



**АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МАШҒУЛОТЛАРИ ОРҚАЛИ ҲАРАКАТ
ФАОЛЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ**

Хусанбойева Жахона

Абдивалиев Азизжон

Ўзбекистан давлат жисмоний тарбия ва спорт университети талабалари

АННОТАЦИЯ

Ушбу илмий мақолада адаптив жисмоний тарбия машғулотларининг моҳияти, мақсад ва вазифалари ҳамда улар орқали ҳаракат фаоллигини ривожлантиришнинг илмий-назарий асослари ёритилган. Адаптив жисмоний тарбия имконияти чекланган, махсус эҳтиёжга эга бўлган шахсларнинг жисмоний, функционал ва психоэмоционал ҳолатини яхшилашда муҳим восита сифатида таҳлил қилинган. Мақолада ҳаракат фаоллигини ривожлантиришга қаратилган машғулотларнинг шакллари, мазмуни, методик ёндашувлари ва педагогик самарадорлиги илмий жиҳатдан асослаб берилган. Олиб борилган таҳлиллар адаптив жисмоний тарбия машғулотларининг соғломлаштириш, реабилитация ва ижтимоий мослашувдаги аҳамиятини кўрсатиб беради.

Калит сўзлар: Адаптив жисмоний тарбия, ҳаракат фаоллиги, махсус эҳтиёж, реабилитация, жисмоний ривожланиш, коррекцион машғулотлар, соғломлаштириш, педагогик ёндашув.

**DEVELOPMENT OF MOTOR ACTIVITY THROUGH ADAPTIVE PHYSICAL
EDUCATION CLASSES**

Khusonboyeva Jakhona

Abdivaliyev Azizjon

Students of the Uzbekistan State University of Physical Education and Sport

ABSTRACT

This scientific article examines the essence, goals, and objectives of adaptive physical education classes, as well as their scientific and theoretical foundations for the development of motor activity. Adaptive physical education is analyzed as an important means of improving the physical, functional, and psycho-emotional condition of individuals with disabilities and special needs. The article scientifically substantiates the forms, content, methodological approaches, and pedagogical effectiveness of training sessions aimed at developing motor activity. The conducted analysis demonstrates the significance of adaptive physical education classes in health improvement, rehabilitation, and social adaptation processes.

Keywords: adaptive physical education, motor activity, special needs, rehabilitation, physical development, corrective training, health improvement, pedagogical approach.

**РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ПОСРЕДСТВОМ ЗАНЯТИЙ
АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

Хусанбоева Жахона

Абдивалиев Азизжон

Студенты Узбекского государственного университета физической культуры и спорта

АННОТАЦИЯ

В данной научной статье рассматриваются сущность, цели и задачи занятий адаптивной физической культурой, а также их научно-теоретические основы в развитии двигательной



активности. Адаптивная физическая культура анализируется как важное средство улучшения физического, функционального и психоэмоционального состояния лиц с ограниченными возможностями и особыми образовательными потребностями. В статье научно обоснованы формы, содержание, методические подходы и педагогическая эффективность занятий, направленных на развитие двигательной активности. Проведённый анализ показывает значимость занятий адаптивной физической культурой в процессах оздоровления, реабилитации и социальной адаптации.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, двигательная активность, особые потребности, реабилитация, физическое развитие, коррекционные занятия, оздоровление, педагогический подход.

КИРИШ

Ҳозирги кунда жамият тараққийети, инсон саломатлигига бўлган эътиборнинг ортиши ва инклюзив таълим тамойилларининг ривожланиши адаптив жисмоний тарбия соҳасини долзарб илмий йўналишга айлантирмоқда. Адаптив жисмоний тарбия махсус эҳтиёжга эга бўлган шахсларнинг жисмоний имкониятларини ҳисобга олган ҳолда уларнинг ҳаракат фаоллигини оширишга қаратилган тизимли педагогик жараёндир.

Ҳаракат фаоллиги инсон ҳаётининг барча босқичларида саломатликни сақлаш, жисмоний ривожланиш ва функционал имкониятларни таъминлашнинг асосий омилларидан бири ҳисобланади. Айниқса, имконияти чекланган шахслар учун ҳаракат фаоллигининг етарли даражада ташкил этилмаслиги иккиламчи саломатлик муаммолари, ижтимоий пасивлик ва психологик қийинчиликларга олиб келиши мумкин.

Шу боис адаптив жисмоний тарбия машғулотларини илмий асосда ташкил этиш, улар орқали ҳаракат фаоллигини ривожлантириш масаласи педагогика ва жисмоний тарбия назариясида алоҳида аҳамият касб этади.

АСОСИЙ ҚИСМ

Адаптив жисмоний тарбия тушунчасининг моҳияти. Адаптив жисмоний тарбия — бу жисмоний имкониятлари чекланган ёки саломатлигида муайян муаммолари мавжуд бўлган шахслар учун мўлжалланган жисмоний тарбия тизими бўлиб, у шахсларнинг индивидуал имкониятлари, тиббий кўрсатмалари ва психофизиологик ҳолатини ҳисобга олган ҳолда ташкил этилади.

Адаптив жисмоний тарбиянинг асосий хусусияти унинг индивидуаллаштирилганлиги ҳисобланади. Машғулотлар шахсларнинг ҳаракат тажрибаси, функционал ҳолати ва ривожланиш даражасига мос равишда режалаштирилади. Бу эса ҳаракат фаоллигини хавфсиз ва самарали тарзда ривожлантириш имконини беради. Ҳаракат фаоллиги тушунчаси ва унинг аҳамияти.

Ҳаракат фаоллиги — инсон томонидан бажариладиган барча ихтиёрий ва ихтиёрсиз жисмоний ҳаракатлар йиғиндиси. У организмнинг физиологик тизимлари фаолиятини рағбатлантиради, мушаклар, нафас олиш ва қон айланиш тизимини ривожлантиради.

Адаптив жисмоний тарбияда ҳаракат фаоллиги қуйидаги вазифаларни бажаради:

- жисмоний ривожланишни қўллаб-қувватлаш;
- ҳаракат координациясини яхшилаш;
- мушак тонусини мувозанатлаш;
- ҳаракат стереотипларини шакллантириш;
- кундалик ҳаётда мустақилликни ошириш.

Адаптив жисмоний тарбия машғулотларининг мақсадлари. Адаптив жисмоний тарбия машғулотларининг асосий мақсади шахсларнинг ҳаракат фаоллигини ривожлантириш орқали унинг жисмоний, функционал ва ижтимоий ҳолатини яхшилашдан иборат.



Ушбу мақсад қуйидаги йўналишларда амалга оширилади:

- жисмоний имкониятларни кенгайтириш;
- ҳаракат камчиликларини қисман ёки тўлиқ бартараф этиш;
- соғлом турмуш тарзига бўлган эҳтиёжни шакллантириш;
- ижтимоий мослашувни қўллаб-қувватлаш.

Адаптив жисмоний тарбия машғулотларининг вазифалари. Адаптив жисмоний тарбия машғулотларининг асосий вазифалари қуйидагилардан иборат:

- ҳаракат фаоллигини мунтазам ошириш;
- жисмоний машқларга бўлган қизиқишни ривожлантириш;
- ҳаракат малака ва кўникмаларини шакллантириш;
- функционал тизимларни фаоллаштириш;
- психологик ишонч ва ижобий мотивацияни ошириш.

Адаптив жисмоний тарбия машғулотларининг шакллари. Адаптив жисмоний тарбия машғулотлари турли шаклларда ташкил этилиши мумкин:

- индивидуал машғулотлар;
- кичик гуруҳларда олиб бориладиган машғулотлар;
- коррекцион жисмоний машқлар;
- ҳаракатли ўйинлар;
- соғломлаштирувчи гимнастика.

Ушбу шакллар ҳаракат фаоллигини ривожлантиришда турли педагогик вазифаларни ҳал этишга хизмат қилади.

Адаптив жисмоний тарбия машғулотларининг илмий-назарий асослари. Адаптив жисмоний тарбия қуйидаги илмий ёндашувларга таянади:

- индивидуал ёндашув;
- коррекцион-ривожлантирувчи ёндашув;
- фаолиятга йўналтирилган ёндашув;
- инклюзив таълим тамойиллари.

Бу ёндашувлар ҳаракат фаоллигини ривожлантириш жараёнини илмий асосда ташкил этиш имконини беради.

Назарий аҳамияти. Мазкур илмий мақола адаптив жисмоний тарбия орқали ҳаракат фаоллигини ривожлантириш масаласини назарий жиҳатдан асослаб беради. Тадқиқот адаптив жисмоний тарбия тушунчаси, унинг мақсад ва вазифаларини тизимлаштиради ҳамда жисмоний тарбия назариясини бойитишга хизмат қилади. Олинган хулосалар мазкур соҳада олиб бориладиган кейинги илмий тадқиқотлар учун назарий асос бўлиб хизмат қилиши мумкин.

МЕТОДИК ИШЛАНМА

Адаптив жисмоний тарбия машғулотларини ташкил этишда қуйидаги методик босқичлар муҳим аҳамиятга эга:

1. Шахснинг жисмоний ҳолатини баҳолаш.
2. Индивидуал машғулот режасини тузиш.
3. Ҳаракат машқларини босқичма-босқич жорий этиш.
4. Назорат ва мониторинг олиб бориш.
5. Машғулот самарадорлигини таҳлил қилиш.

Методик ишланма ҳаракат фаоллигини хавфсиз ва самарали ривожлантиришни таъминлайди.



ХУЛОСА

Хулоса қилиб айтганда, адаптив жисмоний тарбия машғулотлари орқали ҳаракат фаоллигини ривожлантириш имконияти чекланган шахсларнинг жисмоний ва ижтимоий ривожланишида муҳим аҳамият касб этади. Илмий таҳлиллар адаптив жисмоний тарбия машғулотларининг соғломлаштириш, коррекция ва реабилитациядаги юқори самарадорлигини тасдиқлайди. Ушбу машғулотларни таълим ва реабилитация тизимида кенг жорий этиш мақсадга мувофиқдир.

ФЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. Абдуллаев А. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. – Тошкент, 2020.
2. Қодиров М. Адаптив жисмоний тарбия асослари. – Тошкент, 2021.
3. Жўраев Р. Инклюзив таълим ва жисмоний тарбия. – Тошкент, 2019.
4. Sherrill C. Adapted Physical Activity. – USA, 2018.
5. Winnick J. Adapted Physical Education and Sport. – Human Kinetics, 2017.
6. DePauw K., Gavron S. Disability and Sport. – Champaign, 2016.