SUZISH MASHG‘ULOTLARIDA XAVFSIZLIK VA INDIVIDUAL YONDASHUVNI UYG‘UNLASHTIRISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI

Abdusattorov Raxmiddin Rasuljon o‘g‘li
Farg‘ona davlat universiteti, Ko‘pkurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi o‘qituvchisi

Annotatsiya. Maqolada suzish mashg‘ulotlarida xavfsiz ta’lim muhitini tashkil etish va shug‘ullanuvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olishning pedagogik asoslari tahlil qilinadi. Suzishga o‘rgatish jarayonida dastlabki tashxis, xavfni baholash, bosqichma-bosqich yuklama berish, doimiy kuzatuv va qayta aloqa mexanizmlarining o‘zaro aloqasi yoritiladi. Murabbiy faoliyatida differensial topshiriqlar hamda favqulodda vaziyatlarga tayyorgarlikning ahamiyati asoslanib, amaliy tavsiyalar taklif etiladi.

Kalit so‘zlar: suzish, xavfsizlik, individual yondashuv, pedagogik nazorat, differensial ta’lim, suv muhiti, harakat ko‘nikmasi, yuklama, murabbiy.

KIRISH

Suzish inson salomatligini mustahkamlash, harakat koordinatsiyasini rivojlantirish va suvda o‘zini tutish madaniyatini shakllantirishga xizmat qiluvchi muhim sport turidir. Shu bilan birga, mashg‘ulotlarning suv muhitida o‘tishi boshqa ko‘plab jismoniy tarbiya turlaridan farqli xavf omillarini yuzaga keltiradi. Shuning uchun ta’lim samaradorligi faqat texnik elementlarni o‘zlashtirish tezligi bilan emas, balki o‘quvchining o‘zini xavfsiz his qilishi, suvdagi xatti-harakatlarni ongli boshqarishi va shaxsiy imkoniyatiga mos mashq bajarishi bilan ham belgilanadi.

Bir guruhdagi shug‘ullanuvchilar yoshi, jismoniy tayyorgarligi, suzish tajribasi, suvdan qo‘rqish darajasi, sog‘lig‘i va o‘rganish sur’ati jihatidan farqlanadi. Barchaga bir xil masofa, tezlik yoki murakkablikdagi topshiriqni berish ayrimlar uchun ortiqcha zo‘riqish, boshqalar uchun esa yetarli bo‘lmagan o‘quv rag‘batini keltirishi mumkin. Shu sababli xavfsizlik va individuallashtirish bir-biridan ajralgan talablar emas, yagona pedagogik boshqaruv tamoyillari sifatida qaralishi lozim.

Maqolaning maqsadi — suzish mashg‘ulotlarida xavfsizlik talablarini shug‘ullanuvchilarning individual imkoniyatlariga mos pedagogik yondashuv bilan uyg‘unlashtirishning nazariy-uslubiy asoslarini ochib berish va amaliy tashkil etish mexanizmini taklif qilish. Ish nazariy tahlil va uslubiy umumlashtirishga asoslangan; unda tajriba-sinov natijalari yoki o‘lchangan samaradorlik ko‘rsatkichlari da’vo qilinmaydi.

ASOSIY QISM. Xavfsiz mashg‘ulotning pedagogik mazmuni. Suvdagi xavfsizlikni faqat qutqaruv uskunalari va tashkiliy qoidalar majmui sifatida baholash yetarli emas. U murabbiyning mashqni tanlashi, aniq tushuntirishi, joylashuvni boshqarishi, shug‘ullanuvchini uzluksiz ko‘ra olishi va noto‘g‘ri harakatni o‘z vaqtida tuzatishiga ham bog‘liq. Mashg‘ulotdan oldin basseyn tubi va chuqurligi, sirpanchiq joylar, suvga kirish-chiqish yo‘llari, qutqaruv vositalari va aloqa tartibi tekshirilishi kerak. Suvda nazorat va favqulodda vaziyatlarda yordam ko‘rsatish vakolatli xodimlarning belgilangan vazifalari asosida tashkil etiladi.

Individual yondashuvning boshlang‘ich bosqichi. Dastlabki pedagogik tashxis shug‘ullanuvchining suvga moslashuvi, suvda erkin nafas chiqarishi, gavdasini tutishi, suzib turishi, oddiy siljish harakatlari va ko‘rsatmani bajarish qobiliyatini aniqlashga qaratiladi. Bunda bolaning yoki katta yoshdagi ishtirokchining o‘zini qanday his qilayotgani, qo‘rquvi va avvalgi tajribasi ham inobatga olinadi. Sog‘liq bo‘yicha cheklov mavjud bo‘lsa, mashg‘ulotga ruxsat va zarur ehtiyot choralarini tegishli tibbiy mutaxassis tavsiyasi asosida belgilash lozim.

Tashxis asosida qat’iy yorliqlar emas, vaqtinchalik o‘quv kichik guruhlari shakllantiriladi: suvga moslashayotganlar, asosiy suzish harakatlarini egallayotganlar va texnikani takomillashtirayotganlar. O‘quvchi bir bosqichdan boshqasiga faqat topshiriqni xavfsiz hamda

mustaqil bajara olgandan keyin o‘tkaziladi. Bu yondashuv teng imkoniyatni ta’minlab, bir xil natijaga erishish uchun turlicha pedagogik yo‘l tanlashga imkon beradi.

Bosqichlilik va yuklamani me’yorlash. O‘qitish ketma-ketligi suvga moslashish, nafas olishni boshqarish, suvda yotish va sirpanish, oyoq-qo‘l harakatlarini alohida o‘rganish hamda ularni yaxlit texnikaga birlashtirishni o‘z ichiga oladi. Dastlab oddiy va nazorat qilinadigan mashqlar tanlanib, murakkablik, masofa va takrorlar soni o‘quvchining holatiga qarab oshiriladi. Charchoq belgilari, texnika buzilishi yoki kuchli xavotir kuzatilganda vazifa yengillashtiriladi yoxud mashq to‘xtatiladi.

Psixologik xavfsizlik va pedagogik muloqot. Suvdan qo‘rqadigan o‘quvchini majburan chuqur joyga olib borish, boshqalar bilan solishtirib kamsitish yoki xatoni qo‘rqitish vositasiga aylantirish o‘rganish motivatsiyasini pasaytiradi. Aksincha, kichik yutuqlarni e’tirof etish, vazifani qisqa va tushunarli bosqichlarga ajratish, xavfsiz sharoitda takrorlashga ruxsat berish ishonchni mustahkamlaydi. Murabbiy qayta aloqada aynan qaysi harakat to‘g‘ri bajarilgani va keyingi urinishda nimaga e’tibor qaratish kerakligini ko‘rsatishi maqsadga muvofiq.

Pedagogik nazorat va qayta aloqa. Har bir mashg‘ulotda qatnashuv, o‘zlashtirilgan ko‘nikmalar, texnik xatolar, charchoq belgilari va xavfsizlik qoidalariga amal qilish bo‘yicha qisqa qayd yuritish foydali. Bunday monitoring raqamli jadval yoki oddiy kuzatuv varaqasida amalga oshirilishi mumkin. Videotahlil faqat tegishli rozilik va maxfiylik talablariga rioya qilingan holda yordamchi vosita sifatida qo‘llanadi. Ma’lumot to‘plashning o‘zi emas, olingan xulosaga qarab mashg‘ulotni o‘zgartirish pedagogik jihatdan muhimdir.

AMALIY TAVSIYALAR. Birinchidan, murabbiy har bir mashg‘ulot uchun xavfni oldindan baholash tartibini joriy etishi zarur: joy, inventar, kuzatuv, chuqurlik va favqulodda yordam imkoniyatlari tekshiriladi. Ikkinchidan, shug‘ullanuvchilar tayyorgarligi bo‘yicha dastlabki va davriy baholash o‘tkaziladi; topshiriqlar murakkabligi shu natijaga qarab tanlanadi. Uchinchidan, bir mashg‘ulot doirasida kamida ikki-uch darajadagi muqobil mashq tayyorlanadi, biroq hech bir variant xavfsizlik qoidalarini chetlab o‘tmaydi.

To‘rtinchidan, murabbiy tushuntirish–namoyish–nazoratli bajarish–qayta aloqa ketma-ketligidan foydalanadi. Beshinchidan, o‘quvchilarga charchoq yoki xavotirni yashirmasdan bildirish odati singdiriladi. Oltinchidan, mashg‘ulotdan keyin individual yutuq, kuzatilgan muammo va keyingi dars vazifasi qisqa qayd etiladi. Mazkur chora-tadbirlar birgalikda mashg‘ulot sifatini boshqarish va xavf ehtimolini kamaytirishga xizmat qiladi, lekin professional qutqaruv nazoratining o‘rnini bosa olmaydi.

XULOSA. Suzish mashg‘ulotlarida xavfsizlik va individual yondashuvning uyg‘unligi ta’lim jarayonining asosiy pedagogik shartlaridan biridir. Xavfsiz muhit shug‘ullanuvchining texnik ko‘nikmalarni xotirjam egallashiga, individuallashtirilgan vazifalar esa ortiqcha zo‘riqishsiz izchil o‘sishiga sharoit yaratadi. Bunga erishish uchun dastlabki tashxis, mashqlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish, pedagogik kuzatuv, ijobiy muloqot va xavfsizlik qoidalarini tizimli mustahkamlash yagona jarayon sifatida tashkil etilishi kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. World Health Organization. Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO, 2020.

2. World Health Organization. Preventing drowning: an implementation guide. Geneva: WHO, 2017.