

ESHITISHIDA VA NUTQIDA NUQSONI BO'LGAN BOLALARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHDA KOORDINATSION QOBILIYATLARNING AHAMIYATI

Ruxsora XURSANOVA

O'qituvchi, jismoniy tarbiya fakulteti, "Oriental" universiteti, Toshkent shahri, O'zbekiston Respublikasi.

Annotatsiya. Ushbu maqola mualliflari eshitish va nutqida nuqsoni bo'lgan 12-14 yoshli bolalarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda muvofiqlashtirish ko'nikmalarining ahamiyatini o'rgandilar. Bu bolalarning jismoniy tayyorgarligi maxsus nazorat testlari yordamida aniqlandi. Tadqiqot guruhida jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash uchun maxsus muvofiqlashtirish mashqlari va motorli o'yinlar to'plami tanlangan va qo'llanilgan, tadqiqot oxirida ijobiy natija ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, salomatlik, me'yor, rivojlanish, eshitish va nutqida nuqsoni bo'lgan bolalar.

Dolzarbli. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport sohasida aniq maqsadli siyosat olib borilayotgani tufayli, ushbu sohani yanada rivojlantirish masalalariga ko'proq e'tibor berilayotganligi yaqqol ko'rinmoqda. Biz xalqaro maydonlarda O'zbekistonning nufuzi va obro'-e'tiborini oshirishga katta hissa qo'shgan sportchilarimiz bilan faxrlanamiz¹.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 18-maydagi PF-5114-son "Paralimpiya harakatini rivojlantirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida", 2021-yil 5-noyabrdagi PF-5279-son "Sport ta'limi tizimini tubdan takomillashtirish orqali olimpiya va paralimpiya sport turlari bo'yicha sportchilar zaxirasini shakllantirish sifatini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida" va 2021-yil 5-noyabrdagi PF-5281-son "2024-yil Parij shahrida (Fransiya) bo'lib o'tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o'yinlariga O'zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to'g'risida"gi Farmonlar, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 14-oktyabrdagi VMQ-599-son "O'zbekiston Milliy paralimpiya qo'mitasi huzuridagi Paralimpiya sport turlari bo'yicha mutaxassislarni tayyorlash instituti faoliyatini tashkil etish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 2022-yil 3-noyabrdagi PQ-414-son "Jismoniy tarbiya va sport sohasida qadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori hamda adaptiv jismoniy tarbiya va paralimpiya sportni ommalashtirish sohasidagi

bir qator me'yoriy-huquqiy xujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu tadqiqot muayyan darajada xizmat qiladi.

Mazkur fikr va mulohazalarni inobatga olgan holda eshitishida va nutqida nuqsoni bo'lgan bolalarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish, jismoniy tomonlama ko'nikma va malakalarini shakllantirish hamda ta'lim-tarbiya, sog'lomlashtirish jarayonini samarali tashkil etilish bo'yicha bir qator chora-tadbirlar amalga oshirib kelinmoqda.

Tadqiqotning maqsadi: 12-14 yoshdagi eshitishida va nutqida nuqsoni bo'lgan bolalarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda koordinatsion qobiliyatlarning ahamiyatini aniqlashdan iborat.

Vazifalari:

- mavzuga doir ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish;

- 12-14 yoshli eshitishida va nutqida nuqsoni bo'lgan bolalarning jismoniy tayyorgarlik darajalarini aniqlash;

- yoshga xos jismoniy mashqlarni me'yorlash orqali 12-14 yoshli bolalarning jismoniy tayyorgarligini, rivojlanish darajasini tajribada asoslash.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi.

Eshitishida va nutqida nuqsoni bo'lgan bolalarning jismonan rivojlanish va jismoniy tayyorgarligi darajalarini baholash maqsadida nazorat sinovlari o'tkazildi. 12-14 yoshli eshitishida va nutqida nuqsoni bo'lgan bolalarning jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarligini aniqlash uchun yosh

¹ O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoevning "Jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish masalalariga bag'ishlangan" yig'ilishdagi nutqi; 2018-yil 21-sentyabr, "Xalq so'zi" gazetasi.

Sport ilm-fanining dolzarb muammolari

xususiyatlarini inobatga olgan holda jismoniy mashqlarni tanlash hamda me'yorlash ijobiy samara beradi.

Jismoniy mashqlar inson uchun, ayniqsa, o'рта maktab bosqichida hayotiy zarur ko'nikma va malakalarni shakllantirish hamda dastlabki jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish uchun eng maqbul davr hisoblanadi. Kam harakatsizlik bolani ijodiy faolligiga va yoshga xos jismoniy sifatlarini yetarli darajada rivojlanmasligiga olib keladi. Harakatni cheklash yoki uni buzish hayotiy zarur bo'lgan qobiliyatlarni rivojlanishiga salbiy ta'sir etadi.

12-14 yoshli eshitishida va nutqida nuqsoni bo'lgan bolalarning jismoniy tayyorgarligini

aniqlash va koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish orqali ularning tayyorgarlik darajasini bir pog'ona tepaga ko'tarish uchun koordinatsion mashqlar va harakatli o'yinlardan foydalanildi. Tadqiqotga jalb qilingan 12-14 yoshli eshitishida va nutqida nuqsoni bo'lgan bolalarning jismoniy tayyorgarlik darajasiga ko'ra quyidagi test sinovlari tanlab olindi.

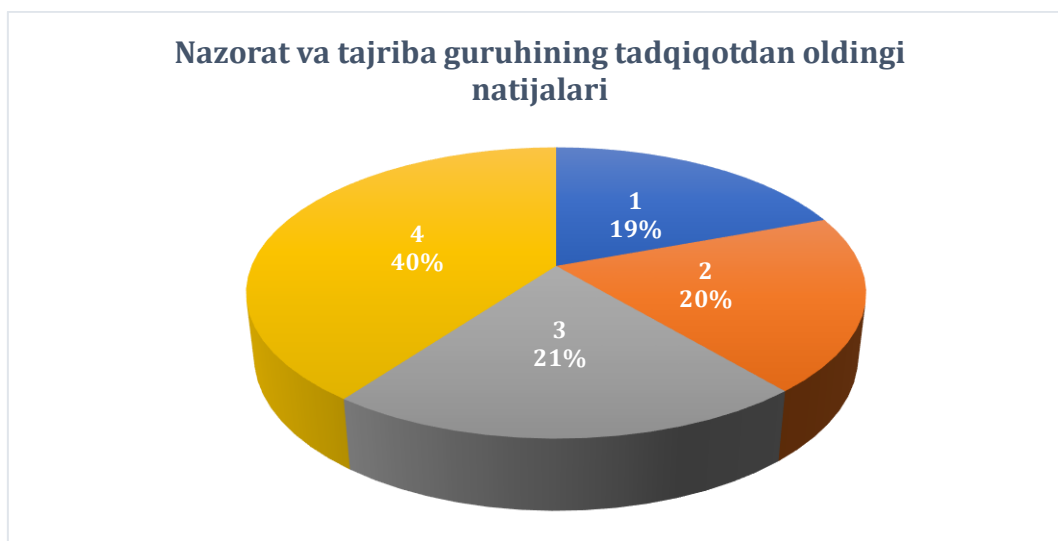
1. 30 metrga yugurish (soniya)
2. 60 metrga yugurish (soniya)
3. Moksimon yugurish 3x10 m. (soniya)
4. Arqonda sakrash (marta)

Tadqiqotdan avval ularning jismoniy tayyorgarlik darajasi ushbu jadval orqali aniqlab olindi.

1-jadval.

Tadqiqotdan oldin nazorat va tajriba guruh o'quvchilarining qiyosiy natijalari tahlili

№	Nazorat testlari	Nazorat guruhi		Tajriba guruhi		t _{sr}	R
		σ	V%	σ	V%		
1.	30 m ga yugurish	6,12	0,96	6,51	1,41	1,36	>0,05
2.	60 m ga yugurish	11,14	0,72	11,43	1,01	1,39	>0,05
3.	3x10 maxsimon yugurish	9,07	0,37	9,23	0,51	1,53	>0,05
4.	Arqonda sakrash (marta)	35,17	15,34	30,08	17,20	1,30	>0,05



Pedagogik tadqiqotda ishtirok etgan 12-14 yoshdagi eshitishida va nutqida nuqsoni bo'lgan bolalar jismoniy tayyorgarligining dastlabki darajasini aniqlash uchun o'rganilgan ko'rsatkichlar bo'yicha sinovdan o'tkazildi. Ushbu sinov natijasida bolalar nazorat va tajriba

guruhlariga ajratildi. Nazorat va tajriba guruhlarining o'rtacha guruh bo'yicha natijalari statistik jihatdan sezilarli farqlar kuzatilmadi. Bolalar uchun maxsus koordinatsion mashqlar va harakatli o'yinlar ishlab chiqildi va ularning ketma-ketligi, vaqt oraliqlari belgilab chiqildi.

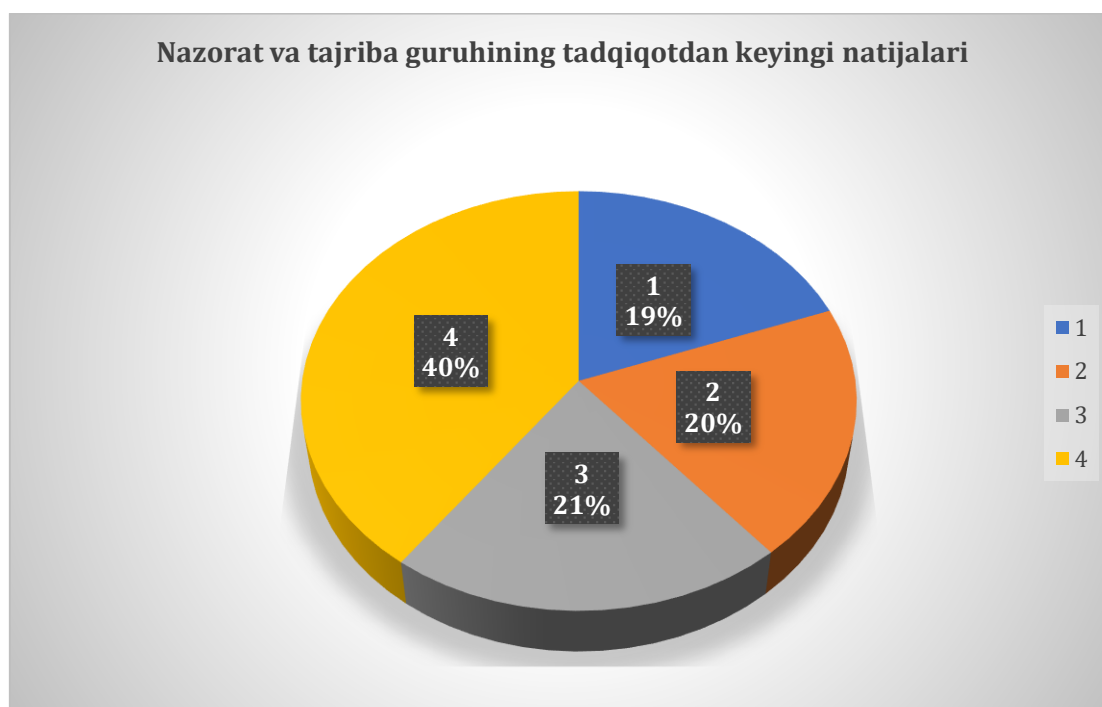
Nº	Mashqlar (vositalar)	Takrorlash soni	Davom ettirish vaqti
1.	“Qaldirg’och” holatida turish	4-5	1-2 daqiqa
2.	Doira ichida oyoqni bosish (maxsus harakatli o‘yin)	4-6	6-8 daqiqa
3.	30x30 sm.li kvadratga 3 metr masofadan tennis koptogini uloqtirish	6-8	10-12 daqiqa
4.	Yiqilayotgan tayogcha (maxsus harakatli o‘yin)	4-6	10-12 daqiqa
5.	Polda oyoqni 90 gradus burchak ostida ushlab	2-4	1-2 daqiqa

Ushbu maxsus mashqlar hamda o‘yinlardan iborat bo‘lgan jadvalimiz asosida tajriba guruhi bolalariga ketma-ketlikda qo‘llab borildi va

ularning natijalarini yana bir bor aniqlash uchun nazorat testlari olindi.

Tadqiqot so‘ngida nazorat va tajriba guruh o‘quvchilarining qiyosiy natijalari tahlili

Nº	Nazorat testlari	Nazorat guruhi		Tajriba guruhi		t _{sr}	R
		σ	V%	σ	V%		
1.	30 m ga yugurish	6,05	0,99	5,55	1,08	2,02	<0,05
2.	60 m ga yugurish	11,04	1,62	10,16	1,96	2,04	<0,05
3.	3x10 maxsimon yugurish	9,09	1,14	8,45	1,26	2,22	<0,05
4.	Arqonda sakrash (marta)	37,67	9,46	46,50	8,24	4,17	<0,001



Jadvallar va diagrammalardan ko‘rinib turibdi-ki, koordinatsion mashqlar va harakatli o‘yinlar orqali jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish mumkin ekan.

Xulosa qilib shuni aytish kerak-ki, koordinatsion mashqlar hamda koordinatsion qobiliyatni rivojlantirishga xizmat qiluvchi milliy va harakatli o‘yinlarni mashg‘ulotlarda qo‘llash samarali usulligi aniqlandi. Eshitishida va nutqida nuqsoni bo‘lgan bolalarning jismoniy tayyorgarligi aniqlanganda tajribadan oldin

nazorat va tajriba guruhlarining natijalari deyarli farq qilmayotgan edi. Nazorat guruhining ko‘rsatkichlari tajriba guruhining ko‘rsatkichlaridan sezilsiz darajada yuqori edi. Tadqiqot o‘tkazilgandan so‘ng esa ularning jismoniy tayyorgarligini aniqlash uchun nazorat testlari qayta olindi va nazorat guruhiga nisbatan tajriba guruhining natijalari sezilarli darajada oshganini jadvallarimiz hamda diagrammalar orqali ko‘rish mumkin.

Аннотация. Автор данной статьи изучили значение координационных навыков в развитии физической подготовленности детей с нарушениями слуха и речи в возрасте 12-14 лет. Физическая подготовленность этих детей определялась с помощью специальных контрольных тестов. Для улучшения физической подготовленности в исследовательской группе был подобран и применен специальный комплекс координационных упражнений и двигательных игр, которые в конце исследования показали положительный результат.

Ключевые слова: физическая подготовка, здоровье, норма, развитие, дети с нарушениями слуха и речи.

Abstract. The author of this article studied the importance of coordination skills in the development of physical fitness of children with hearing and speech impairments aged 12-14 years. The physical fitness of these children was determined using special control tests. A special set of coordination exercises and motor games was selected and applied to improve physical fitness in the research group which showed a positive result at the end of the study.

Keywords: physical fitness, health, norm, development, children with hearing and speech impairments.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. A.Abdullayev, Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati / Darslik: 2018, "Ilmiy texnika axboroti-Press nashriyoti".
2. A. Abdullaev pedagogika fanlari nomzodi, dotsent; Xonkeldiev Sh.X. — pedagogika fanlari doktori, professor "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" jami 168 bet © O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2005 y.
3. A.E.Bobomurodov "Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati" (Jismoniy sifatlarning umumiy tavsifi). O'quv qo'llanma. T., -2020 yil. 157 b.
4. Z.Gapparov, J.Ishtaev, Development of the explosive psychomotor and personal activity of sportsmen.
5. Гончарова О.В. "Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш". Ўқув қўлланма. Т., -2005 й. 176 б.
6. Ishtayev, J. M., & Gapparov, Z. (2022). Development of explosive ability in schoolchildren (on the example of 10-11 grades). Eurasian Journal of Law, Finance and Applied Sciences, 2(2), 56-59.
7. Ishtayev, J. M. (2020). Explosive activity school performance by age indicators. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences, 8(8).
8. Ishtayev, J. M., Abdullayev, B. B., Xasanova, N. R., & Toshpo'Latov, A. A. (2022). Effectiveness of the new developed sports and health program in sports gymnastics in the preparation of 3-7-year-old boys. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 2(3), 94-99.
9. Ishtayev, J.M. (2020). Развитие взрывной способности у юных тяжелоатлетов. II International Book Edition of the countries of the Commonwealth of Independent States "BEST YOUNG SCIENTIST-2020" г. Нур-Султан, Казахстан, 28.
10. Salamov R.S. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati". Darslik. 1 jild. T., -2015 y.
11. Sobirova L.B "Ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi shaxslarni golbol sport turiga tayyorlashning metodologik asoslari" diss. Chirchiq -2023.
12. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PF-5368-sonli "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni. 2018-yil 5-mart.
13. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PF-5924 sonli "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni. 2020 yil 24 yanvar.
14. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-5281-sonli "2024 yil Parij shahrida (Fransiya) bo'lib o'tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o'yinlariga O'zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to'g'risida"gi qarori. 2021 yil 5 noyabr.