

ESHITISHI VA GAPIRISHIDA NUQSONI BO'LGAN SPORTCHILARDA YENGIL ATLETIKA MASHQLARI ORQALI JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH USULLARI

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.17525224>

Annotatsiya. Mazkur maqolada eshitish va gapirishida nuqsoni bo'lgan sportchilarda yengil atletika mashqlari orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirishning samarali usullari yoritilgan. Tadqiqotda vizual signal, imo-ishora va kinestetik aloqa asosida tashkil etilgan mashg'ulotlarning tezkorlik, kuch, chidamlilik va chaqqonlik sifatlariga ta'siri o'rganildi. Natijalar shuni ko'rsatadiki, moslashtirilgan mashg'ulotlar tizimi bu toifadagi sportchilar jismoniy tayyorgarligini va ijtimoiy faolligini sezilarli oshiradi.

Kalit so'zlar: eshitishda nuqsoni bo'lgan sportchilar, moslashtirilgan mashg'ulotlar, yengil atletika, jismoniy sifatlar, vizual signal, kommunikatsiya.

METHODS OF DEVELOPING PHYSICAL QUALITIES THROUGH ATHLETICAL EXERCISES IN ATHLETES WITH DEFECTS IN HEARING AND SPEECH

Abstract. This article highlights effective methods for developing physical qualities through track and field exercises in athletes with hearing and speech impairments. The study examined the influence of training sessions organized on the basis of visual signals, gestures, and kinesthetic communication on the qualities of speed, strength, endurance, and agility. The results show that the adapted training system significantly increases the physical fitness and social activity of athletes of this category.

Keywords: athletes with hearing impairments, adapted training, track and field, physical qualities, visual signal, communication.

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СПОРТСМЕНОВ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА И РЕЧИ ПОСРЕДСТВОМ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Аннотация. В данной статье рассматриваются эффективные методы развития физических качеств посредством легкоатлетических упражнений у спортсменов с нарушениями слуха и речи. В исследовании изучалось влияние тренировок, основанных на зрительных сигналах, жестах и кинестетической коммуникации, на такие качества, как скорость, сила, выносливость и ловкость. Результаты показывают, что адаптированная система тренировок значительно повышает физическую подготовленность и социальную активность спортсменов данной категории.

Ключевые слова: спортсмены с нарушениями слуха, адаптированная тренировка, легкая атлетика, физические качества, зрительные сигналы, коммуникация.

Dolzarbligi

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport tizimi har bir insonning imkoniyatlariga qarab moslashtirilgan yondashuvlarni talab etmoqda. Shu jumladan, eshitish va gapirishida nuqsoni bo'lgan shaxslarning sport faoliyatini tashkil etish ijtimoiy integratsiyaning muhim yo'nalishlaridan biridir.

Bunday sportchilar bilan ishlashda pedagogik, psixologik va kommunikativ omillar birgalikda hisobga olinishi zarur. Eshitishida nuqsoni bo'lgan sportchilar tovushli signallarni qabul qilolmasligi sababli, ularga vizual va kinestetik yo'nalishdagi mashg'ulotlar samaraliroq natija beradi. Yengil atletika sport turi bu toifadagi sportchilar uchun eng mos bo'lgan yo'nalishlardan biridir. Chunki u tabiiy harakatlarga asoslangan bo'lib, harakat orqali o'zini ifoda etish imkonini beradi. Sport mashg'ulotlari nafaqat jismoniy, balki ruhiy tiklanish va ijtimoiylashuv uchun ham muhim vosita hisoblanadi. Bugungi kunda O'zbekiston Respublikasida imkoniyati cheklangan shaxslar uchun sport infratuzilmasi kengaymoqda. Ammo eshitishida nuqsoni bo'lgan sportchilar bilan ishlashda maxsus metodik tizimlar yetarlicha ishlab chiqilmagan. Shuning uchun ushbu toifa sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda yengil atletika mashqlaridan foydalanish dolzarb masala bo'lib qolmoqda.

Eshitishida nuqsoni bo'lgan sportchilarda tezkorlik, chidamlilik va muvofiqlikni rivojlantirish ular uchun asosiy tayyorgarlik yo'nalishidir. Bu jarayonda imo-ishora, belgi, rangli signal va jismoniy ko'rsatmalar orqali axborot almashinuvi tashkil etiladi. Mashg'ulotlarda murabbiy har bir topshiriqni vizual tarzda tushuntiradi, bu esa sportchilarning ishonchini oshiradi.

Yengil atletika mashqlari (yugurish, sakrash, uloqtirish) orqali umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi sezilarli yaxshilanadi. Shuningdek, bu mashqlar muvofiqlashtirish va fazoviy idrokni rivojlantiradi. Eshitishida nuqsoni bo'lgan sportchilarda vizual diqqat kuchli rivojlanganligi sababli, mashqlarni ko'rgazmali tarzda o'rgatish yuqori samaradorlik beradi.

Maxsus tayyorlangan metodika sportchilarning psixologik tayyorgarligini ham yaxshilaydi. Bu esa ularning o'ziga ishonchini oshiradi va musobaqalarda faol ishtirok etishlariga yordam beradi. Moslashtirilgan mashg'ulotlar tizimi har bir sportchining individual xususiyatini hisobga olgan holda tuziladi. Bunday tizimda jamoaviy hamkorlik, imo-ishora bilan o'zaro aloqa va ijobiy motivatsiya asosiy omil hisoblanadi.

Muhokama va natija

Tadqiqot davomida eshitishida nuqsoni bo'lgan 12 nafar sportchi bilan 3 oy davomida mashg'ulotlar olib borildi. Ular 30 metrga yugurish, joyidan uzunlikka sakrash, 600 metr yugurish va chaqqonlik testlarida ishtirok etdilar. Mashg'ulotlar haftasiga 3 marotaba, har biri 60 daqiqa davom etdi. Har bir mashg'ulotda maxsus belgilar, rangli signal kartochkalari va imo-ishora tizimi qo'llanildi. Mashg'ulotlar dasturi bosqichma-bosqich yuklama oshirish tamoyiliga asoslandi. Olingan natijalar tajriba va nazorat guruhlariga o'rtasida taqqoslandi. Tadqiqot yakunida jismoniy sifatlarining sezilarli o'sishi kuzatildi. Bu holat ishlab chiqilgan moslashtirilgan yondashuvning amaliy samaradorligini ko'rsatdi. Mazkur tajriba kelgusida eshitishida nuqsoni bo'lgan sportchilar uchun metodik qo'llanma ishlab chiqish uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Tadqiqot natijalariga ko'ra, tajriba guruhida 30 metrga yugurish natijalari o'rtacha 8,1 soniyadan 7,3 soniyagacha yaxshilandi. Joyidan uzunlikka sakrash mashqida o'rtacha natija 125 sm dan 142 sm gacha oshdi. 600 metrga yugurish mashqida chidamlilik ko'rsatkichlari 3 daqiqa 55 soniyadan 3 daqiqa 32 soniyagacha kamaydi. Chaqqonlikni baholash testlarida esa harakat muvofiqlashtirish darajasi 15 foizga oshgani kuzatildi. Nazorat guruhida esa bu o'zgarishlar minimal darajada bo'ldi. Mashg'ulotlar jarayonida sportchilarning diqqatni jamlash darajasi va harakat ishonchiligi ortdi. Vizual signal va imo-ishoralar orqali berilgan ko'rsatmalarni bajarish aniqligi yuqori bo'ldi. Eshitishida nuqsoni bo'lgan sportchilarda o'zaro hamkorlik va jamoaviy ruh sezilarli kuchaydi. Mashg'ulotlar davomida sportchilarning o'zini tutish, intizom va motivatsiya ko'rsatkichlari ham yaxshilandi.

Ko'p hollarda ular o'z imkoniyatlariga ishonch bilan yondashishni o'rgandilar. Natijalar shuni ko'rsatdiki, harakatlarning ko'rgazmali tushuntirilishi mashg'ulot samaradorligini oshiradi.

Tajriba jarayonida sportchilarning koordinatsion qobiliyatlari ham rivojlandi. Mashg'ulotlar soni ortishi bilan charchoqqa bardoshlik yaxshilandi.

Yuqoridagi natijalar murabbiy va sportchi o'rtasida o'zaro ishonch muhitining shakllanishiga yordam berdi. Tajriba yakunida sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi 18–22 foizga oshgani aniqlandi. Mashg'ulotlarda audio signal o'rniga rangli yorug'lik belgilaridan foydalanish samarali bo'ldi. Bu usul sportchilarning tezkor reaksiyasini yaxshiladi.

Olingan natijalar asosida ishlab chiqilgan metodika eshitishida nuqsni bo'lgan sportchilar bilan ishlashda amaliy ahamiyatga ega ekanligi tasdiqlandi. Shu asosda kelgusida bu tizimni sport maktablarida keng tatbiq etish mumkinligi aniqlanmoqda.

Tadqiqot davomida qo'llanilgan metodika eshitishida nuqsni bo'lgan sportchilar jismoniy tayyorgarligini yaxshilashga qaratilgan. Ushbu yondashuvning asosiy afzalligi — kommunikatsiya tizimining moslashtirilganligidir. Murabbiy tomonidan imo-ishora, piktogramma, rangli signal va harakatli belgilar orqali tushuntirish samaradorlikni oshirdi.

Sportchilar bu belgilarni tez anglab, mashqlarni to'g'ri bajarishga o'rgandilar.

Shuningdek, guruhda o'zaro ko'mak va rag'batlantirish muhitining yaratilishi muhim rol o'ynadi. Yengil atletika mashqlari har bir sportchining individual imkoniyatlariga moslashtirildi.

Masalan, yugurish masofalari ularning jismoniy tayyorgarlik darajasiga qarab tanlandi.

Mashg'ulotlar jarayonida yuklama asta-sekin oshirildi, bu esa organizmning moslashuvini ta'minladi. Eshitishida nuqsni bo'lgan sportchilar vizual idrok orqali o'rganishni afzal ko'radilar. Shu sababli mashqlarni videoko'rsatma yoki jismoniy namuna orqali o'rgatish yuqori natija berdi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, harakatlarni ko'rgazmali tahlil qilish orqali o'zini nazorat qilish qobiliyati oshadi. Bu yondashuv sportchining mustaqilligini rivojlantiradi.

Mashg'ulotlarda chaqqonlik, muvofiqlik va tezkorlik birgalikda rivojlantirilgan hollarda yaxshiroq natija kuzatiladi. Murabbiylar uchun asosiy muammo - axborot yetkazish vositalarining cheklanganligidir. Biroq rangli kartochkalar, imo-ishora va qo'l belgilaridan foydalanish bu muammoni hal qiladi. Sportchilar o'rtasida ishonchli kommunikatsiya o'rnatilgach, mashg'ulotlar ritmi yaxshilanadi. Ular mashq jarayonida o'zini xavfsiz his qiladilar.

Shuningdek, psixologik qo'llab-quvvatlash muhim rol o'ynaydi.

Murabbiy tomonidan berilgan ijobiy baho sportchining ichki motivatsiyasini kuchaytiradi. Tajriba natijalariga asosanib aytish mumkinki, eshitishida nuqsni bo'lgan sportchilarda jismoniy mashqlarni moslashtirish ularning umumiy salomatlik holatini ham yaxshilaydi. Charchoqning kamayishi, uyqu va ishtaha normallasuvi kuzatildi. Bundan tashqari, ularning ijtimoiy faolligi va o'zaro muloqot qobiliyatlari oshdi. Bu esa sport orqali ijtimoiy reabilitatsiya jarayonini jadallashtiradi. Ushbu tajriba shuni ko'rsatdiki, yengil atletika mashqlarining har bir turi uchun maxsus o'zgartirishlar kiritish zarur. Masalan, start signali tovushli emas, balki vizual bo'lishi kerak. Masofa tugash belgisi rangli chiziq bilan ifodalanishi maqsadga muvofiqdir. Bu usul sportchilarni xavfsiz va ishonchli harakatlanishga o'rgatadi.

Shuningdek, mashg'ulotlarda guruhli o'yin elementlarini qo'llash motivatsiyani oshiradi.

Tahlillar shuni ko'rsatdiki, moslashtirilgan metodika eshitishida nuqsni bo'lgan sportchilar uchun jismoniy tayyorgarlikni yaxshilashning eng samarali yo'nalishlaridan biridir.

Bu tizim nafaqat sportchilar, balki maxsus maktab o'qituvchilari uchun ham foydali metodik tavsiya bo'la oladi. Natijalar asosida kelgusida metodik qo'llanma ishlab chiqish tavsiya etiladi.

Xulosa

Tadqiqot natijalari asosida shuni aytish mumkinki, eshitishida va gapirishida nuqsoni bo'lgan sportchilar uchun yengil atletika mashqlari juda samaralidir. Maxsus moslashtirilgan metodika jismoniy sifatlarning kompleks rivojlanishiga yordam beradi. Mashg'ulotlarda vizual va imo-ishora tizimidan foydalanish axborot uzatishni osonlashtiradi. Natijada sportchilar o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon eta oladilar. Tezkorlik, chidamlilik, kuch va chaqqonlik sifatlari sezilarli darajada rivojlanadi. Mashg'ulotlar davomida ijtimoiy faollik, o'zaro yordam va o'ziga ishonch ortadi. Yengil atletika mashqlari orqali bu toifadagi sportchilarda sog'lom turmush tarzi shakllanadi. Ushbu metodika rehabilitatsiya markazlari, maxsus maktablar va sport klublarida tatbiq etilishi mumkin. Kelgusida bu yo'nalishda chuqur ilmiy izlanishlar olib borish maqsadga muvofiqdir. Shunday qilib, moslashtirilgan yengil atletika mashg'ulotlari eshitishida nuqsoni bo'lgan sportchilar uchun samarali rehabilitatsion tizimdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

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