

ADAPTIV JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG'ULOTLARINI O'QITISH METODIKASI

Shajenova Sevara Aybek qizi

Berdaq Nomidagi QDU

Jismoniy madaniyat fakulteti, Xotin-qizlar sporti ta'lim yo'nalishi, 3-kurs, talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20562487>

Annotatsiya. Mazkur maqolada adaptiv jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil etishning nazariy hamda amaliy asoslari yoritilgan. Imkoniyati cheklangan shaxslarning jismoniy rivojlanishini ta'minlash, ularning sog'ligini mustahkamlash, harakat faoliyatini yaxshilash va jamiyatga integratsiyasini kuchaytirishda adaptiv jismoniy tarbiyaning ahamiyati tahlil qilingan. Shuningdek, mashg'ulotlarni tashkil etish metodlari, pedagogik yondashuvlar hamda zamonaviy texnologiyalardan foydalanish masalalari ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: adaptiv jismoniy tarbiya, sport mashg'ulotlari, inklyuziv ta'lim, reabilitatsiya, jismoniy rivojlanish, metodika.

Аннотация. В данной статье рассматриваются теоретические и практические основы методики преподавания адаптивной физической культуры и спортивных занятий.

Проанализирована роль адаптивного физического воспитания в укреплении здоровья, развитии двигательных способностей и социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями. Также освещены методы организации занятий, педагогические подходы и современные технологии обучения.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, спортивные занятия, инклюзивное образование, реабилитация, физическое развитие, методика.

Abstract. This article discusses the theoretical and practical foundations of teaching methods in adaptive physical education and sports training. The importance of adaptive physical education in improving health, motor skills, and social integration of individuals with disabilities is analyzed. The study also examines teaching methods, pedagogical approaches, and the application of modern educational technologies in adaptive sports training.

Keywords: adaptive physical education, sports training, inclusive education, rehabilitation, physical development, methodology.

Kirish

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport tizimida barcha aholi qatlamlarini, jumladan, imkoniyati cheklangan shaxslarni ham jismoniy faollikka jalb etish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, jismoniy faollik inson salomatligini mustahkamlash, kasalliklarning oldini olish hamda hayot sifatini yaxshilashning muhim omillaridan biridir. Shu sababli adaptiv jismoniy tarbiya tizimi alohida ehtiyojga ega bo'lgan shaxslarning jismoniy va ruhiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Adaptiv jismoniy tarbiya – bu sog'ligida nuqsonlari yoki jismoniy imkoniyatlari cheklangan insonlarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etiladigan jismoniy mashqlar tizimidir. Mazkur yo'nalish nafaqat jismoniy rivojlanishga, balki ijtimoiy moslashuv, psixologik barqarorlik va mustaqil hayot ko'nikmalarini shakllantirishga ham xizmat qiladi.

O'zbekiston Respublikasida ham inklyuziv ta'lim va adaptiv sportni rivojlantirish bo'yicha keng ko'lamli islohotlar amalga oshirilmoqda.

Maxsus ehtiyojga ega bolalar va yoshlarni sportga jalb etish, ular uchun qulay sharoitlar yaratish hamda malakali mutaxassislarni tayyorlash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Shu nuqtai nazardan, adaptiv jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini o'qitish metodikasini takomillashtirish, ilmiy asoslangan yondashuvlarni ishlab chiqish hamda amaliyotga tatbiq etish muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Asosiy qism

Adaptiv jismoniy tarbiyaning maqsad va vazifalari

Adaptiv jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi imkoniyati cheklangan shaxslarning sog'ligini mustahkamlash, harakat faoliyatini rivojlantirish va jamiyatga muvaffaqiyatli integratsiyasini ta'minlashdan iborat.

Uning asosiy vazifalari quyidagilar hisoblanadi:

- organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish;
- harakat ko'nikma va malakalarini rivojlantirish;
- jismoniy sifatlarni shakllantirish;
- sog'lom turmush tarziga bo'lgan qiziqishni kuchaytirish;
- psixologik holatni yaxshilash;
- ijtimoiy moslashuv jarayonini qo'llab-quvvatlash.

Adaptiv jismoniy tarbiya mashg'ulotlari shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi, sog'lig'i va individual imkoniyatlariga mos ravishda tashkil etilishi lozim.

Adaptiv sport mashg'ulotlarini o'qitish metodlari

Adaptiv sport mashg'ulotlarida bir qator pedagogik metodlardan foydalaniladi. Ularning eng samaralilari quyidagilar:

Individual yondashuv metodi

Har bir ishtirokchining jismoniy holati va imkoniyatlari turlicha bo'lganligi sababli mashg'ulotlar individual tarzda rejalashtiriladi. Yuklamalar bosqichma-bosqich oshirib boriladi.

Ko'rgazmali metod

Harakatlarni tushuntirishda video materiallar, suratlar, modellardan foydalanish o'quvchilarning mashqlarni tezroq o'zlashtirishiga yordam beradi.

Takrorlash va mustahkamlash metodi

Harakat faoliyatini shakllantirishda muntazam takrorlash muhim ahamiyatga ega. Bu usul ayniqsa harakat koordinatsiyasi buzilgan shaxslar bilan ishlashda samarali hisoblanadi.

O'yin metodi

Sport va harakatli o'yinlardan foydalanish mashg'ulotlarning qiziqarli va samarali o'tishini ta'minlaydi. O'yinlar motivatsiyani oshirib, emotsional holatni yaxshilaydi.

Differensial yondashuv metodi

Bir guruhdagi shug'ullanuvchilar imkoniyatlari turlicha bo'lganligi sababli mashqlar murakkabligi va yuklama hajmi differensial tarzda belgilanadi.

Zamonaviy pedagogik texnologiyalarning o'rni

Hozirgi kunda adaptiv jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida raqamli texnologiyalar, interaktiv dasturlar va multimedia vositalaridan foydalanish kengayib bormoqda. Video tahlil, virtual treninglar va mobil ilovalar yordamida mashg'ulot samaradorligini oshirish mumkin.

Zamonaviy texnologiyalar quyidagi afzalliklarni ta'minlaydi:

- mashg'ulot jarayonini individuallashtirish;
- harakatlarni aniq nazorat qilish;

- motivatsiyani oshirish;
- masofaviy ta'lim imkoniyatlarini kengaytirish;
- natijalarni monitoring qilish.

Adaptiv sportning ijtimoiy ahamiyati

Adaptiv sport insonlarni nafaqat jismoniy, balki ma'naviy va ijtimoiy jihatdan ham rivojlantiradi. Sport orqali nogironligi bo'lgan shaxslar o'z imkoniyatlarini namoyon etish, jamiyatda faol o'rin egallash va mustaqil hayot kechirish imkoniyatiga ega bo'ladilar.

Xalqaro miqyosda o'tkazilayotgan paralimpiya o'yinlari va boshqa musobaqalar adaptiv sportning rivojlanishiga katta turtki bermoqda. Bu esa imkoniyati cheklangan sportchilarning yutuqlarini keng targ'ib qilishga xizmat qilmoqda.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, adaptiv jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini o'qitish metodikasi jismoniy tarbiya tizimining muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ushbu yo'nalish imkoniyati cheklangan shaxslarning jismoniy rivojlanishi, sog'lig'ini mustahkamlashi va jamiyatga muvaffaqiyatli integratsiyalashuvida katta ahamiyatga ega.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ilmiy asoslangan metodlardan foydalanish, individual va differensial yondashuvlarni qo'llash hamda zamonaviy pedagogik texnologiyalarni joriy etish adaptiv sport mashg'ulotlarining samaradorligini sezilarli darajada oshiradi.

Shu bilan birga, malakali mutaxassislar tayyorlash, moddiy-texnik bazani rivojlantirish va inklyuziv sport dasturlarini kengaytirish adaptiv jismoniy tarbiya tizimini yanada takomillashtirishga xizmat qiladi.

Kelgusida adaptiv jismoniy tarbiya sohasida innovatsion metodlarni ishlab chiqish, individual reabilitatsiya dasturlarini takomillashtirish va ilmiy tadqiqotlarni kengaytirish dolzarb vazifalardan biri bo'lib qoladi. Bu esa har bir insonning jismoniy faollik bilan shug'ullanish huquqini ta'minlashga hamda sog'lom va faol jamiyatni shakllantirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Salomov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. – Toshkent, 2020.
2. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. – Toshkent, 2021.
3. Xo'jayev F.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent, 2019.
4. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. – Москва, 2021.
5. Sherrill C. Adapted Physical Education and Recreation. – New York, 2020.
6. Winnick J.P. Adapted Physical Education and Sport. – Illinois, 2022.
7. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni.
8. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni.