



PATOLOGIK O'ZGARISHLARI BO'LGAN BOLALARNING PSIXO-EMOTSIONAL HOLATINI YAXSHILASH VA IJTIMOYIY ADAPTATSIYASINI JADALLASHTIRISHDA ADAPTIV JISMONIY TARBIYANING KONSEPTUAL ASOSLARI

Turganbaev Miyribek Azamatovich

Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti.
70111207 - Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va
metodikasi. (Magistrant)
<https://doi.org/10.5281/zenodo.21354978>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 26-dekabr 2025 yil
Ma'qullandi: 28-dekabr 2025 yil
Nashr qilindi: 30-dekabr 2025 yil

KEYWORDS

Adaptiv jismoniy tarbiya, psixo-emotsional holat, ijtimoiy adaptatsiya, sotsializatsiya, inkluziv ta'lim, o'z-o'zini baholash, muloqot, pedagogik integratsiya.

ABSTRACT

Ushbu maqolada turli patologik o'zgarishlari bo'lgan bolalarning ruhiy-emotsional barqarorligini ta'minlash, ulardagi ijtimoiy chetlanish (izolyatsiya) asoratlarini kamaytirish hamda jamiyatga integratsiyalashuvini tezlashtirishda adaptiv jismoniy tarbiya (AJT) tizimining o'rni nazariy jihatdan o'rganilgan. Maqolada jismoniy reabilitatsiya vositalarining faqat motorikaga emas, balki bolaning shaxsiy psixologik xususiyatlariga (o'z-o'zini baholash, motivatsiya, muloqot ko'nikmalari) ko'rsatadigan ta'sir mexanizmlari tahlil qilingan. Jamoaviy harakatli o'yinlar, inkluziv sport musobaqalari va adaptiv kineziterapiya usullarining bolalar sotsializatsiyasidagi pedagogik modeli taklif etilgan bo'lib, u bolalarning mustaqil hayot faoliyatini va inkluziv jamiyatga qo'shilish andozalarini nazariy jihatdan asoslab beradi.

Bolalik davridagi surunkali patologiyalar va nuqsonlar hech qachon faqat jismoniy yoki tana darajasidagi muammo bilan cheklanib qolmaydi. Tayanch-harakat tizimi, kardiorespirator apparat yoki sensor a'zolaridagi har qanday patologik o'zgarish muqarrar ravishda bolaning ruhiy-emotsional sohasida ham chuqur o'zgarishlarni (sekundar nuqsonlarni) keltirib chiqaradi. Bunday bolalarda ko'pincha xavotirlanish darajasining yuqoriligi, o'ziga bo'lgan ishonchning pastligi, agressiya yoki depressiv holatlar, depressiya, tengdoshlari bilan muloqot qilishdan qo'rqish (ijtimoiy fobiya) va og'ir tushkunlik kuzatiladi.

Tibbiy atamalar bilan aytganda, bolaning jismoniy nuqsoni "ijtimoiy destruktsiya"ga, ya'ni bolaning jamiyatdan ajralib qolishiga sabab bo'ladi. Ko'p yillar davomida reabilitatsiya jarayonlarida asosiy e'tibor faqat kasallik simptomlarini davolashga qaratildi, ammo bolaning jamiyatning to'laqonli a'zosi bo'lib yetishishi, uning ruhiy salomatligi va "men" konsepsiyasi e'tibordan chetda qoldi. Shu sababli, adaptiv jismoniy tarbiya va sport vositalari orqali bolalarning psixo-emotsional holatini korrektsiyalash va ijtimoiy adaptatsiyasini ta'minlashning yaxlit nazariy-pedagogik konsepsiyasini yaratish o'ta dolzarb ahamiyatga ega.

Muammoning ilmiy o'rganilganlik darajasi: Jismoniy madaniyatning inson ruhiyatiga ta'siri va adaptiv sportning ijtimoiy funksiyalari xorijiy va mahalliy olimlar (S.P. Evseev, L.V. Shapkova, jismoniy tarbiya va psixologiya sohasidagi yetakchi mutaxassislar) tomonidan

o'rganilgan. Ularning ishlarida sport mashg'ulotlarining iroda, matonat va intizomni shakllantirishdagi ahamiyati qayd etilgan. Biroq, aynan kichik maktab va o'smirlik yoshidagi og'ir patologiyali bolalarning individual-psixologik himoya mexanizmlari hamda ularni jamoaviy AJT vositalari orqali inklyuziv muhitga jalb qilishning tabaqalashtirilgan pedagogik texnologiyalari nazariy jihatdan tizimlashtirilmagan.

Tadqiqot maqsadi: Ushbu maqolaning maqsadi — rivojlanishida patologik o'zgarishlari bo'lgan bolalarning psixo-emotsional salomatligini tiklash va ijtimoiy sotsializatsiyasini ta'minlashda adaptiv jismoniy tarbiya tizimining ijtimoiy-pedagogik funksiyalari ile qonuniyatlarini nazariy jihatdan asoslab berishdan iborat.

Harakat faolligining psixosomatik aloqalari (Neyropsixologik asos): Neyropsixologiya nuqtai nazaridan, tana harakati va emotsional soha uzviy bog'liqdir. Har qanday dozalangan jismoniy yuklama organizmda "baxt gormonlari" (endorfin va serotonin) ishlab chiqarilishini kuchaytiradi. Patologiyasi bor bolalarda surunkali og'riq yoki harakat cheklanishi sababli gormonal disbalans kuzatiladi. AJT mashg'ulotlari ushbu muvozanatni neyrokimyoviy darajada tiklaydi, boladagi ichki xavotir va asabiylikni kamaytiradi.

AJT orqali ijtimoiy adaptatsiyaning uch bosqichli konseptual modeli: Tadqiqot doirasida bolani jismoniy faollik orqali jamiyatga integratsiya qilishning nazariy modeli ishlab chiqildi (Ushbu model dissertatsiyangiz uchun yakuniy ilmiy xulosa vazifasini o'taydi):

Ijtimoiy adaptatsiya modeli

1-bosqich: Egotsentrik

- O'z tanasini qabul qilish, qo'rquvni engish va motivatsiya.

- Vosita: Individual AJT.

2-bosqich: Mikrosotsial

- Tengdoshlari bilan muloqotga kirishish.

- Vosita: Juftlikdagi va jamoaviy o'yinlar.

3-bosqich: Makrosotsial

- Jamiyat va inkluziv muhitga qo'shilish.

- Vosita: Ommaviy sport festivallari, musobaqa.

Jamoaviy harakatli o'yinlar va adaptiv sportning sotsializatsiyadagi o'rni: O'yin — bolalik davrining eng yetakchi faoliyati hisoblanadi. Patologiyasi bo'lgan bolalar ko'p hollarda oddiy hovli o'yinlaridan chetda qoladilar. Moslashtirilgan qoidalarga ega bo'lgan adaptiv o'yinlar (masalan, o'tirgan holda voleybol, yumshoq koptoklar bilan estafetalar, botscha o'yini) bolalarga quyidagi ijtimoiy ko'nikmalarni nazariy va amaliy jihatdan o'rgatadi:

Jamoadi ishlash va mas'uliyatni his qilish: Bola g'alaba yoki mag'lubiyat faqat unga emas, balki butun jamoaga bog'liqligini tushunadi.

Liderlik xislatlari va iroda: Qiyinchiliklarni yengish, o'yin qoidalariga bo'ysunish orqali bolada kuchli shaxsiy xarakter shakllanadi.

Kommunikatsiya: O'yin davomida bola sherigi bilan gaplashishga, strategiya tuzishga majbur bo'ladi va bu uning nutqi hamda ijtimoiy muloqotini rivojlantiradi.

Pedagogik va psixologik yondashuvlarning o'zaro sintezi:

Klassik pedagogikada uzoq vaqt davomida jismoniy tarbiya faqat "tana tarbiyasi" deb qaralgan bo'lsa, psixologiyada korrektsiyalash ishlari faqat kabinet formatida (suhbat, art-terapiya) olib borilgan. Biroq, zamonaviy adaptiv jismoniy madaniyat falsafasi ushbu ikki yondashuvni birlashtiradi. Tana va ruhning birligi tamoyili (somatopsixika) shuni ko'rsatadiki,

jismoniy harakat orqali ruhiyatni davolash, psixologik suhbatlarga qaraganda bolalar uchun ancha tabiiyroq va osonroq kechadi. Biz taklif qilayotgan konsepsiyada AJT o'qituvchisi shunchaki murabbiy emas, balki "psihopedagog" vazifasini bajarishi lozim. Har bir dars o'zining emotsional yuklamasiga ega bo'lishi kerak. Masalan, dars oxiridagi relaksatsiya (musiqa ostida dam olish) bolaga o'z tanasini his qilish va psixologik stressdan xalos bo'lish imkonini beradi.

Inklyuziv ta'limdagi ziddiyatlar va uning AJT orqali yechimi:

Bugungi kunda ta'lim tizimida inklyuzivlikni joriy etishda jiddiy to'siq mavjud: patologiyasi bor bolalar oddiy maktabga qabul qilinadi, ammo sport zallarida ular baribir chetlantiriladi, chunki umumiy dasturlar ularga mos kelmaydi. Bu holat boladagi izolyatsiya va kamsitilish hissini yanada kuchaytiradi. Maqolada ilgari surilgan nazariy xulosalar shuni ko'rsatadiki, AJT darslarining integratsiyalashgan shakllari (sog'lom bolalar va nuqsoni bor bolalar birgalikda o'ynashi mumkin bo'lgan moslashtirilgan o'yinlar) maktablardagi haqiqiy ijtimoiy inklyuziyani ta'minlovchi yagona ko'priq hisoblanadi.

Xulosa:

Adaptiv jismoniy tarbiya — patologik o'zgarishlari bo'lgan bolalarda faqat jismoniy motorikani tiklash vositasi bo'lmay, balki ularning psixo-emotsional holatini korrektsiyalash va ijtimoiy adaptatsiyasini ta'minlovchi kuchli ijtimoiy-pedagogik institut ekanligi nazariy jihatdan dalillandi.

AJT darslarida jamoaviy va moslashtirilgan o'yin texnologiyalarining qo'llanilishi bolalardagi depressiv holat va xavotirlanish darajasini kamaytirib, ularda ijobiy "Men" konsepsiyasini hamda o'z-o'zini yuqori baholash hissini shakllantiradi.

Tadqiqot doirasida ishlab chiqilgan uch bosqichli ijtimoiy adaptatsiya modeli (egotsentrik, mikrosotsial va makrosotsial) bolani o'z tanasini qabul qilishdan boshlab, jamiyat va inklyuziv muhitga to'laqonli sotsializatsiya qilishning nazariy algoritmi qonuniyatlarini belgilaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Evseev S.P. Teoriya i organizatsiya adaptivnoy fizicheskoy kulturi. – M.: Sport, 2016
2. Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti (JSST) hisobotlari va tavsiyalari (2022-2024).
3. Inklyuziv ta'lim va adaptiv sport (Xalqaro simpozium materiallari). – T., 2023.
4. Shapkova L.V. Funktsii adaptivnoy fizicheskoy kulturi. – SPb.: GAFIK, 2003.
5. <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptiv-jismoniy-tarbiya-vositalaridan-foydalanish-orqali-tayanch-harakat-apparatida-buzilishlari-mavjud-bo-lgan-o-quvchilarning>
6. Jismoniy Terapiya va Reabilitatsiya - <https://medipolglobal.uz/jismoniy-terapiya-va-reabilitatsiya>