ESHITISHIDA NUQSONI BOR O‘QUVCHILARNING JISMONIY TARBIYA MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL QILISH

Farg‘ona davlat universiteti
Jismoniy madanyat va sport faoliyati fakulteti
Jismoniy madanyat va adaptiv sport nazaryasi kafedrasi
o‘qituvchisi M.I.Boymirzayeva
ilhomjonovnam269@g.mail.com

Annotatsiya. Mazkur maqolada eshitishida nuqsoni bor o‘quvchilarning jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini tashkil etishning pedagogik xususiyatlari, ta’lim jarayonida vizual vositalardan foydalanish, jismoniy mashqlarni o‘quvchilarning individual imkoniyatlariga moslashtirish hamda jismoniy sifatlarni rivojlantirish masalalari yoritilgan. Shuningdek, mashg‘ulotlar samaradorligini oshirishda o‘qituvchining pedagogik mahorati, xavfsiz ta’lim muhitini yaratish va o‘quvchilarning faol ishtirokini ta’minlashning ahamiyati asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar: eshitishida nuqsoni bor o‘quvchilar, jismoniy tarbiya, adaptiv jismoniy tarbiya, vizual metodlar, jismoniy rivojlanish, koordinatsiya, individual yondashuv, pedagogik texnologiyalar.

Bugungi kunda ta’lim tizimida alohida ta’lim ehtiyojlariga ega bo‘lgan o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlash, ularning sog‘lig‘ini mustahkamlash va jamiyatga faol integrat siyalashuvini ta’minlash muhim pedagogik vazifalardan biri hisoblanadi. Xususan, eshitishida nuqsoni bor o‘quvchilar bilan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini samarali tashkil etish ularning jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirish, harakat faolligini oshirish va ijtimoiy moslashuvini yaxshilashda alohida ahamiyat kasb etadi. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari o‘quvchilarning tezkorlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik va chaqqonlik kabi jismoniy sifatlarini rivojlantirish bilan bir qatorda, ularda intizom, mustaqillik, o‘zaro hamkorlik va o‘ziga ishonchni shakllantirishga xizmat qiladi. Biroq eshitish qobiliyatining pasayishi yoki mavjud emasligi mashg‘ulot davomida og‘zaki ko‘rsatmalarni qabul qilish, tovushli signallarga javob berish va jamoaviy harakatlarni muvofiqlashtirish jarayonlariga muayyan qiyinchiliklar tug‘dirishi mumkin. Shu sababli bunday o‘quvchilar bilan ishlashda an’anaviy jismoniy tarbiya metodlarini ularning individual ehtiyojlariga moslashtirish, ko‘rgazmali namoyish, imo-ishora, yorug‘lik signallari va aniq vizual belgilar tizimidan foydalanish zarur. Mashg‘ulotlarni ilmiy asoslangan va tizimli ravishda tashkil qilish o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish bilan birga, ta’lim jarayonining xavfsizligi va samaradorligini ta’minlaydi. Maqolaning maqsadi eshitishida nuqsoni bor o‘quvchilar uchun jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini tashkil etishning samarali pedagogik yondashuvlarini yoritish va amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat. Mashg‘ulotlarning samaradorligi ko‘p jihatdan o‘qituvchi tomonidan beriladigan ko‘rsatmalarning tushunarliligi va harakatlarni namoyish etish sifatiga bog‘liq. O‘qituvchi yangi mashqni avval o‘zi ko‘rsatishi, so‘ng uning asosiy elementlarini bosqichma-bosqich tushuntirishi va o‘quvchilarning mashqni to‘g‘ri bajarayotganini nazorat qilishi kerak. Og‘zaki ko‘rsatmalarni vizual belgilar bilan to‘ldirish, mashqlar ketma-ketligini rasmlar yoki belgilar orqali ifodalash, zarur hollarda imo-ishora tilidan foydalanish ta’lim jarayonini tushunarli qiladi. Ayniqsa, murakkab harakatlarni o‘rgatishda mashqni kichik qismlarga ajratib, har bir qismini alohida o‘zlashtirish samarali hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida quyidagi vositalardan foydalanish mumkin:

- o‘qituvchi yoki tayyorlangan o‘quvchi tomonidan mashqni namoyish etish;
- rangli kartochkalar va piktogrammalar;
- qo‘l ishoralari va imo-ishora tili;
- boshlash va to‘xtashni bildiruvchi yorug‘lik signallari;
- mashqlar ketma-ketligi aks ettirilgan rasmlar va sxemalar;

- video namoyishlar va sekinlashtirilgan harakat tasvirlari.

Masalan, yugurish mashqlarida start va to‘xtash uchun oldindan kelishilgan vizual belgilar qo‘llanilishi mumkin. Saf mashqlarida o‘quvchilarning joylashuvi polga chizilgan rangli chiziqlar orqali belgilanadi. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni o‘rgatishda esa o‘qituvchi harakatni ko‘rsatib, uning asosiy bosqichlarini alohida namoyish etadi. Bunda o‘quvchilarning o‘qituvchining yuzini va qo‘l harakatlarini ko‘ra olishi muhimdir. Ko‘rsatmalarni bir vaqtda haddan tashqari ko‘p berishdan saqlanish, har bir topshiriqni aniq va qisqa ifodalash hamda mashqni mustaqil bajarish uchun yetarli vaqt ajratish tavsiya etiladi. Eshitishida nuqsoni bor o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda tezkorlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik va koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantiruvchi mashqlar muhim ahamiyatga ega. Mashqlarni tanlashda o‘quvchilarning yoshi, tayyorgarlik darajasi, sog‘lig‘i va individual imkoniyatlari hisobga olinishi lozim.

Tezkorlikni rivojlantirish. Qisqa masofaga yugurish, belgilangan nuqtaga tez yetib borish, rangli belgi ko‘rsatilganda tegishli yo‘nalishda harakatlanish mashqlaridan foydalanish mumkin. Tovushli start signali o‘rniga oldindan tushuntirilgan vizual signal qo‘llaniladi.

Kuchni rivojlantirish. Tana vazni bilan bajariladigan o‘tirib-turish, qo‘llarni bukib-yozishning moslashtirilgan shakllari, gimnastika mashqlari va yengil jihozlar bilan bajariladigan topshiriqlar tavsiya etiladi. Yuklama o‘quvchining tayyorgarligiga muvofiq belgilanadi.

Chidamlilikni rivojlantirish. Me’yorlangan yurish, yengil yugurish, harakatli o‘yinlar va davomiyligi bosqichma-bosqich oshiriladigan umumiy jismoniy mashqlardan foydalanish mumkin.

Egiluvchanlikni rivojlantirish. Gavdani oldinga egish, qo‘l va oyoqlar uchun amplitudasi nazorat qilinadigan mashqlar, bo‘g‘imlar harakatchanligini oshiruvchi gimnastika elementlari qo‘llaniladi.

Koordinatsiyani rivojlantirish. Muvozanatni saqlash, belgilangan chiziq bo‘ylab yurish, to‘siqlar orasidan o‘tish, to‘pni nishonga yo‘naltirish va harakatli o‘yinlar samarali vositalar hisoblanadi.

Mazkur mashqlarni tanlashda eshitishdagi nuqsonning o‘zi muayyan jismoniy cheklov mavjudligini anglatmasligini e’tiborga olish zarur. Har bir o‘quvchining vestibulyar faoliyati, muvozanati yoki boshqa jismoniy funksiyalaridagi o‘ziga xosliklar alohida baholanishi kerak.

Bundan tashqari, harakatli va sport o‘yinlaridan foydalanish o‘quvchilarning mashg‘ulotga bo‘lgan qiziqishini oshirishi mumkin. Jamoaviy topshiriqlar o‘zaro hamkorlik, qoidalarga rioya qilish va ijtimoiy muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Bunda o‘yin qoidalari, signallar va harakat yo‘nalishlari o‘quvchilarga oldindan tushuntirilishi kerak. Eshitishida nuqsoni bor o‘quvchilarning jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini tashkil etish ko‘p jihatdan pedagogik yondashuvning to‘g‘ri tanlanishiga bog‘liq. Vizual metodlar, individual yondashuv va tizimli pedagogik nazorat mashqlarni tushunish hamda bajarish jarayonini yengillashtiradi. Shu bilan birga, faqat ko‘rgazmali vositalardan foydalanishning o‘zi yetarli emas. Mashg‘ulot mazmuni o‘quvchilarning yoshiga, jismoniy tayyorgarligiga va o‘zlashtirish sur’atiga mos bo‘lishi lozim. Jismoniy tarbiya jarayonida barcha o‘quvchilarga bir xil talab qo‘yish o‘rniga, umumiy ta’lim maqsadlarini saqlagan holda mashqlarni moslashtirish maqsadga muvofiqdir. Masalan, ayrim o‘quvchilar uchun harakatni sekinlashtirib namoyish etish, boshqalari uchun esa qo‘shimcha vizual belgi yoki takroriy ko‘rsatma berish talab etilishi mumkin. Bunday yondashuv o‘quvchilarning mashg‘ulotga jalb etilishini kuchaytiradi va ularning individual imkoniyatlarini ro‘yobga chiqarishga yordam beradi. Shuningdek, mashg‘ulotlar samaradorligini ilmiy jihatdan asoslash uchun muntazam kuzatuv, boshlang‘ich va yakuniy baholash natijalari hamda tegishli jismoniy test ko‘rsatkichlarini tahlil qilish zarur. Muayyan mashqlar majmuasining samaradorligi haqida xulosa chiqarishda real tajriba ma’lumotlariga tayanish lozim.

Xulosa

Eshitishida nuqsoni bor o‘quvchilar bilan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini tashkil etishda individual va tabaqalashtirilgan yondashuv asosiy pedagogik tamoyillardan biri hisoblanadi. Vizual ko‘rsatmalar, imo-ishoralar, rangli belgilar va harakatlarni namoyish etish mashqlarni tushunish hamda o‘zlashtirishni yengillashtiradi. Tezkorlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik va koordinatsiyani rivojlantiruvchi mashqlar o‘quvchilarning yoshiga va jismoniy tayyorgarligiga muvofiq tanlanishi kerak. Xavfsiz ta’lim muhitini yaratish, o‘quvchilarning faol ishtirokini ta’minlash va pedagogik nazoratni izchil olib borish mashg‘ulotlar sifatini yaxshilaydi. Mashg‘ulotlar samaradorligini baholashda boshlang‘ich va yakuniy ko‘rsatkichlarni taqqoslash, kuzatuv natijalarini tahlil qilish hamda keyingi mashg‘ulotlarga tegishli o‘zgartirishlar kiritish muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization. *World Report on Hearing*. Geneva: World Health Organization, 2021.

2. World Health Organization. *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: World Health Organization, 2020.

3. United Nations. *Convention on the Rights of Persons with Disabilities*. New York: United Nations, 2006.