонларнинг юзага келиши, еталича умумлашув кўринишига эга. Қайд этилган ташхис кўрсаткичлари адаптив жисмоний тарбия бўйича турли дастурлар ишлаб чиқишда йўналишлар сифатида хизмат қилиши мумкин.

2.2. Адаптив жисмоний тарбияда машғулотларни тузиш шакл ва усуллари тинлаш хусусиятлари

Адаптив жисмоний тарбиянинг вазифа ва воситалари. Адаптив жисмоний тарбия вазифаларининг асосий гуруҳи – коррекцияли, компенсаторли ва профилактикали вазифалар ҳисобланади. Асосий нуқсон (сенсор тизимлар, таянч-ҳаракат тизими, нутқ, интеллект, соматик функционал тизимлар), ёндош касалликлар ва асосий нуқсон натижасида юзага келган ёндош касалликлар ва иккиламчи нуқсонларни коррекциялаш вазифалари. Асосий нуқсон, ёндош касалликлар ва иккиламчи нуқсонларни коррекциялаш имконияти бўлмаганда организм функцияларини компенсациялаш вазифалари. Баъзи нуқсонлар мавжудлигида иккиламчи нуқсонлар ва ёндош касалликларни профилактика қилиш вазифалари.

Турли нозологик гуруҳлардаги имконияти чекланган кишилар учун жисмоний тарбиянинг таълим, тарбия, соғломлаштириш вазифалари анъанавий гуруҳини мослаштириш.

Жисмоний машқлар – адаптив жисмоний тарбиянинг асосий воситаси. Жисмоний машқларни таснифлаш. Адаптив жисмоний тарбияда табиий-муҳитли ва гигиеник омиллар. АЖТ умумпедагогик ҳамда бошқа восита ва усуллар (вербал, ғоявий-ҳаракатли ва руҳий тартибга солувчи, кўргазмали, техник ва ҳоказо). Асосий нуқсон, ёндош касалликлар ва иккиламчи нуқсон: тафакур, хотира, эътибор, идрок, нутқли тасаввур, ҳиссий-иродали соҳа, кўриш, эшитиш соматик касалликларни коррекция қилиш воситалари.

Ҳаракат соҳаси ва асосий, ҳаётий ва касбий муҳим ҳаракат таъсирларини коррекциялаш воситалари: қомат, яссиоёқлик, тана тузилиши; юриш, югуриш, сакраш, тирмашиб чиқиш ва ошиб тушиш, отиш ва кичик ҳаракат; заифлашиш, ҳаракатлар мослашуви, муҳит ва вақтни англаш; кучлар, муҳит, вақтни фарқлаш, мувозанат, ўзгараётган шароитлардан таъсирланиш тезлиги, тактил ҳиссиётларни фарқлаш, вестибуляр таъсирловчиларга барқарорлик.

Сюжетли ва ҳаракатли ўйинлар - важнейший компонент содержания адаптив жисмоний тарбия мазмунининг муҳим компоненти. Бошқа ўқув фанларига хос ҳаракат фаоллигини интеграцияловчи, математик тасаввур элементлари, нутқ фаолияти, атроф-муҳит ҳақидаги ахборот, тана қисмлари ҳақидаги тасаввур, ҳаракат йўналиши ҳақидаги ўйинлар. Эрта билан даволаш, ўйин билан даволаш, шаклни коррекцияловчи, ритмик пластика бўйича танага мўлжалланган воситалар.

Адаптив жисмоний тарбиянинг восита ва методлари



Имконияти чекланган кишилар билан ишлашда аввалдан жисмоний тарбиянинг умумий: соғломлаштирувчи ва тарбияловчи вазифалари хос.

Соғломлаштириш вазифалари нафақат умумий ҳолатга таъсир этади, балки касаллик орқали организмнинг бузилган баъзи функцияларини тиклаш учун ҳам ишни ташкил этишни кўзда тутати. Бу вазифалар қуйидагиларни ўз ичига олади:

- жисмонан соғломлаштириш;
- тўғри жимоний ривожланиш учун шароит яратиш;
- чиниқтириш;
- соматик ҳолат хусусиятларини коррекциялаш (нафас олиш тизими, юрак-қон томир тизимини коррекциялаш).

Тарбия вазифалари феъл-атворга хос маълум хусусиятларни (ирода, қатъият, жамоавийлик ҳисси, ҳамжитҳатлик, фаоллик, дадилликни) ишлаб чиқишни кўзда тутиб, улар руҳий ривожланишни кучайтиришни таъминлайди. Тарбия вазифалари ҳал этилгач, эътибор, хотира, результате решения воспитательных задач развиваются внимание, память, ҳозиржавоблик, мўлжал олиш яхшиланади, интеллект ривожланади.

Имконияти чекланган кишиларнинг асосий жисмоний сифатларини (куч, эпчиллик, тезкорлик, чидамлиликини) тарбиялаш ҳозирга қадар организмнинг комплекс шикастланиши ва уларда мустақил ҳаётга тўлиқ мослашув имконсизлиги ҳақида фикр мавжудлиги сабабли мақсадга мувофиқ эмас деб ҳисобланган.

Имконияти чекланган кишилар билан ишлашда ҳаракатланиш укув ва кўникмаларини шакллантириш бўйича вазифаларни ҳал этиш, аввало, ёш жиҳатидан ҳаракат функциялари шаклланиши бўйича табиий жараёнга ёрдамлашишни кўзда тутуди, шунинг учун имкониёти чекланган киши ҳаракат соҳасида нуқсонли ўзгаришлар туфайли мустақил ўзлаштира олмайдиган укув ва кўникмаларни шакллантириш зарур.

Имкониёти чекланган кишиларнинг адаптив жисмоний тарбиясида мустақил аҳамиятга эга ўзаро боғлиқ бир қатор махсус коррекциялаш вазифалари аниқланади. Бу, аввало, асосий нуқсонни компенсациялаш ва асосий касаллик билан ифодаланувчи иккиламчи нуқсонларни коррекциялаш ҳамда қуйидаги ҳолатларни ривожлантирувчи ҳаракатли топшириқларни бажаришга қаратилган вазифалар саналади:

- мушак-бўғимли ҳис этиш;
- муҳит ва вақтни англаш;

- мушакларнинг зўриқиш ва заифлашиши даражаси;
- ҳаракатлар кетма-кетлиги бўйича хотира;
- ўз ҳаракатларига эътибор бериш;
- оғзаки кўрсатма бўйича ҳаракатларни бажариш;
- уларни бажариш сифати бўйича ҳаракатлар таҳлили.

МАТнинг турли бўлимлари учун тўғри танланган, миқдорга ажратилган ва мўлжалланган машқлар, улар катта ярим шарларда қўзғатувчи ва тўхтатувчи жараёнлар нисбатини ўзгартириб, касаллик жараёнида юзага келган нуқсонли шартли рефлексларни қайта шакллантиришга қаратилиши мумкин.

Адаптив жисмоний тарбиянинг педагогик вазифалари. Адаптив жисмоний тарбияда педагогик вазифаларнинг ҳамма турлари АЖТнинг нисбатан ташкил этилган кўриниши сифатида бирмунча тизимли тақдим этилган.

Педагогик вазифалар қаторига педагогик таъсирларнинг мазмуни ва йўналишларининг белгиланиши, муайянлаштирилиши ва аниқлиги, жисмоний тарбиянинг воситаларидан ҳамма йўналтирилган шаклларида услубий йўллари ва адекват кичик усуллари киради.

Педагогик вазифаларнинг турлари:

а) ҳамма учун умумий – соғлом ва имконияти чекланган кишилар учун оммавий ва махсус (коррекцион) таълим муассасалари учун давлат дастурларида акс эттирилган ва жамият эҳтиёжлари билан ифодаланган вазифалар.

б) асосий нуқсон, ёндош касалликлар, иккиламчи нуқсонлар мавжудлиги билан ифодаланган ривожланишда нуқсонига эга болалар ни жисмоний тарбиялаш хусусиятларини акс эттирувчи ўзига хос вазифалар.

Умумий вазифалар:

- саломатликни мустаҳкамлаш, меъёрада жисмоний ривожланишга кўмаклашиш;
- организмнинг ташқи муҳит таъсирига қаршилигини ошириш;
- ҳаракат техникаси асосларини ўргатиш, ҳаёт учун муҳим уқув ва кўникмаларни шакллантириш;

- ҳаракатли мувофиқлаштириш қобилиятларини ривожлантириш;
- шахснинг жисмоний тарбиясида зарур билимларни шакллантириш;
- жисмоний машқлар билан мустақил шуғулланиш, уларни дам олиш, машқ қилиш, иш қобилиятини ошириш қобилияти ва эҳтиёжни тарбиялаш;
- ахлоқий ва иродали сифатларни тарбиялаш, ҳамжиҳатлик, масъулият, ўз ҳаракатлари учун жавобгарлик, қизиқувчанлик, фаоллик ва мустақилликка ўргатиш.

Ўзига хос вазифалар: коррекцияли, компенсаторли, профилактикали. Агар соғлом болаларнинг жисмоний тарбияси умумтайёргарлик йўналишига эга бўлса, адаптив тарбия ҳаракат ҳаракатлардаги нуқсонларни қайта мослаштириш сифатида ҳаракат етишмаслигига таъсирнинг ёрқин коррекцияли ривожлантириш, коррекцияли-компенсациялаш ва даволаш-соғломлаштириш йўналишига эга.

Ҳал этилувчи коррекцияли ривожлантириш вазифалари куйидагича гурпуҳланган:

1) асосий ҳаракатлар – юриш, югуриш, сузиш, сакраш, тирмашиб чиқиш, ошиб ўтиш, ирғитиш, кичик ҳаракат, симметрик ва ассимитрик ҳаракатлар, нарсалар билан машқлартехникасини коррекциялаш;

2) мувофиқлаштириш қобилиятлари ривожлантириш ва коррекциялаш – жисмоний машқларни бажариш, муҳитни англаш, интилишлар, вақт ва муҳит, заифлашувни фарқлаш, шароитлар, мувозанат, ҳаракатлар мароми, аниқлигишароитларини ҳис этиш тезлиги, мушак-бўғинни ҳис этиш, кўриш-ҳаракатланиш мувофиқлашувида тананинг алоҳида қисмлари ҳаракатларини мослаштириш;

3) жисмоний тайёргарликни ривожлантириш ва коррекциялаш – мушак кучи, тезкорлик, тезлик-куч сифатлари, эпчиллик, чидамлилиқ, бўғинлардаги ҳаракатчанлик.

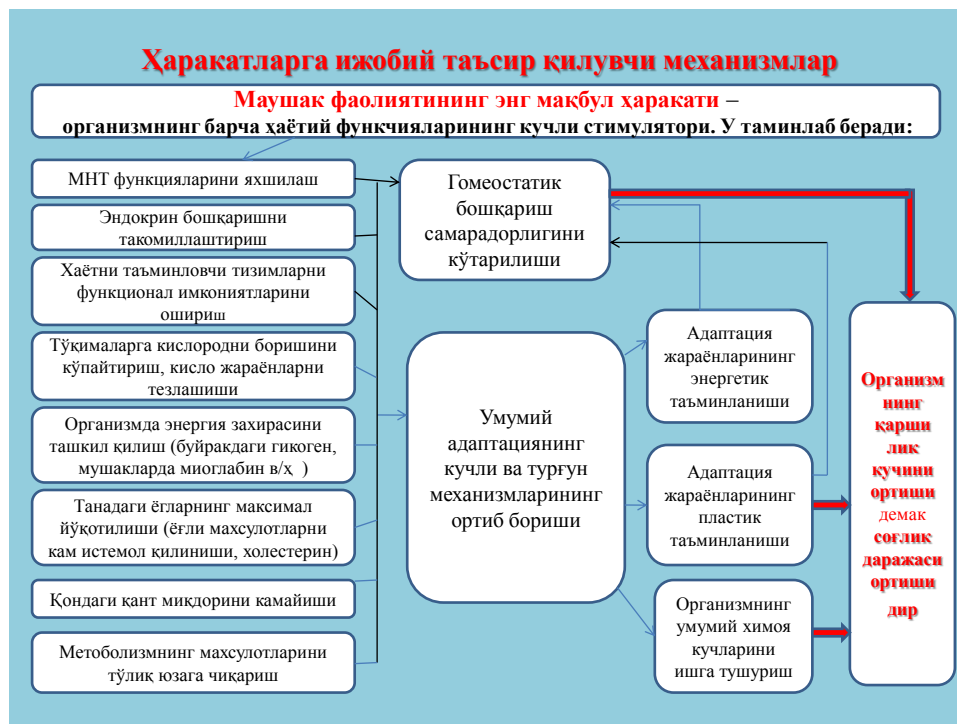
4) йўқотилган ёки бузилган функцияларни компенсациялаш, коррекцияни амалга оширишнинг иложсизлиги ҳолатида сақланган функциялар ҳисобига ҳаракатларнинг янги турларини шакллантириш;

5) соматик нуқсонларни - қомат, сколиоз, яссиоёқлик, тана тузилиши, нафас олиш ва юрак-қон томир тизими, шамоллаш ва инфекциян касалликлар, шикастланиш ва микрошикастланишни коррекциялаш ва профилактика қилиш.

б) сенсор тизимларнинг ривожланиши ва коррекциялаш:

- куч, масофа, йўналиш бўйича кўриш, эшитиш, сигналларини фарқлаш;
- кўриш ва эшитиш хотирасини ривожлантириш;
- вестибуляр таъсирланишларга барқарорликни ривожлантириш;
- тактил ҳислар, тери-кинетик идрокни фарқлаш.

7) ҳаракат фаолияти жараёнида руҳий нуқсонлар: кўришли-предметли, кўришли-муҳитли идрок, кўргазмали-тимсолли, вербал-мантиқий фикрлаш, хотира, эътибор, нутқ, тасаввур, ҳиссий-иродали соҳани коррекциялаш. Амалий ишда қатъий чекловлар мавжуд эмас. Битта машқ бир неча вазифани ҳал этиши ва бир вазифани ҳал этишга бир неча машқни бажариш сабаб бўлиши мумкин.



Адаптив жисмоний маданият воситаларига жисмоний машғулотлар, табиий-муҳитли (табиий) ва гигиеник омилар киради. Жисмоний машғулотлар асосий ўзига хос восита, унинг ёрдамида шуғулланувчига йўналтирилган таъсирга эришилади ва тузатувчи-ривожлантирувчи, компенсаторли, даволовчи, профилактик, таълим, соғломлаштирувчи ва тарбиявий масалалар ҳал этилади.

Машғулотларни кўп маротатаба такрорлаш орқали ҳаракатлар такомиллаштирилади. Бунда ҳаракатлантирувчи фаолият биологик тузилма ва вазифаларнинг комплекс тарзда ўзгартирилиши билан олиб борилади.

Машқлар:

– таянч-ҳаракат апаратини мустаҳкамлайди ва ривожлантиради, суяклар ўсиши рағбатлантиради, бўғим ва боғламаларни мустаҳкамлайди, мушакларнинг кучи, тонуси ва қайишқоқлигини оширади;

– қон ва лифо айланмасини, модда алмашувини яхшилайдди;

– МАТга яхши таъсир этади, бош мия қобиғининг иш қобилятини ва кучли қўзғалишларга барқарорлигини оширади;

– МАТнинг аналитик-сунъий фаолиятини ва иккита сигналли тизимни яхшилайдди;

– Сенсорли тизимлар функциясини яхшилайдди.

Жисмоний машқлар, онгли мақсадли ҳаракатлар қатор руҳий жараёнлар билан боғлиқ (эътибор, хотира, нутқ ва ҳ.к.), ҳаракатлар тўғрисидаги тасаввур, фикрлаш, ҳис-туйғу ва кечинмалар билан қизиқиш, маслак, мотив, эҳтиёжларни ривожлантирадилар, ихтиёр, характерни шакллантирадилар, хатти-ҳаракатлар инсоннинг организми ва шахсига таъсир этган ҳолда уни маънавий ривожлантирувчи воситалардан бири ҳисобланади.

Жисмоний машғулотларнинг самарадорлиги қатор *омилларнинг* таъсирида аниқланади:

1) машғулотларнинг хусусиятлари, уларнинг мураккаблиги, янгилиги, эмоционаллиги, юкламанинг миқдори.

2) шуғулланувчиларнинг индивидуал хусусиятлари: ёш, жинс, саломатлик ҳолати, ҳаракатланиш имкониятлари, нуқсонлар, ёндош касалликлар, бехато функциялар ҳолати билан чегараланган (ҳаракатлантирувчи, сенсорли, интеллектуал), ўқиш ва контактларга ҳаракатланиш тажрибаси, қобилятлари билан;

3) ташқи шароитлар – машғулотдаги психологик муҳит, машғулот жойларининг техник жиҳозланганлиги, шуғулланувчилар учун шахсий

қулайликлар яратидган асбоб-ускуна ва инвентарлар билан гигиеник таъминланганлик.

Жисмоний машқларнинг умумий таснифи мавжуд эмас, чунки битта машқнинг ўзи турли белгиларга эга бўлиб, турли таснифий гуруҳлардан ўрин олиши мумкин:

– *мақсадли йўналтирилганлик бўйича*: умумий ривожлантирувчи, спорт, рекреацион, даволаш, профилактика, коррекция, кабий-тайёарлик;

– у ёки бу жисмоний хислатларнинг ривожланишига асосий таъсир кўрсатиш бўйича: куч, тезлик, чидамлилиқ, мослашувчанлик;

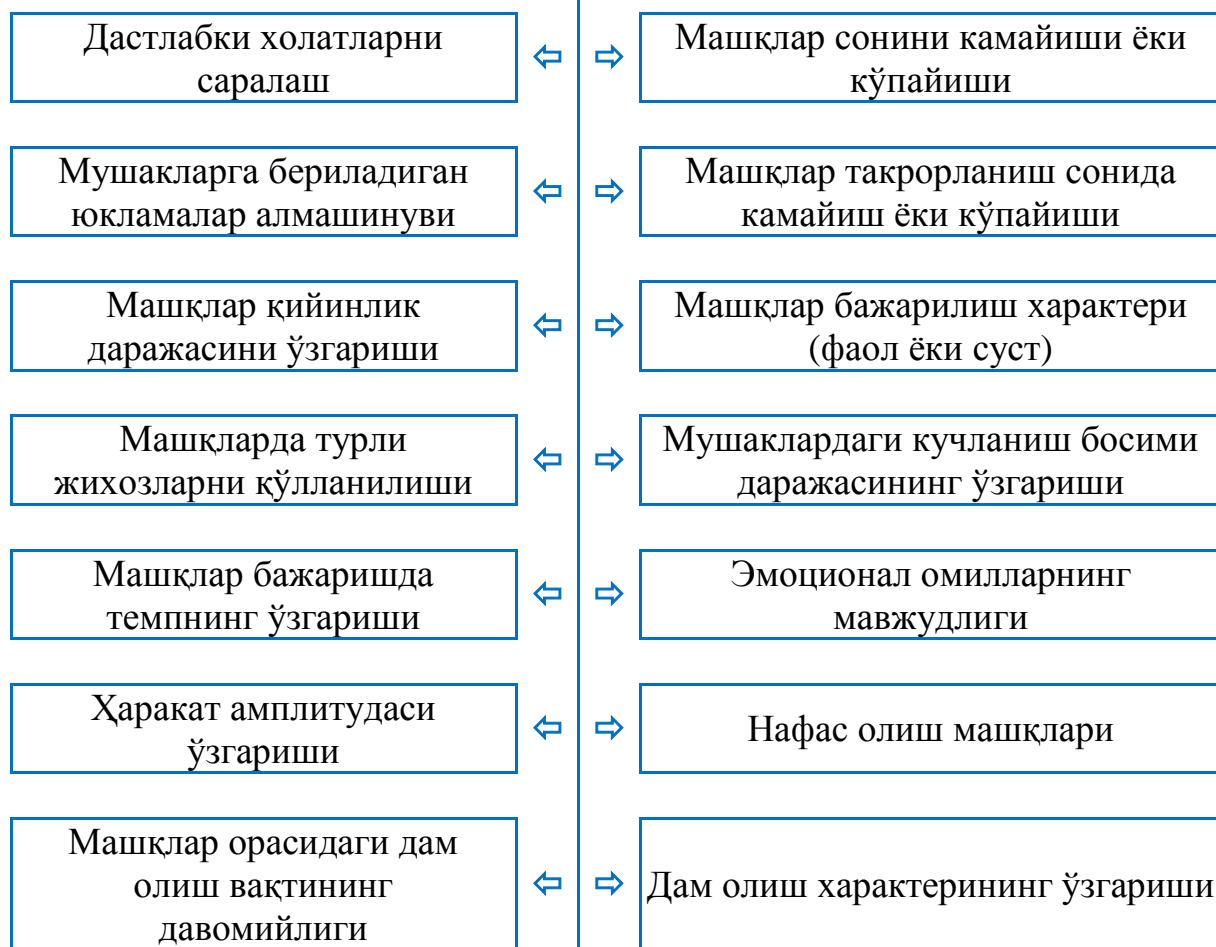
– *белгиланган мушак гуруҳларига асосий таъсир кўрсатиш бўйича*: бел мушаклари, қорин пресси, елка, билак, болдир, сон ва мимикани ифодалайдиган мушаклар учун машқлар;

– *мувофиқлаштирувчи йўналтирилганлик бўйича*: маконда йўналишни яхши аниқлаш, мувозанат, аниқлик, ҳаракатларни фарқлаш (ажратиш), бўшашиш, ҳаракатлар бир маромдалиги;

– *ҳаракатлар биомеханик структураси бўйича*: циклик (юриш, югуриш, сузиш, велосипед миниш, эшкак эшиш), ноциклик (улоқтириш, гимнастика машқлари, тренажерда ҳаракатланиш), аралаш (югуриб келиб узоқликка сакраш, ҳаракатли ва спорт ўйинлари) ҳаракатлар;

– *физиологик функцияларнинг қизгинлик даражасини акс эттирадиган топшириқларни бажариш интенсивлиги бўйича*: интенсивлик паст (ЧСС 100 зарба/мин. гача), ўртача (ЧСС 120 зарба/мин.гача), тетиклантирувчи (140 зарба\мин.гача), машқ (160 зарба/мин);

Жисмоний юкламаларнинг меёрлашнинг методик усуллари



– *турли нозологик гуруҳлар учун спорт турлари бўйича*: кўриш қобилияти, эшитиш қобилияти, ақлий жиҳатдан етуқлигк бўйича ногиронлар, таяниш-ҳаракатланиш аппарати шикастланган ногиронлар учун машқлар;

– *даволаш таъсири бўйича*: учламчи мушакларни, ноаниқликни, бўғимлар ҳаракатчанлигини, рағбатлантирувчи рефлексларни, трофик жараёнларни, қон айланишини тиклаш;

– *бошланғич ҳолат бўйича*: қоринда, белда, ёнбошлаб ётган ҳолда, ўтирган, тик турган, тиззалаган, чўккалаган, эмаклаган ҳолда;

– *машқларни бажариш мустақиллик даражаси бўйича*: фаол мустақил, қўллаб-қувватланган ҳолда, бировнинг ёрдами билан, эҳтиётни таъминлаган ҳолда, ҳаракатларни тактил ҳамроҳлик қилган ҳолда, қўлтиқтаёққа, ҳассага

таянган ҳолда, протезлар ва бошқа техник воситалар ёрдамида, ортопедик воситалар ёрдамида;

– *фанлараро алоқалар интеграцияси бўйича:* бадий-музикавий, хореографик рақс машқлари, шаклий-коррекцион ритмопластика (лой билан ишлаш), расм чизиш, эртақ-драма-ўйин-терапияси, фикрлашни, нутқни, эътиборни, хотирани, оддий математик қобилиятларни фаоллаштирадиган тематик ўйин композициялари.

Ташқи шароитлар. *Табиий-муҳит омиллари,* соғлиқни мустаҳкамлаш, организмни чиниқтириш мақсадида сув, ҳаво ва қуёш ваннаси. Табиий кучлар жисмоний машқларнинг ижобий самарасини кучайтиради. Машқ қилдириш ва чиниқтириш таъсирини кўрсатади, тез-тез шамоллаш касалликларига чалинишни пасайтирган ҳолда организмнинг ноқулай ташқи муҳит таъсирларига қаршилик кўрсатиш қобилиятини оширади.

Гигиена омиллари, умумий ва шахсий гигиена қоидалари ва меъёрлари, маиший ҳаёт, меҳнат, дам олиш, овқатланиш, атроф-муҳит, кийим-бош, оёқ кийими, спорт инвентари ва ускуналари. Турли нозологик гуруҳлар учун адаптив жисмоний маданият воситалари қаторига кирмайдиган тиббий ва психологик реабилитация қўшимча воситалари сифатида уларнинг уйғунлашуви инсон организмга кўрсатиладиган комплексли таъсирни кучайтиради.

Аппаратли физиотерапия, электростимуляция, массаж, мануал терапия, игна-рефлексотерапия, фототерапия, душ (чангли, ёмғир сувли, игнали, шарко, сувости) сув билан даволаш ванналар (маъданли, радонли, шифобахш балчиқли, карбонат ангидридли, кислородли), ھаммомлар (буғли ва сауналар), психологик таъсир воситалари: электротуш, гипноз, психотерапия, психокоррекция, психологик маслаҳатлар, психотренинг. Бироқ уларни турли шахслар учун қўллаш кўплаб индивидуал қарши далилларга эга, шу сабабли физиотерапевтик процедуралар тайинлаш врачлар томонидан амалга оширилиши ва назорат қилиниши лозим.



Адабиётлар:

1. Б.135-158; 2. Б.55-67; 3. Б.229-249; 4. Б.26-42, 214-218; 5. 583-603.

Назорат учун саволлар:

- 1) “Адаптив жисмоний маданият” атамасини қандай тушунасиз?
- 2) “Реабилитация” атамаси нимани англатади?
- 3) Имконияти чекланган кишиларнинг ижтимоий интеграцияси қандай йўллар билан юз беради?
- 4) Адаптив жисмоний маданият машғулотларида турмуш тарзи қандай ўзгаради?
- 5) Адаптив жисмоний маданият компонентлари (турлари) ни санаб беринг.
- 6) “Адаптив жисмоний тарбия” атамасини қандай тушунасиз?
- 7) Адаптив жисмоний рекреация қандай ташкил этилади?
- 8) Адаптив спортнинг қандай йўналишларини биласиз?
- 9) Адаптив ҳаракат реабилитацияси билан кимлар шуғулланади?
- 10) Креатив (бадиий-музиқий) танага мўлжалланган амалиётларга нималар киради?
- 11) Ҳаракат фаоллигининг экстремал турлари нима учун керак?
12. Адаптив жисмоний маданиятнинг педагогик таъсирини таърифлаб беринг
13. Қандай нозологик гуруҳларни биласиз?
14. Топшириқларни санаб ўтинг (умумий ва махсус)?
15. Адаптив жисмоний маданият воситаларига тавсиф беринг
16. Сиз қайси машқ таснифларини биласиз?

Адабиётлар:

1. Джозеф Винник (Joseph Winnick). Адаптивное физическое воспитание и спорт (Adapted Physical Education and Sport). – Киев: Олимпийская литература, 2010. – 608 с.
2. Светличная Н.К. Основы адаптивного физического воспитания детей. – Т.: Иқтисодиёт, 2014. – 84 с.
3. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т.1. / Под общ.ред. С.П.Евсеева. – М.: Сов.спорт, 2005. – 296 с.

4. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 2. / Под общ.ред. С.П.Евсеева. – М.: Сов.спорт, 2007. – 448 с.
5. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / Под общ.ред. Л.В.Шапковой. – М.: Сов.спорт, 2007. – 608 с.

- 6 www.ziyonet.uz
- 7 www.zoj.ru
- 8 www.libsport.ru
- 9 www.bmsi.ru
- 10 www.ocw.mit.edu
- 11 www.edx.org
- 12 www.universarium.org

3-маъруза. АДАПТИВ ҲАРАКАТГА КЕЛТИРУВЧИ РЕКРЕАЦИЯ ВА РЕАБИЛИТАЦИЯ

Режа:

1) Адаптив ҳаракатга келтирувчи рекреация ва реабилитация воситалари

2) Адаптив жисмоний маданият усуллари

Таянч иборалар: *адаптив ҳаракатга келтирувчи рекреация, адаптив ҳаракатга келтирувчи реабилитация, жисмоний реабилитация, жисмоний терапия, кинезотерапия, эрготерапия, усул, услубият*

3.1. Адаптив ҳаракатга келтирувчи рекреация ва реабилитация шакллари

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

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

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

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

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

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

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



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

Саломатлиги заифлашган кишининг (жумладан, ногирон шахснинг) дам олиш, кўнгилочарлик, бўш вақтни қизиқарли ўтказиш, фаолият турини алмаштириш, ҳузур олиш, жисмоний машқлар билан шуғулланиш жараёнида мулоқот қилиш эҳтиёжларини қондиришга йўналтирилган адаптив ҳаракатга

келтирувчи рекреация турли ташкилот ва муассасалар томонидан амалга оширилади.

Адаптив ҳаракат рекреациясининг восита ва методикалари

СОҒЛОМЛАШТИРИШ	Фитнес	Соғломлаштирувчи фитнес, жисмоний фитнес, Фельденкрайс (юмшоқ фитнес), CrossFit
	Муаллифлик методикалари	Калланетика, Пилатес, Брэгг, Купер, Бейтс тизимлари
	Ҳаракат фаоллиги	Рақслар, тренажерлар, сузиш, велосипедда юриш, соғломлаштирувчи юриш, югуриш, яккакураш турлари, ўйинлар
	Аэробика	Фитбол, бодибол, спинбайк, слайд, сайкл, аква, тай-бокс, роуп-скипинг, gum-stick, тераробика, степ

	хатха-йога, медитация
Кинезис	«Kinesis» тренажери, жирокинезис, Shape, Power, Sport, Breath, Play, Move дастурлари
Рақслар	Европача ва Лотин Америкаси дастурлари, замонавий рақслар
Кардио ва скуляр машғулот	Югуриш йўлакчалари, велоэргометрлар, степ-тренажерлар, эллиптик тренажерлар
Туризм	Спортча, рекреацияловчи, экспедицион, пиёда, реабилитацияловчи, тоғ, сув, велосипед туризми ва б.
Изотоник машғулот	Изотон, нафас гимнастикаси, Стрельникова, Бутейко гимнастикалари
Аквааэробика	Акваданс, акваритмика, аквахореография, аквабилдинг, акваформинг, ватерпоутер, аквастикгеймз, аквастеп, акватоника, аквастрейчинг, гидрорелаксация, акважогинг гидрошейпинг, акваджим
Дастурлар Mind&body	TRX (Training Resist Exercises), Muscle toning, PUMP, Суперпресс, функционал машғулот, Body power, Hard ball, BOSU, Total body, Bodybalance, плиометрика
Болалар дастурлари	Сузишҳаракатли ва спорт ўйинлари, гимнастик элементлари, болалар фитнеси, бэби-йога
Spa & Wellness	Гидро-ва бальнеотерапия, фото ва гелиотерапия, термо ва криотерапия, пелоидотерапия, талассотерапия, холистика, стоунтерапия

Уларнинг барчаси шартли равишда иккита йирик гуруҳга ажратилиши мумкин:

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

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

Биринчи гуруҳдаги муассаса ва ташкилотлар қаторига ўз фаолиятини дам олиш, кўнгилочарликлар, бўш вақтни қизиқарли ўтказиш ва ҳ.к. мақсадларда

жисмоний машқлар билан машғулот ўтказишга қаратадиган ногиронлар жисмоний маданият-спорт клублари киради. Бу бюджет томонидан молиялаштирилмайдиган, вақти-вақти билан пул дотациялари оладиган жамоат ташкилотларидир.

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

I-VIII турдаги ихтисослашган таълим муассасаларида таҳсил олувчи ногирон болалар учун спорт-соғломлаштириш байрамлари, хилма-хил ўйинлар, эстафеталар, «кувноқ стартлар» ва бошқа тадбирлар тайёрлаш ва ўтказиш билан шуғулланадиган кам сонли марказлар ва клублар ҳам биринчи гуруҳдаги муассаса ва ташкилотлар қаторига киради. Бу марказлар ривожланишда меъёрдан четлашиш кузатиладиган болалар учун ихтисослашган таълим муассасалари уларнинг қармоғида бўлган таълим ва ижтимоий ривожлантириш кўмиталари билан келишувга кўра махсус мактаблар, меҳрибонлик уйлари-интернатлар, психоневрологик интернатларнинг спорт базаларида сайёр тадбирлар ўтказилади.

Марказ ходимлари махсус ёрқин безатилган асбоб-ускуна ва инвентарлардан фойдаланган ҳолда спорт-соғломлаштириш ва кўнилочарлик тадбирлари ташкиллаштиради ва ўтказилади. Бу тадбирлар тантанали мажлислар (саф тортиш, ҳурматли меҳмонларни кутиб олиш), эстафета ва бошқа мусобақалар ўтказиш, спортчиларнинг кўргазмали чиқишлари, қатнашчиларни мукофотлаш ва ҳ.к.ни кўзда тутадиган махсус ишлаб чиқилган сценарий бўйича амалга оширилади. Бундай байрам тадбирларини ўтказишга ҳомийлар жалб этилади.

Асосий мақсаддан (ривожланишда меъёрдан четлашиш кузатиладиган болаларга турли эстафета ва мусобақаларда иштирок этиш ва мулоқот қилиш, улардан ҳузур олиш учун имкон бериш) ташқари, яна бир мақсад кўзда тутилади – таълим муассасалари педагоглари билан бундай тадбирларни ўз кучлари билан ўтказиш бўйича маҳорат дарслари берилади, педагогларга махсус асбоб-ускуна ва инвентарлар харид қилиш ёки тайёрлаш бўйича маслаҳатлар берилади.

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

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

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

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

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

Доимий равишда фаолият кўрсатадиган ташкилот ва муассасалардан ташқари, адаптив ҳаракатга келтирувчи рекреация вақтинчалик ишлайдиган структураларда ҳам амалга оширилади. Бундай структуралар қаторига ногирон болалар ва уларнинг соғлом тенгдошлари (ака-укалари, опа-сингиллари, яқин

дўстлари ва б.) учун ёзги ва қишки соғломлаштириш лагерларини киритиш мумкин.

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

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

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

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

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

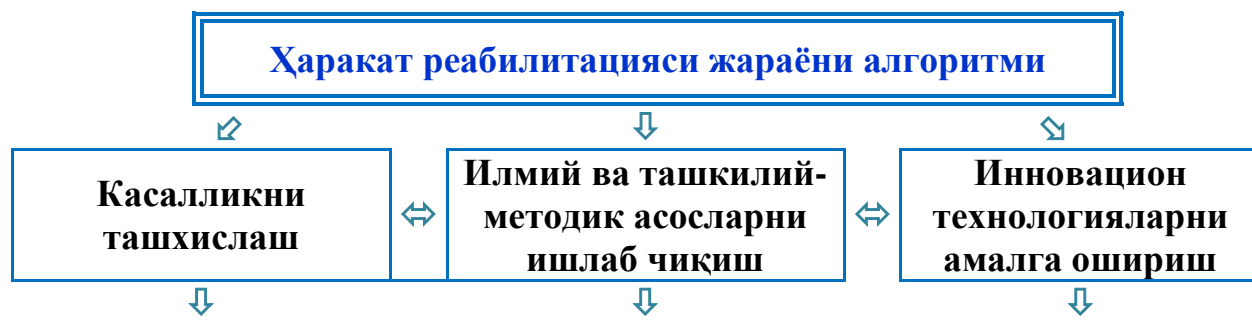
Ногиронларнинг айрим нозологик гуруҳларида, асосан, таянч-ҳаракатланиш аппарати шикастланган ногиронларда ҳаракат билан даволаш тиббий стационар билан яқун топмайди, балки бутун ҳаёти мобайнида *ўзини-ўзи реабилитация қилиш* билан давом этади.

Жисмоний реабилитация бизнинг мамлакатимизда моҳиятан инсонга (физиотерапевтик жараёнларга) таъсир этиш (даволаш) жисмоний усуллари ва даволашга оид жисмоний маданиятга бориб тақалади.

Соғлиқни сақлаш муассасаларидан ташқари, даволашга оид жисмоний маданият (жисмоний реабилитация) умумтаълим ва ихтисослашган таълим муассасаларида ҳам амалга оширилади.

Бироқ, даволашга оид жисмоний маданият (жисмоний реабилитация) бўйича мутахассисларни сертификатлаш, аттестациядан ўтказиш, лицензиялаш ва аккредитация қилиш масалалари таълим тизимида етарли даражада тартибга солинмаган ва кўплаб ҳолатларда расмиятчилик билан амалга оширилади. Даволашга оид жисмоний маданият машғулотларини ташкил қилиш тизими ижтимоий таъминот тизимида ҳам, аҳолини соғломлаштириш ва дам олиш тизимида ҳам (соғлиқни сақлаш тизимига мансуб бўлмаган дам олиш уйлари, санаторийлар, туристик базалар, реабилитация марказлари ва ҳ.к.) такомиллаштиришни талаб қилади.

Жисмоний реабилитациядан фойдаланиш бўйича ижобий мисол тариқасида жисмоний терапия (кинезотерапия ва эрготерапия) қўллаш ва ташкил қилиш бўйича халқаро тажрибаларни келтириб ўтиш мумкин. Бундай тажриба дунёнинг ўттиздан ортиқ мамлақатида (Германия, Англия, Швеция ва ҳ.к.) мавжуд.





Жисмоний терапия (кинезотерапия) бу – жисмоний терапевт (кинезотерапевт) томонидан тақим этиладиган ҳамда машғулот ва процедураларни баҳолаш, ташхислаш, режалаштириш, ўтказиш ва улар давомида рўй берадиган ўзгаришларни баҳолашни ўз ичига оладиган хизматлар туридир. Бунда бу ҳаракатларнинг барчасини битта шахс – қоидага кўра, олий маълумотга эга бўлган жисмоний терапевт бажаради. Жисмоний терапевтлар соғлиқни сақлаш тизимида ҳам, бошқа муассаса ва ташкилотларда ҳам фанлараро жамоаларда ишлашга асосий эътибор қаратган ҳолда амалиёт юритади. Хусусан, жисмоний терапевтлар касалхоналар, амбулатория муассасалари, хоспис, таълим муассасалари, спорт марказлари ва ҳ.к. жойларда ишлайди.



Охирги йилларда имкониятлари чегараланган шахсларни (жумладан, ногиронларни) максимал даражада реабилитация (абилитация) қилишни таъминлайдиган ва «*эрготерапия*» номини олган фаолият тури жадал ривожланмоқда.

Эрготерапиянинг асосий мақсади – саломатлиги меъёрда бўлмаган шахсларга йўқотилган функцияларни тиклаш (ривожлантириш), махсус мосламалардан фойдаланиш, шунингдек, атроф-муҳитга мослашиш йўли билан кундалик ҳаётда максимал даражада мустақилликни таъминлаш ҳисобланади. Ушбу асосий мақсадга эришиш учун қуйидагиларни амалга ошириш зарур:

- мавжуд камчиликларни аниқлаш, кундалик ҳаётда, профессионал фаолиятда, дам олиш, бўш вақт, ўйин ва кўнгилочарликларда зарур бўлган функционал имкониятларни тиклаш ёки ривожлантириш;
- имкониятлари чегараланган кишиларнинг ривожланиши ва ўзини-ўзи тартибга солиши, унинг турмуш сифатини яхшилаш учун оптимал шароитлар яратиш.

Эрготерапевт мижоз учун мазмунга эга бўлган, табиий шароитлар яратади, жумладан, ҳар бир шуғулланувчи шахс учун яроқли бўлган, қўйилган мақсадларга эришиш учун функционал имкониятларни ривожлантиришга хизмат қиладиган махсус мосламалар лойиҳасини ишлаб чиққан ва шакллантирган ҳолда. Эрготерапевт фаолиятининг ўзига хос жиҳати мижознинг табиий муҳит шароитлари (уй, мактаб, офис, спорт майдончаси ва ҳ.к.) доирасида ёрдам бериш дастурини бажаришдан иборат.

Имкониятлари чегараланган шахсларни реабилитация (абилитация) қилишда энг катта самара мижоз билан врачлар, психологлар ва бошқа мутахассислардан ташқари, жисмоний терапевтлар ва эрготерапевтлар ҳам унинг тенг ҳуқуқли аъзолари саналган фанлараро жамоа ишлайдиган ҳолларда кузатилади.

Ҳозирги пайтда олий касбий таълим тизимида жисмоний терапия ва эрготерапия бўйича янги ихтисосликлар очиш ҳамда мутахассислар тайёрлашнинг замон талаблари ва фалсафасига жавоб берадиган мос келувчи давлат таълим стандартларини тасдиқлаш учун мос келувчи ҳужжатлар тўплами ишлаб чиқилмоқда.

3.2. Адаптив жисмоний маданият усуллари

Усул – қўйилган мақсадга эришиш йўли, усули сифатида; услубий усул коррекция, компенсация, профилактика, ўқитиш, тарбиялаш, соғломлаштириш борасида муайян вазифаларга мувофиқ усулни амалга ошириш варианты сифатида; ногиронлар ва беморларни комплексли реабилитация қилишда фойдаланиладиган АФК усуллари: даволаш гимнастикаси (бўғимлар ва куч ишлатиладиган), массаж, ҳолат коррекцияси, дозаларга ажратилган юриш (терренкур), гидрореабилитация (гидроаэробика, сувдаги ўйинлар ва б.), механотерапия, даволашнинг жисмоний усуллари (сув билан даволаш, иссиқик билан даволаш, нур билан даволаш, ўзини-ўзи массаж қилиш, вибромассаж, баро-даволаш ва б.), психосоматик ўзини-ўзи тартибга солиш ва аутоген машқ қилиш, аудиовизуал стимуляция (музыка, ранг, образ) ва б.

Адаптив жисмоний маданиятда коммуникатив фаолиятни оптималлаштириш ва ижтимоийлаштириш усуллари: эмпатия шакллантириш усуллари, тилни билиш, хилма-хилликка чидамлик, ролга оид интизом, билим олиш қобилиятлари; белгиланган роль ва функцияларни бажариш топшириғи усуллари (хусусан, ҳакам, ҳакамлар коллегияси аъзоси, мураббий, мусобақа ташкилотчиси, спорт-тиббий таснифлашни ўтказишдаги эксперт, гандикап (фора) билан мусобақа қоидалари ишлаб чиқувчи функциялари); қоидали ўйинлар (сюжетли-ролли ўйинлар, саҳналаштириш ўйинлари), тақлид-ижро ва ижодий характерли машқлар, этюдлар, берилган вазиятларни тайёргарликсиз ижро этиш, моделлаштириш ва таҳлил қилиш (мимика, имо-ишоралар, ҳаракатлар ифодалилиги, пантомимика, ўз кадр-қимматини ҳис қилиш, ўзини-ўзи назорат қилишни такомиллаштириш учун); эртак-терапия усуллари ва б.

Адаптив жисмоний маданиятда ҳаракатга келтирувчи ҳаракатларни ўқитиш усуллари (ўқув фаолиятини ташкил қилиш, рағбатлантириш, назорат қилиш ва ўқув фаолиятида ўзини-ўзи назорат қилиш усуллари).

Жисмоний хислатлар ва қобилиятларни ривожлантириш усуллари (бир маромдаги, ўзгарувчан, такрорланадиган, оралиқли, ўйинга оид, мусобақа, доиравий). Адаптив жисмоний маданият усуллари комплексли равишда қўллаш.

Жисмоний маданият назарияси ва амалиётида «усул» сўзидан ясама сўз саналган тушунчалар: чунончи, услубий усул, услубият, услубий ёндашув, услубий йўналиш ва ҳ.к. фойдаланилади. Уларнинг ҳар бири маълум бир мазмунга эга бўлиб, методологиянинг - «фаолият структураси, мантикий ташкил қилиниши, усуллари ва воситалари ҳақида таълимот»нинг бир қисми ҳисобланади. Адаптив жисмоний маданият назариясида бу тушунчалар худди жисмоний маданият назарияси билан бир хилда талқин қилинади.

Усул бу мақсадга эришиш усулидир. У доимо предметли мазмунга эга бўлади ва мақсадли йўналтирилган педагогик фаолият жараёнида белгиланган натижага эришиш йўли сифатида қўлланади. Усул бу – педагог ва ўқувчининг ўзаро алоқалар жараёни бўлиб, бу ерда ўқувчининг жисмоний, ақлий, руҳий,

шахсий қобилиятлари, унинг тана тузилиши, ривожланиши, ҳиссиётлари, иродаси ва хулқ-атвори фаолият майдони ҳисобланади ва бунда унинг ўзи педагогик таъсир объекти ва субъекти сифатида иштирок этади.

Услугият адаптив жисмоний маданият олдида турган коррекцион, соғломлаштириш, таълим ва бошқа вазифаларни ҳал қилишга йўналтирилган усуллар йиғиндисини ифодалайди. Масалан, таянч-ҳаракатланиш аппарати шикастланган ногиронлар учун мувозанатни ривожлантириш услубияти ёки эшитиш қобилияти ва кўриш қобилияти суст бўлган шахсларнинг макон бўйлаб йўналишни топиш қобилиятини коррекциялаш (тўғирлаш) услубияти мақсадга эришишга олиб келадиган усуллар ва услубий йўллар мажмуидан изчиллик билан ва оқилона фойдаланиш технологиясини назарда тутди.

Услубий йўналиш педагогик жараёни йўналтирадиган йўналишни тавсифлайди. Адаптив жисмоний маданият ва унинг барча кўринишларида етакчилик қиладиган йўналиш коррекцион-ривожлантириш ва соғломлаштириш йўналишини саналиб, бу шуғулланувчилар доирасининг хусусиятлари ва асосий педагогик вазифаларни ҳал қилишнинг устувор роли билан асосланади.



Услужбий ёндашув адаптив жисмоний маданиятнинг ўзига хос вазифаларини ҳал қилишда маълум бир концепция танлашни акс эттиради. Ушбу танловнинг негизида илмий изланиш, ўзини оқлайдиган мантиқий тузилмалар, амалий тажрибалар ётади. Услужбий ёндашув усул ва воситаларни оптималлашнинг муқобил вариантлари мавжудлигини назарда тутди. Хусусан, ногиронлар ва имконияти чегараланган шахсларни ҳаракатга ўргатиш учун нафақат анъанавий услубий ёндашувлар, балки ноанъанавий ёндашувлар фойдаланилади, масалан, берилган натижа билан ҳаракатга келтирадиган ҳаракатга ўргатиш концепцияси; ақлий ривожланишда орта қолиш ва ЗПР кузатиладиган болаларда ҳаракат ва психомоторика бузилишини тузатиш учун шуғулланувчиларнинг ёшиддан қатъи назар энг самарали концепция сифатида ўйин фаолияти асосий концепция сифатида илгари сурилади.

Қуйидаги усуллар гуруҳлари адаптив жисмоний маданият учун энг одатий ҳисобланади:

- билимларни шакллантириш усуллари;
- ҳаракатга келтирадиган ҳаракатни ўргатиш усуллари;
- жисмоний хислатлар ва қобилиятларни ривожлантириш усуллари;
- шахсиятни тарбиялаш усуллари;
- педагог ва шуғулланувчиларнинг ўзаро алоқа қилиш усуллари.

Ушбу усуллар гуруҳларининг ҳар бири ҳар бир шахс ёки ўхшаш хусусиятларга эга бўлган шахслар гуруҳининг ўзига хосликларини акс эттирадиган хилма-хил *услужбий усулларни ўз* ичига олади. Айнан услубий усулларни танлаш шуғулланувчиларнинг барча хусусиятларини: асосий нуқсон структураси ва оғирлигини, кўшимча ёки иккиламчи нуқсонлар бор ёки йўқлигини, шахснинг ёши, жисмоний ва руҳий ривожланиш даражасини, сесортизимлар, таян-ҳаракатланиш органлари сақлангалиги ёки шискатланганлигини, ақл-заковатини, ўқиш қобилиятини, тиббий кўрсатмалар

ва қарши далиллар ва ҳ.к.ни ҳисобга олган ҳолда индивидуал ёндашувни амалга оширади.

Услубий йўллар ва усуллар йиғиндисидан оқилона фойдаланиш педагогик таъсир воситасини ифодалайди ва педагогик фаолиятнинг бир қисми ҳисобланади. Уларнинг асосида ўқитиш қонуниятлари, ўқув-тарбия вазифаларини комплексли ҳал қилиш зарурати, умумуслубий ва махсус услубий тамойиллар ётади.

Билимларни шакллантириш усуллари. Ушбу усуллар кенг доирадаги вазифаларни ҳал этиши кўзда тутилган бўлиб, улар қуйидагиларга йўналтирилади:

– турли хилдаги ҳаракатга келтирувчи кўникмаларни муваффақият билан ўзлаштириш шартлари, тамойиллари, тушунчалари ва тасаввурларини, тўлақонли ҳаракатланиш техникасини ўзлаштириш, жисмоний ва рухий хислатлар ва қобилиятларни, шунингдек, уларни амалиётда қўллаш тажрибасини ривожлантириш;

– жисмоний машқлардан онгли равишда фойдаланиш учун стимуллар, мотивлар, қадриятлар, меъёрлар, дастурлиамаллар яратиш.

Билимларни шакллантириш усуллари икки гуруҳга бўлинади: сўз усуллари (нутққа оид таъсир ахбороти) ва кўргазмалилик усуллари (перцептив таъсир ахбороти).

Биринчи гуруҳга қуйидагилар киради:

– ахборотни тушунтириш, тавсифлаш, кўрсатиш, фикр юритиш, аниқлаштириш, изоҳ бериш, оғзаки баҳолаш, таҳлил қилиш, муҳокама қилиш, илтимос қилиш, маслаҳат бериш, суҳбат қилиш ва ҳ.к. кўринишида вербал (оғзаки) етказиш усули;

– ахборотни мимика, пластика, артикуляция, имо-ишоралар, эшитиш қобилияти бузилган шахслар учун кар-соқовлар алифбоси кўринишида новербал (нутқсиз) етказиш усули;

– туташ, боғланган нутқ усули – икки ёки ундан ортиқ шахснинг сўз ва ибораларни бир вақтнинг ўзида уйғунликда айтиши. Натқ ва эшитиш

қобилияти бузилганда «жўр» бўлиб айтиш мустақил гапиришдан кўра осонроқ бўлади, шу сабабли гапириш билан боғлиқ нуқсонларни бартараф этиш усули бўлиб хизмат қилади;

– идеомотор нутқ усули – уларни тўғри айтиш ва ҳаракатга келтирувчи фаолиятда ўзини-ўзи тартибга солишга ундайдиган алоҳида сўзлар, атамалар, топшириқларни мустақил равишда хаёлан «ичида» айтиш.

Иккинчи гуруҳдаги усуллар кўриш, эшитиш, ҳис қилиш, кинестетика, вестибуляр, ҳарорат ва сенсорли-перцептив ҳаракат образини яратадиган бошқа воситалардан келиб тушадиган ахборотни ҳиссиёт орқали идрок қилишга асосланади. Ҳиссиётлар, зехн, идрок қилиш ва тасаввур қилиш ҳаракатга келтирадиган кўникмаларни шакллантириш, минимал хатолар билан ҳаракатга келтирадиган ҳаракатлар индивидуал техникасини ташкил қилиш учун асос бўлиб хизмат қилади.

Турли нуқсонларга эга бўлган ногиронлар учун ахборотни ҳиссиёт орқали идрок қилишнинг алоҳида каналлари нуқсонларга эга эканлиги сабабли кўрғазмалилик, намоиш, кўрсатиш ва ҳаракат усуллари айланма йўллар, нуқсонларнинг ўрнини босиш, сақланиб қолган функциялардан фойдаланишни мўлжаллаган ўзига хос характерга эга бўлади.

Кўрлар ва кўриш ва эшитиш қобилияти паст бўлган шахсларда кўрғазмалилик усуллари тактил анализатор орқали амалга оширилади, бунда сақланиб қолган кўриш, ҳис қилиш, эшитиш, ҳид билиш қолдиқ қобилиятлари фойдаланилади, лекин кўрсатма берувчи, йўналишни кўрсатучи ва тартибга солувчи функцияни бажарадиган нутқ муҳим роль ўйнайди. Ҳаракат ҳақида тасаввурларни шакллантириш учун қуйидагилар фойдаланилади:

- ҳаракатланадиган бўғимларга эга бўлган ясси ва бўрта тана макетлари;
- гавда вазияти, бўй-басти, тананинг алоҳида қисмларининг рельефли тасвири, магнитли кўрғазмали қурооллар;
- турли фактурадаги кичик ва йирик инвентарлар: тўплар – кинестетик, тери, ҳид билиш, ҳароратни ҳис қилишни ҳисобга олган ҳолда силлиқ ва ғадир-будур тўплар, пластмасса, металл ва резина тўплар, ҳажми, ранги, вазни, ҳиди турлича бўлган тўплар;

– кўз орқали идрок қилишнинг ўрнини босадиган овозли сигналлар: овоз ёзиш аппаратураси, метроном, овозли сигнализаторлар, овоз чиқарадиган тўплар, макон бўйлаб йўналишни топишга ёрдам берадиган, тезлик ва бир маромдаликни белгилаб берадиган кўнғироклар, нишонлар ва ҳ.к.;

– мушак орқали идрок қилиш, мушаклар қисқариш кучи ва тезлиги, гавданинг макондаги ҳолатини тартибга солишга имкон берадиган техника деталларини эслаб қолиш ва такрорлаш, ҳаракатлар аниқлигини тўғирлаш учун тренажерлар;

– кўриш қобилияти паст бўлган шахслар учун ҳаракатга келтирадиган ҳаракатлар ва йўналишни белгилаб берадиган ҳаракатлар ҳақида кўшимча ахборот олишга имкон берадиган оптик воситалар (кўзойнақлар, линзалар ва б.).

Карлар ва эшитиш қобилияти паст бўлган шахслар учун кўргазмалилик усуллари оғзаки нутқнинг роли етакчи бўлган ҳолда сақланиб қолган бошқа барча ҳис-туйғу органларидан комплексли фойдаланишга асосланади. Улар учун энг одатий услубий йўллар ва усуллар қуйидагилар ҳисобланади:

– тана қисмлари, бўғимлар ва бошқаларнинг номи кўрсатилган ҳолда инсон танаси тасвирланган плакатлар – инсоннинг гавда тузилиши ҳақида яққол кўргазмали тасаввурлар, билимлар шакллантириш учун;

– ҳаракат схемалари ва расмлари, топшириқлар, кўрсатгичлар, йўналишни кўрсатадиган воситалар тасвирланган карточкалар – ўрганилаётган жисмоний машқлар ҳақида кўргазмали-амалий тасаввурлар шакллантириш учун;

– ҳаракатларни педагог ҳикояси билан ва шу билан бир пайтда тақлид ва боғланган нутқ бўйича машқларни бажарган ҳолда турли экспозицияларда кўрсатиш;

– ҳаракатларни оғзаки йўриқнома (таъриф, изоҳ) ва шу билан бир пайтда аниқлаштирувчи мимика, имо-ишоралар, юзидан ўқиб олиш учун нутқ билан кўрсатиш;

– маконга оид тасаввурларни шакллантириш учун ясси ва бўртма предметлар, спорт инвентари ва ранги, шакли, ўлчами, вазни бўйича турли но-стандарт асбоб-ускуналарлар;

– эътиборни мужассам қилиш, ҳаракатнинг бошланиши ёки тугаши ҳақида ахборот учун ёруғлик, белгили ва вибрацияли сигналлар;

– бир маромдаги ҳаракатларни бажаришда эшитиш орқали қолдиқ идрок қилишдан фойдаланиш ва дифференциация учун мусиқий асбоблар овоз сигналлари.

Ўқитиш усуллари танилаш ва билимларни шакллантириш сенсорли тизимлар, нутқ ва ақл-заковатнинг сақланганлиги билан асосланади, лекин эшитиш қобилияти нуқсонини қоплаш асосан кўриш ёрдамида идрок қилиш, кинестетик ва вибрацион ҳиссиётлар ёрдамида амалга оширилади.

Ақлан заиф шахсларни ўқитиш ва тарбиялашнинг асосий вазифаси бу бош мия қобиғидаги нуқсонлар туфайли шикастланган билим олиш, эмоционал-ирода ва ҳаракатга келтирадиган соҳалар камчиликларини бартараф этиш ҳисобланади. Агар ахборот кўриш, эшитиш ва ҳаракат анализаторлари рецепторларидан бир вақтда келиб тушадиган бўлса, ўқитиш тезроқ рўй беради. Ҳаракатга келтирадиган образ шуғулланувчилар учун янада ёрқинлашади ва тезроқ ёдда қолади.

Шу сабабли усуллар ҳаракатга келтирадиган фаолиятда иштирок этадиган барча функцияларни фаоллаштириши лозим:

– жисмоний машқлар, оғзаки тушунтириш ва бажаришни кўрсатишни бир вақтнинг ўзида уйғунлаштириш;

– гавда структураси, бўғимлар ва асосий мушак гуруҳларининг функцияларини тушуниш учун инсон қиёфасини чизиш;

– кейинчалик намойиш этган ва бажарган ҳолда расм бўйича ҳаракатга келтирадиган ҳаракатни тасвирлаш-ҳикоя қилиш;

– битта машқни келгусида кўриб чиққан ҳолда ёзма тавсифлаш;

– машқларни фақат оғзаки йўриқнома бўйича, намойиш бўйича бажариш.

Бевосита машқларни кўрсатишга белгиланган талаблар қўйилади, чунки у аниқ, тўғри ва услубий жиҳатдан мос равишда ташкил қилинган бўлиши лозим:

- фронтал юза бўйлаб бажариладиган машқлар ўқувчиларга қараб турган ҳолда бажарилиши лозим;

- саггитал юзада бажариладиган машқлар ён томонлаб кўрсатилиши лозим;

- ҳам фронтал, ҳам сагиттал юзада бажариладиган машқлар икки марта – ўқувчиларга қараб турган ҳолда ва ён томонлаб кўрсатилади;

- кўзгуда кўрсатиш машқ носимметрик ҳаракатлардан иборат бўлган ҳолларда зарур;

- ўтирган ёки ётган ҳолда бажариладиган машқларни максимал даражада ўзига эътибор қаратган ҳолда юқорида бажариш лозим.

Таянч-ҳаракат аппарати шикастланган ногиронларнинг жисмоний машқлар бажаришида кўрғазмалилик усуллари кинестетик ва проприоцептив ҳиссиётларга йўналганлик устунлигида барча органлар комплексли идрок қилиши орқали амалга оширилади. Бу мақсадда амалиётда биологик қайтувчан алоқа билан турли техник тизимлар ишлаб чиқилган ва фойдаланилади:

- оддий шароитларда бажарилмайдиган ҳаракатларни рағбатлантириш учун кўриш орқали қайтувчан алоқадан фойдаланишга асосланган компьютер ўйин тренажерлари;

- чуқур ҳис қилиш ва ҳаракатларни мажбурий бажариш асносида машқ қилиш йўли билан ҳаракатга келтирадиган ҳаракатларни ўзлаштириш учун қўлланадиган тандотерапия усули; соғлом ва ўқитилаётган кишининг механик алоқаси уни барча ҳис-туйғу органлари иштирок этадиган ҳар қандай ҳаракатларни биргаликда бажаришга мажбур қилади;

- машғулотларга қизиқишни ошириш, ҳаракатларнинг йўналтириш асослари, ҳаракатлар образини шакллантириш учун видеофильм-рйўриқномалар.

Таянч-ҳаракат аппарати шикастланган шахслар учун кўрғазмалилик усуллари танлаш жароҳат ва касалликлар характери, сақланган функциялар

ҳолати, реабилитация-тикланиш даври босқичи, муайян вазифалар ва уларни ҳар бир машғулотда ҳал қилишнинг англаб етилганлиги билан изоҳланади. Ҳиссиётли образ қанчалик бой бўлса, ҳаракатга келтирадиган кўникмалар шунчалик тезроқ ва осонроқ шаклланади, жисмоний, иродага оид ва интеллектуал қобилиятлар шунчалик самаралироқ намоён бўлади.

Ҳаракатга келтирадиган ҳаракатларни ўргатиш усуллари.

Оғзаки ва кўрғазмали усуллар бевосиат жисмоний машқларни бажариш билан чамбарчас боғлиқ бўлиб, ўқитишнинг ахборот жиҳатларини акс эттиради. Ажратилган ҳолда ва тўлақонли ўқитиш усуллари анъанавий равишда ҳаракатга келтирадиган ҳаракатларни шакллантиришга йўналтирилган усуллар ҳисобланади.

Тўлақонли машқни кичик қисмларга ажратиш ва уларни кетма-кетликда ўзлаштириш адаптив жисмоний маданиятнинг турли шаклларида ўқитишга хос жиҳат саналиб, қуйидаги ҳолатлар билан изоҳланади:

– кўплаб жисмоний машқларанча мураккаб мувофиқлаштириш структурасига эга бўлиб, шуғулланувчилардан маконда йўналиш топа билишни, ҳаракатлар мувофиқлашганлигини, мувозанатни, ҳаракатнинг куч, вақт ва маконга оид тавсифномаларини аниқ такрор ишлаб чиқаришни талаб қилади, лекин айнан шу қобилиятлар сенсорли, интеллектуал, ҳаракатга оид нуқсонларга эга кишиларда энг кам ривожланган бўлади;

– структураси бўйича мураккаб бўлган жисмоний машқларни ўрганиш кўп вақт талаб қилади ва бу шуғулланувчиларда ўқиш фаолиятига қизиқишни пасайтириши мумкин. Психологик хусусиятлар туфайли ривожланишда меъёрдан четлашиш кузатиладиган болалар тез-тез ўзгаришлар ва муваффақиятларга эҳтиёж сезади;

– алоҳида машғулот турларига ўқитиш аввалбошдан уларни кейинчалик бирлаштирган ҳолда алоҳида ҳаракат босқичларини кетма-кетликда ўрганишни кўзда тутати (сузиш);

– жароҳат ва касалликлардан сўнг реабилитация босқичида ҳаракат аппаратининг имкониятлари чекланганлиги сабабли тўлақонли ҳаракатланишнинг имкони бўлмайди.

– Реабилитация мақсадларида пассив ҳаракатлар фойдаланилади, масалан, ДЦПли бола учун умуртқа поғонасининг нормал ҳолатини шакллантириш учун шароитлар яратиш мақсадида тўп билан машқлар фойдаланилади: кўл, оёқ, гавда ва бошни навбатма-навбат қоринда ва белда ётган ҳолда қимирлатган ва мушакларни бўшаштирган ҳолда пассив эгиш;

– ҳаракатнинг алоҳида босқичлари ёки қисмларини алоҳида бажаришнинг устунлиги шундан иборатки, ўқитилаётган шахснинг реал имкониятларини ҳисобга олган ҳолда техниканинг индивидуал деталларига тузатиш киритиш, тананинг алоҳида қисмлари ҳолатини аниқлаштириш, ҳаракатга оид хатоларни тузатиш учун шароитлар яратилади.

Тўлақонли ўқитиш усули шундан иборатки, аввалбошдан жисмоний машқ унинг структураси тўлиқ ҳажмида ўрганилади. У ёки оддий машқларни ўргатишда, ёки қисмларга бўлинмайдиган машқларни ўргатишда, ёки қисмлар бўйича ўрганилган ва кейин бирлаштирилган машқларни мустаҳкамлашда фойдаланилади. тўлақонли ҳаракатга келтирадиган ҳаракатни такомиллаштириш қўшимча усуллари бўлиб ўз структурасида асосий машқ элементларидан иборат бўлган *келтирувчи* машқлар ва асосий машқ структурасини, фақат бошқа шароитларда тўлиқ такрор ишлаб чиқарадиган *имитацион* машқлар хизмат қилади. бу махсус машқлар асосий ҳаракат босқичларини такомиллаштириш, динамик ва кинесматик техника тавсифномаларини мустаҳкамлаш ва тузатиш киритиш, шунингдек, ўрганилаётган ҳаракатга келтирадиган ҳаракатни бажариш учун зарур бўлган жисмоний хислатларни ривожлантириш учун мўлжалланган. Кичик синф ўқувчилари ва мактабгача таълим муассасалари тарбияланувчиларини адаптив жисмоний тарбиялашда имитацион машқлар кўпинча турли ҳайвонлар, ҳашоратлар ва ҳ.к. овози ва ҳаракатларига тақлид қилиш учун фойдаланилади, бунда нафақат ҳаракатга келтирадиган ҳаракатлар, балки хаёл қилиш, тасаввур этиш ва фантазия ҳам ривожланади.

Жисмоний хислатларни ва қобилиятларни ривожлантириш усуллари.
Жисмоний машқларни кўп марта бажариш нафақат техника сифатини яхшилаш билан, балки машқ қилдирувчи таъсир, организмнинг барча тизим ва

функцияларини камраб оладиган адаптация жараёнларини ривожлантириш билан биргаликда кузатилади. Жисмоний машқлар тартибга солинган тўплами, уларнинг интенсивлиги ва давом этишини тартибга солиш шуғулланувчилар организмга жисмоний юкнинг таъсир даражаси ва характери, унинг алоҳида қобилиятларини ривожлантиришни белгилаб беради.

Беш хил асосий жисмоний қобилиятлар (хислатлар) фарқланади: куч, тезлик, мувофиқлаштириш, чидамлик ва мослашувчанлик.

Имкониятлари чегараланган шахсларда жисмоний хислатларни йўналтирилган тарзда ривожлантириш мақсадида худди соғлом кишилар учун бўлгани каби усуллар фойдаланилади:

– *мушак кучини ривожлантириш учун* - максимал ҳаракатлар, такрорий ҳаракатлар, динамик ҳаракатлар, изометрик ҳаракатлар, изокинетик ҳаракатлар усуллари, «зарба» усули ва электростимуляция усули;

– *тезлик хислатларини (тезликни) ривожлантириш учун* – такрорий, мусобақа, ўйин, вариатив (контрастли), сенсорли усуллар;

– *чидамликни ривожлантириш учун* – бир маромдаги, ўзгарувчан, такрорий, оралиқли, мусобақа, ўйин усуллари; имкониятлари чегараланган шахсларда чидамлик, куч ва тезлик хислатларини ривожлантириш услубияти уларнинг соғлиғи ва функционал ҳолатини, машқ пайтида тўғри келадиган юкнинг оптимал ва очиқ режимларини аниқлашга (машқлар интенсивлиги ва давом этиши, дам олиш характери ва давом этиши, битта машғулотдаги жисмоний машқлар ҳажми, уларни навбатма-навбат бажариш мақсадга мувофиқлиги, толиқиш ва ишга лаёқатлиликни тиклаш омиллари), тиббий қарши далилларни ҳисобга олиш ва функционал, жисмоний, руҳий ҳолат динамикасини назорат қилишга таянади;

– *мослашувчанликни ривожлантириш учун* қуйидаги услубий йўллар қўлланади: динамик фаол ва пассив машқлар, статик машқлар ва аралаш машқлар. Уларнинг барчаси зарур ҳаракатлар амплитудасини таъминлашга, шунингдек, жароҳат, касаллик ва ҳ.к. натижасида бўғимларда йўқотилган ҳаракатчанликни тиклашга йўналтирилган. Чўздириш машқлари асосан бирлаштирувчи тўқималар – пай, мушак пардаси, мушак пайларига қаратилади,

чунки айнан улар бўшаши хусусиятига эга бўлмаган ҳолда эгилувчанликнинг ривожланишига тўсқинлик қилади;

– *мувофиқлаштирувчи қобилиятларни ривожлантириши* учун гавданинг алоҳида қисмлари ҳаракатлари мувофиқлашганлигини такомиллаштириш ва тузатиш киритиш, вақт, макон ва ҳаракатларни дифференциация қилиш, бўшашиш, мувозана, кичик моторика, ҳаракатлар бир маромдалиги ва бошқаларга қаратилган услубий йўллар кенг доираси фойдаланилади.

Шахсни тарбиялаш усуллари. Шахсни тарбиялаш усуллари тизими педагогик таъсир усуллари ва тарбия стратегик усуллари (омиллари) йиғиндисидан ташкил топади.

Стратегик усуллар қаторига қуйидагилар киради:

- тарбияловчи муҳит усули;
- тарбияловчи фаолият усули;
- инсоннинг реал ҳаётда ўзини тушуниб етиш усули.

Бу усуллар кишининг шахсига унинг ҳаётидаги ҳар бир ҳаракатга бир вақтда узил-кесил таъсир этиш хусусиятига эга.

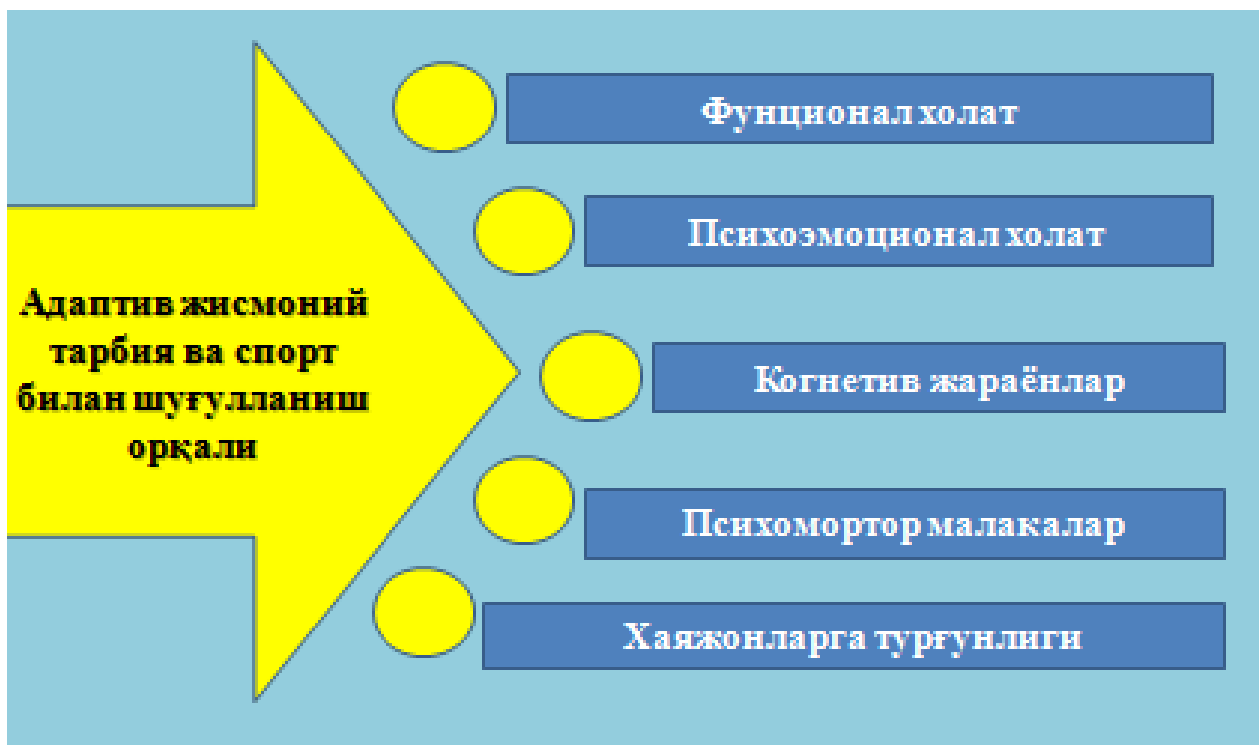
Тарбияловчи муҳит ҳар бир киши муҳит объекти ва таъсир муҳити объекти саналган атрофдаги олам билан ўзаро боғлиқликда ҳаёт фаолиятини ташкил қилишни англатади. Меҳрибонлар уйда тарбияланадиган бола бир хилдаги яшаш ва мулоқот қилиш муҳитига, атрофдаги олам ҳақида жуда тор тасаввурга, кичиккин хулқ-атвор тажрибасига эга бўлади. Табиийки, бу омиллар шахсни тарбиялашни чегаралайди. Маданий, инсоний, маконга оид, воқеа-ҳодисаларга оид, хулқ-атвор, экологик ва ахборот муҳити шахсни ижтимоий ривожлантирувчи омил сифатида муҳитнинг мазмуни тарзида намоён бўлади. Ижтимоий омиллар объектив таъсиридан профессионал тарзда фойдаланадиган педагог ижтимоий вазиятни педагогик вазиятга айлантирган – шу тариқа тарбияловчи муҳит яратган ҳолда унга мақсадли йўналтирилганлик бахшида этади.

Тарбияловчи фаолият инсоннинг реал воқеликка муносабатини фаолият билан тасдиқлаган ҳолда тарбияланувчиларни барча фаолият турларига жалб қилишни англатади. Фаолият – шахс ривожланишининг моддий

субстанциясидир. Ҳар қандай тарбия тури – ахлоқий, эстетик, меҳнат ва жисмоний тарбия бу – доимо шахснинг мақсадли йўналтирилган фаоллиги, фаолият жараёнида дунёга келган шахс структурасидаги янгиликлардир. Инсон фаолияти, атрофдаги оламга таъсир этган ва уни ўзгартирган ҳолда хилма-хил эҳтиёжларни қондириш воситаси бўлиб хизмат қилади ва шу билан бир пайтда маънавий, жисмоний ва руҳий ривожланиш омили ҳисобланади. ҳар қандай тўлақонли муайян фаолият уни истиқбол учун барқарор ва англаб етилган қиладиган эҳтиёжлар, мотивлар, қизиқишлар, қадриятли йўналишлар билан изоҳланади.

Инсонинг реал ҳаётда ўзини тушуниб етиши унинг атрофдаги олам билан ўзаро алоқаларини, ҳаётдаги, ижтимоий муносабатлар ва мулоқот тизимидаги, қадриятлар йўналишини танлашдаги ўрнини англатади. Дунёда ўз «мен»ини ва ўзида дунёни шакллантириш – шахснинг ижтимоийлашувига тенг бўлган мураккаб, комплексли муаммо ҳисобланади. Ушбу жараённинг моҳияти шундан иборатки, киши оддийгина туғилиш билан маданиятдан ўрин топган ҳолда яшамайди, балки ўзи маданият соҳиби ва яратувчиси ҳам ҳисобланади. соғлом кишилар билан таққослаганда, сенсорли, ҳаракат ва интеллектуал нуқсонли кишиларда бу жараён ҳаракатчанликнинг пастлиги, коммуникация имкониятлари чегараланганлиги билан изоҳланадиган табиий мураккаблашувга эга. Шу сабабли ижтимоий муҳит, ранг-баранг фаолият асосий тарбия омиллари сифатида шахснинг ушбу аҳоли тоифасида шаклланиши, ўзини-ўзи баҳолаши, ҳаётда алоҳида ўринга эга.

Педагогик таъсир усуллари. Тарбиялаш учун инсоннинг атрофдаги воқеликка муносабати ва унинг реал намоён бўлишлари бошланғич ҳисобланади. Муносабат уч хил шаклда – онг, ҳиссиёт ва ҳаракат шаклида мавжуд бўлиши сабабли, педагогик таъсирнинг уч хил тарбия каналларидан фойдаланиш табиий ва мантиқий бўлади. Муносабатнинг райионал томони сўз орқали, амалий томони – ҳаракат орқали, ҳиссиётли томони – баҳолаш таъсири орқали амалга оширилади.



Ишонтириш усули услубий йўллари: мулоҳаза, хабар қилиш, фикрлаш, суҳбат қилиш, баҳслашиш, кенгашиш, таассуротлар алмашилиш, ички мазмунни очиб бериш ва бошқаларни ўз ичига олади.

Маишқ усули қуйидаги услубий йўллари билан амалга оширилади: педагогнинг шахсий намунаси, бирон нарса қилиш ёки ўзгартириш илтимоси, намойиш-йўриқнома, махсус тренинг (масалан, этикет кўникмалари), махсус ҳолатларда ҳаракат қилишга буйруқ (жанжални тўхтатиш, бировнинг буюмини қайтариш) и др.

Педагогик баҳолаш усули икки хил турда бўлади: очиқ педагогик баҳолаш ва яширин педагогик баҳолаш. Яширин педагогик баҳолаш энг самаралидир, чунки у мустақлликни ривожлантиради.

Ривожланишда камчиликлар кузатиладиган болалар учун ижобий мустаҳкамлаш – болага бўлган муҳаббатни ифодалашда асосий операциядир. У ёки рағбат, ёки мақтов, ёки совға, сувенир, ёки хурсандчилик, ширинлик ёки ўйинчоқни ўз ичига олиб, шу тариқа боланинг маънавий кучини оширади. Бундан ташқари, боланинг омадсизлик олдидаги кўрқув ҳиссини йўқотиш (ҳеч қандай кўрқинчли нарса йўқ), болани ишонтириш (албатта қўлингдан келади), фаолият мотивини кучайтириш (бу сен учун жуда муҳим), шахснинг алоҳида хислатларини қайд этиш лозим.

Жазолаш худди шу тарзда ташкил қилинади, лекин баҳолаш йўналиши ўзгаради. Қуйидаги усуллар фойдаланилади: маъқулламаслик, танбеҳ бериш, хурсандчиликдан маҳрум қилиш ва б.

Ушбу тарбиялаш усулларини амшиш шахсга нисбатан жуда нозик психологи муносабатни амалга оширади ва шу сабабдан алоҳида педагогик маҳоратга эҳтиёж сезади.

Педагог ва ўқувчиларнинг ўзаро алоқаларини ташкил қилиш усуллари. Гап адаптив жисмоний маадниятнинг ўзига хос вазифаларини ҳал қилишда педагог ва ўқувчиларнинг (катталар ва болаларнинг) ўзаро алоқаларини ташкил қилишнинг самарали усуллари ҳақида боради. Ногиронлар ва имконияти чегараланган шахслар учун индивидуал, индивидуал-гуруҳ ва кичик гуруҳ машғулоти энг мос келадиган ҳисобланади.

Индивидуал машғулоти. Мураккаб ҳаракатга оид нуқсонларига эга бўлган кўп сонли ногиронлар гуруҳи – орқа мия шикастланган ва касалланган, оёқ-қўллари туғма ривожланмаган, ДЦП асоратлари кузатиладиган болалар, ақлан заиф ногиронлар, турли нозологик гуруҳдаги ногирон болалар, уйда ўқийдиган болалар учун индивидуал усул кўпинча ягона мақбул келадиган ҳисобланади, чунки бу педагогнинг эътиборини фақат бир кишига қаратишни талаб қилади.

Индивидуал-гуруҳ машғулоти. Биргаликда машғулоти ўтказиш учун гуруҳ аъзолари сони 2-3 кишидан 6-8 кишигачани ташкил қилади. Улар ёки турли ёшдаги ногиронларни (масалан, 20 дан 50 шгача унда катта ёшдаги кўриш қобилияти бўйича ногиронларни реабилитация қилиш гуруҳлари), ёки битта нозологик гуруҳдаги ногиронларни (масалан, оёқ ёки қўли турли даражада ампутация қилинган, таянч-ҳаракат аппарати шикастланган шахслар), ёки турли нозологик гуруҳдаги ногиронларни (масалан, рухий ривожланиш даражаси секинлашган, ақлан заиф, эшитиш қобилияти бузилган болалар) қамраб олади.

Кичик гуруҳ машғулоти. Бу махсус болалар боғчалари, мактаблар, интернатларда адаптив жисмоний тарбия бўйича ташкиллаштирилган машғулоти энг тарқалган дарс шаклидир. Шуғулланувчилар сони 10-12

кишидан ошмайди. Қоидага кўра, бу битта нозологик гуруҳдаги, тахминан бир хил ёшдаги ҳамда руҳий ва жисмоний имкониятлари бир хил бўлган болалар ҳисобланади. Гуруҳларни бутлаш ва дифференциация қилишни тиббий-психологик комиссия амалга оширади.

Адабиётлар:

1. Б.135-158; 2. Б.55-67; 3. Б.257-273; 4. Б.26-42; 5. Б.19-42.

Назорат учун саволлар:

- 1) *«Адаптив ҳаракатга келтирувчи рекреация» деганда нимани тушунасиз?*
- 2) *«Адаптив ҳаракатга келтирувчи реабилитация» деганда нимани тушунасиз?*
- 3) *Жисмоний реабилитацияга нималар киради?*
- 4) *Қайси кинезотерапия воситаларини биласиз?*
- 5) *«эрготерапия» атамасига таъриф беринг?*
- 6) *«Усул» ва «услугият» атамаларига таъриф беринг. Уларнинг фарқи нимада?*
- 7) *Педагогик таъсир усулларини санаб беринг*
- 8) *Жисмоний хислатлар ва қобилияларни ривожлантириш усулларини санаб беринг?*
- 9) *Шахсни тарбиялашнинг қайси усулларини биласиз ва амалиётда фойдаланасиз?*
- 10) *Ҳаракатга келтирадиган ҳаракатга ўргатиш усулларини санаб беринг?*

Адабиётлар

1. Джозеф Винник (Joseph Winnick). Адаптивное физическое воспитание и спорт (Adapted Physical Education and Sport). – Киев: Олимпийская литература, 2010. – 608 с.

2. Светличная Н.К. Основы адаптивного физического воспитания детей. – Т.: Иқтисодиёт, 2014. – 84 с.
3. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т.1. / Под общ.ред. С.П.Евсеева. – М.: Сов.спорт, 2005. – 296 с.
4. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 2. / Под общ.ред. С.П.Евсеева. – М.: Сов.спорт, 2007. – 448 с.
5. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / Под общ.ред. Л.В.Шапковой. – М.: Сов.спорт, 2007. – 608 с.

- 6 www.ziyonet.uz
- 7 www.zoj.ru
- 8 www.libsport.ru
- 9 www.bmsi.ru
- 10 www.ocw.mit.edu
- 11 www.edx.org
- 12 www.universarium.org

IV. АМАЛИЙ МАШҒУЛОТ МАТЕРИАЛЛАРИ

Амалий машғулотларда тингловчиларда адаптив жисмоний маданиятнинг ўрганилган назарий асослари мустаҳкамланади, амалий масалалар ҳал этилади. Олинган билимлар ва кўникмалар дарсликлар ва ўқув қўлланмалари, маъруза матнлари, илмий мақолалар ва тарқатма материаллар бўйича мустаҳкамланади.

Амалий машғулот № 1.

АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТАМОЙИЛЛАРИНИ АМАЛГА ОШИРИШ ХУСУСИЯТЛАРИ

Мақсад: адаптив жисмоний маданият тамойилларини амалга ошириш хусусиятларини ўзлаштириш.

Зарур инвентарь: флипчарт, маркерлар.

Адаптив жисмоний маданият тамойилларини кўриб чиқиш.

Флипчартда (доскада) адаптив жисмоний маданият тамойиллари гуруҳлари жадвалини тузинг.

Ижтимоий тамойиллар	Умумуслубий тамойиллар	Махсус услубий тамойиллар
<i>Ижтимоийлашув</i>	<i>кўргазмалилик</i>	<i>Диагностика</i>
...

Ижтимоий (гуманистик йўналганлик, ижтимоийлашув, жисмоний маданият таълими узлуксизлиги, интеграциялар, микросоциум устувор роли), умумуслубий (илмийлик, яратвчанлик ва фаоллик, кўргазмалилик, очиклик, тизимлилик, мустаҳкамлик) ва махсус услубий (диагностика қилиш, дифференциация ва индивидуаллаштириш, коррекцион-ривожлантириш йўналиши, компенсаторли йўналганлик, ёшга оид хусусиятларни ҳисобга олиш, профилактик йўналганлик, оптималлик ва вариативлик) тамойиллар ва адаптив жисмоний маданиятни қўллаш хусусиятларига тавсиф беринг.

Адаптив жисмоний маданиятнинг илмий муаммолари макони моделини тузиш. Декарт координаталар тизимида (флипчартда, доскада)

адаптив жисмоний маданиятнинг илмий муаммолар макони моделини тузинг: биринчи ўқ – адаптив жисмоний маданият турлари, иккинчи ўқ – касаллик (ногиронлик) турлари, учинчи ўқ – инсон ҳаётининг ёшга оид даврлари.

Учала муаммолар ўқининг ўзаро алоқасига мисолларни ва уларни ҳал қилиш йўллари таҳлил қилинг.

Ўтказилган амалий машғулот бўйича хулосалар чиқаринг.

Тавсия этиладиган адабиётлар:

1. С.135-158; 2. С.55-67; 3. С.257-273; 4. С.26-42; 5. С.19-42.

Назорат учун саволлар:

- 1) “Адаптив жисмоний маданият” атамасини қандай тушунасиз?
- 2) “Реабилитация” атамаси нимани англатади?
- 3) Имконияти чекланган кишиларнинг ижтимоий интеграцияси қандай йўллар билан юз беради?
- 4) Адаптив жисмоний маданият машғулотларида турмуш тарзи қандай ўзгаради?
- 5) Адаптив жисмоний маданият компонентлари (турлари) ни санаб беринг.
- 6) “Адаптив жисмоний тарбия” атамасини қандай тушунасиз?
- 7) Адаптив жисмоний рекреация қандай ташкил этилади?
- 8) Адаптив спортнинг қандай йўналишларини биласиз?
- 9) Адаптив ҳаракат реабилитацияси билан кимлар шуғулланади?
- 10) Креатив (бадиий-музикавий) танага мўлжалланган амалиётларга нималар киради?
- 11) Ҳаракат фаоллигининг экстремал турлари нима учун керак?
12. Адаптив жисмоний маданиятнинг педагогик таъсирини таърифлаб беринг
13. Қандай нозологик гуруҳларни биласиз?
14. Топшириқларни санаб ўтинг (умумий ва махсус)?
15. Адаптив жисмоний маданият воситаларига тавсиф беринг

16. Сиз қайси машқ таснифларини биласиз?

Адабиётлар

6. Джозеф Винник (Joseph Winnick). Адаптивное физическое воспитание и спорт (Adapted Physical Education and Sport). – Киев: Олимпийская литература, 2010. – 608 с.
7. Светличная Н.К. Основы адаптивного физического воспитания детей. – Т.: Иқтисодиёт, 2014. – 84 с.
8. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т.1. / Под общ.ред. С.П.Евсеева. – М.: Сов.спорт, 2005. – 296 с.
9. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 2. / Под общ.ред. С.П.Евсеева. – М.: Сов.спорт, 2007. – 448 с.
10. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / Под общ.ред. Л.В.Шапковой. – М.: Сов.спорт, 2007. – 608 с.

- 6 www.ziyonet.uz
- 7 www.zoj.ru
- 8 www.libsport.ru
- 9 www.bmsi.ru
- 10 www.ocw.mit.edu
- 11 www.edx.org
- 12 www.universarium.org

Амалий машғулот №2.

АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТНИНГ КОРРЕКЦИОН-РИВОЖЛАНТИРИШ ЙЎНАЛИШИ

Мақсад: адаптив жисмоний маданият услубиятларининг коррекцион-ривожлантириш йўналишларини ўрганиш.

Зарур инвентарь: флипчарт, маркерлар.

Тингловчилар гуруҳини кичик гуруҳларга ажратинг(5-6 кишидан иборат, турли ихтисослик ёки турли муассасалардан бўлиши мақсадга мувофиқ). Ҳар бир кичик гуруҳ флипчарт варақларида (доскада) адаптив жисмоний маданиятнинг тури усуллари, услубиятлари ва воситаларини қўллаш хусусиятлари тавсифномалари билан адаптив жисмоний маданият индивидуал йўналишига мисоллар тузади

- 1) Сенсорли тизимлар функцияларини тузатиш, профилактика қилиш ва ривожлантириш (кўриш, эшитиш, кинестетик, тактил, вестибуляр ва б.).
- 2) Руҳий нуқсонларни тузатиш (эътибор, хотира, нутқ, тасаввур, идрок қилиш, эмоционал-идора соҳаси, хулқ-атвор, мотивация, шахсий хислатлар).
- 3) Соматик ва вегетатив нуқсонларни тузатиш (газдани тутиш, ясси оёқлик ва бошқа гавда бузилишлари, нафас олиш тизими, эндокрин тизим, юрак-қон-томир касалликлари ва б.);
- 4) Мувофиқлаштириш қобилиятини тузатиш (газданинг алоҳида қисмлари ҳаракатлари муштараклиги, қўл моторикаси ва б.).
- 5) Жисмоний тайёргарлик етарли эмаслигини тузатиш ва ҳаракат фаоллигини чеклайдиган жисмоний хислатларни ривожлантириш.
- 6) Асосий ҳаракатлар техникасини тузатиш (маконга оид, вақтга оид, динамик, ритмик тавсифномалар).

Адаптив жисмоний тарбия борасида таклиф этилган дастурларни таҳлил қилинг, хулосалар чиқаринг.

Тавсия этиладиган адабиётлар:

1. С.135-158; 2. С.40-45; 4. С.120-173; 5. С.29-34.

Назорат учун саволлар:

- 1) “Адаптив жисмоний маданият” атамасини қандай тушунасиз?
- 2) “Реабилитация” атамаси нимани англатади?
- 3) Имконияти чекланган кишиларнинг ижтимоий интеграцияси қандай йўллар билан юз беради?
- 4) Адаптив жисмоний маданият машғулотларида турмуш тарзи қандай ўзгаради?
- 5) Адаптив жисмоний маданият компонентлари (турлари) ни санаб беринг.
- 6) “Адаптив жисмоний тарбия” атамасини қандай тушунасиз?
- 7) Адаптив жисмоний рекреация қандай ташкил этилади?
- 8) Адаптив спортнинг қандай йўналишларини биласиз?
- 9) Адаптив ҳаракат реабилитацияси билан кимлар шуғулланади?
- 10) Креатив (бадий-музикавий) танага мўлжалланган амалиётларга нималар кирди?
- 11) Ҳаракат фаоллигининг экстремал турлари нима учун керак?
12. Адаптив жисмоний маданиятнинг педагогик таъсирини таърифлаб беринг
13. Қандай нозологик гуруҳларни биласиз?
14. Топшириқларни санаб ўтинг (умумий ва махсус)?
15. Адаптив жисмоний маданият воситаларига тавсиф беринг
16. Сиз қайси машқ таснифларини биласиз?

Адабиётлар

11. Джозеф Винник (Joseph Winnick). Адаптивное физическое воспитание и спорт (Adapted Physical Education and Sport). – Киев: Олимпийская литература, 2010. – 608 с.
12. Светличная Н.К. Основы адаптивного физического воспитания детей. – Т.: Иқтисодиёт, 2014. – 84 с.

13. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т.1. / Под общ.ред. С.П.Евсеева. – М.: Сов.спорт, 2005. – 296 с.
14. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 2. / Под общ.ред. С.П.Евсеева. – М.: Сов.спорт, 2007. – 448 с.
15. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / Под общ.ред. Л.В.Шапковой. – М.: Сов.спорт, 2007. – 608 с.

- 6 www.ziyonet.uz
- 7 www.zoj.ru
- 8 www.libsport.ru
- 9 www.bmsi.ru
- 10 www.ocw.mit.edu
- 11 www.edx.org
- 12 www.universarium.org

Амалий машғулот №3.

ЖАРОҲАТЛАНИШ ВА КАСАЛЛИКЛАРДА ТИКЛАНИШ БЎЙИЧА ЯККА ТАРТИБДАГИ ДАСТУРЛАР ЯРАТИШ

Мақсад: жароҳатланиш ва касалликларда тикланиш бўйича якка тартибдаги дастурлар яратиш хусусиятларини ўрганиш.

Зарур инвентарь: флипчарт, маркерлар.

Қуйидаги жиҳатларни ҳисобга олган ҳолда жароҳатланиш ва касалликларда тикланиш бўйича якка тартибдаги дастурлар яратиш хусусиятларига тавсиф беринг. Тингловчилар гуруҳини кичик гуруҳларга ажратинг (5-6 кишидан, турли ихтисосликдаги ёки турли таълим муассасаларидан бўлиши мақсадга мувофиқ). Ҳар бир кичик гуруҳ флипчарт варақларида (доскада) адаптив жисмоний маданиятнинг турли усуллари, услубиятлари ва воситаларини қўллаш хусусиятлари тавсифномаси билан якка тартибдаги дастурларга мисоллар тузади.

1) Адаптив жисмоний маданият билан шуғулланувчилар ҳолатини режалаштириш ва комплексли (тиббий-психологик-педагогик) назорат қилиш.

2) Адаптив жисмоний маданиятда жорий, босқичма-босқич ва даврий назорат хусусиятлари.

3) Педагогик жараёнга нисбатан четдан бўлган шахслар (тиббий-ижтимоий экспертиза, реабилитация ва тиббий ёрдам кўрсатиш бўйича марказлар, адаптив спортда спорт-тиббий таснифлаш бўйича комиссиялар) томонидан амалга ошириладиган шуғулланувчилар устидан тиббий-психологик назорат.

4) Врач тавсияларини ҳисобга олган ҳолда якка тартибдаги реабилитация дастурлари тузиш.

Таклиф этилган реабилитация дастурларини таҳлил қилинг, хулосалар чиқаринг.

Адабиётлар:

1. С.99-115; 2. С.67-81; 3. С.229-235; 4. С.214-263.

Назорат учун саволлар:

- 1) “Адаптив жисмоний маданият” атамасини қандай тушунасиз?
- 2) “Реабилитация” атамаси нимани англатади?
- 3) Имконияти чекланган кишиларнинг ижтимоий интеграцияси қандай йўллар билан юз беради?
- 4) Адаптив жисмоний маданият машғулотларида турмуш тарзи қандай ўзгаради?
- 5) Адаптив жисмоний маданият компонентлари (турлари) ни санаб беринг.
- 6) “Адаптив жисмоний тарбия” атамасини қандай тушунасиз?
- 7) Адаптив жисмоний рекреация қандай ташкил этилади?
- 8) Адаптив спортнинг қандай йўналишларини биласиз?
- 9) Адаптив ҳаракат реабилитацияси билан кимлар шуғулланади?
- 10) Креатив (бадиий-музикавий) танага мўлжалланган амалиётларга нималар киради?
- 11) Ҳаракат фаоллигининг экстремал турлари нима учун керак?
12. Адаптив жисмоний маданиятнинг педагогик таъсирини таърифлаб беринг
13. Қандай нозологик гуруҳларни биласиз?
14. Топшириқларни санаб ўтинг (умумий ва махсус)?
15. Адаптив жисмоний маданият воситаларига тавсиф беринг
16. Сиз қайси машқ таснифларини биласиз?

Адабиётлар

16. Джозеф Винник (Joseph Winnick). Адаптивное физическое воспитание и спорт (Adapted Physical Education and Sport). – Киев: Олимпийская литература, 2010. – 608 с.
17. Светличная Н.К. Основы адаптивного физического воспитания детей. – Т.: Иқтисодиёт, 2014. – 84 с.

18. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т.1. / Под общ.ред. С.П.Евсеева. – М.: Сов.спорт, 2005. – 296 с.
19. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 2. / Под общ.ред. С.П.Евсеева. – М.: Сов.спорт, 2007. – 448 с.
20. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / Под общ.ред. Л.В.Шапковой. – М.: Сов.спорт, 2007. – 608 с.

- 6 www.ziyonet.uz
- 7 www.zoj.ru
- 8 www.libsport.ru
- 9 www.bmsi.ru
- 10 www.ocw.mit.edu
- 11 www.edx.org
- 12 www.universarium.org

V. КЕЙСЛАР БАНКИ (ассесмент модуля)

Ассесмент – компетенция тушунчасида мужассамланган касбий сифатлар, билм, малака ва кўникмаларини баҳолаш мезони. Ассесмент кайсидир саволга (касбий ўйинлар, тестлар, интервью, соровномалар) компетентциясини аниқлашга имкон берувчи баҳолашнинг турли методларини ўз ичига олади.

Ассесмент тўрт этапдан ташкил топади:

1) Касбий ўйин – сюжетлар бирлашмаси билан, ишчи ҳолатларни моделлаштирувчи, барча билимлар мажмуаси. Касбий ўйинлар бир нечта асосий шаклларда ўтказилиши мумкин:

- гуруҳли дискуссия (бўлинган ва бўлинмаган роллар билан);
- жуфт ролли ўйинлар (сухбат, музокаралар ва ш.к.);
- индивидуал аналитик презентацияла;
- **инбаскет** (ресурслар ва вақтни режалаштириш, ҳужжатлар таҳлили).

2) Интервью – экспертнинг иштрокчи билан иши ва меҳнат биографияси ҳақида сухбати.

3) Баҳолар келишилиши – компетенцияси бўйича иштрокчиларни интеграл баҳолаш жараёни, кайсики экспертлар баҳолаш жараёнида унинг хулқи, касбий ўйиндаги баҳоси, интервью ҳамда умумий хулосани ишлаб чиқишадилар.

4) Қайта алоқа – иштрокчи ва унинг раҳбарига оғзаки ва ёзма тарзда ассесментдан ўтиш натижалари ҳақида етказиш, унинг кучли ва заиф тарафларини айтган ҳолда ривожланишига қаратилган тавсиялар бериш.

Ассесментни ўтказиш жараёнида асосий индивидуал ва гуруҳли компетенцияларини баҳоланади (ёки малакалари):

- стратегияни тушуниши;
- келажакни прогнозлаштириш;
- студентга/ҳамкасбга йўналиш;
- фикрлаш ва қарор қабул қилиш (аналитик, тизимли);
- натижага йўналиш (мақсадни қўйиш, ташаббускорлик, муваффақиятга эришиш мотивацияси, стрессга турғунлик);
- янгиликка очиклик (фикрларнинг эгилувчанлиги, гибкость мышления, мажбуриятларга мослашиш, ўзини-ўзи ривожлантиришга интилиш, ижодий фикрлаш);
- режалаштириш (вақтни бошқариш, ишларни режалаштириш, ресурсларни бошқариш, ўзини-ўзи ташкиллаштириш, лойини бошқариш);
- бажаришни бошқариш (масалаларни қўйилиши, бажарилиш назорати);
- гуруҳда лидерлик (айни вақтга қараб, эмоционал);
- таъсир қилиш (ишонтириш, музокаралар);
- коммуникатив компетентлик;
- устозлик;
- гуруҳда ишлаш (кооперацияга қобилияти, командани шаклланиши, функционал ўзаро ҳаракатлар, камандада ишлаш).

«Кейс-стади» Ассесменти **«Адаптив жисмоний тарбия» модулида**

«Кейс-стади» (Case-study) – ҳам маделлаштирилган, ҳам ҳаққоний вазиятлар муҳокамаси ва қарори, таҳлилга ососланган таълим тизими. «Кейс-стади» методи ўзида таълимнинг ривожлантирувчи технологияларни интеграциялаштиради, индивидуал, гуруҳли ва жамоавий ривожланиш жараёнларини қўллаб, тингловчиларда кўп қиррали шахсий сифатларини шакллантиради.

«Кейс-стади» методи деганда таълимнинг фаол методи, таълим берувчи томонидан ўқувчилар гуруҳида аниқ ва ноаниқ муаммо юзасидан вазиятни ёритиб беришга қаратилган вазифани ташкил этиш ва ўтказиш тушунилади.

Кейсни муҳокама қилиш ва таҳлилида дискуссияни ташкил қилишнинг асосий ўрнини, ғоялар генерацияси - “ақлий ҳужум” деб ном олган метод ташкил этади. “Ақлий ҳужум” таълим бериш жараёнида ўқувчиларнинг ижодий фиклашини ривожлантиришда асосий восита сифатида кўрилади. “Ақлий ҳужум” уч фазани ўз ичга олади.

Биринчи фаза – психологик ҳолатга кириш, стереотиплардан, кулгили ва омадсиз кўринишдан, кўрқичдан воз кечиш; бунда ғоя муаллифлиги йўқолиб умумийга айланганда қулай психологик муҳитни ва ўзаро ишончни яратиш орқали эришилади. Ушбу босқичнинг асосий мақсади - тинчланиш ва хотиржамлик.

Иккинчи фаза – бу аслида ҳужум; ушбу босқичнинг мақсади - ғоялар оқими шиддат билан ишлаб чиқиш; бу босқичда «ақлий ҳужум» қуйидаги тамойиллар бўйича амалга оширилади:

- ғоя бор – айтаман, ғоя йўқ – жим эмасман;
- ҳар қандай тасаввурлар рағбатлантирилади, ғоя қанчалик кутилмаган;
- таклиф қилинаётган ғоялар имкон қадар катта бўлиши керак;
- айтилган фикрлар бир-биридан олиниши ва бошқача (ўзгартириш ва яхшилаш)тарзда тақдим қилинишига йўл қўйилади;
- танқид истисно тарзида, кўркмасдан ҳар қандай фикрни айтиб ўтиш мумкин, ким уларни ёмон деб ҳисобласа, танқидчилар фикр билдиришдан маҳрум бўладилар;
- ўқувчиларнинг ижтимоий келиб чиқиши ҳеч қандай ахамият касб этмайди, бу ҳақиқий демократия ва бир вақтнинг ўзида ғоялар авторитарлигидир;
- барча ғоялар ғояларни қайд этиш вароғига ёзиб борилади;
- фикрларни айтиб ўтиш вақти 1-2 дақиқадан ошмаслиги керак.

Учинчи фаза – қуйидаги қоидалар билан муаммога конструктив ечим топиш учун ижодий ғоялар таҳлили ҳисобланади:

- барча ғояларни, уларнинг бирор бирини биринчи ўринга қўймаган ҳорда таҳлил қилиш;
- тизимда ғоянинг ўрнини топиш ва ғояда тизимни топиш;
- заруратсиз моҳиятни кўпайтирмаслик;
- олинган натижанинг чиройи ва жозибаси бузилмаслиги керак;

– мутлақо янги тасаввурлар бўлиши керак (“ғўнгдаги марварид”).

«Кейс-стади» Ассессменти «Адаптив жисмоний тарбия» модулида

«Кейс-стади» (Case-study) – ҳам маделлаштирилган, ҳам ҳаққоний вазиятлар муҳокамаси ва қарори, таҳлилга ососланган таълим тизими. «Кейс-стади» методи ўзида таълимнинг ривожлантирувчи технологияларни интеграциялаштиради, индивидуал, гуруҳли ва жамоавий ривожланиш жараёнларини қўллаб, тингловчиларда кўп қиррали шахсий сифатларини шакллантиради.

«Кейс-стади» методи деганда таълимнинг фаол методи, таълим берувчи томонидан ўқувчилар гуруҳида аниқ ва ноаниқ муаммо юзасидан вазиятни ёритиб беришга қаратилган вазифани ташкил этиш ва ўтказиш тушунилади.

Кейсни муҳокама қилиш ва таҳлилида дискуссияни ташкил қилишнинг асосий ўрнини, ғоялар генерацияси - “ақлий хужум” деб ном олган метод ташкил этади. “Ақлий хужум” таълим бериш жараёнида ўқувчиларнинг ижодий фиклашини ривожлантиришда асосий восита сифатида кўрилади. “Ақлий хужум” уч фазани ўз ичга олади.

Биринчи фаза – психологик ҳолатга кириш, стереотиплардан, кулгили ва омадсиз кўринишдан, кўрқишдан воз кечиш; бунда ғоя муаллифлиги йўқолиб умумийга айланганда қулай психологик муҳитни ва ўзаро ишончни яратиш орқали эришилади. Ушбу босқичнинг асосий мақсади - тинчланиш ва хотиржамлик.

Иккинчи фаза – бу аслида хужум; ушбу босқичнинг мақсади - ғоялар оқими шиддат билан ишлаб чиқиш; бу босқичда «ақлий хужум» куйидаги тамойиллар бўйича амалга оширилади:

- ғоя бор – айтаман, ғоя йўқ – жим эмасман;
- ҳар қандай тасаввурлар рағбатлантирилади, ғоя қанчалик кутилмаган;
- таклиф қилинаётган ғоялар имкон қадар катта бўлиши керак;
- айтилган фикрлар бир-биридан олиниши ва бошқача (ўзгартириш ва яхшилаш)тарзда тақдим қилинишига йўл қўйилади;

- танқид истисно тарзида, кўрқмасдан ҳар қандай фикрни айтиб ўтиш мумкин, ким уларни ёмон деб ҳисобласа, танқидчилар фикр билдиришдан махрум бўладилар;

- ўқувчиларнинг ижтимоий келиб чиқиши ҳеч қандай ахамият касб этмайди, бу ҳақиқий демократия ва бир вақтнинг ўзида ғоялар авторитарлигидир;

- барча ғоялар ғояларни қайд этиш вароғига ёзиб борилади;

- фикрларни айтиб ўтиш вақти 1-2 дақиқадан ошмаслиги керак.

Учинчи фаза – куйидаги қоидалар билан муаммога конструктив ечим топиш учун ижодий ғоялар таҳлили ҳисобланади:

- барча ғояларни, уларнинг бирор бирини биринчи ўринга қўймаган хорлда таҳлил қилиш;

- тизимда ғоянинг ўрнини топиш ва ғояда тизимни топиш;

- заруратсиз мохиятни кўпайтирмаслик;
- олинган натижанинг чиройи ва жозибаси бузилмаслиги керак;
- мутлақо янги тасаввурлар бўлиши керак (“ўўнгдаги марварид”).

«Кейс-стади» методи бўйича машғулотлар намунаси

Мавзу: «Case-study – педагог фаолиятида замонавий курул»

Мақсад: кейс методидан қўллаш орқали педагогнинг касбий компетентлигини ошириш учун шарт-шароитлар яратиш заруратини уқтириш.

Вазифалар: 1. Педагогнинг касбий компетентлигини такомиллаштиришда кейс-стади методи интерактив метод сифатида тутган ўрнини аниқлаш.
2. Касбий таълим жараёнида мазкур методни қўллашнинг ташкилий шартларини мутахассислик хусусиятидан келиб чиққан ҳолда танлаб олиш.

3. Кейс-стадини педагогик фаолиятига жорий қилишни моделлаштириш

Ўқитишнинг самарадорлиги:

- иштрокчилар ўзларининг фаолиятларини такомиллаштириш учун интерактив таъсир этувчи кейс-стади методи ҳақида тасаввурга эгалар;
- келажакда ҳаракатлар учун асос бўлиб хизмат қилиши мумкин бўлган тушунчага танқидий ёндашув, баҳога, кузатиш асосида олинган ахборотлар таҳлили ва синтези, фикрлаш ёки мулохаза тажрибаси.

Муваффақиятлар мезонлари:

- педагогик маҳоратни камолотга етказиш заруратини тушуниш;
- бошқарув стратегиясини ислох қилиш зарурати ҳақида ишончини шакллантириш;
- касбий маҳоратни такомиллаштириш доирасида кейс методи ҳақидаги маълумотларни эгаллаш;
- ўқув жараёнини бошқариш амалиётида интерактив методдан фойдаланиш муҳимлигини исботлай олиш қобилияти;
- ўқув методик фаолиятни замонавий кейс стади воситаларидан фойдаланиб режалаштира олиш қобилияти.

Асосий зоя: case-study интерактив методининг мохияти. Педагогнинг ўзини такомиллаштириши умумий методик таъсир ўтказиш самарадорлигини кучайтиришга имкон беради.

Воситалар, материаллар и ускуналар: Флипчарт, маркерлар, стикерлар, қоғоз вароқлари, проектор ва презентациялар «Кейс-стади – ўзаро тасир этувчи интерактив технологияси».

1 БОСҚИЧ. Муаммонинг ичига кириш.

Саломлашув. Визуаллашув.

Хурматли ҳамкасблар!

Келинг, аввал танишиб оламиз.

Ташриф қоғози сифатида рангли варақалардан фойдаланишни тавсия қиламиз. Ўз исми шарифингизни ташриф қоғозига ёзиб, флипчартга маҳкамлаб қўйинг. (қуйида ротация учун ҳар хил рангли варақалар)

Муаммони долзарблаштириш.

“Қора қути”

Хурматли ҳамкасблар!

Қаршингизда машхур қора қути турибди. Нима деб ўйлайсиз, бу қора қути қандай савол билан боғлиқ? (иштирокчиларнинг жавоблари)

Эҳтимолий жавоб: Қора қутида нима бор?

- Бу анъанавий савол, лекин биз бошқа йўлдан борамиз.

- Айтинг-чи, қора қутини нима билан боғлаш мумкин?

- Одамни қора қути билан боғлаш мумкинми? Нима учун?

Эҳтимолий жавоб: инсоннинг фикрлаш аппарати шу қадар мўъжизавий қурилмаки, унинг ичида айна топда қандай ғоялар, қандай хаёллар борлигини ҳеч ким билмайди. Бу, аслида, ўз жумбоқлари, қутилмаган, ноодатий хислатлари бўлган қора қутининг ўзи.

Биз уни фақат пайпаслаб, қулоқ тутиб, тарозида тортиб кўриб ўрганишимиз мумкин.

- Агар диққатимизни бевосита таълим масаласига қаратадиган бўлсак ва педагог фаолиятини тасаввур қилсак, у ҳолда ўзаро муносабатлар жараёнини тусмоллаб бошқаришга тўғри келаётганига ишонч ҳосил қилиш мумкин...

Хулоса. Бизнинг педагог сифатидаги вазифамиз – ҳар бир таълим олувчининг яширин имкониятларини ўрганиш ва уни касбий ҳамжамият доирасидаги ўзаро конструктив муносабатларга қизиқтиришдан иборат.

Қора қутига ва унинг ичида нима борлиги масаласига қайтадиган бўлсак, биз буни аниқ била оламизми? Биз уни очишимиз мумкинми?

Агар одам ҳақида гапирадиган бўлсак, уни ўз фикр ва ғояларини кўпчиликка маълум қилишга кўндириш учун нима қилиш зарур?

Хулоса. Ишонтириш – катта куч. Бунинг учун эса, бошқа кишилар билан бўлгани каби, одамда ўз фикр ва ғояларини кўпчиликка маълум қилишдан манфаатдорлик (маънавий, жисмоний, қизиғи шундаки, ҳатто моддий) бўлиши лозим.

Бизда иш тизими шундай ташкил этилиши керакки, ҳар бир педагог ўз шахсий фаолиятини тақдим этишдан уялмасин. Бунга эришиш учун давримизнинг тезкор равишда ўзгариб турадиган воқеалари шиддатига мувофиқ тарзда такомиллашиб боришимиз шарт.

Муҳокама учун саволлар.

- Бунинг учун нима қилиш керак? Иш тизимини қандай яратиш мумкин? - Дастлаб қолиплардан қутулиш, фаолиятни янги шакллар, метод ва приёмлар ёрдамида инновацион режимда режалаштириш зарур.

- Ўқув-методик фаолият йўналишларидан бирини кўриб чиқишни таклиф қиламан.

Иш тизими тақдимоми.

Биз шартли равишда иш шакллари уч гуруҳга тақсимладик:

- анъанавий (тарихан шаклланган)
- инновацион (замонавий фаолият курали сифатида кенг қўлланадиган замонавий шакллар)
- модификациялаштирилган (бу гуруҳга биз кенг қўлланмайдиган шаклларни киритдик)

Келинг, методик фаолиятнинг энг ёрқин шаклларида бири кейс-стади устида батафсилроқ тўхталсак. Бироқ тақдимотга ўтишдан олдин муаммоли савол берамиз:

- Баъзан нохуш ҳодисалар бўлиб туради: тест ва меъёрлар ўз вақтида топширилмайди, топшириқлар нотўғри бажарилади, ишда иштирок этишдан бош тортишади, лойиҳалар амалга оширилмайди... ва ҳ.к. Аммо бунда ҳар доим баҳона топса бўлади. Айбдорнинг иззат-нафсига тегмаган ҳолда уни ўз хатоларини тан олишга мажбур қилиш мумкинми?

Эҳтимолий жавоб: уни эмпатиклик намоён қила олиши мумкин бўлган вазиятга сунъий равишда тушириш.

Хулоса: Кейс технологиясининг моҳияти айнан шунда.

2 БОСҚИЧ. Мазмунини англаш (10 мин).

Янги ахборотни тақдим этиш.

Кейс-стади интерфаол ўзаро муносабатлар технологияси ҳисобланган кейс технологиясига асосланган шакл.

Кейс-стадининг асосий маъносини ақс эттирувчи фикр:

«Машина ҳайдашни ўрганиш учун сизга ички ёнув двигателининг тузилиши ҳақидаги узундан-узоқ маъруза эшитишнинг кераги йўқ. Бунинг учун машина ва яхши йўриқчи бўлса бас.

Кейс-стади (инглизча *case* – реал вазият деган маънони билдиради) – муайян реал вазиятлар методи ҳисобланади.

Кейс-стадининг моҳияти – муайян вазиятларни таҳлил қилиш мисолида умумий қонуниятларни ўрганиш демак.

Технология XX асрнинг бошларида Гарвард тадбиркорлик мактабида (АҚШ) юзага келди. Кейинроқ ОТМ ларнинг ўқитувчилари ундан ҳуқуқшуносларни ўқитишда фойдалана бошладилар. Ёш ҳуқуқшуносларга, улар маҳоратни амалиёт орқали эгаллашлари учун эски, архивдаги суд материаллари устида ишлашни таклиф қилганлар. Тадқиқотларнинг кўрсатишича, бу метод маъруза тинглаш, адабиётлар ўқишга нисбатан юқори рақамли натижа кўрсатган.

Кейс ўзи нима? Кейс – бу ҳаётий вазият бўлиб, қарор қабул қилиш, зиддият ёхуд муаммони ҳал этиш учун зарур бир ахборотни ўз ичига олади, уни гуруҳда муҳокама қилиб, масаланинг моҳияти бўйича тингловчиларнинг фикрларини аниқлаш учун тавсия этиш мумкин.

Кейсларнинг тури кўп, лекин биз ҳар бир кейсларнинг назарияси устида тўхталиб ўтирмаймиз. Биз кейсларнинг бир тури билан танишамиз – бу кейс-

айсберг бўлиб, унда вазиятни ҳал қилишда кўшимча маълумотлар берилмайди, иштирокчилар бу маълумотларни ўз тажрибаларига таяниб, мустақил равишда топадилар. Бизнинг ҳолатимизда вазиятнинг ечими шахсий тажрибага асосланади.

Кейсни ишлаб чиқиш моделига эътибор беринг.

Сизга асосий кейс таклиф қилинади. Асосий кейсдаги вазиятнинг ечимини топиш учун бир қатор мини-кейслар ҳал этилишини назарда тутадиган ахборотни қўлга киритиш керак.

Кейсларни баҳолаш мезонлари:

- муаммонинг тўғри ҳал қилиниши;
- муаммонинг янги ва ноодатий йўл билан ҳал қилиниши;
- назарий қисмнинг қисқа ва аниқ баён этилиши;
- муаммо ечимининг сифатли расмийлаштирилиши;
 - мунозара олиб бориш этикаси.

3-БОСҚИЧ. Кейс ишланмаси

Асосий кейс: (барча иштирокчиларга таклиф этилади)

Ўтган йили ўқувчилар (талабалар) жамоасига янги ўқувчи (талаба) – имконияти чекланган (ногирон), лекин ғайратли, иқтидорли ва умидли ўсмир (йигит) келиб қўшилди. Унда янги ғоялар кўп, шунинг учун спорт байрамлари, мусобақалар ва ҳ.к. ташкил этишни таклиф қиларди. Режалаштирган барча ишларини у вақтида амалга оширар, ўзи ҳам тадбирларда фаол қатнашар эди. Ғояларини тиришқоқлик билан рўёбга чиқарар, ҳар бир тадбирнинг ишланмасини тайёрлашга кўп вақт сарфлар, лекин борган сари бундан камроқ қониқиш ҳиссини туярди. Кайфияти ҳам ёмонлашиб борарди. Кўзларидаги учкун сўна бошлади. Миясида ўзининг ожизлиги ҳақидаги фикрлар тобора кўпроқ айланадиган бўлди.

Бунинг сабаби нимада? Вазиятни қандай қилиб изга солиш мумкин, маслаҳат беринг.

Ҳурматли ҳамкасблар! Уважаемые коллеги!

Асосий кейсда таклиф қилинган муаммонинг ечимини топиш учун сизга мини-кейсларни ҳал қилиш асносида топиш мумкин бўлган ахборотлар зарур.

Мини-кейсларни сиз гуруҳларда ҳал қиласиз.

Гуруҳлар ротацияси.

(Гуруҳларга тақсимлаш ташриф қоғозларининг рангига қараб амалга оширилади.

1-мини-кейс

«Эксперт кенгаши: дамокл қиличи (доимий таҳлика) ёки ютуқ?»

Аттестация доирасида кутилган баҳони олиш учун бажарилган меъёрларнинг мавжудлиги зарурий шарт ҳисобланади. Эксперт кенгаши (бир педагог ёки ҳайъат) томонидан жисмоний тайёргарлиги даражаси маъқулланган ўқувчилар (талабалар) ўзларини жисмоний ривожланишнинг шу даражасида чегаралаб кўядилар. Тайёргарлиги даражаси ишлашни талаб қиладиган ўқувчилар (талабалар) кўпинча машғулотлардан “озод қилиниш” имконини излайдилар ва ўз аҳволларини яхшилашга интилмайдилар.

Нега бундай бўлади? Ушбу вазиятдан чиқиш йўлини таклиф қилинг.

2-мини-кейс

“Технокомпетентлик – хато учун масъуллик..”

“Инклюзив таълим – ўқувчилар саломатлигини яхшилаш омили” мавзусида семинар ташкил этилди. Семинар доирасида иккита кўргазмали дарс намойиш қилинди, шундан сўнг муаммонинг назарий асосланиши, тадқиқот натижалари ва ҳ.к. ни кўзда тутувчи мастер-класс ўтказилди. Семинарда фақат тақдимотлар намойиш этилди, мастер-классда ҳамма “инклюзия” тушунчаси атрофида ўралашди, аммо аниқ асослар кўрсатиб берилмади. Семинарда иштирок этган экспертлар инклюзив таълим технологияси ҳақида умуман тушунча йўқлигини қайд этди. Бу технологиядан фойдаланишни ўрганиш учун келган семинар иштирокчилари инклюзия технологияси тўғрисида сохта тасаввурга эга бўлиб кетдилар.

Экспертлар хулосасини изоҳлаб беринг. Вазиятни қандай изга солиш мумкин? Вазиятдан чиқиш йўлини таклиф қилинг.

3-мини-кейс

«Иқтидорли бола – алоҳида ёндашув...»

Мактаб ўқувчиларининг (талабаларнинг) функционал саводхонлиги даражасини аниқлаш бўйича олимпиадалардан бирида топшириқ ёзилган қатор рўпарасига ўқувчи (талаба) шундай деб ёзиб қўйди: топшириқ хато тузилган, реал ҳаётга мувофиқ эмас. Албатта, бу топшириқ учун унга балл берилмади, ўқувчи (талаба) норози бўлди. Унинг иши материалларини кўтаришди. Топшириқ мазмуни қуйидагича эди: “Деҳқон аёл бозорга тухум сотиш учун келди. Биринчи харидорга у ҳамма тухумларининг ярми ва яна яримта тухум сотди. Иккинчисига қолган тухумларининг учдан бирини ва яна бир тухумнинг учдан бир қисмини сотди, учинчи харидорга эса охириги 11 та тухумини сотди. Деҳқон аёл ҳаммаси бўлиб нечта тухум сотди?”

Қандай қилиб тухумнинг ярмини ёки учдан бир қисмини ажратиш мумкин? Бозорда бировга яримта тухум сотилганини ҳеч кўрганмисиз?

Ким ҳақ, ким айбдор? Юзага келган вазиятнинг ечимини топинг.

Эълон қилиш

Асосий кейс ишланмаси.

Ҳар бир гуруҳ мини-кейсларни ечиш жараёнида қўлга киритилган маълумотларга таяниб, асосий кейсни ҳал этиш бўйича ўз фикрини беради. У ёки бу қарорни қабул қилиш оқибатларининг таҳлили.

4-БОСҚИЧ. Рефлексия

«Рефлексив сават»

Иштирокчилар мастер-класс ишига баҳо берадилар.

Ўз мулоҳазаларини саватга жойлайдилар.

Кейс ўтказиш (ассессмент) бўйича умумий хулоса чиқаринг.



VI. МУСТАҚИЛ ТАЪЛИМ МАВЗУЛАРИ

Мустақил ишни ташкил этишнинг шакли ва мазмуни

Тингловчи мустақил ишни муайян модулни хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда қуйидаги шакллардан фойдаланиб тайёрлаши тавсия этилади:

- меъёрий ҳужжатлардан, ўқув ва илмий адабиётлардан фойдаланиш асосида модул мавзуларини ўрганиш;
- тарқатма материаллар бўйича маърузалар қисмини ўзлаштириш;
- автоматлаштирилган ўргатувчи ва назорат қилувчи дастурлар билан ишлаш;
- махсус адабиётлар бўйича модул бўлимлари ёки мавзулари устида ишлаш;
- тингловчининг касбий фаолияти билан боғлиқ бўлган модул бўлимлари ва мавзуларни чуқур ўрганиш.

Мустақил таълим мавзулари.

- 1) Қомат бузилганда адаптив жисмоний тарбия методларини комплекс равишда қўллаш.
- 2) Мактаб ўқувчиларида (талабаларда) ортиқча вазни коррекциялашда адаптив жисмоний тарбиянинг восита ва методларини оқилона танлаш.
- 3) Кун тартибида кичик (ўрта, катта) мактаб ёшидаги заиф кўрувчи болаларнинг ҳаракат фаоллигини текшириш.
- 4) Болалар церебрал фалажи билан касалланган болаларнинг координацион қобилиятларини ривожлантириш.
- 5) Қуйи синф ўқувчиларини ҳаракат фаолиятларига ўргатиш методикасининг ўзига хос хусусиятлари.
- 6) Мусиқа жисмоний тарбия дарсларида кичик мактаб ёшидаги болалар ўқув фаолиятини жадаллаштириш воситаси сифатида.
- 7) Жисмоний тарбия бўйича инклюзив ўқув-тарбия жараёни самарадорлигини тадқиқ қилиш.
- 8) Имконияти чекланган мактаб ўқувчилари (талабалар)да жисмоний тарбия дарслари самарадорлигини оширишнинг ўзига хос хусусиятлари.
- 9) Адаптив жисмоний тарбия машғулотларида қуйи синф ўқувчиларини ҳаракат фаолиятларига ўргатиш методикасининг хусусиятлари.
- 10) Адаптив жисмоний тарбия машғулотларининг болалар жисмоний сифатларини ривожлантиришга таъсири.

11) Адаптив жисмоний тарбия машғулотида ҳаракатли ўйинлар тизими асосида жисмоний сифатларни ривожлантириш технологияси.

12) Жисмоний тарбия машғулотида кичик мактаб ёшидаги болалар қомати бузилишининг олдини олиш воситаларини оптималлаштириш.

13) Йиллик тайёргарлик циклининг тайёрлов даврида ёш спортчиларда касалланиш сабабларини текшириш ва унинг олдини олиш.

14) Қизлар (йигитлар)да қоматнинг функционал ҳолати бузилишини тадқиқ қилиш ва уни адаптив жисмоний тарбия воситалари билан коррекциялаш.

15) Адаптив жисмоний тарбия машғулотида жараёнида мактаб ўқувчилари (талабалар)нинг жисмоний ўз-ўзини тарбиялашини фаоллаштириш.

16) Юрак-қон томир касалликлари бўлган махсус тиббий гуруҳ талабалари жисмоний тарбиясини ташкил этишга дифференциацияланган (табақалаштирилган) ёндашув.

17) Ўзбекистонда ва чет элларда адаптив жисмоний тарбиянинг ривожланиш тарихи.

Инклюзив жисмоний

VII. ГЛОССАРИЙ

<i>Атама</i>	<i>Ўзбек тилидаги таърифи</i>	<i>Definition in English</i>
Абилитация	Ижтимоий муҳитга ҳали мослашмаган ёш болаларда меҳнат қилиш, ўқиш ва жамиятнинг фойдали аъзоси бўлиш имкониятини турғун йўқотишга олиб келадиган патологик ҳолатларнинг олдини олиш ва даволаш мақсадидаги даволовчи-педагогик тадбирлар тизими	system of the medical and pedagogical actions aiming at the prevention and treatment of those pathological states at the children of early age who weren't adapting to the social environment yet who lead to permanent loss of an opportunity to work, study and be a useful member of society
Адаптация	организмнинг алоҳида физиологик тизимлари функцияларини ўзгартирган ҳолда ташқи муҳит таъсирларига мослашиш қобилияти; адаптив қайта қуришнинг маъноси организмнинг ички муҳитида доимийликнинг сақлаб турилишини таъминлаш, ташқи муҳит омилларининг вайрон қилувчи таъсирига тирикликнинг қарши тура олиш қобилиятини оширишдан иборат	ability of an organism to adapt to influences of external environment, changing functions of separate physiological systems; the sense of adaptive reorganizations consists in ensuring preservation of constancy of the internal environment of an organism, increase of ability live to resist to destructive action of factors of external environment
Адаптив	Атаманинг номланиши жисмоний тарбия воситаларининг имкониятлари чекланган шахслар учун мўлжалланганини таъкидлайди. Бу жисмоний тарбия ўзининг барча кўринишларида организмдаги ижобий морфофункционал ўзгаришларни рағбатлантиришини ва шу тариқа организмнинг ҳаётини таъминлаш, ривожлантириш ва такомиллаштиришга йўналтирилган зарур ҳаракат координациялари, жисмоний сифат ва қобилиятларни шакллантиришини кўзда тутди.	the name underlines mission of means of physical culture for persons with deviations in a state of health. It assumes that the physical culture in all her manifestations has to stimulate positive morph functional shifts in an organism, forming thereby necessary motive coordination, the physical qualities and abilities directed to life support, development and improvement of an organism
Адаптив жисмоний	Имкониятлари чекланган кишиларнинг нормал ижтимоий муҳитга адаптацияси ва	package of measures of sports character, directed to rehabilitation and adaptation to the normal

<i>Атама</i>	<i>Ўзбек тилидаги таърифи</i>	<i>Definition in English</i>
маданият	реабилитациясига, тўлақонли ҳаётни ҳис этиш, шунингдек, жамиятнинг ижтимоий тараққиётига шахсий ҳиссаси заруратини англашга қаршилиқ қиладиган руҳий тўсиқларни енгиб ўтишига йўналтирилган спорт-соғломлаштирувчи хусусиятли тадбирлар комплекси	social circle of physically disabled people, overcoming of the psychological barriers interfering feeling of full-fledged life, and also consciousness of need of the personal contribution to social development of society
Адаптив жисмоний тарбия	Адаптив жисмоний маданиятнинг имконияти чекланган кишиларда махсус билимлар комплексини, ҳаёт учун ва касбий жиҳатдан зарур ҳаракат кўникма ва малакаларини шакллантириш; асосий жисмоний ва махсус сифатларнинг кенг доирасини ривожлантириш, турли орган ҳамда тизимларнинг функционал имкониятларини ошириш, имконияти чекланган кишиларда қолган ҳаракат сифатларини шакллантириш, сақлаб қолиш ва қўллаш ҳисобига шахснинг меҳнат ва турмуш фаолиятини амалга оширишдаги эҳтиёжларини қондира оладиган тури	as the type of adaptive physical culture capable to satisfy need of the personality for realization of labor and household activity, due to formation at people with deviations in a state of health of a complex of special knowledge, vitally and professional necessary motive skills; developments of a wide range of the main physical and special qualities, increase of functionality of various bodies and systems; formation, preservation and an using of the corporal and motive qualities of the physically disabled person which have remained available and disability
Адаптив ҳаракат рекреацияси	Адаптив жисмоний маданиятнинг тури бўлиб, у имконияти чекланган кишиларда дунёқарашни, гедонизм фалсафий қарашларини шакллантириш, рекреацион фаолиятнинг асосий приёмлари, йўллари, восита ва методларининг улар томонидан ўзлаштирилиши ҳисобига шахснинг дам олиш, бўш вақтини кўнгилли, қизиқарли ўтказиш, фаолият турини алмаштириш эҳтиёжларини қондира олади.	the type of adaptive physical culture capable to satisfy need of the personality for rest, entertainment, interesting carrying out leisure, change of a kind of activity at the expense of a forming at persons with deviations in an outlook state of health, the philosophical of views of hedonism, development of the main receptions by them, ways, means, methods of recreational activity

<i>Атама</i>	<i>Ўзбек тилидаги таърифи</i>	<i>Definition in English</i>
Адаптив жисмоний реабилитация	Адаптив жисмоний маданиятнинг тури бўлиб, у имконияти чекланган кишилар томонидан организмнинг тезлик билан тикланишини рағбатлантирувчи табиий, экологик жиҳатдан асосланган воситаларнинг ўзлаштирилиши, уларда тегишли машқ комплекслари, чиниктирувчи ва термик муолажалар ҳамда АЖМ нинг бошқа воситаларидан фойдаланиш кўникмасини ҳосил қилиш ҳисобига вақтинча йўқотилган ёки бузилган функцияларни (асосий касаллик билан боғлиқ ҳолда узок муддатга йўқотилган ёки бузилган, масалан, ногиронликнинг сабабчиси бўлган функциялардан ташқари) тиклаш эҳтиёжини қондиради	the type of adaptive physical culture capable to satisfy need of the person with deviations in a state of health in restoration at him temporarily lost or the broken functions (besides those which are lost or destroyed for long term in connection with the main disease, for example, which is the reason of disability) due to development of the natural, ecologically justified means stimulating the fastest restoration of an organism by him; training by his ability to use the corresponding sets of exercises, tempering and thermal procedures, and other means of APhC
Адаптив спорт	Адаптив жисмоний маданиятнинг тури бўлиб, у имконияти чекланган кишиларни спорт маданиятига жалб қилиш, уларнинг муайян спорт тури техникаси, тактикаси ва бошқа таркибий қисмларини ўзлаштириши ҳисобига шахснинг мусобақалашув ва коммуникатив фаолияти, ўз қобилиятларини максимал рўёбга чиқариш, уларни бошқа кишиларнинг қобилиятлари билан таққослаш эҳтиёжларини қондиради.	the type of adaptive physical culture capable to satisfy need of the personality for competitive and communicative activity, for the maximum self-realization of the abilities, their comparison to abilities of other people due to familiarizing of persons with deviations in a state of health to sports culture, development of equipment by them, tactics and other components of a concrete sport
Психологик тўсиқ	Одамнинг у ёки бу ҳаракатларни бажаришига тўсқинлик қилувчи сусткашлигида ифодаланадиган ҳолати; кўпинча алоҳида фаолият турларини танлашда иккиланиш кузатилади, бу ё илгариги муваффақиятсизликлар, ёки тарбия билан боғлиқ психологик установакалар билан боғлиқ бўлади.	the psychological state which is characterized by the passivity of the person interfering performance of these or those actions by him; often possesses selectivity concerning separate kinds of activity that can be connected or with the previous unsuccessful experience, or with the

<i>Атама</i>	<i>Ўзбек тилидаги таърифи</i>	<i>Definition in English</i>
		mental sets created by education
Касаллик	Организмнинг ташқи ва/ёки ички муҳит омилларининг узок муддатли ёки жуда кучли таъсири натижасида юзага келадиган ҳамда гомеостазни тиклаш ва ҳаётини фаолият механизмларини меъёрга келтиришга йўналтирилган адаптацион-компенсатор реакцияси; организм функционал имкониятларининг пасайиши, морфологик ўзгаришлар, иммунитетнинг фаоллашуви ва ҳ.к. да намён бўлади.	the adaptation and compensatory reaction of an organism arising at long or excessively strong influence of factors of external and/or internal environment and directed to restoration of a homeostasis and normalization of mechanisms of activity; it is shown in decrease in functionality of an organism, morphological changes, immunity activation, etc.
Валеология	Саломатлик ва соғлом турмуш тарзини шакллантириш ҳамда таъминлашнинг қонуниятлари, йўллари ва механизмларини ўрганувчи фанлараро йўналиш	the interscientific and interdisciplinary direction studying regularities, ways and mechanisms of formation and ensuring health and a healthy lifestyle
Адаптив жисмоний маданиятнинг турлари (таркибий қисмлари)	Адаптив жисмоний тарбия, адаптив ҳаракатланиш рекреацияси, адаптив жисмоний реабилитация, адаптив спорт, тананинг йўналтирилган креатив (бадий-музикавий) амалиётлари ва ҳаракат фаоллигининг экстремал турларини ўз ичига олади	adaptive physical training, adaptive motive recreation, adaptive physical rehabilitation, adaptive sport, the creative (art and musical) corporal focused practitioners and extreme types of physical activity include
Тананинг йўналтирилган креатив (бадий-музикавий) амалиётлари	Адаптив жисмоний маданиятнинг тури бўлиб, имконияти чекланган шахсларнинг эртақ терапияси, ўйин терапиясига хос тананинг йўналтирилган техникалари; қоматни коррекцияловчи ритмопластика ва б. ҳисобига ўз-ўзини ижодий ривожлантириш, ўз ички дунёсини ҳаракат, музика, рамзлар (жумладан, бадий), санъатнинг бошқа турлари орқали ифодалаш эҳтиёжларини қондиради.	the types of adaptive physical culture capable to satisfy need of persons with deviations in a state of health in creative self-development, self-expression of spiritual essence through the movement, music, an image (including art), drugy means of art due to development by them focused the technician of a corporal skazkoterapiya, igroterapiya; formokorreksionritmoplastika, etc.

<i>Атама</i>	<i>Ўзбек тилидаги таъриф</i>	<i>Definition in English</i>
Тарбия	Инсонга аниқ мақсадга йўналтириб таъсир кўрсатиш жараёни бўлиб, унинг шахс сифатида шаклланишига, унда маданиятнинг алоҳида турлари (жисмоний, маънавий, эстетик ва б.) ёки бутун комплекси таркиб топишига ёрдам беради; тарбия таълим билан чамбарчас боғлиқ, чунки унинг кўпгина вазифалари айнан таълим жараёнида амалга ошади.	the purposeful process of impact on the person promoting his formation as persons, to formation at him of a complex or separate types of culture (physical, spiritual, esthetic, etc.); education is closely connected with training as his many tasks are reached in the course of training
Гиподинамия	Организмнинг ҳаёт фаолиятидаги издан чиқишлар комплексига бўлиб, гипокинезиянинг оқибати ҳисобланади: ўзгаришлар деярли барча функционал тизимларни (таянч-ҳаракат аппарати, юрак-қон томир, нафас олиш, овқат ҳазм қилиш, айириш тизимлари, модда алмашинуви, МНТ ва б.) қамраб олади; организмнинг заҳира имкониятлари пасайиши, қувват алмашинувининг асосийси томон силжиши (кўпроқ ишчи алмашинув ҳисобига) ва ҳ.к. билан кечади; гиподинамия замонавий кишилар саломатлиги бузилишининг механизмларидан бири сифатида текширилади.	the complex of violations in activity of an organism which is a gipokineziya consequence; changes cover practically all functional systems (the musculoskeletal device, cardiovascular, respiratory, digestive, secretory systems, a metabolism, CNS, etc.); is followed by decrease in reserve opportunities of an organism, shift of a power exchange towards the basic (mainly due to decrease in the worker), etc.; the hypodynamia is considered as one of mechanisms of violations of health of the modern person
Гипокинезия	Эркин ҳаракатлар ва улар ҳажмининг камайиши, ҳаракат фаоллигининг етишмаслиги; камҳаракат турмуш тарзи, организмнинг физиологик етилмаганлиги шароитида ривожланади; брадикинезия (ҳаракатларнинг секинлашуви), олигокинезия (ҳаракатларни бошлашда қийинчилик, тез чарчаш, куч, ҳаракатлар Амплитудаси ва тезлигини ихтиёрий равишда вариантлаш муумкин эмаслиги) кўринишида	decrease in any movements and their volume, the lowered physical activity; develops at an inactive way of life, physiological immaturity of an organism; it is shown by a bradikineziya (slowness of movements), an oligokineziya (the complicated start of motion, fast fatigue, impossibility of any variation of force, amplitude and speed of the movement)

<i>Атама</i>	<i>Ўзбек тилидаги таърифи</i>	<i>Definition in English</i>
	намоён бўлади.	
Гипоплазия	Тўқима, орган, тана қисмининг етарли ривожланмаслиги, ўртача кўрсаткичлардан икки сигмадан ортиқ даражада бўлади.	the underdevelopment of fabric, body, part of a body exceeding a deviation from average values in two sigma
Харакат фаоллиги	Мазкур организм мунтазам бажарадиган мушак ҳаракатларининг умумий миқдори; оптимал ўлчамлардан оғиш нохуш таъсир кўрсатади: мушакларнинг ҳаддан зиёд ишлаши зўриқиш ва ўта зўриқишга, иш етарли бўлмаса, жисмонан детренировка ҳолатига олиб келади.	total of the muscular movements which are regularly carried out by this organism; deviations from optimum range work adversely: excessive muscular work leads to overfatigue and an overstrain, insufficient – to a physical defitness
Харакат малакалари	Ўзлаштирилган ва мустақамланган, онг иштирокисиз (автоматик тарзда) бажарилиши мумкин бўлган ҳаракатлар, улар ҳаракат вазифаларининг оптимал ҳал қилинишини таъминлайди	the mastered and strengthened actions which can be carried out without participation of consciousness (automatically) and provide the optimal solution of a motive task
Харакат кўникмалари	Бу янги ҳаракат вазифаларини мотор даражада бажариш қобилияти	it is ability at the motor level to cope with new problems of behavior
Декомпенсация	Организмда касаллик ёки ривожланишдаги издан чиқишлар туфайли пайдо бўлган функционал ёки тузилмавий нуқсонлар компенсациясини таъминлайдиган тикланишнинг мослашув механизмлари етарли эмаслиги ёки бузилиши	insufficiency or failure of adaptive mechanisms of restoration of the functional and structural defects of an organism providing compensation caused by an illness or a condition of violations
Дефектология	Педагогиканинг жисмоний нуқсонлари ва ақлий ривожланишида издан чиқишлари бўлган болаларнинг ривожланиши хусусиятларини ўрганувчи бўлими	the section of pedagogics studying features of development of children with physical defects and deviations in intellectual development
Ташхис	инсоннинг саломатлиги ҳолати ва касаллигининг табиати ҳақида уни ҳар томонлама тиббий-	the conclusion about a state of health and the nature of an illness of the person on the basis of

<i>Атама</i>	<i>Ўзбек тилидаги таърифи</i>	<i>Definition in English</i>
	биологик текширувдан ўтказиш асосида хулоса чиқариш; дастлабки, аниқ, эрта, узил-кесил, клиник, комплекс, дифференциал ва б. ташхис турлари бор.	his comprehensive medical biological inspection; distinguish preliminary, exact, early, final, clinical, complex, differential, etc. Diagnoses
Ташхислаш	1) одамнинг индивидуал тиббий-биологик ва ижтимоий хусусиятлари, аҳолини аниқлаш учун уни текшириш, кузатиш ва таҳлилий баҳолаш жараёни; 2) алоҳида физиологик ҳолатлар ва саломатлик меъёрларидан оғишларни аниқлаш, ташхис қўйишнинг мазмуни, метод ва тамойиллари ҳақидаги таълимот	1) process of research of the person, supervision and analytical estimates for determination of specific medical biological and social features, his states; 2) the doctrine about contents, methods and the principles of recognition of special physiological states and aberrations of health, statement of the diagnosis
Дизонтогенез	Нотўғри, издан чиққан индивидуал ривожланиш	the broken, wrong individual development
Касалланишлар	Аҳолининг умуман ва алоҳида гуруҳларида (ёши, касбига кўра) саломатлик ҳолати кўрсаткичлари; муайян давр мобайнида касалликларнинг тарқалиши, тузилиши ва динамикасини, касалланганлар сонининг умумий аҳоли сонига нисбатан фоиз миқдорини тавсифлайди	indicator of a state of health of the population in general and in separate groups (age, professional); characterizes prevalence, structure and dynamics of diseases in a percentage ratio of number of the diseased to the total number of the population for the concrete period of time
Соғлом турмуш тарзи	Мазкур инсоннинг ирсий тақозо қилинган типологик хусусиятлари ва унинг муайян яшаш шароитига мувофиқ ҳаёт фаолиятини юритиш усули бўлиб, у саломатликни шакллантириш, сақлаш ва мустаҳкамлашга, индивиднинг ўз ижтимоий-биологик функцияларини тўла бажаришига йўналтирилади.	the way of activity corresponding to genetically caused typological features of this person and specific conditions of his life, directed to formation, preservation and promotion of health, full performance by the individual of the social and biological functions
Саломатлик	Касалликлар ва жисмоний нуқсонларнинг йўқлигини эмас, балки тўла жисмоний, маънавий ҳамда ижтимоий бардамлик, хотиржамлик ҳолати (Бутунжаҳон Соғлиқни сақлаш ташкилоти)	condition of full physical, spiritual and social wellbeing, and not just absence of diseases and physical defects (definition of World Health Organization)

<i>Атама</i>	<i>Ўзбек тилидаги таърифи</i>	<i>Definition in English</i>
	таърифи).	
Реабилитация	Бошдан кечирилган (реабилитация) ёки туғма (абилитация) касалликлар натижасида имконияти чекланган шахсларнинг мустақиллиги, меҳнатга лаёқати ва саломатлигини тиклаш бўйича тиббий, психологик, педагогик, касбий ва юридик чоратadbирлар комплекси	complex of medical, psychological, pedagogical, professional and legal measures for restoration of independence, working capacity and health of persons with limited opportunities of health as a result of the postponed (rehabilitation) or congenital (abilitation) diseases and injuries
Ҳаракат фаоллигининг экстремал турлари	Адаптив жисмоний маданиятнинг турлари ҳисобланиб, имконияти чекланган шахслар томонидан ҳаракат фаоллиги экстремал турларининг техникаси, тактикаси, эҳтиётлаш воситалари ва бошқа таркибий қисмларини ўзлаштириш ҳисобига хавфга, ўзини ғайри-одатий, экстремал, саломатлик (ёки ҳаёт) учун объектив ёки субъектив хавфли шароитларда синаб кўришга интилиш эҳтиёжларини қондиради	the types of adaptive physical culture capable to satisfy needs of persons with deviations in a state of health in risk, aspiration to test itself in unusual, extreme conditions, objectively or subjectively hazardous to health (or lives) due to development of equipment, tactics, means of ensuring of an insurance and other components of extreme types of motive activity

VIII. АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

Махсус адабиётлар.

1. Джозеф Винник (Joseph Winnick). Адаптивное физическое воспитание и спорт (Adapted Physical Education and Sport). – Киев: Олимпийская литература, 2010. – 608 с.
2. Светличная Н.К. Основы адаптивного физического воспитания детей. – Т.: Иқтисодиёт, 2014. – 84 с.
3. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т.1. / Под общ.ред. С.П.Евсеева. – М.: Сов.спорт, 2005. – 296 с.
4. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 2. / Под общ.ред. С.П.Евсеева. – М.: Сов.спорт, 2007. – 448 с.
5. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / Под общ.ред. Л.В.Шапковой. – М.: Сов.спорт, 2007. – 608 с.
6. Аксенова О.Э., Евсеев С.П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. – М., 2004. – 296 с.
7. Переверзева И.В. Технологии проведения занятий в специальном медицинском отделении. – Ульяновск: УлГТУ, 2008. – 58 с.
8. Светличная Н.К. Формирование здорового образа жизни. Т.: Таффакур қаноти, 2015. – 140 с.
9. Светличная Н., Юнусов С. Инвалидный спорт: Учебно-методическое пособие. – Т., 2005. – 160 с.
Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 192 с.
10. Умаров Д.Х. с соавт. Оздоровительно-развивающие виды основной гимнастики. – Т., 2006.
11. Усманходжаев Т.С. Физическое и психическое развитие детей средствами двигательной активности. – Т., 2009.

ИНТЕРНЕТ-САЙТЛАРИ:

1. www.ziyonet.uz
2. www.zoj.ru – Вестник здорового образа жизни
3. www.libsport.ru – Спорт энциклопедияси
4. www.bmsi.ru – Спорт маълумотлари кутибхонаси

5. www.ocw.mit.edu –MIT очик курслари
6. www.edx.org – Открытые дисциплинарные курси
7. www.universarium.org –Университетларнинг очик курслари

Х.ИЛОВАЛАР
“Адаптив жисмоний тарбия” модули бўйича тест топшириқлари

<i>№</i>	<i>Саволлар</i>	<i>Тўғри жавоб</i>	<i>Нотўғри жавоб</i>	<i>Нотўғри жавоб</i>	<i>Нотўғри жавоб</i>
1.	Мутахассис шахсининг касбий жиҳатдан муҳим бўлган умумий сифатлари (меҳнат ихтисослигидан қатъий назар)	виждонлилик, эмоционал барқарорлик ва қатъият	мақсадга интилувчанлик ва амбициялар	қатъият	киришимлилик, эҳтиёткорлик
2.	Адаптациянинг нисбатан соғломроқ орган шикастланган ёки касалланган органнинг фаолиятини қисман ўз зиммасига олиб, унинг ишини енгиллаштиришдан иборат бўлган мураккаб шакли нима деб аталади?	компенсация	реабилитация	қўзғатиш	коррекция
3.	Инсоннинг ижтимоий муҳитга фаол мослашуви жараёни характерли бўлган адаптация тури?	ижтимоий адаптация	сенсор адаптация	физиологик адаптация	психик адаптация
4.	Таянч-ҳаракат аппаратининг турли деформацияларини тузатишда қўлланиладиган жисмоний машқлар қандай аталади?	коррекцияловчи	умумривожлантирувчи	имитацион	яқинлаштирувчи
5.	Инсоннинг ижтимоийлашувига хос энг муҳим омил –	оила	мактаб	коллеж	жамият
6.	Таълимни “инсонпарварлаштириш” тушунчасига нима қиради?	шахс (маънавий ва жисмоний)	ахборотлаштириш ва компьютерлашти- риш	илмийлик ва рационаллаштириш	технологияларни жорий қилиш ва модернизация

<i>№</i>	<i>Саволлар</i>	<i>Тўғри жавоб</i>	<i>Нотўғри жавоб</i>	<i>Нотўғри жавоб</i>	<i>Нотўғри жавоб</i>
7.	Адаптив жисмоний тарбия адаптив жисмоний маданиятнинг таркибий қисми сифатида имкониятлари чекланган индивиднинг қандай эҳтиёжларини қондиради?	уни ҳаётга, турмуш ва меҳнат фаолиятига тайёрлаш; АЖМ га ижобий ва фаол муносабатини шакллантириш эҳтиёжлари	ўз қобилиятларини имкон қадар тўла рўёбга чиқариш, уларни бошқа кишиларнинг қобилиятлари билан таққослаш, ижтимоийлашув эҳтиёжлари	дам олиш, бўш вақтини қизиқарли, кўнгилли ўтказиш, фаолият турини ўзгартириш, мулоқот қилиш эҳтиёжлари	хавф, қаттиқ зўриқиш билан боғлиқ, экстремал, саломатлик ва ҳаёт учун хавфли ҳиссиётларни бошидан кечириш эҳтиёжлари
8.	Адаптив спорт адаптив жисмоний маданиятнинг таркибий қисми сифатида шахснинг қандай эҳтиёжларини қондиради?	ўз қобилиятларини имкон қадар тўла рўёбга чиқариш, уларни бошқа кишиларнинг қобилиятлари билан таққослаш; ижтимоийлашув эҳтиёжлари	уни ҳаётга, турмуш ва меҳнат фаолиятига тайёрлаш; АЖМ га ижобий ва фаол муносабатини шакллантириш эҳтиёжлари	хавф, қаттиқ зўриқиш билан боғлиқ,, экстремал, саломатлик ва ҳаёт учун хавфли ҳиссиётларни бошидан кечириш эҳтиёжлари	дам олиш, бўш вақтини қизиқарли, кўнгилли ўтказиш, фаолият турини ўзгартириш, мулоқот қилиш эҳтиёжлари
9.	Адаптив ҳаракатланиш рекреацияси адаптив жисмоний тарбиянинг таркибий қисми сифатида имкониятлари чекланган индивиднинг қандай эҳтиёжларини қондиради?	дам олиш, бўш вақтини қизиқарли, кўнгилли ўтказиш, фаолият турини ўзгартириш, мулоқот қилиш эҳтиёжлари	хавф, қаттиқ зўриқиш билан боғлиқ, экстремал, саломатлик ва ҳаёт учун хавфли ҳиссиётларни бошидан кечириш эҳтиёжлари	ўз қобилиятларини имкон қадар тўла рўёбга чиқариш, уларни бошқа кишиларнинг қобилиятлари билан таққослаш; ижтимоийлашув эҳтиёжлари	уни ҳаётга, турмуш ва меҳнат фаолиятига тайёрлаш; АЖМ га ижобий ва фаол муносабатини шакллантириш эҳтиёжлари

<i>№</i>	<i>Саволлар</i>	<i>Тўғри жавоб</i>	<i>Нотўғри жавоб</i>	<i>Нотўғри жавоб</i>	<i>Нотўғри жавоб</i>
10.	Адаптив жисмоний реабилитация адаптив жисмоний тарбиянинг таркибий қисми сифатида имкониятлари чекланган индивиднинг қандай эҳтиёжларини қондиради?	унинг вақтинча йўқотилган функцияларини даволаш, тиклаш (асосий касаллиги билан боғлиқ ҳолда йўқотилган ёки бузилган функцияларидан ташқари) эҳтиёжлари	дам олиш, бўш вақтини қизиқарли, кўнгилли ўтказиш, фаолият турини ўзгартириш, мулоқот қилиш эҳтиёжлари	хавф, қаттиқ зўриқиш билан боғлиқ, экстремал, саломатлик ва ҳаёт учун хавфли ҳиссиётларни бошидан кечириш эҳтиёжлари	ўзини ижодий ривожлантириш, ўз ички дунёсини ҳаракат, мусиқа, рамзлар (жумладан, бадий рамзлар), санъатнинг бошқа воситалари орқали ифодалаш эҳтиёжлари
11.	Адаптив жисмоний тарбиянинг креатив (бадий-мусиқий) амалиёти адаптив жисмоний маданиятнинг таркибий қисми сифатида имкониятлари чекланган индивиднинг қандай эҳтиёжларини қондиради?	ўзини ижодий ривожлантириш, ўз ички дунёсини ҳаракат, мусиқа, рамзлар, санъатнинг бошқа воситалари орқали ифодалаш эҳтиёжлари	хавф, қаттиқ зўриқиш билан боғлиқ, экстремал, саломатлик ва ҳаёт учун хавфли ҳиссиётларни бошидан кечириш эҳтиёжлари	унинг вақтинча йўқотилган функцияларини даволаш, тиклаш (асосий касаллиги билан боғлиқ ҳолда йўқотилган ёки бузилган функцияларидан ташқари) эҳтиёжлари	уни ҳаётга, турмуш ва меҳнат фаолиятига тайёрлаш; АЖМ га ижобий ва фаол муносабатини шакллантириш эҳтиёжлари
12.	Ҳаракат фаоллигининг экстремал турлари адаптив жисмоний тарбиянинг таркибий қисми сифатида имкониятлари чекланган индивиднинг қандай эҳтиёжларини қондиради?	хавф, қаттиқ зўриқиш билан боғлиқ, экстремал, саломатлик ва ҳаёт учун хавфли ҳиссиётларни бошидан кечириш эҳтиёжлари	уни ҳаётга, турмуш ва меҳнат фаолиятига тайёрлаш; АЖМ га ижобий ва фаол муносабатини шакллантириш эҳтиёжлари	ўзини ижодий ривожлантириш, ўз ички дунёсини ҳаракат, мусиқа, рамзлар (жумладан, бадий рамзлар), санъатнинг бошқа воситалари орқали ифодалаш эҳтиёжлари	унинг вақтинча йўқотилган функцияларини даволаш, тиклаш (асосий касаллиги билан боғлиқ ҳолда йўқотилган ёки бузилган функцияларидан ташқари) эҳтиёжлари

<i>№</i>	<i>Саволлар</i>	<i>Тўғри жавоб</i>	<i>Нотўғри жавоб</i>	<i>Нотўғри жавоб</i>	<i>Нотўғри жавоб</i>
13.	Харакатланишдаги нуқсонларнинг барча нозологик гуруҳларга хос бўлган энг типик кўринишлари –	ҳаракат фаоллигининг пасайиши, ҳаракат фаолияти ҳажми ва шиддатининг қисқариши, қувват сарфининг камайиши	жисмоний сифатларнинг (мушак кучи, тезлик, чидамлик, чаққонлик, эгилувчанлик) ёмонлашуви	координацион қобилиятларнинг ўқиш, меҳнат, турмуш фаолиятида зарур бўлган ҳаракатлар сифатига салбий таъсир қилувчи камчиликлари	жисмоний сифатлар ривожланиш даражасининг пастлиги, коматнинг бузилиши, оёқ қафтлари деформацияси
14.	Адаптив жисмоний тарбияда педагогик фаолият жараёни бошқарувини амалга ошириш учун мутахассис нималарни билиши керак?	шуғулланувчиларнинг индивидуал кўрсаткичлари динамикасини режалаштириш, моделлаштириш ва башорат қилиш хусусиятлари	(педагогнинг) таъсир кўрсатиш жараёни (воситалари ва усуллари), реакцияларни қайд этиш ва таъсирларни коррекциялаш ҳолати	дастлабки ҳолат (асосий нуқсоннинг даражаси, йўлдош касалликлар, қарши кўрсатмаларнинг мавжудлиги) тўғрисидаги маълумотлар	жараённинг мақсади: шуғулланувчида жисмоний маданият қадриятларини шакллантириш, унинг ривожланиши, жамиятга интеграцияси ва ўз ўрнини топишига кўмаклашиш
15.	Таянч-ҳаракат аппарати шикастланган ногиронлар адаптив жисмоний тарбиясини ривожлантиришнинг биринчи босқичи учун асос, база ҳисобланади.	даволовчи жисмоний тарбия	спорт гимнастикаси	фитнес&спа	рационал гимнастика
16.	Адаптив жисмоний тарбия тамойилларининг учта поғонасини кўрсатинг.	ижтимоий, умумий-методик, махсус-методик	илмийлик, кўрсатмалилик, тушунарлилик	тизимлилик, мустаҳкамлик, ташхислаш	микросоциумнинг устуворлиги, ижтимоийлашуви, онглилик
17.	Педагогик таъсирни дифференциациялаштириш (табақалаштириш) ва индивидуаллаштириш, унинг адекватлиги, оптималлиги ҳамда вариативлиги тамойиллари қайси гуруҳга мансуб?	умумий-методик тамойилларга	ижтимоий тамойилларга	махсус-методик тамойилларга	спорт машғулоти тамойилларига

<i>№</i>	<i>Саволлар</i>	<i>Тўғри жавоб</i>	<i>Нотўғри жавоб</i>	<i>Нотўғри жавоб</i>	<i>Нотўғри жавоб</i>
18.	Шахснинг ижтимоийлашувида “яширин” ўқув режасининг имкониятлари қандай?	индивидуал таълим траекторияси воситасида касбий ўқитишни ташкил этиш	ўқувчиларга (талабаларга) жамиятда ўзини тутиш қоидалари, мавжуд нормалар (меъёрлар) ва умум қабул қилинган урф-одатлар, анъаналар ҳақида маълумот бериш	базис ўқув режасидаги фанларнинг ўзлаштирилиши ва таълим олувчиларнинг умумий таълим тайёргарлигига эга бўлиш имконияти	танлов ўқув фанларининг киритилиши таълим олувчиларнинг турли фаолият соҳаларида билишга қизиқишларини қондириш имконини беради
19.	Қайси таълим методи шуғулланувчиларнинг ақлий ривожланишига энг катта таъсир кўрсатади?	муаммоли-изланиш методи	оғзаки метод	кўрсатмалилик методи	ўйин методи
20.	Адаптив жисмоний тарбияда қайси тамойил етакчи ҳисобланади?	педагогик жараёнини коррекциялаб ривожлантирувчи йўналиш тамойили	педагогик таъсирларнинг компенсатор йўналиши тамойили	инсонпарварлик йўналиши тамойили	ёш хусусиятларини ҳисобга олиш тамойили
21.	Тарбиявий таъсирлар ҳукми остида бўлган, инсоннинг бирон-бир фаолиятни ўзгалар ёрдамсиз амалга оширишини назарда тутувчи шахсий сифат қандай аталади?	мустақиллик	интизомлилик	қатъият	фаоллик
22.	Жисмоний машқлар билан мустақил шуғулланувчиларда кўникмаларни шакллантиришнинг биринчи босқичида қандай вазифалар ҳал этилади?	муайян машқларни мустақил бажариш учун зарур билимларни бериш, уларни мустақил машғулотларнинг аҳамиятлилигига ишонтириш	жисмоний қобилиятларни ривожлантириш ва ҳаракат кўникмаларини шакллантириш вазифаларини қўйишга ўргатиш	шуғулланувчиларни восита ва усулларни танлашга, машқ комплексларини тузиш ва бажаришга ўргатиш	идеомотор ва аутоген машғулот приёmlарига ўргатиш, тўғри танловни амалга ошириш ва зарур қарорни қабул қилиш қобилиятини сингдириш

<i>№</i>	<i>Саволлар</i>	<i>Тўзри жавоб</i>	<i>Нотўзри жавоб</i>	<i>Нотўзри жавоб</i>	<i>Нотўзри жавоб</i>
23.	Жисмоний машқлар билан мустақил шуғулланувчиларда кўникмаларни шакллантиришнинг иккинчи босқичида қандай вазифалар ҳал этилади?	машғулот юкламасини унинг ҳажми, шиддати, таъсирнинг йўналиши бўйича режалаштиришга ўргатиш	ўз-ўзини ишонтириш, ўз-ўзига буюриш приёмларини, ўз-ўзини рухий бошқаришнинг турли техникаларини қўллашга ўргатиш	шуғулланувчиларни ўз-ўзини назорат қилиш ва ўз жисмоний ривожланиши даражасини баҳолашнинг энг оддий усуллариغا ўргатиш	жисмоний машқлар ва аутоген машғулотларни мустақил ташкил қилиш ҳамда ўтказиш қоидаларини очиб бериш зарур
24.	Жисмоний машқлар билан мустақил шуғулланувчиларда кўникмаларни шакллантиришнинг учинчи босқичидаги асосий вазифалар – ...	асосий жисмоний қобилиятларни ривожлантириш методикалари, психосоматик ўз-ўзини бошқариш техникалари ва рухий коррекция элементлари билан таништириш	хавфсизликни таъминлаш йўллари, санитария-гигиена талаблари ва меъёрлари билан таништириш	кундаликлар ёки индивидуал фойдаланиш варақаларининг энг оддий вариантлари билан таништириш	муайян касалликлар учун кўрсатмалар ва қарши кўрсатмалар, машқларни такрорлаш миқдори, дам олиш танаффуслари бўйича билимлар бериш
25.	Индивидуал топшириқларнинг қандай турларини биласиз?	мажбурий (педагог томонидан берилган), танланган (педагог томонидан тавсия қилинган) ва шуғулланувчининг ўзи белгилаган топшириқлар	танлаш ва зарур қарор қабул қилиш қобилиятини талаб этувчи топшириқлар	муаммоларни мустақил аниқлаш ва уларни ҳал этиш йўллари топишни талаб қилувчи топшириқлар	ўз-ўзини назорат қилиш кундалиги бўйича топшириқлар
26.	Организмнинг индивидуал реактивлиги нималарга боғлиқ?	жинс, ёш, атроф-муҳитга	йил фасли, об-ҳаводаги ўзгаришлар, ҳавонинг ҳарорати ва намлигига	меҳнат ва ўқиш фаолияти шароитларига	ижтимоий ва шахслараро муносабатларга

<i>№</i>	<i>Саволлар</i>	<i>Тўғри жавоб</i>	<i>Нотўғри жавоб</i>	<i>Нотўғри жавоб</i>	<i>Нотўғри жавоб</i>
27.	Организмнинг атроф-муҳитга мослашиш жараёни нима деб аталади?	адаптация	коррекция	компенсация	реабилитация
28.	Соғлом орган ва тизимларнинг барбод бўлган тузилмалар функциясини ўрнини босиш гиперфункцияси ёки функцияларнинг сифат ўзгаришлари йўли билан ўз зиммасига олиши кўринишидаги организмнинг шикастланишларга реакцияси нима деб аталади?	компенсация	реабилитация	адаптация	коррекция
29.	Адаптив жисмоний тарбиянинг асосий функцияси нимадан иборат?	Соғломлаштириш ва ҳаракатлантириш	коммуникатив функция	томошабоплик ва эстетик функциялари	такомиллашув функцияси
30.	Адаптив ҳаракат рекреациясининг асосий функциясини кўрсатинг.	соғломлаштирувчи-рекреацион функция	томошабоплик ва эстетик функциялари	такомиллаштирув функцияси	касбий-тайёргарлик функцияси
31.	Адаптив жисмоний реабилитациянинг етакчи функцияси нимадан иборат?	даволовчи-тикловчи функция	томошабоплик ва эстетик функциялари	профилактик функция	спорт ва мусобақалашув функцияси
32.	Адаптив жисмоний тарбиянинг (АЖТ) субъекти – ...	имконияти чекланган кишилар	саломатлик	ўсиб келаётган авлод	спортчилар
33.	Издан чиқиш, патология, касалликлар пайдо бўлишининг олдини олишга йўналтирилган тадбирлар комплекси нима деб аталади?	профилактика	реакция	симуляция	адаптация
34.	Жисмоний тайёргарлик даражаси ким томонидан аниқланади?	педагог, мураббий томонидан	шифокор томонидан	ота-она томонидан	маъмурият томонидан
35.	Мушаклар ва улар ёрдамида бажариладиган ҳаракатлар ҳақидаги фан деб аталади.	кинезиология	логопедия	дефектология	методология
36.	Шахс жисмоний маданиятини шакллантиришнинг асосий ўзига хос воситаси ҳисобланади.	жисмоний машқлар	табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари	гигиеник омиллар	тренажерлар ва тренажер қурилмалар

№	Саволлар	Тўғри жавоб	Нотўғри жавоб	Нотўғри жавоб	Нотўғри жавоб
37.	Организмнинг у пайдо бўлган лаҳзадан то умрининг охиригача барча ўзгаришларини қамраб оладиган индивидуал ривожланиш жараёни деб аталади.	онтогенез	эритропоэз	патогенез	филогенез
38.	АЖТ машғулотларида педагогик ташхислашнинг оптимал усулларига киради.	тузилмавий кузатув	тажриба	тестлаш	лаборатория текшируви
39.	Қайси тамойил жисмоний тарбиянинг вазифалари, восита ва методларининг шуғулланувчилар имкониятларига оптимал мувофиқлигини кўзда тутди?	тушунарлилиқ ва индивидуаллаштириш тамойили	онглилик ва фаоллик тамойили	илмийлик тамойили	назариянинг амалиёт билан боғлиқлиги тамойили
40.	Ривожланишида камчиликлари бўлган шахсларга жамият муносабатининг энг илғор моделини ажратиб кўрсатинг.	«интеграция» модели	«сегрегация» модели	«дискриминация» модели	ногиронликнинг тиббий модели

VI. БИТИРУВ ИШЛАРИ МАВЗУЛАРИ

- 1) Қомат бузилганда адаптив жисмоний тарбия методларини комплекс равишда қўллаш.
- 2) Мактаб ўқувчиларида (талабаларда) ортиқча вазни коррекциялашда адаптив жисмоний тарбиянинг восита ва методларини оқилона танлаш.
- 3) Кун тартибида кичик (ўрта, катта) мактаб ёшидаги заиф кўрувчи болаларнинг ҳаракат фаоллигини текшириш.
- 4) Болалар церебрал фалажи билан касалланган болаларнинг координацион қобилиятларини ривожлантириш.
- 5) Қуйи синф ўқувчиларини ҳаракат фаолиятларига ўргатиш методикасининг ўзига хос хусусиятлари.
- 6) Муסיқа жисмоний тарбия дарсларида кичик мактаб ёшидаги болалар ўқув фаолиятини жадаллаштириш воситаси сифатида.
- 7) Жисмоний тарбия бўйича инклюзив ўқув-тарбия жараёни самарадорлигини тадқиқ қилиш.
- 8) Имконияти чекланган мактаб ўқувчилари (талабалар)да жисмоний тарбия дарслари самарадорлигини оширишнинг ўзига хос хусусиятлари.
- 9) Адаптив жисмоний тарбия машғулотларида қуйи синф ўқувчиларини ҳаракат фаолиятларига ўргатиш методикасининг хусусиятлари.
- 10) Адаптив жисмоний тарбия машғулотларининг болалар жисмоний сифатларини ривожлантиришга таъсири.

- 11) Адаптив жисмоний тарбия машғулотларида ҳаракатли ўйинлар тизими асосида жисмоний сифатларни ривожлантириш технологияси.
- 12) Жисмоний тарбия машғулотларида кичик мактаб ёшидаги болалар қомати бузилишининг олдини олиш воситаларини оптималлаштириш.
- 13) Йиллик тайёргарлик циклининг тайёрлов даврида ёш спортчиларда касалланиш сабабларини текшириш ва унинг олдини олиш.
- 14) Қизлар (йигитлар)да қоматнинг функционал ҳолати бузилишини тадқиқ қилиш ва уни адаптив жисмоний тарбия воситалари билан коррекциялаш.
- 15) Адаптив жисмоний тарбия машғулотлари жараёнида мактаб ўқувчилари (талабалар)нинг жисмоний ўз-ўзини тарбиялашини фаоллаштириш.
- 16) Юрак-қон томир касалликлари бўлган махсус тиббий гуруҳ талабалари жисмоний тарбиясини ташкил этишга дифференциацияланган (табақалаштирилган) ёндашув.
- 17) Ўзбекистонда ва чет элларда адаптив жисмоний тарбиянинг ривожланиш тарихи.
- 18) Инклюзив жисмоний тарбиянинг ривожланиши.

VIII. “Адаптив жисмоний тарбия” модули бўйича назорат саволлари

1. Адаптив жисмоний тарбия ҳақида тушунча
2. Имконияти чекланган кишиларни ижтимоий интеграциялаш муаммолари.
3. Ўзбекистоннинг имконияти чекланган кишилар ҳамда ногиронларни ижтимоий ҳимоялаш соҳасидаги давлат сиёсатининг тузилиши тамойиллари.
4. Адаптив жисмоний тарбияда жисмоний тарбия тамойилларини амалга оширишнинг умумий хусусиятлари.
5. Жисмоний тарбия-соғломлаштириш ва спорт ҳаракатида адаптив жисмоний тарбиянинг роли, ўрни ва аҳамияти.
6. Базавий турлар (гимнастика, енгил атлетика, сузиш, спорт ва ҳаракатли ўйинлар, кураш турлари) бўйича ўқитиш ҳамда машқ қилдириш методикалари.
7. Соғломлаштирувчи машғулот имконияти чекланган ва ногирон кишилар билан машғулотларни ташкил қилишнинг асосий шакли.
8. Реабилитациянинг асосий тамойиллари ва мақсадлари.
9. Индивидуумни ҳаракат фаолиятларига ўргатиш ҳамда унинг жисмоний сифатларини ривожлантириш назарияси ва технологияси.
10. Реабилитация тизимида жисмоний тарбия ва спорт воситалари.
11. Адаптив жисмоний тарбияда психологик тайёргарлик.

12. Адаптив спортни ривожлантириш тенденциялари.
13. Ҳаракат фаолиятларига ўргатиш ва методикаларнинг хусусиятлари.
14. Адаптив жисмоний тарбияда жисмоний тайёргарлик.
15. Адаптив жисмоний тарбияда тадбирларнинг таъсири ва самарадорлигини баҳолаш методлари.
16. Адаптив жисмоний тарбияда режалаштириш ва педагогик назорат.
17. Ўрта махсус ва касбий таълим муассасаларида имконияти чекланган кишилар билан жисмоний тарбия машғулотларини ўтказиш методикаси.
18. Реабилитациянинг индивидуал дастури.
19. Адаптив ҳаракат рекреациясининг асосий воситалари.
20. Адаптив жисмоний тарбияда тадқиқотнинг объекти ва предмети.
21. Адаптив жисмоний тарбияда жисмоний ривожланишни тадқиқ қилиш ва баҳолаш.
22. Касаллик ва шикастланишлар, ҳаддан зиёд шуғулланиш ва зўриқиш, уларнинг сабаблари ва олдини олиш.
23. Адаптив жисмоний тарбияни (билимларни шакллантириш, ҳаракат фаолиятларига ўргатиш, жисмоний сифат ва қобилиятларни ривожлантириш, шахсни тарбиялаш) ташкил этишнинг метод ва шакллари.
24. Адаптив жисмоний тарбияда жисмоний иш қобилияти ва шуғулланганлик даражасини тестлаш.
25. Адаптив жисмоний тарбия ва спорт воситалари билан имконияти чекланган шахсларни ижтимоий интеграциялаш.
26. Жисмоний тарбия ва спорт фаолияти технологиялари ўқув-педагогик ва илмий фан сифатида.
27. Адаптив жисмоний тарбияда мутахассиснинг касбий ва шахсий сифатларига қўйиладиган талаблар.
28. Адаптив жисмоний тарбияда хусусий методикаларнинг базавий концепциялари.
29. Адаптив ҳаракат рекреацияси, жисмоний реабилитация ва ҳаракат фаоллигининг ижодий турларини ташкил этиш.
30. Адаптив жисмоний тарбияда функционал синовлар.
31. Адаптив жисмоний тарбияни ташкил этиш шакллари.
32. Ривожланиши издан чиққан кишилар билан ишлашнинг асосий педагогик тамойиллари.
33. Адаптив жисмоний тарбия методикаларини тузишнинг тиббий-физиологик ва психологик асослари.
34. Адаптив жисмоний тарбияда жисмоний машқларнинг таснифланиши.
35. Имконияти чекланган кишиларнинг қариндошлари ва яқинлари билан ишлаш метод ҳамда шакллари.
36. Имконияти чекланган ва саломатлигида издан чиқишлар бўлган шахсларнинг фаол дам олиши ва бўш вақтини ташкил қилиш учун адаптив жисмоний тарбиянинг восита ва методларини қўллаш.
37. Турли ёшларда жисмоний машқларни қўллашнинг методик хусусиятлари.
38. Адаптив жисмоний тарбия методикаларининг коррекцион-ривожлантирувчи йўналиши.

39. Имкониятлари чекланган болаларнинг оиладаги тарбиясига хос хусусиятлар.
40. Имконияти чекланган кишилар билан ишлашнинг асосий педагогик тамойиллари.
41. Ҳаракат реабилитацияси ва ўз-ўзини реабилитация қилиш бўйича индивидуал дастурлар тузиш.
42. Коррекционно-развивающее и дополнительное физкультурно-спортивное образование детей и учащейся молодежи.
43. Спорт иншоотларини спорт-соғломлаштириш ишларини ўтказиш учун жиҳозлаш.
44. Реабилитациянинг комплекс ва индивидуал дастурлари.
45. Адаптив жисмоний тарбиянинг предмети ҳамда вазифалари.
46. Адаптив жисмоний тарбияда шифокор назоратининг мақсади, вазифалари ва мазмуни.
47. Жисмоний сифатларни тарбиялаш..
48. Машғулотларни ташкил қилишнинг восита, метод ва шаклларини танлаш хусусиятлари.
49. Соғломлаштирувчи машғулот машғулотларни ташкил этишнинг асосий шакли сифатида.
50. Жисмоний тарбия-соғломлаштириш ва спорт ҳаракатида адаптив жисмоний тарбиянинг роли, ўрни ва аҳамияти. – мавзу такрорланган.