

Certificate

OF PUBLICATION

Vol. 3 No.11 (2024): Journal of Science, Research and Teaching (JSRT)

Proudly Presented to

Jo'rayev Alibek Botir o'g'li

For Publication of Paper Entitled

**"ADAPTIV JISMONIY MADANIYAT JISMONIY
REABILITATSIYA VA IJTIMOY MOSLASHUV
VOSITASI SIFATIDA"**

30.11.2024

DATE



INNOVATIVE SCIENCE
PUBLISHING



MUALLIFLIK GUVOHNOMASI

№ 2024/11/671

Ushbu guvohnoma ***"Journal of Science, Research and Teaching (JSRT)"*** jurnalining 2024-yil 11-sonida chop etilgan quyidagi ilmiy maqola mualliflik qilgani uchun berildi:

**ADAPTIV JISMONIY MADANIYAT JISMONIY REABILITATSIYA VA IJTIMOY
MOSLASHUV VOSITASI SIFATIDA**

<https://jsrt.innovascience.uz/index.php/jsrt/article/view/671>

Maqola kelib tushgan sana: **2024-11-28**

Maqola mualliflari: **Jo'rayev Alibek Botir o'g'li**



LLC "Innova Science"

<https://t.me/Innovascience>

CamScanner yordamida skanerlangan



1/5



ADAPTIV JISMONIY MADANIYAT JISMONIY REABILITATSIYA VA IJTIMOY MOSLASHUV VOSITASI SIFATIDA

Annotatsiya:

Maqolada adaptiv jismoniy madaniyatning inson hayotidagi o'rni ochib beriladi. Adaptiv jismoniy madaniyatning maqsadi sog'ligida nuqsonlari bo'lgan shaxsning tabiiy harakat xususiyatlari va ma'naviy kuchlari asosida jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish hamda jamiyat hayotida maksimal darajada o'zini namoyon qilishiga yordam berishdan iborat.

Kalit so'zlar:

adaptiv jismoniy madaniyat, inson hayotiy qobiliyatlarini rivojlantirish, adaptiv jismoniy madaniyat usullari va tarkibiy qismlari, bolalar jismoniy madaniyati.

Information about the authors

Jo'rayev Alibek Botir o'g'li

Buxoro davlat universiteti Sport faoliyati kafedrası o'qituvchisi

Kirish. O'zbekiston Respublikasida adaptiv jismoniy madaniyat sohasiga e'tibor, ayniqsa, mustaqillik yillarida sezilarli darajada ortdi. Bu yo'nalish sog'ligida cheklovlari bo'lgan fuqarolarni jismoniy tarbiya va sportga jalb etish, ularning ijtimoiy hayotda faol ishtirokini ta'minlash hamda rehabilitatsiya jarayonida samarali vosita sifatida keng qo'llanilmoqda. O'zbekistonda nogironligi bo'lgan shaxslarni qo'llab-quvvatlash maqsadida qabul qilingan qonunlar va davlat dasturlari adaptiv jismoniy madaniyatning rivojlanishiga zamin yaratdi. Xususan, "Nogironligi bo'lgan shaxslarning huquqlari to'g'risida"gi qonun va boshqa tegishli hujjatlar nogironlar uchun sport va jismoniy tarbiyani qo'llab-quvvatlashni kafolatlaydi. Paraolimpiya qo'mitasi va boshqa tashkilotlar orqali adaptiv sportning turli yo'nalishlari rivojlantirilmoqda. O'zbekiston paraolimpiyachilari xalqaro musobaqalarda katta yutuqlarga erishib kelmoqda. Mamlakatda maxsus rehabilitatsiya markazlari, sanatoriylar va sport majmualari nogironligi bo'lgan fuqarolarni qo'llab-quvvatlash uchun xizmat qiladi. Bu markazlarda adaptiv jismoniy tarbiya bo'yicha maxsus dasturlar ishlab chiqiladi va amalga oshiriladi. O'zbekistonning oliy va professional ta'lim muassasalarida adaptiv jismoniy madaniyat bo'yicha maxsus kurslar joriy etilgan. Bu yo'nalish bo'yicha mutaxassislar tayyorlanmoqda. O'zbekistonda adaptiv jismoniy madaniyat nafaqat sog'liqni tiklash, balki nogironligi bo'lgan insonlarni jamiyat hayotiga integratsiya qilishning muhim vositasi hisoblanadi. Bu yo'nalishning rivoji davlat siyosatida ustuvor ahamiyat kasb etmoqda.

Asosiy qism. **Adaptiv jismoniy madaniyat** – bu sog'ligida cheklovlari bo'lgan shaxslar uchun umumiy jismoniy madaniyatning bir turi hisoblanadi. Ushbu faning asosiy maqsadi — sog'ligida barqaror buzilishlar mavjud bo'lgan insonning tabiiy harakat xususiyatlari va ruhiy kuchlarini maksimal darajada rivojlantirish, ularni muvofiqlashtirish orqali jamiyat va individual jihatdan muhim shaxs sifatida o'zini namoyon qilishini ta'minlashdir.

Adaptiv jismoniy madaniyat usullari har bir cheklangan imkoniyatga ega insonga o'z ijodiy salohiyatini ro'yobga chiqarish, yuksak natijalarga erishish va orzularini amalga oshirish imkoniyatini beradi. Tarixda sog'liqdagi turli buzilishlar yoki cheklovlar qat'iyat va iroda kuchiga ega bo'lgan insonlarning katta yutuqlarga erishishiga to'sqinlik qilmaganiga ko'plab misollar bor. Masalan,



Franklin Ruzvelt poliomiyelet kasalligiga qaramay, o'ziga ishonchini yo'qotmagan, aksincha, o'z irodasini safarbar qilib, yana yurishni o'rgangan va o'z maqsadlariga erishgan

Adaptiv jismoniy madaniyatda, sog'ligida cheklovlari bo'lgan shaxslarning ehtiyojlariga asoslanib, quyidagi tarkibiy qismlar ajratib ko'rsatiladi: adaptiv jismoniy tarbiya, adaptiv sport, adaptiv harakat, rekreatsiya, adaptiv jismoniy reabilitatsiya, shuningdek, ijodiy (badiiy-musiqiy) harakat yo'naltirilgan amaliyotlar.

Ushbu tarkibiy qismlar jismoniy va aqliy nuqsonlarga ega bolalar uchun jismoniy madaniyatning barcha mumkin bo'lgan yo'nalishlarini qamrab oladi hamda ularga atrof-muhitga yaxshiroq moslashishga yordam beradi. Chunki turli harakat turlarini o'rganish jarayoni psixofiziologik qobiliyatlarni rivojlantirish, muloqot, hissiyotlar, bilish va ijodiy faoliyat bilan chambarchas bog'liqdir.

Har bir adaptiv jismoniy madaniyat turining o'ziga xos vazifalari mavjud:

Adaptiv jismoniy tarbiya bolalarda jismoniy madaniyat bo'yicha asosiy bilimlarni shakllantirishga mo'ljallangan;

Adaptiv harakatli rekreatsiya sog'lom dam olish, faol hordiq, o'yinlar va muloqot uchun xizmat qiladi;

Adaptiv sport jismoniy, psixologik va emotsional-irodaviy qobiliyatlarni takomillashtirish va amalga oshirish uchun mo'ljallangan;

Jismoniy reabilitatsiya davolash, yo'qolgan qobiliyatlarni tiklash va kompensatsiya qilish uchun qo'llaniladi.

Adaptiv jismoniy madaniyatning barcha yo'nalishlari sog'lig'ida cheklovlari bo'lgan shaxslarning harakatga oid ehtiyojlarini qondirishga, ularni sog'lom turmush tarziga yaqinlashtirishga va jismoniy, psixologik hamda ijtimoiy rivojlanishiga xizmat qiladi.

Adaptiv jismoniy tarbiya — bu adaptiv jismoniy madaniyatning eng tashkil etilgan turi bo'lib, inson hayotining ancha uzoq davrini qamrab oladi va shu sababli jismoniy madaniyatning qadriyatlariga yaqinlashtiruvchi asosiy kanal hisoblanadi. Jismoniy madaniyat barcha maxsus turdagi ta'lim (korreksion) muassasalarida majburiy fan hisoblanadi. Bu bolaning o'z tanasiga hurmat bilan munosabatda bo'lishi, harakat qobiliyatlarini rivojlantirishi, kerakli bilimlarni egallashi va jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish zaruratini tushunishini ta'minlashga qaratilgan yagona maktab fanidir. Bu esa o'z navbatida bolaning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish, o'z-o'zini baholashni shakllantirish va sog'lom turmush tarziga ijobiy motivatsiya yaratishning asosini tashkil etadi.

Jismoniy mashqlarni tashkil etish shakllari juda xilma-xildir. Ular quyidagicha bo'lishi mumkin:

- ✓ Tizimli (jismoniy madaniyat darslari, ertalabki badantarbiya);
- ✓ Epizodik (tabiat qo'ynida sayohat, chanada uchish);
- ✓ Individual (stasionar sharoitda yoki uyda);
- ✓ Ommaviy (festival, bayramlar);
- ✓ Musobaqaviy yoki o'yin shaklida.

Ba'zi mashg'ulotlar adaptiv jismoniy madaniyat bo'yicha mutaxassislar tomonidan tashkil qilinadi va o'tkaziladi. Boshqalar esa jamoat va davlat tashkilotlari, bolalar nogironligi bo'yicha ota-onalar, ko'ngillilar, talabalar tomonidan amalga oshiriladi. Ayrim faoliyatlar esa bolalar tomonidan mustaqil ravishda tashkil etiladi.

Barcha shakllarning asosiy maqsadi — bolalarning harakat faolligini kengaytirish, ularni mos sport turlariga jalb qilish, qiziqarli dam olishni tashkil etish, o'z faolligi va ijodkorligini rivojlantirish, shuningdek, sog'lom turmush tarzini shakllantirishdir.



Adaptiv harakatli reaksiya — adaptiv jismoniy madaniyatning tarkibiy qismi bo'lib, sog'ligida cheklovlari bo'lgan insonlarning dam olish, ko'ngil ochish, qiziqarli vaqt o'tkazish, faoliyat turini o'zgartirish, zavq olish va muloqot qilish kabi ehtiyojlarini qondirish imkonini beradi.

Adaptiv jismoniy rehabilitatsiya esa, sog'ligidagi buzilishlar sababli imkoniyatlari cheklangan shaxslarning davolanish, yo'qotilgan funksiyalarni tiklash ehtiyojlarini qondiruvchi adaptiv jismoniy madaniyat tarkibiy qismidir.

Ijodiy (badiiy-musiqiy) harakatga yo'naltirilgan amaliyotlar — bu adaptiv jismoniy madaniyat tarkibiy qismi bo'lib, sog'ligida buzilishlar mavjud shaxslarning o'zini o'zi anglash, ijodiy rivojlanish, ruhiy mohiyatini harakat, musiqa, obraz (shu jumladan, badiiy) va boshqa san'at vositalari orqali ifoda etish ehtiyojlarini qondirishga xizmat qiladi.

Shunday qilib, har bir tarkibiy qism o'ziga xos funksiyalar, vazifalar, mazmun, hissiy va psixologik zo'riqish darajasi, usullar va tashkil etish shakllariga ega. Ularning barchasi cheklangan imkoniyatga ega shaxslarning oddiy inson hayotiga moslashuvining ajralmas qismi hisoblanadi.

Albatta, ushbu yo'nalishning qo'llanish sohasi kengdir, ayniqsa, bugungi kunda aholining, xususan, yoshlarning sog'lig'i keskin yomonlashayotgan sharoitda. Bunday vaziyat nafaqat bizning mamlakatimizda kuzatilmoqda. Adaptiv jismoniy madaniyat ko'plab xorijiy mamlakatlarda ham keng tarqalgan. Ushbu sohada yaxshi tayyorgarlik ko'rgan mutaxassislar poliklinika va shifoxonalarda, sanatoriy va dam olish maskanlarida, sog'lomlashtirish va rehabilitatsiya markazlarida, ta'lim muassasalarida, ayniqsa, maxsus ixtisoslashgan o'quv yurtlarida hamda sport jamoalarida faoliyat olib borishlari uchun zarurdir.

Adaptiv jismoniy madaniyat nogironlarni jamiyatga integratsiya qilish vazifasini hal etishga yorda beradi. Jismoniy yoki ruhiy salomatligida nuqsonlari bo'lgan insonlarda adaptiv jismoniy madaniy quyidagilarni shakllantiradi: o'z kuchlarini o'rtacha sog'lom odamlarning kuchlari bilan taqqosla ongli munosabatda bo'lish; to'laqonli hayotga to'squinlik qiluvchi nafaqat jismoniy, balki psixologik to'siqlarni yengib o'tish qobiliyati; kompensatsion ko'nikmalar, ya'ni yo'q yoki buzilgan funksiyalar o'rniga turli tizimlar va organlar funksiyalaridan foydalanish imkoniyati; jamiyatda to'laqonli faoliyat yuritish uchun zarur bo'lgan jismoniy zo'riqishlarni yengib o'tish qobiliyati; sog'lom bo'lish va imkon qadar sog'lom turmush tarzini olib borish ehtiyoji; jamiyat hayotida shaxsiy hissasining zarurligini anglash; o'z shaxsiy sifatlarini yaxshilash istagi; aqliy va jismoniy ishchanlikni oshirishga intilish.

So'nggi yillarda adaptiv jismoniy madaniyat faol o'rganilmoqda va quyidagi keng ko'lamli muammolarni ilmiy asoslashni o'z ichiga oladi: o'quv-mashg'ulot va musobaqa faoliyatini normativ-huquqiy ta'minlash; yuklama va dam olishni boshqarish; nogiron sportchilarni cheklangan va cheklanishga yaqin jismoniy va ruhiy zo'riqish davrlarida farmakologik qo'llab-quvvatlash; tiklanishning noan'anaviy vosita va usullari; ijtimoiylashuv va kommunikativ faoliyat; texnik va konstruktiv tayyorgarlikni sport tayyorgarligining yangi turi sifatida rivojlantirish va boshqa ko'plab masalalar.

Shuningdek, jismoniy mashqlarni nogironlar va salomatligida buzilishlari bo'lgan shaxslarning faol dam olishini tashkil qilish, ularni boshqa turdagi faoliyatlarga jalb qilish, jismoniy faoliyatdan zavqlanish va boshqa maqsadlar uchun foydalanishning eng samarali usullari o'rganilmoqda.

Adaptiv jismoniy madaniyatning rehabilitatsiya yo'nalishida asosiy e'tibor salomatligida cheklovlari bo'lgan shaxslar uchun noan'anaviy sog'lomlashtirish tizimlarini izlashga qaratiladi. Bunda avvalo insonning jismoniy (tan) va ruhiy (ma'naviy) jihatlarini uyg'unlashtiruvchi texnologiyalar, shuningdek, mashg'ulotlarda qatnashuvchilarning mustaqil faolligiga asoslangan usullar (turli psixosomatik o'zini o'zi boshqarish usullari, psixoterapevtik texnikalar va boshqalar) asos qilib olinadi.



Adaptiv jismoniy madaniyatning ijodiy yo'nalishlari bilan shug'ullanuvchilar o'zlaridagi salbiy holatlarni (tajovuzkorlik, qo'rquv, begonalashuv, tashvish va boshqalar) bartaraf etish, o'zlarini yaxshiroq anglash, tanasi va harakatlari bilan tajriba o'tkazish, hissiy qoniqish va tanasi harakatlaridan zavq olish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Shuni tan olish kerakki, jismoniy madaniyat va sport vositalari orqali nogironlarni reabilitatsiya qilish va ularni jamiyatga integratsiya qilish jarayoni sekin amalga oshmoqda.

Nogironlar o'rtasida jismoniy madaniyat va sportning rivojlanishi sust bo'lishining asosiy sabablari quyidagilardir: maxsus moslashtirilgan sog'lomlashtirish va sport inshootlarining deyarli yo'qligi, jihozlar va inventarlarning yetishmasligi, nogironlar uchun moslashtirilgan jismoniy tarbiya va sport klub tarmoqlarining rivojlanmaganligi, bolalar va o'smirlar sport maktablari va nogironlar uchun mo'ljallangan bo'limlarning barcha turdagi qo'shimcha ta'lim muassasalarida yo'qligi. Shuningdek, professional kadrlarning yetishmasligi ham muammo hisoblanadi. Nogironlarning o'zida jismoniy kamolotga intilish istagi yetarli darajada shakllanmagan, bu esa ularni jismoniy madaniyat bilan shug'ullanishga rag'batlantiruvchi maxsus targ'ibotning yo'qligi bilan bog'liq.

Xulosa. Nogironlarni reabilitatsiya qilish sohasida hanuzgacha jismoniy madaniyat va sportning ahamiyati yetarlicha baholanmayapti. Aslida, ular jismoniy imkoniyatlari cheklangan shaxslar uchun sog'lom odamlarga qaraganda muhimroqdir. Faol sport va jismoniy mashg'ulotlar bilan shug'ullanish, sport musobaqalarida qatnashish – bu nogironlar uchun nihoyatda zarur bo'lgan muloqot shaklidir, bu ular uchun psixologik muvozanatni tiklashga, o'zlarini yakkalangan holda his qilishni yengishga, o'ziga ishonch va hurmatni qaytarishga yordam beradi hamda faol hayotga qaytish imkoniyatini beradi.

Asosiy vazifa esa nogironlarni sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb qilishdir, chunki jismoniy madaniyat va sport ularni jamiyat hayotiga integratsiya qilish va moslashish vositasining eng muhimlaridan biri hisoblanadi. Bu mashg'ulotlar nogironlarning jamiyat bilan muvaffaqiyatli birlashishi va foydali mehnatda ishtirok etishi uchun zarur bo'lgan psixologik asoslarni yaratadi. Jismoniy madaniyat va sport vositalaridan foydalanish nogironlarni reabilitatsiya qilish va ijtimoiy moslashtirishning samarali, ayrim hollarda esa yagona usuli hisoblanadi. Adaptiv jismoniy madaniyat nogironlik yoki sog'ligida cheklovlari bor shaxslar uchun jismoniy reabilitatsiya va ijtimoiy moslashuvning samarali vositasi hisoblanadi. Bu yo'nalish faqat jismoniy sog'lomlashtirish bilan cheklanmay, insonning psixologik va ijtimoiy ehtiyojlarini qondirishga ham xizmat qiladi. Sport va jismoniy mashg'ulotlar, shuningdek, maxsus reabilitatsiya dasturlari nogironlarga o'z salohiyatlarini namoyon etish, psixologik barqarorlikka erishish va o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish imkonini beradi. Adaptiv jismoniy madaniyat insonni faol hayotga qaytarib, uni jamiyat bilan birlashtiradi, mustaqil hayot kechirishga tayyorlaydi hamda sog'lom turmush tarzi va o'z-o'zini rivojlantirishga bo'lgan motivatsiyani shakllantiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Abdullaev K., Juraev B., Khabibova G. Food quality and safety control as an important factor physical development //E3S Web of Conferences. – EDP Sciences, 2023. – T. 460. – C. 11001.
2. Alisherovich M. N. Health and physical education in educational institutions technology of development measures //Konferentsii.–2020. – 2020
3. Литвина Г. А., Кульчицкий В. Е., Агеев А. В. Адаптивная физическая культура как средство физической реабилитации и социальной адаптации //Мир науки, культуры, образования. – 2016. – №. 3 (58). – С. 62-63.
4. Выдрин В.М. Методические проблемы теории физической культуры. Теория и практика физической культуры. 2000; 1.



5. Николаев Ю.М. Теория физической культуры: функциональный, ценностный, деятельностный, результативный аспекты. Санкт-Петербург, 2000
6. Евстафьев Б.В. Анализ основных понятий в теории физической культуры. Материалы к лекциям. Ленинград, 2005.
7. Миржамолов М. Х. Таянч-ҳаракат тизими шикастланишида адаптив жисмоний тарбия бўйича тиклаш дастурларини қўллашнинг илмий ва амалий асослари //Fan-Sportga. – 2020. – №. 4. – С. 70-72.
8. Jo'rayevich M. J., Laziz J. Jismoniy tarbiya va sport-yoshlarning ijtimoiy faolligini rivojlantiruvchi vosita sifatida //Journal of Innovation in Education and Social Research. – 2024. – Т. 2. – №. 4. – С. 98-101.
9. Murodov J. J. TALABALARNI JISMONIY TARBIYA VA SPORT DARSLARIDA HARAKATLARGA O'RGATISH JARAYONLARI: Jahongir Jorayevich Murodov, Buxoro Davlat universiteti "Sport faoliyati" kafedrasida o'qituvchisi //Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал. – 2023. – №. 2. – С. 256-260.
10. Murodov J. J. Women's sports is a key link of physical culture. – 2022.
11. Murodov J. J., Charos K. Innovative approaches to physical education of school students. – 2022.
12. Муниров Н. А. Роль физической культуры и спорта в развитии учащихся //Проблемы науки. – 2021. – №. 2 (61). – С. 47-49.
13. Муниров Н. А., Раджабов Э. Н. Учебные технологии, применяемые в обучении видам национальной борьбы кураш //Научный журнал. – 2019. – №. 6 (40). – С. 110-111.
14. Jo'rayev A. B. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida harakatli o'yinlar orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish (kurash) //Science and Education. – 2024. – Т. 5. – №. 2. – С. 473-479.
15. Juraev A. B. MORPHOFUNCTIONAL STATE OF JUDOKA ATHLETES FOR THE PREPARATION OF PROFESSIONAL TEACHING ACTIVITIES //Multidisciplinary Journal of Science and Technology. – 2024. – Т. 4. – №. 5. – С. 579-583.
16. Жураев А. Б. Обучения к нагрузкам физической подготовки как деятельность подготовке школьников //Science and Education. – 2024. – Т. 5. – №. 2. – С. 574-579.