



N. X. Karimova



# ADAPTIV JISMONIY TARBIYA VA SPORT

796  
K-25

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI  
MIRZO ULUG'BEK NOMIDAGI  
O'ZBEKISTON MILLIY UNIVERSITETI**

*Karimova Nargiza Xudayberganovna*

**ADAPTIV JISMONIY TARBIYA VA  
SPORT**

(O'quv qo'llanma)

61010300 - Sport faoliyati (*faoliyat turlari bo'yicha*)

**"ZAMON POLIGRAF"  
NASHRIYOTI  
TOSHKENT 2025**

UDK:56.14.62

KBK:39.4.5

U11

N. X. Karimova "Adaptiv jismoniy tarbiya va sport" O'quv  
qo'llanma T.: "Zamon poligraf" nashriyoti. 144 bet.

#### **Annatsiya**

Mazkur o'quv qo'llanmada Davlat ta'lim standarti va uning ishchi fan dasturiga binoan talabalar o'zlashtirishlari kerak bo'lgan nazariy bilim, amaliy ko'nikma va malakalar nazariyasi haqida ma'lumotlar yoritilgan Oliy ta'lim muassasasi barcha professor-o'qituvchilar va adaptiv jismoniy tarbiya, jismoniy tarbiya va sport amaliy mashg'ulotiga qatnashuvchi talabalar foydalanishlari mumkin

#### **Аннотация**

Данное учебное пособие охватывает теоретические знания, практические навыки и теорию компетенций, которыми студенты должны овладеть в соответствии с Государственным образовательным стандартом и его рабочей учебной программой. Оно может быть использовано всеми профессорами и преподавателями высших учебных заведений и студентами, участвующими в практических занятиях по адаптивной физической культуре, физическому воспитанию и спорту.

#### **Annotation**

This textbook covers the theoretical knowledge, practical skills and theory of competencies that students must master in accordance with the State Educational Standard and its working subject program. It can be used by all professors and teachers of higher education institutions and students participating in adaptive physical education, physical education and sports practical training.

#### **Taqrizchilar:**

M.A.Tajiyev - O'zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya va sport universiteti  
professor v.v.b, p.f.b.f.d. (PhD)

I.B.Aliyev - Taekvondo va sport faoliyati Fakulteti p.f.n.Professor

ISBN: 978-9910-649-16-5

© Karimova Nargiza Xudayberganovna  
"Zamon poligraf" nashriyoti

2025/85  
15

O'ZMU  
AXBOROT-RESURS  
MARKAZI

2

## KIRISH

Respublikada oxirgi yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, imkoniyati cheklangan shaxslarning jismoniy reabilitatsiyasi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish hamda mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida izchil choratadbirlar amalga oshirilmoqda. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya va sport sohasida aholi sog'lig'ini mustahkamlashga ko'maklashadigan aniq dasturlarni amaliyotga joriy etish, yoshlarni sportga keng jalb qilish va ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, sport turlari bo'yicha yuqori natijalarni ta'minlaydigan mahoratli sportchilar bilan milliy terma jamoalarni shakllantirish va trenerlar uchun qo'shimcha shart-sharoitlar yaratish zarurati mavjud; Adaptiv jismoniy madaniyat ijtimoiy hayotning faol rivojlanayotgan sohasi bo'lib, uning elementlari ijtimoiy hayotning turli sohalariga kirib boradi va adaptiv jismoniy tarbiya, adaptiv jismoniy dam olish, adaptiv sport, jismoniy reabilitatsiya, ijodiy (badiiy musiqiy) va odamlarning jismoniy faoliyatining ekstremal turlari sifatida ishlaydi. Sog'liq holatida og'ishlarga ega. Jamiyatni jalb qilgan holda, adaptiv jismoniy tarbiya mutaxassislari sog'liqqa zarar yetkazadigan odamlarga nisbatan shaxsga yo'naltirilgan insonparvarlik tushunchasini amalga oshiradilar va shu bilan ijtimoiy modernizatsiya elementlarini o'z ichiga olgan yangi psixologik munosabatlarni, aholining ushbu toifasiga nisbatan mavjud stereotiplarni qayta ko'rib chiqishni taklif qiladilar. Ta'lim, huquqiy, ilmiy, axborot makonida adaptiv jismoniy madaniyatning faol rivojlanishi nafaqat jamiyat rivojlanishidagi paradigma o'zgarishi bilan izohlanadi, unga ko'ra, u o'zining barcha o'ziga xos xususiyatlari va xususiyatlariga ega bo'lgan, shu jumladan, uning sog'lig'ida nuqsonlari bo'lgan, ijtimoiy fikrni nazariy tushunish markazini tashkil etuvchi shaxsdir. Insoniylashtirish, demokratlashtirish, liberallashtirish jarayonlarida uchraydigan hodisalar, shuningdek boshqa bir qator hodisalar (Pulyaev V.T., 1993, 1995). Avvalo shuni ta'kidlash kerakki, nogiron sportchilarimizning Paralimpiya va Deaflympik yozgi va qishki o'yinlarida erishgan yutuqlari insonga maqsadlarga erishish, o'zining zaif tomonlarini yengish, ob'ektiv qiyinchiliklarni yengish va jamiyatning O'zbekiston aholisining ushbu toifasiga munosabatini o'zgartirishga ulkan hissa qo'shgan. Mamlakatimizda adaptiv jismoniy tarbiya va sportni faol rivojlanishining muhim omili ushbu sohada

o'quv tarkibini shakllantirishda kuchli yutuq bo'ldi. Darhaqiqat, ko'p yillardan ko'proq vaqt ichida u 9 kichik maxsus kursdan bakalavr va magistrlik dasturlari bilan to'laqonli o'qitish sohasiga o'tdi. Shu bilan birga, Adaptiv jismoniy tarbiya hozirgi kunda nafaqat oliy ta'lim tizimida, kasbiy ta'lim tizimida ham, yuqori malakali ilmiy va pedagogik kadrlar tayyorlash tizimida ham namoyon bo'lmoqda. Adaptiv jismoniy madaniyat Normativ-huquqiy bazasi mamlakatimizda ham faol shakllantirilgan. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 1 dekabrda PF-5270-son "Nogironligi bo'lgan shaxslarni davlat tomonidan qo'llab-quvvatlash tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoni shakllantirish va rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Jamiyatda sog'liqni saqlash muammolari bo'lgan odamlarga, shu jumladan nogironlarga bo'lgan munosabatni aks ettirilgan aksiologik konsepsiyaga asoslangan, madaniy kompetensiya, qiziqish va kognitiv faoliyatning asosini tashkil etadigan talabalar o'rtasida professional dunyoqarashni shakllantirish; - Talabalarga adaptiv jismoniy tarbiya nazariyasi va uni tashkil etish asoslari, kasbiy faoliyat to'g'risida yaxlit tushuncha, metodik yondashuvlar, ushbu turdagi ijtimoiy amaliyotning umumiy qonuniyatlarini o'zlashtirishini ta'minlash, bunda kelajakda Adaptiv jismoniy tarbiya bakalavrlari uchun umumiy kasbiy vakolatlarni shakllantirish mumkin emas; - O'quvchilarda o'quv jarayonida mustaqillik va ijodkorlik istagini shakllantirish, ularni ilmiy tadqiqotlar bilan tanishtirish, ijodiy faoliyatda o'z tajribalarini rivojlantirishni ta'minlash; - Talabalarga kelgusida kasbiy faoliyatga hissiy jihatdan qimmatli munosabatda bo'lish tajribasini o'rganish uchun sharoit yaratib berish, kelajakda ularga nogironlarni har tomonlama sog'lomlashtirish, ularning sog'lig'iga ijtimoiy integratsiyasini ta'minlash va hayot sifatini yaxshilash. Adaptiv jismoniy madaniyat uchta mustaqil bilim sohalarini - jismoniy madaniyatni, tibbiyotni va tuzatuvchi pedagogikani birlashtirgan holda jismoniy madaniyat nazariyasi va metodologiyasi, psixologiya, pedagogika, odam anatomiyasi, inson fiziologiyasi, biokimyo, biomexanika, umumiy patologiya va boshqa fanlarni o'zlashtirgan talabalarni qamrab oladi. Xususiy patologiya, maxsus pedagogika va maxsus psixologiya. Shuning uchun, adaptiv jismoniy tarbiya nazariyasi va tashkil etilishini o'rganishdan oldin, yuqorida sanab o'tilgan fanlarni o'zlashtirish kerak. Shu bilan birga, Adaptiv jismoniy tarbiya nazariyasi va tashkil etilishi o'zi moslashtirilgan jismoniy tarbiyaning shaxsiy usullari, adaptiv jismoniy tarbiya

sharoitida jismoniy madaniyat va sport faoliyati texnologiyalari, turli xil o'quv profillari fanlari, shuningdek kasbiy mahorat va amaliy ko'nikmalarga ega bo'lish amaliyotlari kabi fanlar uchun asosiy bilimlar tizimi vazifasini bajaradi, kasbiy tajriba (shu jumladan o'qituvchilik amaliyoti). Asosiy o'quv dasturini ishlab chiqishni tartibga soluvchi Adaptiv jismoniy tarbiya va sport o'quv dasturlari tomonidan belgilangan vaqt oralig'ida fanlarni o'qitishni tartibga solishda qiyinchiliklarni hisobga olgan holda, o'qituvchilar diqqatini ob'ektlararo aloqalarni majburiy ravishda amalga oshirishga va o'quv materialini deduktiv va induktiv usullardan foydalanishning muqarrarligiga qaratmoq kerak. Adaptiv jismoniy tarbiyaning umumiy tavsifi ikkita qismni o'z ichiga oladi: - adaptiv jismoniy tarbiyaning asosiy tushunchalari, funksiyalari, turlari, vositalari, usullari va tamoyillari; - jismoniy imkoniyati cheklangan odamlarning salomatligini saqlash, o'qitish va jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. Adaptiv jismoniy tarbiyaning asosiy turlarining xususiyatlari quyidagilardan iborat. - adaptiv jismoniy tarbiya; - Adaptiv sport; - moslashtirilgan harakatli dam olish; - ijodiy (badiiy musiqiy) va ekstremal harakat faoliyati. 1. Adaptiv jismoniy tarbiya – bu Respublikamiz uchun yangilik, jismoniy tarbiya va sport, ta'lim, sog'liqni saqlash, aholini ijtimoiy himoya qilish, fan, madaniyat kabi sohalarida taqdim etiladigan ijtimoiy amaliyotning faol rivojlanayotgan sohasi. Shuning uchun, aniq aytganda, nogironligi bor odamlarni har tomonlama reabilitatsiya qilish, ijtimoiylashtirish, turmush sifatini yaxshilash jarayonlarida bevosita ishtirok etish, Adaptiv jismoniy tarbiya jamiyatning jismoniy tarbiya va ushbu toifadagi vatandoshlarimizga bo'lgan munosabatini o'zgartirishga qaratilgan. Birinchi holda, jismoniy madaniyat, jismoniy xususiyatlar masalalarini inson bilimlari va real hayotning ahamiyatli shkalasi bo'yicha reytingini sezilarli darajada oshirish, ikkinchidan, —nogironlik deb ataladigan tushunchani jamiyatning sog'liq muammolari bo'lgan odamlarga, shu jumladan nogiron kishilarga bo'lgan munosabati aksiologik kontsepsiyasiga aylantirish kerak. 2. Adaptiv jismoniy tarbiya kamida uchta bilim sohasiga – jismoniy tarbiya, tibbiyot, tuzatuvchi pedagogika va ko'p sonli biotibbiyot va ijtimoiy-psixologik ta'lim va ilmiy fanlarga asoslanadi. Shu bilan birga, uning mazmuni nafaqat ushbu sohalar va fanlar to'g'risidagi ma'lumotlarni umumlashtiribgina qolmay, balki ushbu sohalar va fanlar bo'yicha bilimlarni o'zaro boyitish, va o'zaro rivojlantirish natijasida paydo bo'lgan yangi bilimlarni shakllantiradi va aniq maqsadlarni hal qilishga imkon beradigan nazariy-uslubiy va

empirik asoslari bilan. Va adaptiv jismoniy tarbiya vazifalari va uning asosiy turlari. 3. Adaptiv jismoniy tarbiya mamlakatimizda uzoq vaqtdan beri muvaffaqiyatli qo'llanilib kelinadigan terapevtik jismoniy tarbiya va jismoniy imkoniyati cheklangan bolalarning jismoniy tarbiyasi bilan solishtirganda yanada keng qamrovli faoliyat turidir. U adaptiv jismoniy tarbiyaning yangi turlarining paydo bo'lishi uchun ochiqdir va hozirda yuqorida ko'rsatilgan turlarga qo'shimcha ravishda, moslashtirilgan sport turlari, moslashtirilgan harakatli dam olish, o'quvchilar va umumiy ta'lim tashkilotlari va o'rta maxsus va kasb-hunar ta'limi tashkilotlarining maxsus tibbiy guruhlar talabalari uchun moslashtirilgan jismoniy tarbiya, odamning badiiy (badiiy musiqiy) tanaga yo'naltirilgan va ekstremal turlari. 4. Adaptiv jismoniy madaniyat har bir kishining biologik va ijtimoiy ehtiyojlarini sog'lig'ida nuqsoni bo'lgan (shu jumladan nogironlar) ehtiyojlarini qondirishga imkon beradi, nafaqat davlat, jamoat institutlari va tashkilotlar yosh avlodni mehnatga tayyorlashda va o'z vatanlarini himoya qilishda. Shu bilan birga, Adaptiv jismoniy madaniyat ma'naviy, intellektual va jismoniy madaniyatdagi raqobat, raqobat va raqobatning universal xususiyatini tasdiqlaydigan insoniyatning muhim ijtimoiy va etnologik tamoyiliga asoslanadi. Odamda eng asosiy, zaruriy narsa boshqa shaxs bilan taqqoslash, taqqoslash shaklida taqdim etiladi va Adaptiv sportning mohiyatini tashkil etadi, Adaptiv jismoniy madaniyatning deyarli barcha turlari qizil ip bilan qoplangan. Raqobat majburiy baholashni o'z ichiga olishi va o'z-o'zini xudbinlik sifatida to'liq empatiya doirasida o'tishi juda muhimdir. Bu adaptiv jismoniy tarbiya va, ayniqsa, adaptiv sportning ulkan ijtimoiylashuv va ta'lim salohiyatini belgilaydi. 5. Shaxsni uning sog'lig'i, uning jamiyatning teng huquqli teng huquqli a'zosi sifatida qabul qilinishidan qat'iy nazar, insonni eng yuqori qadriyat sifatida e'tirof etish, shuningdek uning tarbiyasi, rivojlanishi, ijodiy o'zini o'zi anglashi uchun alohida shartsharoitlar yaratish davlatning majburiyatlari – u bilan munosabatlarni shakllantirish uchun asosdir. Adaptiv jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish jarayoni. 6. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi, o'qituvchisining barcha ishlari hisobga olinishi va insonning shaxsiyat borligining pirovard maqsadlariga asoslanib, uning sog'ayish nuqtai nazaridan, uning hayotiy munosabatlari butun tizimini – uning hayotining aksiologik konsepsiyasini, shuningdek qoidalarini majburiy ravishda bajarishni hisobga olgan holda amalga oshirilishi kerak. Va hozir, bu haqiqiy vaziyatdan kelib chiqishni – ishtirok etuvchilarning moddiy

imkoniyatlarini, yoshini va jinsini, sogʻligʻini, milliy etnik oʻziga xosligini, mentalitet, klimatografiya va boshqa bir qator omillar. Bolalar bilan ishlashda ularning hayotining qiyimatli (aksiologik) konsepsiyasini shakllantirish juda muhim ahamiyatga ega, bunda sogʻlom turmush tarzi va oʻzini oʻzi namoyon etishga, insonning har qanday faoliyatida oʻzini namoyon qilishning maksimal darajasiga eʼtibor qaratish lozim. Bu sizga erkin, maʼnaviy va axloqiy shaxsning resurslarini hayotning barcha jabhalarida, shu jumladan adaptiv jismoniy tarbiya va sport bilan shugʻullanishga, oʻz-oʻzini tarbiyalashga, ijod qilishga sarflashga imkon beradi. 7. Sogʻlik nuqsonlari boʻlgan, shu jumladan nogiron boʻlgan odam, adaptiv jismoniy madaniyatda biologik va maʼnaviy, psixosomatik va ijtimoiy-madaniy tamoyillar birlashtirilgan shaxs sifatida tubdan boʻlinmaydigan va yaxlit birlik sifatida qaraladi. Muayyan fanlarni tadqiq qilish usullari bilan belgilanadigan alohida moddalarga boʻlinganida uning mohiyatini oʻrganishga dioxotomous yondoshish umuman qabul qilinishi mumkin emas. Adaptiv jismoniy madaniyatda, ijtimoiy amaliyot sohasida boʻlgani kabi, eʼtibor nafaqat jalb qilinganlarni jismoniy sogʻlomlashtirish, hayotga jismoniy tayyorgarlikni shakllantirishga, balki ularning har tomonlama rivojlanishi va yaxshilanishiga (jismoniy, intellektual, axloqiy, hissiy, ixtiyoriy, estetik va boshqalar) qaratilgan. Mashqlar jarayonida. 8. Adaptiv jismoniy tarbiya ishining strategiyasini belgilovchi etakchi yondoshuv uchrashuv tabiati deb nomlangan yondoshuv boʻlib, unga koʻra murabbiy, oʻqituvchi, oʻqituvchining asosiy diqqat-eʼtiborini talabalarning ana shu fazilatlarini va qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratish lozim. Bu orqali ular oʻrtacha standartlardan orqada qoladigan zaif aloqalarni olishdan koʻra, genetik moyillikka ega. Ushbu yondashuv tuzatish pedagogikasida qoʻllanilgan tamoyillarga mos keladi nuqsonga emas, balki bolaning potentsial imkoniyatlariga yoʻnaltirilganlik, paralimpiyada asosiy eʼtibor nogironligi bor odamda mavjud boʻlgan narsaga emas, balki unga eʼtibor berishdir. Biroq, tabiat bilan tanishish yondoshuvi, tuzatuvchi

pedagogika va paralimpizm tamoyillari bilan ko'p jihatdan o'xshash bo'lib, amaliy mashg'ulotlarda murabbiy, o'qituvchi, o'qituvchini, muayyan vositalarni, usullarni, texnologiyalarni tanlashni aniqlab beradi. 9. O'zbekiston Respublikasining ma'lum bir mavzusida, shuningdek, Adaptiv jismoniy tarbiya dasturlarini samarali rivojlantirish va amalga oshirish, mintaqaning ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlari hisobga olingan taqdirdagina mumkin. Nogironlar va nogironlar uchun teng imkoniyatlarga muvofiqlikni ta'minlaydigan va har bir mintaqada amalga oshirilishi kerak bo'lgan yagona maqbul yondashuv jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish uchun mavjud moliyaviy resurslarni mintaqaning ikki toifasi fuqarolari – sog'lom odamlar o'rtasidagi nisbatga ajratishdir, bir tomondan sog'liqni saqlash holatida og'ishlar bo'lgan shaxslar, boshqa tomondan nogironligi bolgan odamlar ucun. Yuqorida aytilganlar mamlakatimizda adaptiv jismoniy tarbiya rivojlanish konsepsiyasining o'rnatish qoidalarini aniqlashtirish va kengaytirishga imkon beradi. Xulosa adaptiv jismoniy tarbiya - nogironlar va sog'liqni saqlash sohasidagi nogironlarga nisbatan ijtimoiy siyosatni amalga oshirish uchun davlatning eng muhim institutini rivojlantirish istiqbollarini, shuningdek ushbu sohadagi ilmiy tadqiqotlarning istiqbolli yo'nalishlarini belgilaydi. Har bobda nazorat savollari va olingan bilimlarni o'z-o'zini tekshirish uchun topshiriqlar bilan yakunlanadi. Ularni sinchkovlik bilan o'rganmasdan, keyingi materiallarni, ayniqsa bitta bo'lim doirasida o'rganishni boshlash mantiqiy emas mustaqil ishlayotganda darsliklardan tashqari unda keltirilgan adabiyotlar, shuningdek, davriy jurnalida chop etilgan materiallar bilan tanishish kerak. Ushbu fan yo'nalishi bo'yicha mashg'ulotlarni olib boradigan o'qituvchilar - Sog'likdagi nogironlar uchun jismoniy madaniyat (moslashtirilgan jismoniy madaniyat) tayyorlash yo'nalishi bo'yicha Oliy va o'rta maxsus talim vazirligining davlat ta'lim standartidan berilgan umumiy madaniy, umumiy kasbiy va kasbiy vakolatlarni o'rganishlari kerak, Adaptiv jismoniy tarbiya bo'yicha asosiy ta'lim dasturi, shuningdek kasblarning umumlashtirilgan mehnat funksiyalari, va mehnat faoliyati ijtimoiy standartlarini o'ranishlarini tavsiya etadi.

## **I.BOB. ADAPTIV JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING ASOSIY TUSHUNCHALARI**

1. Adaptiv jismoniy tarbiya (AJT) – funksional, shu jumladan, harakat imkoniyatlarini mutloq yoki uzoq muddatga yo‘qotgan insonlar jismoniy tarbiyasining turli jihatlarini o‘rganuvchi fan.

Bugungi kunda ko‘plab mamlakatlar “nogiron” so‘zini negativ-psixologik bosimi tufayli, uning ishlatilishidan voz kechishdi. Buning o‘rniga: layoqatsiz shaxs, jismoniy kamchiliklarga ega bo‘lgan shaxs, funksional (jismoniy) cheklanishlar (buzilishlar)ga ega shaxs, maxsus ehtiyojlarga ega bo‘lgan noodatiy shaxslar (bolalar.).

Nogironlik – kasallik, jarohat va tug‘ma kamchiligi bo‘lganligi sababli o‘ziga o‘zi xizmat ko‘rsatish, mustaqil harakatlanish, muloqotga kirishish, shaxsiy xatti-harakatlarini nazorat qilish, mehnat faoliyatini o‘rganish, ya‘ni umumiy yoki kasbiy mehnat qilish imkoniyatining yo‘qotilishi.

**Nogironlar reabilitatsiyasi bu** – jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslar organizmining buzilgan funksiyalarini qayta tiklash, ularning hayotiy faoliyati chegaralangaligi uchun kompensatsiya bilan ta‘minlash, ularning jamiyatga ijtimoiy-kasbiy moslashuvi hamda integratsiyalashuviga qaratilgan tibbiy, kasbiy va ijtimoiy chora-tadbirlar tizimi xisoblanadi.

**Adaptiv harakat reabilitatsiya bu** – muayyan kasallik, jarohat, jismoniy yoki ruhiy toliqish oqibatida qisman yoki butunlay sog‘lig‘ini yo‘qotgan jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslarda vaqtinchalik yo‘qotilgan yoki qisman yo‘qotilgan organism funksiyalarini qayta tiklashga (asosiy kasalliklar-nogironlik bilan bog‘liq ravishda uzoq muddatga organism funksiyalarini yo‘qotganlik kirmaydi.), qaratilgan.

Mazkur chora-tadbirlar insonda u yoki bu kasallikka nisbatan mos ravishda ta‘sirchanlikning shakllanishi, organizmning funksional jihatlarini tez suratlarda normallashtirishga olib keladigan o‘zini oqlagan tabiiy, ekologik vositalarga moslashuvi maqsadida amalga oshiriladi; ularni muayyan kompleks jismoniy mashg‘ulotlarni mustaqil bajara olishga, o‘zini-o‘zi massaj qilish usullariga, chiniqtiruvchi mashg‘ulotlarga, fizioterapevtik usullar va boshqalarga o‘rgatish nazarda tutiladi.

**Nogironlar reabilitatsiyasi va adaptatsiyasining individual dasturi** – muayyan shaxs uchun maqbul va mos bo‘lgan reabilitatsion

chora-tadbirlarning o'tkazilishi turlari, shakllari, hajmi, muddati va tartibining majmui hisoblanadi.

**Defektologiya** bu - jismoniy va ruhiy kamchiliklari bo'lgan shaxslar rivojlanishining psixofizik xususiyatlarini, ularni tarbiyalash, ta'lim, o'qitish qonuniyatlarini o'rganuvchi fanlar tizimidir. Defektologiya bir qator maxsus yo'nalishlarni o'zida birlashtiradi:

1. **Oligofrenopedagogika** – aqli zaif shaxslarni rivojlantirish tarbiyasi;
2. **Surdopedagogika** – kar-soqov va eshitish qobiliyati zaif shaxslar pedagogikasi;
3. **Logopediya** – nutqiy nuqsonlarni tuzatish;
4. **Tiflopedagogika** – ko'zi ojizlar pedagogikasi;
5. **Tiflosurdopedagogika** – bir vaqtning o'zida ham ko'zi ojiz ham kar-soqov bo'lgan shaxslarni tarbiyalash, rivojlantirish, adaptatsiya va rehabilitatsiyasi hisoblanadi.

Adaptiv jismoniy tarbiya – o'zining oldiga bosh maqsad qilib jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslarni nafaqat jismoniy mashg'ulotlar va fizioterapevtik usullar yordamida davolash, balki ularning ijtimoiylashuvi hisoblangan ijtimoiy fenomen hisoblanadi.

Qadimgi davrlar jismoniy kamchiliklari bo'lgan insonlar o'sha davrning diniy hayot markazlari hisoblanmish – monastirlar tomonidan homiylikka olingan. Jamiyatning rivojlanishi natijasida ta'minotga muxtoj bo'lgan shaxslar uchun maxsus muassasalar tashkil etilgan. XIV asrdan boshlab bunday muassasa va cherkovlarda sog'lom va e'tiborga muxtoj bolalar birgalikda o'qitila boshlandi. XVIII asrning o'rtalarida bunday shaxslarni tarbiyalash uylarida imkoniyati cheklangan bolalar uchun maxsus guruhlar ta'sis etilgan. XIX asr boshidan boshlab kar-soqov va ko'zi ojiz bolalar uchun maxsus ixtisoslashtirilgan muassasalar tashkil etilgan, keyinchalik esa aqli noraso bolalar uchun ham bunday muassasalar tashkil etilgan. Birinchi jahon urushi, ko'pgina jabrdiydalar xalqaro hamjamiyatining nogironlik muammosiga nisbatan bo'lgan munosabatlarini o'zgartirib yubordi.

Jamoatchilik fikrining o'sishi barcha insonlar jismoniy imkoniyatlaridan qat'iy nazar huquqlarining tengligi himoyasi uchun kurashuvchi ijtimoiy harakatlarning kuchayishiga olib keldi. Hozirgi kunda butun dunyoda nogironlarning ijtimoiy va jismoniy rehabilitatsiyasi sohasida kata rivojlanishlarni, pedagogik-reabilitatsion usullarning ishlab chiqilishini kuzatish mumkin.

Nogironlar bilan reabilitatsiya ishlaridagi kordinal o'zgarishlar revolyusiyadan keying vaqtlarda ro'y berdi. Nogironlarning jamiyatdagi maqomi belgilab berildi, korreksion-tarbiya muassasalari ta'sis etildi va ularning dasturlari xalq ta'limi unumdavlat tizimiga kiritildi. Bu qadam reabilitatsiya sohasida ta'lim, sog'liqni saqlash va adliya tizimini konsolidatsiya qilishga imkoniyat yaratib berdi. Korreksion (qayta tiklash) pedagogika tizimini shakllantirishda XX asrning 20-30 yillarida eng yetuk insonlar bunga bosh qo'sha boshlashdi: V.Bexterev, L.Vigotskiy, V.Myasishev, G.Rossolimo, F.Rau, V.Kashenko, N.Lagovskiy, M.Grabovlar. 1929-yili Sobiq Sovet Ittifoqida imkoniyati cheklangan bolalar ta'limi, tarbiyasi va professional tayyorgarligini o'rganish muammolarini tahlili bo'yicha birinchi ilmiy markaz - Eksperimental -defektologik institute tashkil etildi.

XX asr boshlarida pedagog M.Montessori tomonidan yaratilgan uslub tuzatish (korreksion) pedagogikasi taniqli uslublardan biri hisoblanadi. Sensual tamoyilga asoslangan holda, u bolani maqsadli aqliy faoliyatini rivojlantirishda sensor tajribani oshirishga qaratilgan. Shu uslub sababli oqsoq psixomotor harakatiga ega bo'lgan bolalar bir-ikki yil ichida o'zining tengdoshlariga yetib olishi, hatto ulardan o'zib ketishini ham kuzatishimiz mumkin. Montessori pedagogikasi imkoniyati cheklangan bolalar bilan birgalikda sog'lom bolalar bilan ham ishlashda keng qo'llanilmoqda. Bugungi kunda 80% umumta'lim maktablari ushbu uslub bo'yicha ishlamoqda.

O.Dekroli Montessorining uslubini yanada rivojlantirgan, va u 3 bosqichli tuzatuv tizimini o'z ichiga olgan.

Ular:

1. Qabul qilish qobiliyati hamda kuzatuv qobiliyatini tarbiyalash.
2. Voqealarni idrok etish qobiliyatini tarbiyalash.
3. Shaxs shakllanishining ta'minlanishi.

AJT – maqsadi funksional imkoniyati cheklangan insonlarni jismoniy va ijtimoiy sharoitga moslashishga o'rgatish.

**AJT ning asosiy vazifalari quydagilardan iborat:**

- Ruhiy rivojlantirish, atrof muxitni to'g'ri qabul qila bilish;
- Organizmni funksional holatini oshirish;
- Kasallikni, uning asoratini maxsus usullar yordamida bartaraf etish;
- Ijobiy ruxni tiklab, salbiy ruxni yo'qotish

- Organizmning tayanch funksiyalarini rivojlantirish (chiniqtirish);
- Organizmning faol funksional xolatini saqlash, psixologik va jismoniy qiyinchiliklarini yengish borasida muhim bo'lgan bilim va ko'nikmalarni oshirib borish;

#### **Barkamol jismoniy rivojlanish.**

Nogironlar sporti jismoniy imkoniyati cheklangan va surunkali kasallar bo'sh vaqtini o'tkazish uchun saralangan sport harakatlari, qayta tiklash va yuqori natijalarga erishishga qaratilgan bo'lib, yoshlar, o'smirlar, kattalar, qariyalar uchun sport bilan shug'ullanish moslashgan klublarda o'tkaziladi.

Nogironlar sportini bir nechta tushuncha orqali ko'rishimiz mumkin. Masalan: Umumiy tushuncha "O'z sport turi bo'yicha shaxsiy yuqori natijalarga erishish". Keng manoda: "Har xil sport mashg'uloti bu sport yutug'i, shuningdek yutuqlarga aniqlik kiritish harakat odatining muxim qismidir, har xil sport turlarida va sport harakatida aniqlik kiritildi".

Tor manoda: "Bu sportda yuqori maqsadlarga erishish va bor kuchi bilan shug'ullanayotgan odam o'zi uchun rekord natijaga erishish yoki shu davr uchun individual xususiyatlarni o'stirishga qaratilgan".

Shuningdek nogironlar sporti – bu sportda surunkali kasallar, jaroxat olganlar, og'ir harakatlanadigan odamlar shug'ullanadi, shuning uchun nogironlar sporti turli tuman harakatlarga bo'lingan:

- Nogironlar sportining ommaviy turi;
- Ambulatoriya sharoitida qayta tiklash sporti (yoki jismoniy davolash sport turi madaniyati);
- Maktab jismoniy madaniyati moslashtirilgan maktablarda va internatlarda;
- Sport musobaqalari;
- Sportda yuqori yutuqlarga erishish: shug'ullanuvchi milliy, xalqaro va paraolimpiada musobaqalari jarayonida qatnashishi uchun.

**2. Nogironlar sportining asosiy maqsadi:** nogironlarni salomatlik darajasini qayta tiklash va surunkali kasalliklarni jismoniy mashqlar yordamida asoratlarni yo'qotish, yosh avlodning jismoniy va aqliy qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirishga va ularni mehnatga tayyorlashga yordam berish, hayotiy duyoqarashini shakllantirish.

**Ushbu maqsadni amalga oshirish natijasida quydagilar yuzaga keladi:**

- Ishchanlik qobiliyatini ko'tarilishi, optimal harakatni o'rganishi;
- Mustaqil shug'ullanish malakasini hosil qilishi, atrof - muxitdagilardan qat'iy nazar qiyin sharoitlarga moslashtirish kerak;
- Professional ish qobiliyatini va jamiyatda sotsial moslashtirish;
- Yashovchan va o'ziga javob beradigan;
- Nogironlar sportining yo'nalishlaridan biri bu yuqori natijalarga erishish sporti (paralimpizm);
- Odatiy sport turida qatnasha olmaydiganlarning barchasi qatnashishi mumkin, ya'ni harakatlanish apparatlarining funksiyalari buzilganlar va boshqalar;
- Kichik jaroxatlanganlar (minimum "Handicap"), yoki kichkina jaroxat olgan sportchilarning qatnashishiga ruxsat beriladi, ma'lum federatsiya tomonidan.

**Sportning yuksak yutuqlarga erishish vazifasi:**

1. Bolalarning optimal mashg'uloti, o'smirlar va kattalar bajara oladigan va rivojlanishidan qat'iy nazar (biologik yoshi, kasallik turi, sport turi);
2. Dam olish jarayonini yaratib berish va sport mashg'ulotidan keyin bo'shashtirish (gimnastika, massaj, texnik bo'shashtirish, fizioterapiya);
3. Jaroxatdan keying mashg'ulot maqsadi: keying jaroxatni oldini olish.

**1. Sog'lomlashtirish jismoniy tarbiyada jismoniy tarbiya tamoyillarining umumiy tavsifi**

Insonning jismoniy madaniyatini rivojlantirish tamoyillarini tahlil qilish asosida didaktik tamoyillar, o'qitish qonunlari, jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat nazariyasi va metodlarining umumiy pedagogik tamoyillari; jismoniy terapiya va reabilitatsiyaning pedagogik asoslari, valeologiya, maxsus pedagogika va psixologiya asoslari, inson rivojlanishidagi buzilishlarni tuzatishda adaptiv jismoniy tarbiya tamoyillarining uch guruhi aniqlaydi: ijtimoiy, umumiy metodologik va maxsus metodologik tamoyillardir.

Adaptiv jismoniy tarbiya va ayniqsa, adaptiv sportning vositalari va usullaridan foydalanish bo'yicha to'plangan tajriba ma'lum tuzatish va qo'shimcha uchun asos bo'lib xizmat qiladi. 2000-yillarning boshlarida ishlab chiqilgan tamoyillar, shuningdek, yangi tartibga soluvchi qoidalarini shakllantirish uchun, bugungi voqelikni