

УЎК (УДК, УДС):796;12.56.12.04

JISMONIY IMKONIYATI CHEKLANGAN TALABALARNI HARAKAT FAOLLIGINI OSHIRISH XUSUSIYATLARI

Mustaqil izlanuvchi **R.A.Ernazarova**

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali Nukus
shahar, Qoraqalpog'iston*

Annotatsiya. Ushbu maqolada adaptiv jismoniy tarbiya va sport ixtisosligi talabalarini mashg'ulotlarida jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni harakat faolligini oshirishga qaratilgan maxsus mashqlardan foydalanish xususiyatlari to'g'risida ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar. Adaptiv jismoniy tarbiya va sport, jismoniy imkoniyati cheklangan, nogironlar nazologiyasi, parasport turlari, integratsiya, moslashtirish, korreksion vosita va usullar, ijtimyilashuv, mashg'ulot jarayoni.

Аннотация: В данной статье представлена информация об особенностях использования специальных упражнений, направленных на повышение двигательной активности студентов с ограниченными возможностями в тренировках студентов по специальности «Адаптивная физическая культура и спорт».

Ключевые слова: Адаптивная физическая культура и спорт, лица с ограниченными возможностями, нозология инвалидности, виды параспорта, интеграция, адаптация, коррекционные средства и методы, социализация, процесс тренировок.

Dolzarbliqi. Adaptiv sport ko'pincha davolovchi jismoniy tarbiya, jismoniy reabilitatsiya va adaptiv jismoniy tarbiya bilan ajralib turadi. Biroq, adaptiv sport uchun, ushbu ijtimoiy ahamiyatga ega sohalardan farqli o'laroq, o'ziga xos musobaqa faoliyati xarakterlidir, bu umuman sportning xususiyatlariga muvofiq, uning asosiy omili bo'lib xizmat qiladi.

Moslashuvchan jismoniy tarbiya doirasidagi davolovchi jismoniy madaniyat yoki mashg'ulotlarga nisbatan qiymatini quyidagilar bilan ifodalagan. Jumladan sport o'yinlari va musobaqalarining psixologik ta'siri nogiron shaxsning jismoniy, aqliy, ijtimoiy o'zgarishlarini yaxshilashga, uning ijtimoiy ahamiyatini normallashtirishga, stress ostida psixo-emotsional barqarorlikni oshirishga yordam beradi. Bu esa sport bilan shug'ullanayotganda jismoniy faollikni oshirishning me'yoriy qo'llanilishi tananing zaxira imkoniyatlarini ochib beradi. Moslashish jarayonlarini tezlashtiradi, kommunikativ faollikni oshirish, musobaqalar sharoitida ijtimoiy qo'llab-quvvatlash oilada muloqatni yaxshilash, maishiy sohada, mehnatga tayyorgarlik jarayonida ham katta ahamiyatga ega.

Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni ijtimoiy rehabilitatsiya qilish vositasi sifatida adaptiv sport turlarini rivojlantirish hamda adaptiv vositalar orqali ularning harakat faolligini oshirishga alohida e'tibor qaratish lozimdir. Moslashuvchan sport turlarining tuzatuvchi va maxsus vazifalari sportchilarning nozologik xususiyatlari bilan belgilanadi. Shunday qilib, tayanch-harakat tizimi shikastlangan sportchilar uchun adaptiv sport turlarini boshlashdan oldin, tuzatish rehabilitatsiya dasturi bo'yicha mashg'ulotlardan o'tishlari shart. Ushbu majburiy shart tanani yuklamalarga moslashtirish va sport motorli ko'nikmalarini shakllantirish uchun asos yaratish imkonini beradi. Birlashtirilgan yuklamalardan foydalanish, shuningdek, nogironlarning kundalik faoliyatida zarur bo'lgan hayotiy ko'nikma va qobiliyatlar fondini tiklash jarayonini tezlashtirishga imkon berdi.

Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni harakat faolligini oshirish va rehabilitatsiya mashg'ulotlari usuli ko'plab mutaxassislarning e'tiborini ushbu nozologiyalarning sportchilari bilan, asosan miya yarim pansi va nozologik guruhlar bilan ishlashga va uning umumiy xususiyatlariga qarab mashg'ulot vositalarini saralash muhimdir.

Tuzatish vazifalari vosita faoliyatini normallashtirish, mushaklar kuchini tiklash, mushaklar atrofiyasining oldini olish, osteoartikulyar apparatlarning kontrakturalari va deformatsiyalarining oldini olish va davolash, mustaqil harakat

qilish qobiliyatini rivojlantirish, buzilgan metabolizmni normallashtirish, nafas olishni normallashtirish kabi vazifalarni belgilab bergan. Bundan tashqari maxsus vazifalar etib jismoniy faoliyatning optimal hajmi va rejimi tizimini shakllantirish, kompensatsiya mexanizmlarini ishlab chiqish, manipulyatsiya qobiliyatini tiklash, kundalik va kasbiy tayyorgarlik va qayta tayyorlash, ijtimoiy foydali mehnat faoliyatiga ehtiyoj va imkoniyatlarini aniqlash va baholash. Shu bilan birga jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslarni nozologiyasini hisobga olgan holda ularning harakat qobiliyatlari darajasini baholash tavsiya etilgan adaptiv sport turini to'g'ri tanlash uchun individual qobiliyatlar, orqa miya shikastlanish darajasi buzilganlarni harakat faolligini oshirishga qaratilgan vositalarni saralash, kelajakda adaptiv sport turlaridan yuqori natijaga erishish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish, har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni ta'minlash, ko'nikma va qobiliyatlar arsenalini kengaytirish, adaptiv sportga doimiy qiziqish, ong va intizomni tarbiyalash imkonini oshiradi.

Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar harakat faolligini oshirishda qo'llaniladigan reabilitatsiya va moslashish vositalaridan foydalanildi. Har qanday shakldagi harakatning so'zsiz sog'lomlashtiruvchi ta'siri haqidagi kontseptsiyasi bilan birlashtirilgan. Jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslar psixikasining rivojlanishi bajarilgan harakatlarni ichki operatsiyalar tizimiga aylantirish operatsiyalariga asoslanadi va inson tomonidan kutilgan natijaning tasviri sifatida maqsadga erishish zarurati asosida ongli ravishda tartibga solish imkonini beradi. Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni harakat faolligini oshirishga qaratilgan vositalarni qo'llash orqali salomatlik darajasi yaxshilanishiga erishildi. Bundan tashqari nozologik guruhlar asosida ularni adaptiv sport turlari bilan shug'ullanishga yo'naltirish imkoniyati kengaytirildi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 18-maydagi PQ-5114-son "Paralimpiya harakatini rivojlantirish"ga doir qo'shimcha chora-tadbirlari to'g'risidagi qarori

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 14-oktabrdagi PQ-599-son "O'zbekiston Milliy paralimpiya qo'mitasi huzuridagi Paralimpiya sport turlari bo'yicha mutaxassislarni tayyorlash instituti faoliyatini tashkil etish chora-tadbirlari to'risida"gi qarori

3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 1-iyuldagi PQ-302-son "Nodavlat sport-ta'lim muassasalarida olimpiya va paralimpiya sport turlari bo'yicha sportchilarni tayyorlash va ularni davlat tomonidan qo'llab-quvvatlash chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori

4. Mirjamalov M.X. Ko'rish imkoniyati cheklangan shaxslarda jismoniy tarbiya va sport texnikasiga o'rgatish asoslari // Jismoniy tarbiya, sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyatining nazariy-amaliy muammolari Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman 2022. – B. 1641-1644.

5. Sobirova L.B., Odilov R.F., Baxtiyorov D.B., Saidov U.A. Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni vositalar orqali yuqori natijalarga erishishda motivatsiyaning o'rni // Scientific journal Impact factor Scientific progress Vol.3 Iss. 10,2022 I Iss.2181-1601. - pp.97-103

6. Sobirova L.B., Atamuratov X.X. Imkoniyati cheklangan talaba qizlarni nozologiya bo'yicha sport mashg'ulotlarining samarali tizimini yaratish uslubiyati // Jismoniy tarbiya, sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyatining nazariy-amaliy muammolari Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman. Chirchiq, 2022 – B.1678-1680.

7. Muradov F.M. Development of coordination skills in children aged 6-7 years with disabilities through action games. Eurasian Journal of Sport Science 2021; Vol. 1: Iss. 2, article 15. – pp. 92-97 [13.00.00 №2]