MOSLASHUVCHAN JISMONIY TARBIYA VA UNING ALOHIDA EHTIYOJLI YOSHLARDA SALOMATLIKNI RIVOJLANTIRISHDAGI O‘RNI

Eshdavlatov Azizbek Itolmas o‘g‘li – GDPI, Jismoniy madaniyat, 33-22 guruh
aziz8700201icloud.com
Gaybullayev Hasan Abdusalom o‘g‘li – GDPI, Jismoniy madaniyat, 33-22 guruh
xasanboygayebullayev5@gmail.com

Annotatsiya. Maqolada sog‘lig‘i cheklangan bolalar va o‘smirlar sonining ko‘payishi sharoitida AJTning dolzarbligi ko‘rib chiqiladi. AJT(adaptive jismoniy tarbiya) salomatlikni yaxshilaydi va psixologik to‘siqlarni yengishga yordam beradi, jismoniy fazilatlar va ishonchni rivojlantiradi, bu esa ijtimoiy integratsiyaga hissa qo‘shadi. Mualliflar tomonidan AJTning ahamiyati tahlil qilinib, yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan salbiy oqibatlar ko‘rib chiqilgan.

Kalit so‘zlar: adaptiv jismoniy tarbiya, salomatlikning cheklangan imkoniyatlari, yoshlar, inklyuziv ta’lim, salomatlikning alohida ehtiyojlari.

Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma’lumotlariga ko‘ra, dunyodagi nogiron bolalar va o‘smirlar soni taxminan 15 foizni tashkil etadi, bu esa ularning salomatligi va integratsiyasi muammosini ayniqsa dolzarb qiladi. 2020-yil 15-oktabrdagi O‘RQ-641-sonli "O‘zbekistonda nogironlarni ijtimoiy himoya qilish to‘g‘risida"gi qonuniga [1] ko‘ra, nogiron - bu kasallik, jarohatlar yoki nuqsonlar natijasida kelib chiqqan, hayot faoliyatini cheklashga olib keladigan va ijtimoiy himoyani talab qiladigan organizm funksiyalarining doimiy buzilishi bo‘lgan shaxs. Xuddi shu qonunda "hayot faoliyatini cheklash" o‘z-o‘ziga xizmat ko‘rsatish, mustaqil harakatlanish, fazoda mo‘ljal olish, muloqot qilish, xulq-atvorni nazorat qilish, ta’lim olish va mehnat qilish qobiliyati yoki imkoniyatining to‘liq yoki qisman yo‘qolishini anglatishi tushuntiriladi. Adaptiv jismoniy tarbiya (AJT) maxsus ehtiyojlarga ega bo‘lgan odamlarning sog‘lig‘i va jismoniy holatini yaxshilashga qaratilgan maxsus tashkil etilgan jismoniy mashqlar va dasturlar tizimidir. So‘nggi o‘n yilliklarda jismoniy, sensor yoki aqliy zaiflikning turli shakllariga ega bo‘lgan yoshlar bilan ishlashda **AJT**ni qo‘llashga alohida e’tibor

qaratilmoqda, chunki aynan yoshlik davrida salomatlik va faol turmush tarzi asoslari yaratiladi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, adaptiv jismoniy tarbiya alohida ehtiyojli yoshlarning jismoniy va ruhiy salomatligini yaxshilashga yordam beradi, ularning ijtimoiy moslashuvi va hayot sifatini oshiradi. **AJT**ning individual dasturlaridan foydalanish har bir ishtirokchining xususiyatlari va ehtiyojlarini hisobga olish imkonini beradi, bu esa mashg‘ulot jarayonini nafaqat foydali, balki qulay ham qiladi. Ushbu maqolada adaptiv jismoniy tarbiyaning imkoniyati cheklangan yoshlar salomatligini mustahkamlashdagi o‘rni, shuningdek, uning sog‘lom turmush tarzining barqaror ko‘nikmalarini shakllantirishdagi ahamiyati ko‘rib chiqiladi.

Alohida ehtiyojli yoshlar uchun adaptiv jismoniy tarbiya (**AJT**) mavzusining dolzarbligi ularning hayot sifatini, jismoniy va ruhiy salomatligini yaxshilash zarurati ortib borayotgani bilan bog‘liq. Turli shakldagi salomatlik cheklovlari bo‘lgan bolalar va o‘smirlar soni ortib borayotgan sharoitda jismoniy tarbiya dasturlarini moslashtirish ijtimoiy integratsiya va salomatlikni saqlashning muhim vositasiga aylanmoqda. Shu bilan birga, an’anaviy jismoniy faollik dasturlari ko‘pincha bunday odamlarning individual xususiyatlarini hisobga olmaydi, bu esa ularning to‘liq ishtirok etish va rivojlanish imkoniyatlarini cheklaydi.

Asosiy muammo mavjud jismoniy faollik metodikalari va dasturlarining salomatligi cheklangan yoshlar ehtiyojlariga yetarli darajada moslashtirilmaganligidadir. Bu ularning jismoniy va psixologik farovonligi uchun zarur bo‘lgan muntazam jismoniy faollikning past darajasiga olib keladi. Jismoniy salohiyat va ijtimoiy daxldorlikni rivojlantirishga hissa qo‘shadigan samarali **AJT** dasturlarini ishlab chiqish va amalga oshirishga qodir malakali mutaxassislarning yetishmasligi ham muhim jihatdir.

Yoshlar salomatligi jamiyat va davlat farovonligini belgilovchi muhim omildir. Jismonan sog‘lom yigit-qizlarga sport bilan shug‘ullanish, jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanish uchun turli shart-sharoitlar yaratilmoqda. Biroq, yoshlar orasida nogironligi bo‘lgan, qo‘llab-quvvatlashga muhtoj insonlar ham borligini unutmaslik kerak. Davlat ular uchun salomatlikni mustahkamlash va ijtimoiy integratsiya usullaridan biri sifatida moslashuvchan jismoniy tarbiyani taklif qilmoqda. Ammo moslashuvchan jismoniy tarbiya nimani anglatadi va uning rivojlanish xususiyatlari bo‘lgan odamlar uchun roli qanday? Bu atrof-muhitga moslashishga va hayotning to‘liqligini his qilishni cheklaydigan psixologik to‘siqlarni yengishga yordam beradigan sog‘lomlashtirish va reabilitatsiyaga qaratilgan tadbirlar majmuasidir. Sodda qilib aytganda, moslashuvchan jismoniy tarbiya - bu imkoniyati cheklangan insonlar uchun sport orqali o‘zini namoyon qilish imkoniyatidir. Adaptiv jismoniy tarbiya har tomonlama rivojlanishga yordam beradi: tanadagi ijobiy o‘zgarishlarni rag‘batlantiradi, harakat

koordinatsiyasini shakllantiradi, sog‘liqni saqlash va o‘zini yaxshi his qilish uchun zarur bo‘lgan jismoniy fazilatlar va ko‘nikmalarni rivojlantiradi. Bu faoliyatning asosiy vazifasi alohida ehtiyojga ega bo‘lgan shaxsga jismoniy va psixologik qiyinchiliklarni yengib o‘tib, o‘ziga ishonch hosil qilishiga yordam berish va erishilgan natijalardan qoniqish hosil qilishdan iborat. Adaptiv jismoniy tarbiya dasturlari turli xil sport tadbirlarini, sog‘lomlashtirish muolajalarini va bo‘sh vaqtdagi faoliyatni o‘z ichiga oladi, bu esa ishtirokchilarga qulaylik va mashg‘ulotlarga motivatsiyani ta’minlaydi.

Jismoniy salomatlikka ijobiy ta’sir ko‘rsatishdan tashqari, adaptiv jismoniy tarbiya yana bir muhim vazifani bajaradi - u muloqotni rivojlantirishga yordam beradi. Ta’kidlanishicha, jismoniy madaniyat nafaqat tanani mustahkamlashga, balki ma’naviy fazilatlarni rivojlantirishga ham qaratilgan bo‘lib, nogironligi bo‘lgan shaxslarning o‘zini namoyon etishi va shaxsiyatini ochishi uchun sharoit yaratadi. **AJT**ga bunday yondashuv jismoniy mukammallikni ideal sifatida tor tushunishdan voz kechishga imkon beradi va uning ijtimoiy va kommunikativ integratsiya uchun ahamiyatini ta’kidlaydi. Alohida ehtiyojlarga ega bo‘lgan odamlar, ayniqsa, o‘zlarining ahamiyatini his qilish va jamiyat bilan aloqalarni mustahkamlash imkonini beradigan muloqotga muhtoj.

Shunday qilib, moslashuvchan jismoniy tarbiya jismoniy cheklovlar va shaxsiy rivojlanish o‘rtasidagi muvozanatni topishda muhim rol o‘ynaydi. U insonga nafaqat biologik va ijtimoiy dunyoning bir qismi sifatida, balki ichki ma’naviy salohiyatga ega shaxs sifatida ham o‘zini anglashga yordam beradi. Bu ichki me’yorlar va qadriyatlarga rioya qilgan holda avtonom harakat qilish ko‘nikmalarini shakllantirishga yordam beradi.

Bizning fikrimizcha, **AJT** alohida ehtiyojli yoshlarning jismoniy va psixoemotsional rivojlanishiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Bu sog‘lomlashtirish va jismoniy tayyorgarlikni yaxshilashga qaratilgan maxsus usullar va mashqlar majmuasi bo‘lib, organizmni mustahkamlashga, uning chidamliligini oshirishga va harakat faolligini rivojlantirishga yordam beradi. Ammo **AJT**ning ahamiyati jismoniy salomatlikni mustahkamlashdan tashqariga chiqadi. Shuningdek, u ijtimoiy faollikni rivojlantirishga ko‘maklashadi va imkoniyati cheklangan yoshlarning jamiyatga qo‘shilishiga, o‘ziga ishonch hosil qilishiga va o‘z ahamiyatini his qilishiga yordam beradi. **AJT**ning eng muhim roli sog‘lig‘i cheklangan odamlar ko‘pincha boshdan kechiradigan ijtimoiy izolyatsiyani bartaraf etishdir. Adaptiv jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanish yoshlarga muloqot o‘rnatish, birgalikdagi tadbirlarda ishtirok etish, ijtimoiy ko‘nikmalarni shakllantirish imkonini beradi, bu esa o‘z navbatida ularning ruhiy salomatligiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Bundan tashqari, adaptiv jismoniy tarbiya hissiy holatni mustahkamlashga yordam beradi va o‘zini o‘zi baholashni rivojlantiradi, ayniqsa

sport va shaxsiy natijalarga erishish orqali. Jismoniy faollikdagi muvaffaqiyatlar alohida ehtiyojli yoshlarga o‘z imkoniyatlarini his qilish va mustaqillikni rivojlantirish imkonini beruvchi motivatsiya manbai bo‘lishi mumkin. Jismoniy faollik zo‘riqishni kamaytiradi, bu ayniqsa turli xil psixologik to‘siqlarni boshdan kechirayotgan yoshlar uchun muhimdir. Vaqt o‘tishi bilan ularda o‘z-o‘zini nazorat qilish qobiliyati shakllanadi, chidamlilik va diqqatni jamlash yaxshilanadi.

Alohida ehtiyojli yoshlar uchun moslashuvchan jismoniy tarbiyaga e’tibor bermaslik jiddiy oqibatlarga olib kelishi mumkin, chunki jismoniy faollikning yetishmasligi organizmni zaiflashtiradi va uning immunitetini pasaytiradi, insonni turli kasalliklarga ko‘proq moyil qiladi [3, b. 53]. **AJT**siz, alohida ehtiyojli yoshlarda jismoniy rivojlanish imkoniyatlari cheklangan bo‘lib, bu mushaklarning atrofiyasiga, muvofiqlashtirishning yomonlashishiga va umumiy chidamlilikning pasayishiga olib kelishi mumkin. Psixologik jihatdan ham bu ijtimoiy yakkalanish hissini kuchaytirishi va ularda o‘ziga bo‘lgan ishonchni yo‘qotish, loqaydlik va hatto depressiyaga olib kelishi mumkin. Ijtimoiy aloqalar va faollikning yetishmasligi odamlarning yopiqligini kuchaytiradi va jamiyatga qo‘shilish darajasini pasaytiradi, bu esa shaxsiy rivojlanish yo‘lida qo‘shimcha to‘siqlarni keltirib chiqarishi mumkin. Uzoq muddatli istiqbolda adaptiv jismoniy tarbiyaga e’tibor bermaslik yoshlarning nafaqat jismoniy, balki shaxsiy salohiyatini ham cheklab qo‘yishi, ularning to‘laqonli va uyg‘un hayotga yo‘lini qiyinlashtirishi mumkin.

AJT alohida ehtiyojli yoshlarni reabilitatsiya qilish va ijtimoiylashtirish, ularning jismoniy va ruhiy-hissiy rivojlanishiga hissa qo‘shishda muhim rol o‘ynaydi. U yoshlarning salomatligini yaxshilash, psixologik to‘siqlarni yengib o‘tish, ishonchni rivojlantirish va jamiyat hayotida faol ishtirok etish orqali ijtimoiylashuvi uchun sharoit yaratadi. Individual tanlangan OFK dasturlari jismoniy sifatlarni rivojlantirishga, chidamlilikni oshirishga va to‘laqonli hayot uchun ko‘nikmalarni shakllantirishga yordam beradi. OFK, shuningdek, ishtirokchilarga o‘z imkoniyatlarini anglash va maqsadlariga erishish imkonini berish orqali ishonch va mustaqillikni mustahkamlashga yordam beradi. Bundan tashqari, moslashuvchan jismoniy tarbiya psixoemotsional holatni yaxshilaydi, tashvish va stressni kamaytiradi, bu ayniqsa zamonaviy jamiyatda muhimdir. **AJT**ni e’tiborsiz qoldirish imkoniyati cheklangan yoshlarning sog‘lig‘i yomonlashishiga va ijtimoiy izolyatsiyaga olib kelishi mumkin, bu esa OFK dasturlarini faol turmush tarzini qo‘llab-quvvatlash uchun zarur qiladi.

Shunday qilib, OFK shunchaki jismoniy mashqlar tizimi emas, balki ijtimoiy integratsiya va shaxsiy rivojlanishning muhim vositasidir. **AJT**ni qo‘llab-quvvatlash va rivojlantirish barcha uchun yanada inklyuziv va qo‘llab-

quvvatlovchi jamiyatni yaratish uchun jamiyat va ta’lim muassasalari uchun ustuvor ahamiyatga ega bo‘lishi kerak.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. O sotsialnoy zaщite invalidov v Rossiyskoy Federatsii: Federalnыy zakon ot 24.11.1995 N 181-FZ (poslednyaya redaksiya) // Sobraniye zakonodatelstva RF. - 1995. - No 48. - 4563-modda.
2. Abashkina, R. A. Adaptivnaya fizkultura v formirovanii zdorovya u molodeji s ogranichennimi vozmojnostyami / R. A. Abashkina. - Tekst: neposredstvennыy // Molodoy uchenыy. - 2018. - No 26 (212). - S. 99-100. - URL: https://moluch.ru/archive/212/51878/ (murojaat sanasi: 02.11.2024).
3. Kochetkov, N. A. Psixologo-pedagogicheskiye osobennosti detey s ogranichennimi vozmojnostyami zdorovya / N. A. Kochetkov, A. V. Omelyanenko. - Tekst: neposredstvennыy // Molodoy uchenыy. - 2024. - No 34 (533). - S. 52-54. - URL: https://moluch.ru/archive/533/117288/ (murojaat sanasi: 02.11.2024).
4. BMT Yer yuzi aholisining 15 foizi nogiron ekanligini ma’lum qildi [Elektron manba]