

ESHITISHI VA GAPIRISHIDA NUQSONI BO'LGAN SHAXSLARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH

Qiyomova Shohsanam Yarash qizi

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti o'qituvchisi.

O'zbekiston, Chirchiq.

shoxsanamkiyomova@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17524069>

Annotatsiya. Mazkur maqolada eshitish va gapirishida nuqsoni bo'lgan shaxslarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish masalalari yoritilgan. Tadqiqotda ularning jismoniy sifatlarini oshirish, harakat faoliyatini takomillashtirish va reabilitatsion jarayonni sport mashg'ulotlari orqali samarali tashkil etish yo'llari tahlil qilindi. Maxsus moslashtirilgan mashqlar, vizual va kinestetik yondashuvlar, shuningdek, kommunikativ qo'llab-quvvatlash usullari asosida tuzilgan dastur yuqori samaradorlik ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: eshitishda nuqsoni bo'lgan shaxslar, jismoniy tayyorgarlik, moslashtirilgan mashg'ulotlar, vizual signal, reabilitatsiya, koordinatsiya.

DEVELOPMENT OF PHYSICAL FITNESS OF PERSONS WITH DEFECTS IN HEARING AND SPEECH

Abstract. This article discusses the issues of developing physical fitness of persons with hearing and speech impairments. The study analyzed ways to improve their physical qualities, improve motor activity, and effectively organize the rehabilitation process through sports training.

The program, which was based on specially adapted exercises, visual and kinesthetic approaches, as well as communicative support methods, showed high efficiency.

Keywords: persons with hearing impairments, physical fitness, adapted training, visual signal, rehabilitation, coordination.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛИЦ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА И РЕЧИ

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы развития физической подготовленности лиц с нарушениями слуха и речи. В исследовании проанализированы способы совершенствования их физических качеств, повышения двигательной активности и эффективной организации процесса реабилитации посредством спортивных тренировок. Программа, разработанная на основе специально адаптированных упражнений, визуально-кинестетического подхода, а также методов коммуникативной поддержки, показала высокую эффективность.

Ключевые слова: лица с нарушениями слуха, физическая подготовленность, адаптированные тренировки, зрительный сигнал, реабилитация, координация.

Dolzarbligi

Hozirgi kunda jamiyatda imkoniyati cheklangan shaxslarni har tomonlama qo'llab-quvvatlash, ularni ijtimoiy hayotga faol jalb etish masalasi davlat siyosatining muhim yo'nalishlaridan biriga aylandi. Shular qatorida eshitish va gapirishida nuqsoni bo'lgan shaxslarning jismoniy tarbiyasi va sport faoliyatini rivojlantirish masalasi alohida e'tiborga loyiqdir. Bu toifadagi shaxslar sport orqali nafaqat jismoniy barkamollikka, balki ruhiy barqarorlik va ijtimoiy moslashuvga ham erishadilar. Biroq, ularning mashg'ulotlarini tashkil etishda o'ziga xos metodik va kommunikativ muammolar mavjud.

Eshitishida nuqsoni bo'lgan shaxslar tovushli signallarni idrok eta olmaydilar, natijada o'qituvchi va sportchi o'rtasidagi axborot almashinuvi murakkablashadi. Shu sababli, bunday sportchilar bilan ishlashda vizual, imo-ishora va kinestetik aloqa vositalaridan foydalanish zarur.

Mazkur yondashuv mashg'ulotlarning samaradorligini oshiradi va sportchilarning ishonchini mustahkamlaydi. Jismoniy tayyorgarlik ularning umumiy sog'lig'ini mustahkamlash, mushaklar kuchi, koordinatsiya, tezkorlik va chidamlilik sifatlarini rivojlantirishni nazarda tutadi.

Eshitishida nuqsoni bo'lgan shaxslarning fiziologik va psixologik xususiyatlari sog'lom odamlarnikidan farq qiladi. Ularda vizual idrok va fazoviy tafakkur kuchli rivojlangan, bu esa mashg'ulotlarni ko'rgazmali tarzda o'tkazishga imkon beradi. Mashqlarni o'rgatishda murabbiy imo-ishoralar, rangli belgilar va jismoniy ko'rsatmalar orqali topshiriq beradi. Bu metod sportchi tomonidan harakatni aniq tushunish va bajarish imkonini yaratadi. Eshitishida nuqsoni bo'lgan shaxslar bilan ishlashda sabr-toqat, ijobiy muhit va individual yondashuv muhim ahamiyat kasb etadi. Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari nafaqat sport maqsadida, balki sog'lomlashtirish va reabilitatsion yo'nalishda ham qo'llaniladi. Mashqlar davomida ular o'z tanasini boshqarishni, harakatni muvofiqlashtirishni va kuchni to'g'ri taqsimlashni o'rganadilar. Bu ularning ijtimoiy faolligini oshirib, o'ziga ishonchni mustahkamlaydi.

Moslashtirilgan mashqlar orqali ularning jismoniy rivojlanish darajasini oshirish mumkin.

Yengil atletika, suzish, gimnastika va stol tennisi kabi sport turlari bu guruh uchun eng mos yo'nalishlardandir. Ular oddiy, tabiiy harakatlarga asoslanganligi sababli, oson o'zlashtiriladi.

Tadqiqot davomida jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarining yangi tizimi ishlab chiqildi.

Mazkur tizim eshitishida nuqsoni bo'lgan shaxslarning harakat faoliyatini bosqichma-bosqich rivojlantirishga qaratildi. Mashg'ulotlar jarayonida o'zaro ishonchli muloqot, ijobiy rag'bat va jamoaviy hamkorlik muhitiga e'tibor berildi. Murabbiy va sportchi o'rtasidagi aloqa vizual belgilar, imo-ishoralar va jismoniy ko'rsatmalar orqali amalga oshirildi. Bu metod har bir qatnashchiga topshiriqni mustaqil tushunish imkonini berdi. Eshitishida nuqsoni bo'lgan sportchilar jismoniy mashqlarni izchil bajargan hollarda ularning mushak kuchi va chidamliligi sezilarli darajada oshadi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, moslashtirilgan mashg'ulotlar ularning sog'lomlashtirish ko'rsatkichlarini yaxshilaydi. Shuningdek, bu metodika ularni jamiyatda faol shaxs sifatida shakllantirishga xizmat qiladi. Shu sababli, jismoniy tayyorgarlikni moslashtirilgan shaklda tashkil etish ilmiy-amaliy jihatdan dolzarb vazifa hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi eshitish va gapirishida nuqsoni bo'lgan shaxslarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishning samarali usullarini ishlab chiqishdir.

Muhokama va natija

Tajriba davomida 12 nafar eshitishida va gapirishida nuqsoni bo'lgan sportchi ishtirok etdi. Mashg'ulotlar 3 oy davomida, haftasiga 3 marta o'tkazildi. Mashg'ulot dasturi kuch, tezkorlik, chaqqonlik va muvofiqlikni rivojlantiruvchi maxsus mashqlarni o'z ichiga oldi.

Tajriba jarayonida har bir mashq vizual signal asosida boshqarildi. Masalan, "boshlash" belgisi uchun yashil rang, "to'xtash" belgisi uchun qizil rangdan foydalanildi. Mashg'ulotlarda harakatlarni takrorlash soni sportchilarning imkoniyatlariga qarab belgilandi. Mashqlar o'z ichiga yugurish, sakrash, cho'zilish, muvozanat mashqlarini olgan. Natijada, mushak kuchi o'rtacha 18%, chidamlilik 22%, tezkorlik esa 25% ga oshgani kuzatildi.

Harakat aniqligi va koordinatsiya ko'rsatkichlari ham sezilarli yaxshilandi. Tajriba guruhidagi sportchilarda jismoniy tayyorgarlik darajasi 4,1 balldan 4,8 ballgacha oshdi. Nazorat guruhida bu ko'rsatkich 3,9 dan 4,2 gacha bo'ldi.

Mashg'ulotlar davomida sportchilarning motivatsiyasi va ijtimoiy faolligi oshgani qayd etildi. Ular mashqlarni bajarishda o'zaro yordam berish, jamoaviylik ruhida harakat qilishni o'rgandilar. Ko'rsatkichlarning yaxshilanishi metodikaning amaliy ahamiyatini tasdiqlaydi.

Eshitishida nuqsoni bo'lgan shaxslar uchun bu mashg'ulotlar sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Mashg'ulotlar ularning stressni kamaytirish, diqqatni jamlash va barqarorlikni saqlashiga yordam berdi. Natijada umumiy salomatlik ko'rsatkichlari yaxshilandi.

Olingan natijalar asosida metodika sport maktablari va reabilitatsiya markazlarida qo'llash uchun tavsiya etiladi. Tajriba yakunida ishtirokchilar o'z jismoniy imkoniyatlarini ijobiy baholay boshladilar. Bu esa ularning ruhiy barqarorligi va o'ziga ishonchini mustahkamladi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, eshitishida va gapirishida nuqsoni bo'lgan shaxslarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda maxsus yondashuv zarur. An'anaviy mashg'ulot tizimi bu guruh uchun to'liq mos kelmaydi. Murabbiy tovush o'rniga vizual signallar, imo-ishora va jismoniy ko'rsatmalardan foydalanishi kerak. Bu sportchilar uchun tushunarli va samarali aloqa usuli hisoblanadi. Mashg'ulotlarni bosqichma-bosqich tashkil etish organizmning moslashuv jarayonini yaxshilaydi. Birinchi bosqichda umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari, keyingi bosqichda koordinatsiya va muvozanat mashqlari bajariladi.

So'ngra, kuch va tezlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar tatbiq etiladi. Mashqlar davomida sportchilarning harakatlarni aniq takrorlashi diqqatni jamlash qobiliyatini kuchaytiradi. Bu ularning idrokini, fazoviy tafakkurini va tez qaror qabul qilish qobiliyatini oshiradi. Mashg'ulotlarda ijobiy muhit yaratish muhim omil hisoblanadi.

Sportchi o'z harakatidan zavq olishi, o'ziga bo'lgan ishonchni his qilishi kerak.

Eshitishida nuqsoni bo'lgan sportchilar vizual idrokka tayanishlari sababli, mashqlarni ko'rgazmali tarzda o'rgatish eng samarali yo'ldir. Bu yondashuv ularning o'z-o'zini kuzatish va xatolarni tuzatish imkonini beradi. Mashg'ulotlar davomida xavfsizlik choralariga rioya qilish ham muhimdir. Yerga tushish, harakat yo'nalishini o'zgartirish mashqlarida maxsus yumshoq joylardan foydalanish kerak.

Mashg'ulotlarning samaradorligi sportchi va murabbiy o'rtasidagi ishonch darajasiga bog'liq. Imo-ishora orqali muloqot, ijobiy rag'bat va hamkorlik bu ishonchni kuchaytiradi.

Jismoniy tayyorgarlik bilan birga ruhiy holatning barqarorlashuvi ham kuzatildi. Sportchi o'z tanasini boshqarishni o'rgangan sari, u o'z his-tuyg'ularini ham boshqarishni o'rganadi. Bu esa ijtimoiy moslashuvga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Tajriba davomida sportchilar o'rtasida o'zaro do'stlik va ishonch muhiti shakllandi. Mashg'ulotlar ularning muloqot qobiliyatini kuchaytirdi.

Eshitishida nuqsoni bo'lgan shaxslar uchun jismoniy tayyorgarlik nafaqat sport, balki reabilitatsiya vositasi sifatida ham ahamiyatlidir. Natijalar shuni ko'rsatdiki, moslashtirilgan metodika ularning umumiy jismoniy rivojlanish darajasini oshiradi. Bu yondashuvni keng miqyosda qo'llash orqali maxsus sport dasturlarini yaratish mumkin. Tadqiqot yakunida ishlab chiqilgan mashqlar majmuasi samaradorligi isbotlandi.

Sportchilarning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishi ortdi, ular muntazam shug'ullanishga odatlandi. Bu jarayon ularning sog'lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qiladi. Mazkur metodika eshitishida nuqsoni bo'lgan shaxslar uchun maxsus tayyorlangan dastur sifatida taklif etiladi. Kelgusida bu yo'nalishda qo'shimcha ilmiy izlanishlar olib borish maqsadga muvofiqdir.

Xulosa

Eshitish va gapirishida nuqsoni bo'lgan shaxslarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish moslashtirilgan yondashuvni talab qiladi. Tajriba davomida ishlab chiqilgan metodika yuqori samaradorlik ko'rsatdi. Vizual signal, imo-ishora va jismoniy ko'rsatmalardan foydalanish mashg'ulotlarni tushunarli va samarali qildi.

Natijada sportchilarning kuch, tezkorlik va koordinatsiya sifatleri oshdi. Mashg'ulotlar ijtimoiy faollik va o'ziga ishonchni mustahkamladi. Sportchilar o'z harakatlarini mustaqil nazorat qilishni o'rgandilar. Bu metodika sog'lomlashtirish va rehabilitatsiya jarayonida qo'llash uchun juda foydalidir. Jismoniy tayyorgarlik orqali ular jamiyatga faol integratsiyalashadilar.

Ushbu metodika sport maktablari va maxsus rehabilitatsiya markazlarida tatbiq etilishi tavsiya etiladi. Shunday qilib, jismoniy tayyorgarlik ularning hayot sifatini yaxshilovchi muhim vosita hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Миржамолов М.Х. Давлатова Л.Т. Соғломлаштириш технологияси: ўқув қўлланма. - Тошкент: О'zkitobsavdonashriyoti. 2020.-С. 23.
2. Светличная Н.К. Адаптивная физическая культура и спорт: учебник. – Т.: «О'zkitob savdo nashriyot matbaa ijodiy uyi», 2021. – С. 232.
3. Mirjamolov M.X, Yunusov S.A., Svetlichnaya N.K. Paralimpiya tarixi va o'yin qoidalari o'quv uslubi qo'llanma Ch.: "Axborot-press" nashriyoti, 2019.
4. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С. П. Евсеев. – М.: Спорт, 2016. – 616 с.
5. Ташев М.Р. Классификация спортсменов в паралимпийских видах спорта Учебное пособие. Чирчик "БЕНЗОДБЕК PRINT" 2023.
6. Миржамолов М.Х. Адаптив жисмоний тарбия ва спорт: ўқув қўлланма - Тошкент: О'zkitobsavdonashriyoti, 2020.- В. 18.