



ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION TOOLS

Fozilova Odina Nabiyevna,

FarDU f.fb. doctor of philosophy (PhD)

Oripova Makhliyo Makhammad's kizi

graduate of FarDU

Abstract: The factors of means of adaptive physical education are discussed

Key words: adaptive, anomalous child, special education, movement and sports games, training tools, elements of choreography, tools, exercises.

ADAPTIV JISMONIY TARBIYA VOSITALARI

Fozilova Odina Nabiyevna,

FarDU f.fb. falsafa doktori (PhD)

Oripova Maxliyo Maxammad qizi

FarDU magistranti

Annotatsiya: Adaptiv jismoniy tarbiyaning vositalari omillari to'g'risida so'z boradi

Kalit so'zlar: Adaptiv, anomal bola, maxsus ta'lim, , harakatli va sport o'yinlari, chiniqtirish vositalari, xoreografiya unsurlari ,vositalar.mashqlar.

AJTda xuddi jismoniy tarbiya va sportdagi kabi vositalardan foydalaniladi: jismoniy mashqlar, harakatli va sport o'yinlari, chiniqtirish vositalari, xoreografiya unsurlari va shunga o'xshash vositalar. Mashqlar, tabiatni sog'lamlashtiruvchi kuchlari, gigienik omillar vositalaridir.

Ma'lumki, jismoniy tarbiya qadimdan mavjud bo'lib, inson hayoti bilan rivojlanib kelgan. Inson jismoniy tarbiya uchun vositalarini vujudga keltirgan - bu jismoniy mashqlar, gigienik omillar, tabiatning sog'lamlashtirish kuchlari(Insonning jismoniy rivojlanishiga turli harakatlar ham ta'sir etadi /mehnat, rasm solish, kiyinish, shartsiz refleks, massaj va boshqalar/. Ular sog'liqni mustahkamlash, organizmni har tomonlama va garmonik rivojlantirish, hayotga zarur bo'lgan harakat, ko'nikma va malakalarni oshirish jismoniy takomillashtirishuvni yuqori pogonaga ko'tarish maqsadida foydalaniladi. Lekin, faqat kompleks holda hamma jismoniy tarbiya vositalari qo'llanilsa, shundagina, yuqorida ko'rsatilgan vazifalarga to'la javob berish mumkin, chunki har bir vosita organizmga har xil ta'sir etadi. Bu vositalar, shuningdek, davolash va profilaktika maqsadlarda ham keng qo'llaniladi.

AJTda pedagog uchun aniq mashg'ulot va aniq vositalarni tanlash eng muxim masaladir. Vositalarni tanlashda quyidagilar xarakterlidir:



1 Ta'lim jarayoni vazifalari;

2. Bolaning funksional imkoniyatlari;

3. Moddiy – texnikaviy taminot;

4. Bolaning qiziqish darajasi;

5. Bolaning mashg'ulotga tayyorgarlik xolati, xavfsizlikning zaruriy usullari.

1. Jismoniy mashqlar mashg'ulotini tashkil etishi va muvofiqli sharoit sifatida o'tkazilishi, ya'ni muhitning tabiiy omillari jismoniy mashqlar ta'sirini kuchaytiradi. 2. Ikkinchi yo'nalish organizmni chiniqtirishga nisbatan mustaqil vosita sifatida foydalaniladi quyosh, havo vannasi, suv tadbirlari, artinish, chiniqtirish va h.k. Misol; kasalxonalarda kurortlarda va boshqa turli dam olish tashkilotlarida havo va quyosh vannalari, suv va chiniqtirish tadbirlari, artinish, chiniqtirish tadbirlari keng o'rin egallaydi. Jismoniy mashqlar mashg'ulotida, tabiatning sog'lomlashtirish kuchlarini to'g'ri ishlata bilish kishi organizmiga jismoniy mashqlarni ijobiy ta'sirini oshiradi. Tabiatning sog'lomlashtirish kuchlari (quyosh, havo, suv) bola organizmiga jismoniy mashqlarni ta'sir etish samaradorligini oshirish. Ochiq havoda, quyoshli kunlarda jismoniy mashqlar o'tkazish vaqtida bolalarda ijobiy xissiyot vujudga keladi, ko'proq kislorod yutiladi, moda almashinuvi orqali, ayrim organlar va organizm tizimlarining quvvatini imkoniyatlarini oshiradi. Quyosh, havo, suv organizmni chiniqtirish uchun, yuqori va past haroratga organizmning moslashuvini oshirish uchun foydalaniladi. Natijada issiqlik boshqaruvchi apparat mashqlanadi va inson organizmini ob-havoning keskin o'zgarishiga o'z vaqtida javob berish qobiliyatiga ega bo'ladi. Bunda tabiatning tabiiy omillaridan jismoniy mashqlar moslanishi chiniqish samarasini oshiradi. Tabiatning tabiiy kuchlaridan musataqil vositalar sifatida foydalaniladi. Suv terining iflosdan tozalash uchun, undagi qon-tomirlarini kengaytirish va toraytirish va hokazo uchun qo'llaniladi. O'rmonlar, bog'lar, istirohat boglari xavosi alohida moddaga ega bo'lib mikroblarni yo'qotishga, qonni kislorod bilan boyitishga yordam beradi. Quyosh nurlari teri ostida "S" vitaminini hosil qilishga yordam beradi, insonni holatida tetik va yaxshi bo'ladi. Tabiatning tabiiy kuchlaridan ularni moslashtirilgan holda foydalanish muhimdir. Gigienik omillar jismoniy tarbiya vazifalarini hal etishda zarur sharti bo'lib hisoblanadi. Ular jismoniy mashqlarning shugullanuvchilar organizmiga ta'siri samaradorligini oshiradi. Xonalar, sport jihozlari, o'yinchoqlar, o'quvchilar kiyimlari va poyabzallarining tozaligi kasalliklarni oldini oladi. Gigienik talablarni bajarish bolalarda ijobiy emotsiya uyg'otadi hamda jismoniy mashqlarni o'zlashtirish uchun qulay sharoit yaratadi. Gigienik omillar shaxsiy va jamoat gigieniyasini o'z ichiga qamrab oladi. Gigiena omillari mustaqil ahamiyatga ega: ular barcha organ va butun tizimlarning normal ishlashiga yordam beradi, bolaning normal rivojlanish va o'sishiga ko'maklashadi. To'g'ri yoritish ko'p kasalliklarining sodir bo'lishiga yo'l quymaydi, o'quvchilarning harakat qilishlari uchun qulay sharoit yaratadi. Kundalik rejimiga qat'iy rioya qilish uyushqoqlikka, intizomlikka o'rgatadi. gigienik omillar - shaxsiy va jamoat gigienasini o'z ichiga qamrab oladi.

1. SHaxsiy gigiena mashg'ulot tartibi, dam olish, joyining tozaligi o'kuv va ovqatlanish hona gigienasi, maydoncha, kiyimlar, sport jihozlari va anjomlari, badan va kiyimlarning tozaligi va



h.k. larning organizmga jismoniy tarbiya samarodaorligini oshiradi. Agarda jismoniy mashqlar toza, yorug' xonalarda o'tkazilsa, jismoniy harakat sifatlarining rivojlanishi va bu mashqlarni o'zlashtirish engilroq bo'ladi, ishchanlik oshib boradi, bolalar ijobiy emotsional holatda bo'ladi. Ular sog'liqni yaxshilashda va kishi umrini uzaytirishda katta ahamiyatga ega. Gigienik omillar mustaqil ahamiyatga ega: hamma tizim va organlarning normal holatda ishlashga ko'maklashadi. Masalan: sifatli va muntazam ovqatlanish hamma organlarga ozuqaviy moddalarni o'z vaqtida etkazib berishni ta'minlaydi, bolaning to'g'ri o'sishi va rivojlanishiga yordamlashadi, shuningdek, ovqat xazm qilish tizimi shaxsning faoliyatiga ijobiy ta'sir etib kasallanishni oldini oladi. Normal tinch uxlash asab tizimlarini ishchanligini oshiradi va dam olishga imkon yaratadi. Xonaning to'g'ri yoritilganligi ko'z kasalliklari kelib chiqishining oldini oladi va bolalarning fazo sezgirligi uchun qulay sharoit yaratadi. Bular sog'liqni yaxshilashda va kishi umrini uzaytirishda katta ahamiyatga ega. Sport bilan shug'ullanishda, mashq bajarish va dam olish, ovqatlanish katta ahamiyatga ega.

2. Jamoat gigienasi: - mashqlar bajarish joyining yorugligi, tozaligi, sport anjomlari bilan jixozlanish yoki xonaning gigienik talabiga javob berishi va h.k.

Muhitning tabiiy faktorlari va gigienik sharoitlar jismoniy tarbiyaning asosiy maxsus vositalari bo'lmasa ham, lekin ularning ta'siri katta ahamiyatga ega. Jismoniy mashqlar - jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi bo'lib hisoblanadi. Agar tabiatning sog'lomlashtirish kuchlari, gigienik omillar orqali sog'lomlashtirish vazifalarini xal etilsa, jismoniy mashqlar esa har bir harakat malakalariga o'rgatish, harakat sifatlarini tarbiyalash, kishini jismoniy va ruxiy rivojlantirishda asosiy vazifalarni hal etadi. YUqoridagi ko'rsatilgan jismoniy tarbiya vositalari sog'lomlashtirish va ta'lim-tarbiya berish vazifalarini amalga oshirishning asosiy shartidir. Jismoniy tarbiya jarayonida aqliy, estetik, ahloqiy vositalar qo'llaniladi, bu esa hamma tarbiya turlarini birligini ko'rsatadi. Jismoniy mashqlar, jismoniy tarbiya vositasi sifatida shug'ullanuvchilarni faol harakat faoliyatlarini tashkil etadi. Jismoniy mashqlar bajarish xususiyatlarini va yaxshi natijalarga ega bo'lish yo'lini shugullanuvchilarning ongiga etkazish kerak. Raqslar – madaniyatning bir turi bo'lib, unda kayfiyat, his – tuyg'ular va fikrni aks ettirish vositasi sifatida, harakatlar va tana holati hisoblanadi. Raqslarni shaklni vujudga keltirish vositasi bo'lib ritm hisoblanadi – u harakatlarning qonuniy tarzda ketma – ket almashinuvidir. Ritm emotsional holatni uzatadi: faollik, shiddat, ravonlik yoki osoyishtalikni taminlaydi. Raqs harakat shakllarining tuzilish qonuniyatlari musiqa qonunlariga asoslanib, musiqa organizm tizimlari va organlar uchun (asab, yurak qon – tomir, nafas olish) “ritmning uzatishning” tashqi vositasi hisoblanadi. Harakatli o'yinlar. Bu turli emotsional harakatlardan iborat murakkab faoliyatdir. Bu faoliyat belgilangan qoidalar asosida to'satdan o'zgaradigan sharoit va vaziyatlarda bajariladi. Gimnastikadan farqli to'laroq, o'yinlarni o'tkazishda jismoniy yuklamalarni taqsimlash qiyin bo'ladi. Milliy va harakatli o'yinlar yuqori darajadagi sog'lomlashtirish va tarbiyaviy potentsialga egadirlar. Harakatchan o'yinlarning qoidalar ishtirokchilarning turli hildagi tezkor ravishdagi jismoniy hatti – harakatlarini belgilab beradi. O'yinning vaziyati doimiy tarzda o'zgarib borib, o'yinchining etiborini jamlashi, etiborning to'g'ri taqsimlanishi va boshqasiga o'tkazilishi, harakatlarning yaxshi muvofiqligi bo'yicha talablar qo'yadi. Harakatli o'yinlar mashg'ulotlari nerv tizimidagi inpluslar almashinuvi harakatchanligini meyorlashtirish imkonini beradi. etibor, xotira, tashabbus, iroda sifatlarini,



makon va vaqt bo`yicha mo`ljal olish idrokini rivojlantiradi, yurak qon – tomir va nafas olish tizimlarini mustahkamlaydi, moddalar almashinuvini faollashtiradi, harakatlanish apparatini rivojlantiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO`YXATI

1. Petrovskiy A.V., 1987; Feldshteyn D.I., 1994
2. Leontev A.N., 1983; Vigotskiy L.S., 1982
3. (Martene P., 1979).
4. (Feldshteyn D.I., 1994; Zaxarov A.I., 1996; Zenkovskiy V.V., 1996; Ovcharenko S.A., 1997)
5. Maynberg e., 1995
6. (Romanova E.S., Usanova O.N., Potemkina O.F., 1990; Z Abramnaya S.D., 1995 va boshqalar)
7. (YAn V.I., va mualliflar, 1989; Zarin A.P., Lojko E.L., 1994; Zagryadskaya O.V., 1997).
8. w.w.w.google.uz
9. Злыднев А.А, Ворошин И.В. Громова И.А Короткова А.К. Драздовский А.К. Научное сопровождение мировых побед легкоатлетов паралимпийской сборной России. //
10. Адаптивная физическая культура. №4 (40) 2009. с 3-4. 46. Злыднев А.А. Прогностическая оценка успешности соревновательной деятельности паралимпийцев – лыжников и биатлонистов. //
11. Адаптивная физическая культура. №1 (41) 2010. с 16-18. 47. Иордоношвили А.К., Рыжак Г.А., Самсонов В.В., Солдатова Л.Н. Лечение заболеваний височно-нижнечелюстного сустава у людей пожилого и старческого возраста: методические рекомендации для врачей стоматологических поликлиник, отделений и кабинетов / - СПб.: Нордмедиздат, 2012.-10 с.
12. Исмоилов Р.Т. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия – соғломлаштириш тадбирларининг педагогик хусусиятлари. Афтореферат, Тошкент 2010 йил; 14-19-б.

Кулоқ хасталиклариди: бадминтон, баскетбол, эркин ва юнон – рим кураши, боулинг, волейбол, гольф, дзюдо, бочче, теннис, футбол, хоккей, чим устида хоккей, шашкалар, шахмат. Кўз хасталиклариди: эркин ва миллий кураш, қўл тўпи, дзюдо, роллингбол, торбол, шашкалар, шахмат ва шахмат композитцияси. Таянч – ҳаракат аппарати шикастланишиди: бадминтон, баскетбол (коляскаларда), волейбол (ўтирган ҳолатда), теннис, футбол, шашкалар, шахмат. Ақлий заифликда: бадминтон, баскетбол, боулинг, волейбол, қўлтўпи, гольф, футбол, софтбол, теннис, пол устида хоккей, бочче, стол тенниси. Чиниқтириш – табиий чиниқтириш воситалари орқали организмга мақсадга мувофиқ тарзда таъсир ўтказиш ҳисобланиб, унинг асосий мақсади бўлиб ҳаво, сув ҳарорати, атмосфера босими, қуёш радиациясининг салбий таъсирларига организмни мослаштириш механизмларини шакллантириш йўли билан саломатликни даражасини юксалтириш, ахлоқий – иродавий сифатларни: онглилик, маъсулиятлилик, барқарорлик, чидамлиликини тарбиялаш ҳисобланади.

43

O`yinlardan sog`lomlashtirish maqsadlarida foydalanish o`qituvchi oldiga quyidagi masalalarni qo`yadi: - o`quvchilar funktsional imkoniyatlaridan kelib chiqqan holda jismoniy kuchlanishni tartibga solish zaruratini; - emotsional kechinmalar mosligi nazoratini amalga oshirish; - harakat malaka va hislatlarini takomillashtirish. Mashg`ulotda jismoniy kuchlanishni dozalashda o`yinlarda jismoniy kuchlanishning umumiy darajasi hisobga olinishi kerak (kichik, o`rtacha va ser harakatchanlik). O`yin qoidalariga rioya qilish bir-birini taqozo etadigan harakatni yuzaga keltiradi, ahloqiy fazilatlar o`zaro yordam, ongli intizom va boshqalarni tarbiyalashga yordam beradi. O`yin paytida bolalarga harakat usullarini tanlashda mustaqillik krrsatishlari, zexni sabotlilik ko`rsatish imkoniyati yaratiladi. O`yin faoliyati kompleks xarakterga ega turli harakatlar uyg`unligi ko`riladi.

LIST OF REFERENCES

Petrovsky A.V., 1987; Feldstein D.I., 1994

Leontev A.N., 1983; Vygotsky L.S., 1982

(Martene P., 1979).

(Feldstein D.I., 1994; Zakharov A.I., 1996; Zenkovsky V.V., 1996; Ovcharenko S.A., 1997)

Meinberg e., 1995

(Romanova E.S., Usanova O.N., Potemkina O.F., 1990; Zabramnaya S.D., 1995, etc.)

(Yan V.I., and authors, 1989; Zarin A.P., Lojko E.L., 1994; Zagryadskaya O.V., 1997).

w.w.w.google.uz

Zlydnev A.A, Voroshin I.V. Gromova I.A Korotkova A.K. Drazdovsky A.K. Nauchnoe sprovozhdenie mirovikh pobed legkoatletov paralympiyskoy sbornoy Rossii. //

Adaptive physical culture. No. 4 (40) 2009. pp. 3-4. 46. Zlydnev A.A. Prognosticheskaya otsenka successnosti sorevnovatelnoy deyatelnosti paralympiytsev - skiers and biathletes. //

Adaptive physical culture. No. 1 (41) 2010. pp. 16-18. 47. Iordonoshvili A.K., Ryjak G.A., Samsonov V.V., Soldatova L.N. Lechenie zabolevaniy visochno-nijnechelyustnogo sustava u lyudey pojilogo i starcheskogo vozrasta: methodicheskoe rekomendatsii dlya vrachey stomatologicheskikh polyklinik, otdeleniy i kabinetov / -SPb.: Nordmedizdat, 2012.-10 p.

Ismailov R.T. Pedagogical features of physical education and wellness measures in primary classes. Abstract, Tashkent 2010; p. 14-19