

JISMONIY MADANIYATNING SHAKLLANISHIDA ADAPTIV FUNKSIYALARINING O'RNI

Tuxtamuradova Nodira Abdujabborovna
Buxoro muhandislik-texnologiya instituti

Annotatsiya: *Ushbu maqolada nogiron va jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslar bilan olib boriladigan mashg'ulot uslubiyatlari va ularning o'ziga xos xususiyatlari bo'yicha ilmiy metodik materiallar umumlashtirilgan va taxlil etilgan.*

Kalit so'zlar: *Sxematik, konseptual, ontogonez, defekt, intellekt, displaziya*

Inson butkul hayoti davomida turli harakatlanish amallarini o'zlashtirib boradi. Jismoniy tarbiyada bu jarayon ta'limni bilimlarni, harakatlanish ko'nikma va malakalarni shakllantirish qonuniyatlariga mos holda ratsional tashkil etilganda erishiladi. Harakatlanish amallarini o'rganish va takomillashtiri jarayonining ichki mantiqini sxematik-ravishda harakat to'g'risidagi bilim va tasavvurlardan ularni bajara olishga tomon, keyin ko'nikmadan malakaga tomon ketma - ket o'tish sifatida tasavvur qilish mumkin (Matveev L.P., 1991).

Cheklangan harakatlanish imkoniyatlarga ega bo'lgan inson uchun malaka har doim ham haqiqatan ham amalga oshirsa bo'ladigan masala bo'lavermaydi. Ko'p yillik adaptiv jismoniy tarbiyaning zaruriy natijasi harakatlanish ko'nikmalarining turli-tumanlik boy jamg'armasi va u bilan bog'liq bilimlar bo'lishi kerak. Ushbu ko'nikma va bilimlar mazkur toifadagi insonlarni harakatlanish tajribasi, bilimlari va ulardan hayot faoliyatining amaliy sharoitlarida (mehnatda, maishiy hamda o'quv faoliyatida va shu singarilarda) foydalanish imkoniyatlari bilan ta'minlaydi. Faqat harakatlanish ko'nikmalarining keng diapazonini egallash emas, balki ushbu jarayonni intellektuallashtirish ham o'quv - o'rganish funksiyalarining muhim tomoni hisoblanadi. P.F.Lesgaft tomonidan bayon etilgan harakatdan ildamlab ketadigan so'zning va fikrning didaktik ahamiyati, aqlni, ko'ngilni va tanani birligi to'g'risidagi qoida bolalarni, ayniqsa rivojlanishida buzilishlari bo'lganlarni, jismoniy ta'limi uchun nazariy (konseptual) ahamiyatga ega.

Rivojlanish funksiyasi. Organizm yaxlitligi sababli o'quv - o'rganish (bilish) va rivojlanish funksiyalari, o'z tabiatiga ko'ra turlicha bo'lishiga qaramay, bir - biridan ajralmasdir. Jismoniy rivojlanishning tabiiy jarayoni - bu ontogonezda organizm morfofunktsional xususiyatlarining o'zgarishidir. U insonni o'zining xohish irodasiga bog'liq bo'lmagan holda sodir bo'ladi va inson yoshi ulg'ayishining evolyusion qonunlari bo'yicha amalgam oshiriladi. Hayot davomida insonning shakli va funksiyalari ko'p martali ketma - ket va notekis

o'zgarishlarga duch keladi (Balsevich V.K., 1988; Lisitsin Yu.P., Petlenko V.I., 1992).

Jismoniy rivojlanishga nisbatan jismoniy tarbiya o'ziga xos dastlabki boshqaruvchi - maqsadga yo'naltirilgan ta'sirlar manbai sifatida ishtirok etadi (Matveev L.P., 1991).¹⁶ Anomal bolaning rivojlanishi motorli (ya'ni harakat) funksiyalarini buzilishi, harakatlanish sohasidagi ortda qolish va defektlar bilan birga kuzatiladi. O'zining tengdoshlaridan ular taxminan 1-3 yoshga ortda qoladilar (Shuplesova T.S., 1990; Dmitriev A.A., 1991; Lebedeva T., 1993; Rosomashvili L.M., 1997).

Dmitriev A.A. (1991) keltirgan ma'lumotlarga ko'ra, intellektli muammoga ega bo'lgan o'quvchilarning quyidagi alomatlari ko'zatiladi:

1) jismoniy rivojlanishning buzilishi: gavdasining O'zunligi va massasi qiymatida ortda qolish, semirish, gavda tuzilishining va oyoq qo'l deformatsiyasining buzilishi, ko'krak qafasining rivojlanishini buzilishi, nafas olish organlari hajmining pasayish ko'rsatkichlari, jag'ning, yuza skeletining deformatsiyalanishi, displaziya (organizm organlarining normal shakli va o'lchamlaridan og'ishlari);

2) asosiy harakatlarning rivojlanishidagi yetishmovchiliklar: fazo va vaqtda harakatlanishning noaniqligi; turli xildagi harakatlarni bajara olmaslik; mushak kuchlanishlarini tabaqalashtirishda qo'pol xatoliklar; muvozanatning past darajada bo'lishi;

3) yugurishda, sakrashda, narsani masofaga uloqtirishda harakat amplitudalarining chegaralanganligi;

4) harakatlarida yengillik va sokinlik yo'qligi; harakatlarida ortiqcha kuchlanish (zo'riqish) va siqilish mavjudligi;

5) asosiy jismoniy sifatlarining rivojlanishida buzilishlar: gavda va uning qismlari asosiy mushaklarining kuch ko'rsatkichlarida (15 — 30 % ga), harakatlanish tezkorligida (10 - 15 % ga), chidamlilikda (20 - 40 % ga), tezkorlik - kuch sifatlarida (15 - 30 % ga), to'qimalarning harakatchanligida (10-20 % ga) normadan ortda qolish. Amaliyot nogironlik (ko'rish, eshitish qobiliyatlarini yo'qotish, intellektual yetishmovchilik, tayanch - harakatlanish apparatining shikllanishi), birinchi navbatda, harakatlanish koordinatsiyalarini buzilishiga olib kelishini ko'rsatadi.

Vertikal vaziyatning (turishning) mustahkamligi, muvozanatni va ishonchli yurishni saqlash, fazoda o'zining harakatlarini o'lchash va boshqara bilish qobiliyati, ularni ortiqcha kuchlanish va zo'riqishsiz erkin bajara olish - bular insonning normal hayot faoliyati, o'z shaxsiy, maishiy-ma'naviy va ijtimoiy talablarini qondirish uchun zarur bo'lgan xususiyatlardir. Biroq, aynan shu xususiyatlar, ko'pgina hollarda, nogironning harakatlanish faoliyatini ancha chegaralab qo'yadilar. Markaziy asab tizimining regulyator mexanizmlarini, gavda vaziyatlari va harakatlarini boshqarilishini ta'minlaydigan sensorli

korreksiyalarini, retseptor tizimlarni (proprioretsepsiyani, vestibulyar apparatni), yo'l va boshqa tO'zilishlarni eltuvchi va harakatlarni boshqarishda ishtirok etuvchi asab - mushak mexanizmlarini buzilishi nogironlarning harakatlanish sohasidagi «balansni buzilishi» va koordinatsion qo'zg'alishlarni asosiy sabablari hisoblanadi (Vayzman N.P., 1976; Masyukova E.M., 1985).

Rivojlanuvchi funksiyalarni amalga oshirish jismoniy sifatlarni rivojlantirishning ustivor yo'nalishlarini aniqlashni nazarda tutadi. Mazkur jismoniy sifatlarni, birinchidan, hammasi mashg'ulotlarda bajariladi, ikkinchidan, koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish turli - tuman harakatlanish ko'nikmalarini keng diapazoniga asoslangan. Harakatlanish ko'nikmalari fondi qancha yuksak bo'lsa, yangi harakat ko'rinishlarini qurish va ularni hayot talablariga moslashish uchun shartsharoitlar shuncha yuqori bo'ladi. Shu paytni o'zida yangi harakatlarni o'zlashtirish jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik va boshqalar) rivojlantirish zarurati bilan bog'liq.

Shunday qilib, bu jarayonlar ta'lim va rivojlanishning bog'liqligi doirasi shakllanadi hamda u ularni dialektik birligi va o'zaro bog'liqligini aks ettiradi. Uchinchidan, bolalik, o'smirlilik va yoshlik davri harakatlanish - koordinatsion qobiliyatlarni effektiv rivojlantirish uchun eng qulay oraliq hisoblanadi (Balsevich V.K., Lyax V.I.).

Nogiron uchun maktab yoshida koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish birinchi darajadagi eng muhim ahamiyat kasb etadi, chunki ulardagi erishilgan darajasi bundan keyingi harakatlanish faolligi imkoniyatlari va o'z-o'zini mustaqil takomillashtirishga bog'liq bo'ladi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Тухтамурадова Н. А., Равшанов Б. Х. ЗНАЧЕНИЕ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ //INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE" INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND EDUCATION". – 2022. – Т. 1. – №. 3. – С. 122-126.
2. Xasanovich R. B., Saidovich M. O. JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR ORQALI O'QITUVCHI VA TALABA FAOLIYATIGA YANGILIKLAR KIRITISH VA UNI AMALGA OSHIRISHDA INTERAKTIV METODLARDAN FOYDALANILISH //O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI. – 2023. – Т. 2. – №. 18. – С. 395-400.
3. Ravshanov B. X. BO 'LAJAK JISMONIY TARBIYA MUTAXASSISLARINI TAYYORLASHDA INFOKOMMUNIKATSION TEXNOLOGIYALARNING ROLI //GOLDEN BRAIN. – 2023. – Т. 1. – №. 10. – С. 311-316.

4. Ravshanov B. X. INCREASING PROFESSIONAL SKILLS OF PHYSICAL EDUCATION GRADUATES USING AN ELECTRONIC EDUCATIONAL BASE //Educational Research in Universal Sciences. – 2024. – Т. 3. – №. 1. – С. 724-727.

5. Тухтамурадова Н. А., Обилжанов К. ВОПРОСЫ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ ПЛАВАНИЮ //Современное общество: актуальные проблемы и перспективы развития в социокультурном пространстве. – 2019. – С. 185-187.

