

KAR VA YAXSHI ESHITMAYDIGAN BOLALARNING JISMONIY REABILITATSIYASIGA SUZISH MASHG'ULOTLARINING TA'SIRI

Mamatov Mamarasul Raxmatovich

Samarqand tumani 2-son sport maktabi yo'riqchi-uslubchisi

Annotatsiya. *Tadqiqotning maqsadi maktab-internat sharoitida jismoniy tarbiya darslarida suzishga o'rgatish mashg'ulotlari asosida zaif eshituvchi bolalarni rehabilitatsiya qilish metodikasini takomillashtirishdan iborat.*

Olingan natijalar sog'lomlashtiruvchi korreksion mashqlar majmuasini qo'llash orqali suzish mashg'ulotlarining samaradorligini, eshitishida nuqsoni bo'lgan o'quvchilarning harakat qobiliyatlarini rivojlantirish darajasini oshirishni ko'rsatadi. Chaqqonlik, chidamlilik, harakat faolligi va motorikani tavsiflovchi ko'rsatkichlarning yaxshilanishi.

O'qituvchi va jamoa a'zolari bilan faol ijtimoiy hamkorlikda zarur jismoniy mashqlar dasturini bajarishda e'tiborlilik, diqqatni jamlash, aniqlik yaxshilanganligi tasdiqlandi.

Kalit so'zlar: *rehabilitatsiya, kar va zaif eshituvchi bolalar, o'qitish metodikasi, suzish.*

Kirish. Hozirgi vaqtda zaif eshituvchi bolalarni jismoniy rehabilitatsiya qilish muammosi katta ahamiyatga ega. Ushbu patologiya keng tarqalganligi, kar, zaif eshituvchi va eshitishida boshqa nuqsonlari bo'lgan bolalar sonining ko'payish tendensiyasi boshlang'ich maktab yoshidagi kar va zaif eshituvchi bolalar uchun maktab-internat sharoitida suzishga o'rgatish mashg'ulotlari asosida jismoniy tarbiya bo'yicha sog'lomlashtiruvchi-korreksion mashg'ulotlar majmuasini ishlab chiqish zaruratini keltirib chiqaradi.

Tadqiqotning obyekti sifatida eshitishida nuqsoni bo'lgan kichik maktab yoshidagi bolalarning jismoniy rivojlanish jarayoni olingan.

Tadqiqotning predmetini eshitishida nuqsoni bo'lgan bolalar jismoniy

tarbiyasi bo'yicha sog'lomlashtirish-korreksion majmuasining asosi sifatida suzish mashg'ulotlari tashkil etadi.

Amaliy ahamiyati. Suzish asosidagi jismoniy mashqlar eshitishida nuqsoni bo'lgan bolalarning jismoniy rivojlanish darajasining oshishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, harakat ko'nikmalari bazasini shakllantirishga va koordinatsion buzilishlarni tuzatishga, shuningdek, ushbu toifadagi bolalarning kelajakda kasbiy moslashuvi va ijtimoiy integratsiyasiga hissa qo'shadigan mayda motorikani rivojlantirishga yordam beradi. Kar va zaif eshituvchi bolalar eshituvchi tengdoshlaridan harakat sifatlari, chaqqonlik va harakat koordinatsiyasi, tezlik-kuch sifatlari, reaksiya tezligi, diqqatning ko'chuvchanligi va hajmi bo'yicha orqada qoladilar. Suzish mashg'ulotlariga asoslangan adaptiv jismoniy tarbiya jismoniy sifatlarni rivojlantirish, hayotiy muhim harakat ko'nikmalarini o'zlashtirish darajasini oshirishga yordam beradi; mashg'ulotda tanlangan mashqlar harakat sifatlarini rivojlantirish, reaksiya tezligi, diqqat hajmini oshirish, psixologik va fiziologik holatni, jismoniy rivojlanishdagi og'ishlarni tuzatish uchun zarur bo'lgan yo'naltirilgan yuklamalar hajmini ta'minlaydi, natijada jismoniy tarbiya samaradorligini oshirishga va zaif eshituvchilarning ijtimoiy moslashuviga yordam beradi.

Tadqiqotning vazifalari

1. Kar va zaif eshituvchi bolalar maktab-internati sharoitida suzish mashg'ulotlari asosida jismoniy tarbiya bo'yicha mashqlarni tanlash va sog'lomlashtirish-tuzatish mashg'ulotlari majmuasini tuzish.
2. Sog'lomlashtiruvchi-korreksion mashg'ulotlar kompleksini qo'llashning samaradorligini isbotlash.

Tadqiqotning usullari va tashkil etilishi. 15 nafar boshlang'ich sinf o'quvchilari maktab-internat sharoitida o'qituvchi nazorati ostida jismoniy tarbiya bilan shug'ullandilar. Kuzatuvlar bir necha oy (2023-yil yanvar - may) davomida o'tkazildi, ma'lum vaqtdan so'ng eshitishida nuqsoni bo'lgan bolalarning ijtimoiy moslashuviga ijobiy ta'sirini tasdiqlash uchun qat'iy belgilangan rejim o'rnatildi. Keyingi davrda o'quvchilar suzishni o'rgatish bo'yicha maxsus ishlab chiqilgan

sog'lomlashtiruvchi-korreksion mashqlar majmuasi bo'yicha suzish bo'yicha instruktor bilan shug'ullanishdi. 2023-yil sentyabrdan 2024-yil mart oyigacha guruh Sport maktabi suv havzasida suzish mashg'ulotlarini boshladi.

Tajriba boshida va oxirida bolalarni E.Landolt testi (diqqat hajmini baholash) yordamida sinovdan o'tkazildi, shuningdek, quyidagi testlar bo'yicha jismoniy qobiliyatlar darajasini baholash amalga oshirildi: tezlik testi: 3x10 mokisimon yugurish, egiluvchanlik testi: bukilish, kuch testi: turgan joydan oldinga sakrash va koordinatsiya testi: basketbol savatchasiga to'p otish aniqligi. Natijalar tajriba boshida va oxirida taqqoslandi, bu sog'lomlashtiruvchi-korreksion mashg'ulotlar majmuasining jismoniy qobiliyatlar darajasining o'sishiga va me'yorlarga muvofiqligiga ta'sirini aniqlashga imkon berdi. 2023-yil sentyabr oyida 15 nafar bola Sport maktabi suv xavzasida tashrif buyura boshladi. Mashg'ulotlar olti oy davomida haftasiga uch marta o'tkazildi. Mashg'ulot davomiyligi bir soatni tashkil etdi. Mashg'ulot quruqlikda chigalyozdi mashqlari va suvda suzishni o'rganish uchun asosiy mashqlarni bajarishni o'z ichiga oldi. Suzish bo'yicha ishlab chiqilgan sog'lomlashtiruvchi-korreksion mashg'ulotlar majmuasi ilovada keltirilgan. Mashg'ulotda odatiy va moslashtirilgan ko'rsatishning kombinatsiyasidan iborat bo'lgan harakat harakatining vizual tasviri usuli muvaffaqiyatli qo'llanildi: harakatlarni sekinlashtirish, turli rakurslarda ko'rsatish, shuningdek, turli xil rasmlar, tasvirlardan foydalanish. Sog'lom bolalardan farqli o'laroq, eshitishda nuqsoni bo'lgan bolalar chalqancha suzishni yaxshi o'zlashtiradilar. Chalqancha suzish mashqlarini bajarish paytida boshning to'g'ri holatini egallash uchun bolaning ko'z oldida o'yinchoq, taxta, chalqancha suzuvchi tasvirlangan kartochkani ushlab turish va bola harakatlanayotganda uni siljitish mumkin. Tajriba yakunida (2024-yil mart) takroriy sinov o'tkazildi.

Natijalar va ularning muhokamasi. Diqqatning mahsuldorlik va barqarorlik ko'rsatkichining tajribadan oldingi va keyingi o'rtacha qiymatlari jadvalda keltirilgan.

1-jadval

Tadqiqot sanasi	N	P+O	V	Q	Ball
2023-yil, sentyabr	882	23	523	1	4,2
2024-yil mart	936	19	556	1.6	4,7

2-jadval

Tadqiqot sanasi, sinaluvchilar guruhi		Tezlik testi: 3x10 mokisimon yugurish, soniya	Egiluvchanlik testi: burma, oyoqdan sm masofada	Turgan joydan uzunlikka sakrash kuch sinovi, sm	Koordinatsiya testi: 10 ta zarbadan iborat basketbol savatchasiga zarba berish aniqligi
O'g'il bolalar	sentyabr 2023	10,6	2,3	127	3
	mart 2024	9,5	4,6	162	4
Qiz bolalar	sentyabr 2023	11,7	6,4	108	2
	mart 2024	10,3	9,8	124	4

Ikkilamchi testlarni bolalar guruhining natijalarini birlamchi baholash bilan taqqoslaganda, davolash jismoniy tarbiyasi mashg'ulotlari natijadorlikning ijobiy o'sish dinamikasini berishini aniqlash mumkin. Tajriba yakunida mokisimon yugurishdagi o'rtacha tezlik o'g'il bolalarda 1,1 soniyaga oshib, natija 4 balldan yuqori bo'ldi. Qizlarda natija 1,4 soniyaga oshdi va deyarli 4 ballga teng bo'ldi. Egiluvchanlik testida o'g'il bolalarda tajriba oxirida o'rtacha natija 4,6 sm ni tashkil etdi va me'yoriy bahodan 4 ballga sezilarli darajada yuqori bo'ldi. Qizlarda yakuniy o'rtacha natija 9,8 sm ni tashkil etdi - bu 4 balldan yuqori baho. Turgan joydan uzunlikka sakrashda o'g'il bolalarda tajriba oxirida o'rtacha natija 5 balldan

yuqori bo'ldi - 162 sm. Qizlarda yakuniy natija deyarli a'lo bahoga teng bo'ldi (124 sm). Aniqlikka otishda natijaning yaxshilanishi bor, lekin u sezilarli emas.

Xulosalar. Umuman olganda, kuzatilgan ijobiy dinamika suzish mashg'ulotlari jismoniy tayyorgarlik sohasida ham, diqqatlilik va psixologik mahsuldorlik sohasida ham yuqori korreksion-davolash samaradorligiga ega ekanligini ta'kidlash huquqini beradi. Ikkilamchi tadqiqotda olingan ma'lumotlar aksariyat o'quvchilarning o'z ko'rsatkichlarini qanday yaxshilashidan kelib chiqqan holda sog'lomlashtirish tadbirlari jarayonini yanada samarali tashkil etish imkonini beradi. Olingan natijalar eshitishida nuqsoni bo'lgan o'quvchilarning harakat qobiliyatlarining rivojlanish darajasi tajriba oxiriga kelib oshganligidan dalolat beradi - natijalarning statistik jihatdan sezilarli o'sishi, chaqqonlik, chidamlilik, harakat faolligi va motorikani tavsiflovchi ko'rsatkichlar qayd etildi. O'qituvchi va jamoa a'zolari bilan faol ijtimoiy hamkorlikda zarur jismoniy mashqlar dasturini bajarishda e'tiborlilik, diqqatni jamlash, aniqlik yaxshilanganligi tasdiqlandi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Kartashova D. A. Круговая тренировка в подготовке пловцов высокой квалификации, специализирующихся в плавании способом баттерфляй // Инновации. Наука. Образование. – 2020. - № 14. – b. 721-724.

2. Timofeeva A. Yu. Особенности применения метода круговой тренировки на занятиях пловцов 8-11 лет // Наука и социум. – 2018. – 157-161 b.

3. Kleshnev V. Rowing Biomechanics Newsletter. №1, vol. 5, January, 2005

4. Korbut V.M., Matnazarov X.Y., Ikramov B.F. Eshkak eshish nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma T.: 2017

5. Купреев М.В., Алексеев М.В. Методика формирования студенческого экипажа 8 в академической гребле. Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2019. - №12 (178)

6. Mambetnazarov I.M. Akademik eshkak eshishda katta ekipajni

shakllantirsh: xorijiy mamlakatlarning zamonaviy tajribasi. Fan sportga 2021/1. 78- 84.

7. Яковенко Е.О. Обоснование подхода к формированию экипажей в гребле академической. Педагогические, психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2013/12. 105-109

8. Pirnazarov Sh. A. Boshlang'ich tayyorlov guruhlarida bolalarni suzishga o'rgatishda tajriba tekshirish. CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES, (VOLUME 2 ISSUE 3 MARCH 2022) 498-509.