

KO'RISH QOBILYATIDA NUQSONI BO'LGAN TALABALARDA HARAKAT KOORDINATSIYASINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI

M. X.Mirjamolov

R. F.Odilov

N. Y.Valiyeva

D. B.Baxtiyorov

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya universiteti

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada ko'rish qobiliyatida nuqsoni bo'lgan bolalarda jismoniy mashqlar yordamida harakat koordinatsiyasini rivojlantirishning tanlangan vosita va uslublari ochib berilgan.

Kalit so'zlar: harakat, ko'zi ojizlar, analizator, koordinatsiya.

KIRISH

Hozirgi shiddat bilan o'zgarayotgan zamon sharoitida o'sib kelayotgan yosh avlod oldiga ijtimoiy va siyosiy jarayonlarga hamda atrof-muhitga moslashish vazifalarini qo'yimoqda. Jamiyat rivojlanishining zamonaviy dinamikasi shundan iboratki, bunda mutaxassisni tayyorlashga qo'yiladigan talablar har qachongidan ham muhim ahamiyat kasb etmoqda. Bu hodisaning sabablaridan biri jamiyatning o'zgarib turuvchi, yashash sharoitlariga yangi talablarni qo'yilishi va bu o'zgarishlarga tez moslashish masalalari bilan belgilanadi.

Bolalarda ko'z nuqsonlari borligi tufayli ko'rish analizatorlari faoliyatining buzilishi harakat faolligining pasayishiga olib keladi hamda talabalar turli harakatlarni bajarayotganda katta qiyinchilikni keltirib chiqarmoqda.

Ko'rish analizatorlari bolalarning harakat faoliyatini rivojlantirishda asosiy o'rin egallaydi.

Ko'z nuqsoni bo'lgan bolalarning harakatlari aynan bir xil va aniq, o'z vaqtida, oqilona va hozirjavob yechimni ta'minlovchi boshqarish sifatlarining rivojlanganligiga bog'liq.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Ko'rish qobiliyatida nuqsoni bo'lgan talabalarda harakat yetishmasligi gavgada ortiqcha massaning paydo bo'lishi, qad-qomatning buzilishi, ko'rish qobiliyatining

yomonlashuviga hamda organizmning yurak qon-tomir va nafas olish tizimlari funktsional imkoniyatlarini pasayishiga olib keladi. Ko'rish qobiliyatida o'zgarishlari bo'lgan bolalar o'z tengdoshlaridan ko'plab ko'rsatkichlari bo'yicha ishonchli darajada ortda qolish holatlari ($R > 0.05$) kuzatilmoqda.

Tadqiqot obyekti: O'zDJTSU ko'rish qobiliyatida nuqsoni bo'lgan talabalari bilan olib boriladigan mashg'ulot jarayoni.

Tadqiqot predmeti: ko'rish qobiliyatida nuqsoni bo'lgan talabalarda harakat koordinatsiya qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan vosita va uslublar.

Insonda kasallik aniqlangandan so'ng maxsus mashg'ulotlar o'tkazilsa, mavjud kamchiliklarni tuzatish va noto'g'ri harakat shakllanishining oldini olish mumkin bo'lib, shu bilan ijtimoiy hayotda faol qatnashuvchi, ijtimoiy foydali mehnatda munosib o'rin tutuvchi to'laqonli shaxsning rivojlanishiga imkon beradi.

Bolalarning ko'z nuqsonlarini yaxshilash, harakatlarni o'zaro mos-lashtirish, qobiliyatlarini takomillashtirish bo'yicha bir qator tadqiqotlar olib borilgan bo'lib, ushbu nozologiyada harakat koordinatsiyasini rivojlantirishga yo'naltirilgan dasturlar yetarli emasligi ilmiy adabiyotlarni taxlil qilish natijasida aniqlandi.

Adaptiv jismoniy tarbiyada harakatlarni korreksiyalash faoliyatini amalga oshirishda, ko'rish tizimidan oftalmologik ko'rsatkichlari, ikkilamchi og'ishlar, jismoniy yuklamalar va jismoniy mashqlarning ayrim turdagi cheklovlar tavsifini hisobga olgan holda individual tabaqalashgan yondoshishdan foydalanishni talab qilmoqda.

Tadqiqotning maqsadi. Ko'rish qobiliyati ko'rsatkichlarini hisobga olgan holda, tanlangan vosita va usullarini me'yorlash orqali harakat koordinatsiyasini rivojlantirish.

Bu quyidagi vazifalar orqali amalga oshiriladi:

ko'zida nuqsoni bo'lgan talabalarda harakat koordinatsiya qobiliyatini rivojlantirishning yosh xususiyatlariga bog'liqligini o'rganish;

adaptiv jismoniy tarbiyaning qo'shimcha mashg'ulotlarida ko'rish faoliyatida buzilishlari bo'lgan talabalarda koordinatsiya harakatlarini korreksiyalash va rivojlantirish uchun usul va vositalar samaradorligini asoslash.

Tadqiqotning maxsus uslubiyati.

Tadqiqotning uslubiyati zaif ko'ruvchi va ko'zi ojiz bolalarda harakat koordinatsiya qobiliyatini aniqlash uchun statik rejimdagi turli holatlar tanlab olindi. Mashqlarni kiritish hisobiga daslabki tadqiqot natijalari aniqlab olindi, so'ngra ushbu harakat koordinatsiya qobiliyatini rivojlantirish uchun biron bir o'zgaruvchan harakat

faoliyatini amalga oshirish talab qilinadi va qayta statik rejimda mashqlar baholanadi. Ushbu tadqiqot zaif ko‘ruvchi, ko‘z qobiliyatida nuqsoni bo‘lgan bolalarda turli o‘zgaruvchan harakat faoliyatidan keyin maqsadga yo‘naltirilgan biron bir ish qobiliyatini oshirishda yordamchi mashg‘ulot sifatida amaliyotga tadbiq etish uchun tavsiya etiladi.

Talabalar harakat koordinatsiyasini rivojlanganlik darajasini aniqlash uchun Sport pedagogik mahoratini oshirish darslarida test sinovlari quyidagi mashqlardan foydalanilgan holda o‘tkaziladi:



Chap oyoqda tayangan holda chap qo‘l yuqorida, o‘ng oyoq yonda 30° holatida o‘ng qo‘l yonda holatini ushlab turish (30 soniya)



Chap oyoqda tayangan holda chap qo‘l oldinda, o‘ng qo‘l bilan o‘ng oyoq orqada bukulgan holatda ushlab turgan holda muvzanat saqlab turish (30 soniya)

O‘ng oyoqga tayangan holda gavda 90° egilgan holatda qo‘llar oldinga cho‘zilgan, o‘ng oyoq orqada 90° ko‘tarilgan holda muvozanat saqlab turish;

O‘ng oyoqga tayangan holda gavda 90° egilgan holatda qo‘llar yonga cho‘zilgan, o‘ng oyoq orqada 90° ko‘tarilgan holda muvozanat saqlab turish;

Soniya o‘lchagich “boshla” buyrug‘i bo‘yicha boshlanib mashq uchun ajratilgan vaqt tugagunga qadar davom etadi.

Ko‘rish qobiliyatida nuqsoni bor talabalar harakat koordinatsiyasini rivojlantirish uchun biz tomonimizdan quyidagi maxsus rivojlantiruvchi mashqlar dasturi ishlab chiqildi.

T/r	Dastur bo‘limlari*	Mashqni bajarish davomiyligi	Me‘yori	Dam olish oralig‘i	Hafta kunlari
1	Bir chiziqda turish	53,7-55,5 sek.	3 marta	1 min.	Dushanba
2	Bir oyoqda turish	7,25 sek. va undan ko‘p	5-6 marta	1-1,5 min.	
3	Kўzlarini yumgan holda joyida yurish	30 sek.va undan yuqori	3 marta	30 sek.	
4	Bir chiziq bo‘ylab yurish	12,5-15,2 sek.	3 marta	1-1,5 min.	Chorshanba
5	“Qaldirg‘och(lar)”	3,5 sek.dan yuqori	3 marta	1- min	
6	Yakka cho‘p ustida bir oyoqda muvozanat saqlash	3,5 sek.dan yuqori	3 marta	1- min	
7	Maxsus yostiqchalar ustida bir oyoqda muvozanat saqlash	5 sek.dan yuqori	3 marta	1- min	Juma
8	Maxsus yostiqchalar ustida yarim cho‘qqaygan holatda muvozanat saqlash	30 sek.dan yuqori	3 marta	1- min	
9	Oldinga o‘mboloq oshib tezlikda qaldirg‘och holatiga o‘tish	30 sek.dan yuqori vaqt oralig‘ida	3 marta	1- min	
10	Yonga to‘ntarilish mashqidan so‘ng bir oyoqda muvozanat saqlash	30 sek.dan yuqori vaqt oralig‘ida	3 marta	1- min	

Izoh: Har bir mashqni bajarishda yo‘riqchi bolalarga xato va kamchiliklarini aytib turishi hamda imkon qadar ularni joyida bartaraf etishga harakat qilishi lozim.

Ko‘rish qobiliyatida nuqsoni bor talabalar harakat koordinatsiyasini rivojlantirish uchun biz tomonimizdan ishlab chiqilgan dastur sport pedagogik mahoratini oshirish darslarida haftasiga 3 marotaba olib borildi.

Tadqiqotdan oldin hamda tadqiqotdan keyin ko'rish qobiliyatida nuqsoni bo'lgan talabalarda harakat koordinatsiyasini o'rtacha qiymati

1-jadval

Mashqlar mazmuni	Holati	Bajarish vaqti o'rtacha arifmetik qiymati (\bar{X})	
		Tadqiqotdan oldin	Tadqiqotdan keyin
Chap oyoqga tayangan holda chap qo'l yuqorida, o'ng oyoq yonda 30° holatida o'ng qo'l yonda holatini ushlab turish 30 soniya ichida	Tinch holatda statik rejim	22	27
	Biron dinamik topshiriqdan so'ng statik rejim	18	23
Chap oyoqga tayangan holda chap qo'l oldinda, o'ng qo'l bilan o'ng oyoq orqada bukulgan holatda ushlab turgan holda muvzanat saqlab turish 30 soniya ichida	Tinch holatda statik rejim	21	27
	Biron dinamik topshiriqdan so'ng statik rejim	17	24
O'ng oyoqga tayangan holda gavda 90° egilgan holatda qo'llar oldinga cho'zilgan, o'ng oyoq orqada 90° ko'tarilgan holda muvozanat saqlab turish	Tinch holatda statik rejim	23	28
	Biron dinamik topshiriqdan so'ng statik rejim	18	24
O'ng oyoqga tayangan holda gavda 90° egilgan holatda qo'llar yonga cho'zilgan, o'ng oyoq orqada 90° ko'tarilgan holda muvozanat saqlab turish	Tinch holatda statik rejim	24	28
	Biron dinamik topshiriqdan so'ng statik rejim	19	25

NATIJAR VA MUHOKAMA

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki usul va vositalar, jismoniy yuklamalarni me'yorlash va ularning jadalligi ta'sirida tajriba guruxining ko'rsatgich dinamikasi ijobiy ta'sir etkanligi aniqlandi, bu esa pedogogik ilmiy tajribaning samaradorligini ko'rsatadi.

Ko'rish qobiliyatida nuqsoni bo'lgan bolalar harakat koordinatsiyasini rivojlanish darajasi ortganligi, ularning harakat imkoniyatini oshiradi. Harakatlarni bajarishdan ortda qolgan talabalarga nisbatan harakat sifatlarini to'g'rilash va rivojlantirish uchun adaptiv jismoniy tarbiyaning qo'shimcha mashg'ulotlar qo'llanildi.

Tadqiqotdan oldingi natijalar shuni ko'rsatadiki 1-nazorat mashqimizda statik rejmda bajarilgan mashq davomiyligi 22 soniyani tashkil etgan bo'lsa, tadqiqotdan keying ko'rsatkichi 27 soniyaga o'zgardi, dinamik ish bajargandan keying esa bu ko'rsatkich 18 soniyani tashkil qilgan bo'lsa tadqiqotdan so'ng 23 soniyaga yahshilanganini ko'rishimiz mumkin.

2-nazorat mashqimizda statik rejmda 21 soniyani tashkil etdi, dinamik ish bajargandan keying 17 soniyani tashkil qildi. Tadqiqotdan keyingi ko'rsatkichlari statik 27 soniyaga, dinamik ish bajargandan keyin 24 soniyaga o'zgardi.

3- nazorat mashqimizda statik rejm 23 soniyani tashkil etdi, dinamik ish bajargandan keying 18 soniyani tashkil qildi. Tadqiqotdan keyingi ko'rsatkichlari statik 28 soniyaga, dinamik ish bajargandan keyin 24 soniyaga o'zgardi.

4- nazorat mashqimizda statik rejm 24 soniyani tashkil etdi, dinamik ish bajargandan keying 19 soniyani tashkil qildi. Tadqiqotdan keyingi ko'rsatkichlari statik 28 soniyaga, dinamik ish bajargandan keyin 25 soniyaga o'zgardi.

Harakat koordinatsiyasini rivojlantirish dinamikasi darajasini aniqlash uchun o'tkazilgan test natijalari tadqiqot qilinayotgan barcha yosh guruxlarida statistik ishonchli o'zgarishlarini ($R < 0.05$) aniqlab berdi.

XULOSA

O'tkazilgan tadqiqotga yakun chiqarib ta'kidlash zarurki, ko'rish faoliyatida turli xil buzilishlari bo'lgan o'quvchilar tengdoshlari bilan solishtirganda, harakatning turli ko'rsatkichlari bo'yicha ancha pastligi aniqlandi. Ko'z nuqsoni bo'lgan bolalarda harakat kordinatsiyasini rivojlanish darajasi yosh dinamikasi rivojlanishida o'xshash tavsifga ega ekanligi aniqlandi.

Tajriba guruxidagi uslubiyat ta'siri natijasida o'rganilayotgan koordinatsiya ko'rsatgichlarining o'sish sur'atlari yuqori ekanligi aniqlandi. Ko'rish depressiyasi bo'lgan o'quvchilarda o'tkazilgan test sinov ko'rsatgichlari jismoniy tarbiya bo'yicha "o'rta", "o'rtadan yuqori" me'yoriy talablar darajasiga mos kelishi aniqlandi.

REFERENCES

1. Светличная Н.К. Адаптивная физическая культура и спорт [Текст]: учебник / Н.К.Светличная. – Ташкент: «O'zkitob savdo nashriyot matbaa ijodiy uyi», 2021 – 232 с.
2. Светличная Н.К. Интегральный подход в оценке функционального состояния занимающихся адаптивной и оздоровительной физической культурой // Материалы XXVI Международного научного Конгресса «Олимпийский спорт и спорт для всех». – Казань, 2021. – С.412-414.
3. Светличная Н.К. Повышение эффективности применения средств адаптивной физической культуры и спорта у детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья // Сборник научных трудов XXIV Международного научного конгресса «Олимпийский спорт и спорт для всех». – Казань, 2020. – С.361-364.
4. Роль психологической подготовки паралимпийцев пауэрлифтеров высокой квалификации.
Фан - Спортга(илмий - назарий журнал) № 3, Чирчик, 2020
5. Особенности тренировочного процесса атлетов высокой квалификации в паралимпийском пауэрлифтинге. Фан – Спортга (илмий - назарий журнал) № 1, Чирчик, 2020
6. Sobirova L.B. 1-4 sinf o'quvchilarida skolioz kasalligini davolashda maxsus mashqlardan foydalanish samaradorligi Fan – Sportga (ilmiy - nazariy jurnal) № 2, Chirchiq, 2018 69-73-b
7. Abdiev SH.A. Tayanch-xarakat aparati shikastlangan yuqori malakali uloqtiruvchilarni mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish. fan-sporti (ilmiy-nazariy jurnal) №4 , Chirchiq, 2021
8. Бобомурадов, Н. Ш. Совершенствование управления соревновательной деятельностью высококвалифицированных борцов / Н. Ш. Бобомурадов, Б. У. Баракаев. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2010. — № 9 (20). — С. 306-309.

9. Бобомуродов, Н. Ш. (2020). Features of development of physical qualities in the process of sports training of students. International Journal of Psychosocial Rehabilitation, Vol.24, Issue 09, 2020 ISSN: 1475-7192/ (4225-4229 бетлар)
10. Бобомуродов, Н. Ш. (2020). Структуры физической подготовленности курашистов “Вестник” науки и образования научно-методической журнал №4(82). Часть 2. 2020 (стр. 41-44)
11. Бобомуродов, Н.Ш. (2021). физическая реабилитация борцов с нарушениями в позвоночнике у квалифицированных борцов Academic research in educational sciences 2 (2), 874-879 стр
12. Бобомуродов, Н.Ш. (2021). Спорт мактаблари раҳбарларининг бошқарувчилик қобилиятини шакллантириш. Фан – спортга (илмий – назарий журнал), 2020 (8), 50-52.
13. НЮ Валиева, РФ Одилов МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ЭФФЕКТА ТОНУСНЫХ РЕФЛЕКСОВ ПРИ ДЕТСКОМ ЦЕРЕБРАЛЬНОМ ПАРАЛИЧЕ С ПОМОЩЬЮ ФИТБОЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ Academic research in educational sciences 2/11/2021
14. Сабирова, З. Б. (2021). ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК КАК КОМПОНЕНТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. Academic Research in Educational Sciences, 2(11), 973-979. doi:10.24412/2181-1385-2021-11-973-979
15. РС Саломов, МХ Миржамолов – 2014 Жисмоний имконияти чекланган ўқувчиларнинг спорт машғулотларига мослашиши. Ўқув услубий қўлланма
16. МХ Миржамолов, УБ Каттаев, ЛБ Давлетярова - Теоретические и практические проблемы развития ..., 2015 АДАПТИРУЮЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ НАРУШЕНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА
17. Валиева Н.Ю.Рейтинговый уровень упражнений специально двигательной подготовки в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов Academic research in educational sciences (ARES) 2020/11 ISSUE 3 1266-1271
18. МХ Миржамолов, РФ Одилов, ДР Зокиров - Актуальные проблемы физической культуры и ..., 2020 СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ