

ADAPTIV JISMONIY TARBIYADA QAYTA TIKLANISH (REABILITATSIYA)

M. Yuldashev

Farg'ona davlat universiteti, Jismoniy madaniyat
nazariyasi va uslubiyoti kafedrasi katta o'qituvchilari

G. Yakubova

Farg'ona davlat universiteti, Jismoniy madaniyat
nazariyasi va uslubiyoti kafedrasi katta o'qituvchilari

Annotatsiya

Ushbu maqolada adaptiv jismoniy tarbiyaning o'ziga xos xususiyatlari, uning jamiyatdagi tutgan o'rnini, muhimligi aniq va ilmiy tomondan izohlangan. Shuningdek, adaptiv jismoniy reabilitatsiya mazmuni, tarkibiy va tashkiliy jihatlari bo'yicha ko'rsatmalar asosida insonning adaptatsiyasi (moslashuvi), adaptiv (moslashuvchan) jismoniy faollik, adaptiv jismoniy madaniyat, adaptiv jismoniy ta'lim va adaptiv sport sensorimotor va intellektual nogironlarning hayot sifati va sog'lig'ini yaxshilash bo'yicha ko'rsatmalar ifodalangan.

Tayancha so'zlar: Adaptiv jismoniy reabilitatsiya fenomeni, rehabilitator, eko-tizim, rehabilitator-pedagog, "me'yor", mustaqil hayot kontseptsiyasi, kompensatsion, ekotizim, klinik usullar.

Adaptiv jismoniy reabilitatsiya mazmuni, tarkibiy va tashkiliy jihatlari bo'yicha quyidagilar ko'rib chiqiladi va taqdim etiladi:

-kompensatsion biopsixosotsial moslashuv tizimida odamlar va atrof-muhitning o'zaro munosabatlari va o'zaro ta'siri, psixo-emotsional barqarorlikni shakllantirish va rehabilitatorning "tartibga solish normasi" asosida rehabilitator (tiklanuvchi shaxs) tanasining adaptiv zahiralarini oshirish jarayoni va natijasi bo'lib, individual, atrof-muhitning moddiy va ijtimoiy-psixologik to'siqlarini yetarli darajada bartaraf etish va "me'yor" dan "irsiy" mavjud patologik va boshqa og'ishlarga mumkin bo'lgan o'tishlarning oldini olish;

-rehabilitator (tiklanuvchi shaxs)ning xulq-atvori va mushak faoliyatini maqsadli faallashtirishga qaratilgan ijtimoiy-iqtisodiy, biotibbiyot, psixologik-pedagogik va boshqa chora-tadbirlarning ko'p omilli tizimi, faoliyatning psixomotor tartibga solinishini o'zgartirish bo'yicha bilim va ko'nikmalarni shakllantirish hamda takomillashtirishga yordam beradi. Jamoat tashkiloti hayotining eko-tizim tuzilishiga, bimodal ("shaxs-jamiyat" munosabatlari tizimida) motivatsion munosabatlarni shakllantirish tamoyillariga e'tibor qaratib, yetishmayotgan funktsiyalarni qoplash va asosan giyohvand moddalarsiz vositalar va moslashtirilgan jismoniy tarbiya va sport usullaridan foydalanish;

- rehabilitatsiya faoliyatining ajralmas qismi - ma'naviy, axloqiy, huquqiy, ijtimoiy-madaniy, kasbiy ta'lim va millatni takomillashtirishning butun jahon jamoat tizimidagi pedagogik tuzatish.

Adaptiv jismoniy rehabilitatsiya fenomeni (AJR) tizimli hodisa va ijtimoiy-pedagogik jarayondir.

Mustaqil hayot kontsepsiyasi - "teng huquqli shaxs" sharoitlarini ta'minlash - jismoniy va aqliy nuqsonlari bo'lgan shaxsni uning patologiyasi nuqtai nazaridan emas, balki asosan uning fuqarolik huquqlarini ta'minlash nuqtai nazaridan ko'rib chiqadi va ekotizim xususiyatlariga, yo'llariga e'tibor beradi.

Hayotni ijtimoiy-madaniy tashkil etish va atrof-muhitning moddiy va ijtimoiy-psixologik to'siqlarini yetarli darajada bartaraf etish so'ngi paytlarda tadqiqotchilar psixomotor asoratlari - buzilishlar nafaqat nogironlikning oqibati emas, balki ko'pincha hayotni ijtimoiy tashkil etishning o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqadi, deb ishonishga tobora ko'proq moyil bo'lmoqda.

Adaptatsiya (moslashuv) - bu ijtimoiy-iqtisodiy, madaniy, axloqiy va tarixiy jarayonlar tizimidagi odamlarning o'zaro ta'siri natijasida shaxsning atrof-muhit bilan ko'p qirrali o'zaro ta'sirining dinamik, uzluksiz jarayoni sifatida ta'riflanadi.

O'zini (o'zining individual xususiyatlari bilan) ekotizimga kiritish va moslashish orqali inson nafaqat sharoitlarga moslashadi, balki o'zi uchun muhitni "moslashtiradi" - dinamik ekotizimning biologik va axloqiy tarkibiy qismlarining dinamikasi va salohiyatini o'zgartiradi. Rehabilitatsiya deganda yetishmayotgan funktsiyalarni qoplash uchun bilim, motivatsion munosabat va ko'nikmalarni tiklash va yaxshilash (psixomotor sohaning orttirilgan buzilishlari bo'lsa) yoki o'rganish va egallash (abilitatsiya - rivojlanishda tug'ma nuqsonlari bo'lsa) uchun biopsixosotsial chora-tadbirlar majmui tushuniladi.

Adaptiv jismoniy reabilitatsiya o'rganish ob'ektlari: psixomotor xususiyatlarga ega ekotizimlar, jismoniy faollik, xizmatlar, "vakolat berish" - qonunchilik faoliyati va huquqiy yordam berish hisoblanadi. Shu bilan birga, ekotizim deganda atrof-muhit bilan o'zaro ta'sir qilish (ijtimoiy va jismoniy) jarayonida shaxslar guruhi tushuniladi va qobiliyatlar va psixomotor xususiyatlarga ta'sir qiluvchi individual va ichki farqlarni va real hayotning boshqa tarkibiy qismlarini o'z ichiga oladi.

Adaptiv jismoniy reabilitatsiyaning o'rganiladigan jihatlari: insonning adaptatsiyasi (moslashuvi), adaptiv (moslashuvchan) jismoniy faollik, adaptiv jismoniy madaniyat, adaptiv jismoniy ta'lim va adaptiv sport sensorimotor va intellektual nogironlarning hayot sifati va sog'lig'ini yaxshilash vositasi sifatida.

“Reabilitator (qayta tiklanuchi, moslashuvchi)” toifasiga quyidagilar kiradi: qonun hujjatlarida qayd etilgan I, II va III guruh nogironlari; jarohatlar va kasalliklardan tuzalib ketgan odamlar; salomatlik holatida barqaror og'ishlarga ega bo'lgan keksa odamlar - umuman olganda, rivojlanishida nuqsoni bo'lgan barcha bolalar va kattalar, ma'lum bir shaxs psixomotor sohani

va tananing funktsional holatini davolash shakllari va usullaridan foydalangan holda maqsadga muvofiq ravishda tuzatishi ko'rsatilgan shaxslar kiradi.

Adaptiv jismoniy faollik "sohasi" predmeti an'anaviy sport fanlarining faoliyat sohasi va qiziqish predmeti bo'lgan "mahoratga asoslangan va yaxshi tayyorlangan"dan ancha kengroq tushunchadir.

Harakatlanuvchi mushak sezgilari - atrofdagi voqelikni idrok etish asosida yotadi, ular yordamida ob'ektning fazoviy va miqdoriy xususiyatlari inson ongida aks etadi.

Reabilitator-pedagog faoliyatining asosiy elementlari:

- ✓ kelajakdagi ideal g'oyalar natijasini ifodalovchi maqsad;
- ✓ reabilitatsiya sub'ekti faoliyatining ijtimoiy va shaxsan ahamiyatli sabablarini ochib beruvchi motiv;
- ✓ tadbirlarni amalga oshirish uchun zarur va yetarli pedagogik vosita sifatida;
- ✓ bevosita kasbiy va pedagogik harakatlar va funksiyalar;
- ✓ faoliyatning rejalashtirilgan va haqiqiy natijasi;
- ✓ haqiqiy natijani baholash va agar kerak bo'lsa, faoliyatni mos ravishda tuzatish.

Reabilitator-pedagogning vazifasi nogiron bolalar va kattalarning harakatlarini darhol tuzatish emas, balki shaxsning potentsial imkoniyatlari va reabilitatsiya faoliyatini ochib berishni faollashtirish, uni bunday faoliyatini amalga oshirish usullari bilan qamrab olish va unga imkoniyat berishdir. Nogiron shaxsning erkin, mustaqil va ongli ravishda tanlash, o'z munosabatlari va hayotining sub'ektiga aylanishiga motivatsiya berish hisoblanadi.

Adaptiv jismoniy faollikning asosiy tamoyillari quyidagilardan iborat:

- reabilitatorning jismoniy fazilatlari, sensorli analizatorlari yoki aql-zakovati rivojlanishidagi og'ishlarni, tibbiy ko'rsatmalar va uning moslashuvchan jismoniy mashqlari va moslashuvchan sport turlariga qarshi ko'rsatmalarini hisobga olgan holda, ehtimol erta tashxislash;
- ehtimol reabilitatsiyaning erta boshlanishi va maqsadga muvofiqligi, reabilitatorning motor va intellektual rivojlanishining kombinatsiyasi;
- reabilitatsiyaning murakkab tabiati, shuningdek, dars beradigan reabilitatsiya bo'yicha mutaxassislar va reabilitator-pedagoglarga hamroh bo'lgan va o'qitish va reabilitatsiya va moslashish qobiliyatlarini rivojlantirishga hissa qo'shadigan oilaning birgalikdagi faoliyati;
- reabilitatsiya tadbirlari tizimining individualligi va maqsadliligi;
- qayta tiklanuvchi shaxs (nogiron inson) faoliyatining mustaqilligi - butun tizim, barcha ko'nikma va qobiliyatlar, har bir mashq va harakat reabilitator va reabilitatorning o'zi bilan amalga oshiriladi;
- shaxs va jamiyat uchun motivatsion jihatlar, qayta tiklanuvchi shaxs va jamiyat o'rtasidagi qarama-qarshiliklarni yumshatish;
- maishiy (o'z-o'ziga xizmat qilish), kasbiy yo'naltirilgan, reproduktiv va shaxsni tarbiyalashning boshqa turlari va yo'nalishlari.

Mamalakatimizning turmush darajasi va sog'lig'ini har tomonlama yaxshilash tizimini shakllantirish, ta'lim va rehabilitatsiya yo'nalishlarining quyidagi reyting tuzilmasini ajratib ko'rsatish tavsiya etiladi: ma'naviy va axloqiy, huquqiy, salomatlik, ijtimoiy-madaniy va kasbiy yo'naltirilganlik.

Ta'lim va rehabilitatsiyaning sog'lomlashtirish yo'nalishi bloki quyidagilardan iborat:

a) asosan klinik usullar va dori vositalari;

b) asosan giyohvand moddalarsiz faol-motor psixologik-pedagogik va ijtimoiy-madaniy vositalar va moslashish va rehabilitatsiya usullari - mushak gimnastikasi va nafas olish mashqlari, gigiena va qattiqlashuv tartib-qoidalari, ratsional ovqatlanish va o'simlik qo'shimchalari, uy-ro'zg'orni tartibga solish, kasbga yo'naltirish va boshqalar.

Adaptiv jismoniy tarbiya va rehabilitatsiya bo'yicha jahon tajribasi ishonchli tarzda tasdiqlaydi: nogironlar va sog'lig'i bilan bog'liq muammolar bo'lgan odamlarning ehtiyojlari qanchalik ko'p qondirilsa, ularning moddiy va intellektual mehnatining mahsuli, ularning rivojlanishi va takomillashtirishga qo'shgan hissasi shunchalik muhim va ahamiyatli bo'ladi. Shuningdek, jamoat va davlat tuzilmalari va ta'lim muassasalari - iqtisodiyot va ijtimoiy sohaga, fan, texnika va san'atga, ta'lim va madaniyat sohalari uchun ham zaruriy ehtiyojdir.

Adabiyotlar:

1. Patidinov Kamolidin. (2021). Physical Fitness and Development of School Students. Journal of Pedagogical Inventions and Practices, 2(2), 89–91. Retrieved from <https://zienjournals.com/index.php/jpip/article/view/330>
2. Yakubova, G. K. (2021). MONITORING OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN CONDITIONS OF HYPERTHERMIA. Herald pedagogiki. Nauka i Praktyka, 1(2).
3. Сидикова, Г. С. (2022). ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. Таълим ва Ривожланиш Таҳлили онлайн илмий журнали, 2(1), 6-11.
4. Ubaydullaev, R. M. (2021). MONITORING THE PHYSICAL FITNESS OF GIRLS IN GRADES 8-9 OF RURAL SECONDARY SCHOOLS. Herald pedagogiki. Nauka i Praktyka, 1(2).
5. Усманов, З. Н., & Убайдуллаев, Р. М. ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.
6. Hamrakulov, R. (2021). The importance of the organization of physical cultural activities based on advanced pedagogical technologies. Current research journal of pedagogics, 2(05), 114-119.
7. Yuldashev, M. (2021). INNOVATIVE ASPECTS FOR HEALTHY LIFESTYLE FORMATION AND DEVELOPMENT OF SPORTS. CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS, 2(05), 102-107.
8. Xaydaraliev, K. (2019). THE EXPERIENCE OF CHARGES AND FACULTIES USING THE NEW MODERN INFORMATION DISTRIBUTION SYSTEM IN TRAINING. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol, 7(6).