

GIMNASTIKA VOSITALARINI QO'LLAGAN HOLDA MAHALLALARDA WORK OUT MAYDONCHASIDA JISMONIY TARBIYA MASHGULOTLARINI TASKIL ETISH USULLARI

Mahramova Umida Shovkat qizi

Jizzax BO'SM

Annotatsiya: Ushbu maqolada “Aqli zaif bolalarning gimnastika vositalari orqali harakat qobiliyatlarini rivojlantirish” haqida fikr yuritiladi.

Kalit so'zlar: Gimnastika, vosita, davolovchi, maydon, tizimlilik, qobiliyat.

Salomatligi cheklangan guruhlarning turli-tumanligi, yosh diapazonining kengligi (maktabgacha, maktab yoshi, yoshlar va hokazo), barcha keltirilgan kategoriyadagi sog'ligi cheklangan shaxslar to'g'risidagi ilmiy ma'lumotlarning etishmasligi, tarbiyalash va rivojlanish, ta'lim olish va shaxs bo'lib etishish bilan bog'liq bo'lgan, hayoti uchun moslashtirilgan maktabgacha va maktab yoshida adaptiv jismoniy tarbiyaning ayrim uslublarini o'rganish. Barcha salomatligi cheklangan insonlarda eng ko'p tarqalgani aqli zaiflik hisoblanadi. Mazkur kategoriyadagi bolalarni o'rganish bilan shug'ullanuvchi mutaxassislar aqli zaiflikni kasallik deb emas, balki jismoniy, intellektual, emotsional sifatlarini kompleksli namoyon bo'lishida psixologik tomondan yaxshi rivojlanmaganlik deb hisoblaydilar. Engil darajadagi aqli zaif bolalarni o'qitish va tarbiyalash maxsus ta'lim muassasalarida amalga oshiriladi. Maxsus ta'lim muassasalari dasturiga albatta jismoniy tarbiya darslari ham kiritilgan. Dasturning asosiy vositalaridan biri gimnastikadir. Asosiy gimnastika nafaqat harakat sohasidagi kamchiliklarni bartaraf qiladi, balki to'laqonli jismoniy rivojlanish, salomatlikni mustahkamlash, ijtimoiy hayotga moslashish bilan ham ta'minlaydi. SHuning uchun adaptiv jismoniy tarbiya mutaxassisi pedagogik faoliyatini samarali bo'lishi uchun asosiy gimnastika vositalarining turli tumanligi, o'quv jarayonida ularni to'g'ri taqsimlash va foydalana olish bilan qurollangan bo'lishi kerak.

Aqli zaiflikni 1915 yilda nemis psixiatri E.Krepelin oligofreniya deb atagan (grek tilida “oligos” – “kam”, “fren” – “aql” degani). SHu davrgacha aqli zaif bolalarni tarbiyalash va o'qitish muammosini o'rganuvchi fanni oligofrenopedagogika (maxsus pedagogikaning bir qismi) deb ataladi. Oligofreniya bosh miya va butun bir organizmni yaxshi rivojlanmagan ko'pgina va turli-tuman sog'ligi cheklangan guruhlarni o'z ichiga oladi. Bu tushuncha juda keng bo'lib, aniq chegerasi yo'qdir, shuning uchun turli mamlakatlarda —oligofreniya|| tushunchasini o'rniga yangi atamalar paydo

bo'ladi. Masalan, —psixik qoloqlikl, —psixik difitsitl, —aqliy etishmaslikl, —aqliy defitsitl va boshqalar.

—Aqli zaiflikl atamasi bosh miyaning organik buzilishi natijasida bilish foliyatining turg'un pasayishini bildiradi (7,24,29). Aqli zaiflik shakllari turli-tuman bo'lib, etiologik, patogenez, klinik va psixik paydo bo'lishiga, vujudga kelish vaqti hamda o'tib borish xususiyatlariga qarab ajratiladi. Aqli zaiflik – bir turdagi holat emas. U tabiiy va ma'lum sabablarga ko'ra orttirilgan, shu bilan birga nuqsonni kuchaytirishi mumkin bo'lgan nomuvofiq tarbiya sharoitlarida paydo bo'lishi mumkin. Aqli zaiflikni etiologik omillari endogen (genetik) va ekzogen (tashqi muhit) larga bo'linadi. Aqli zaif bolalarning harakat doirasining asosiy buzilishi harakat koordinatsiyasining ishdan chiqishi deb belgilangan. Oddiy harakat ham, murakkab harakat ham bolalarda qiyinchilik tug'diradi: birinchidan, qandaydir harakat yoki pozani aniq esda olib qolish, ikkinchidan, masofani ko'z orqali o'lchash va kerakli mo'ljalni olish, uchinchidan, sakrashni o'lchash va bajarish, to'rtinchidan, berilgan harakat ritmini aniq eslab qolish. Aqli zaif bolalarning tezkorlik sifatlari juda sekin rivojlanadi, rivojlanish sur'ati individual xarakterga ega.

CHidamlilikni rivojlantirish. Mazkur kategoriya bolalarining chidamliligini rivojlantirishdagi limitlashtiruvchi omil nafaqat yurak-qon tomir va nafas tizimining pasaygan potentsiali, balki asosiysi – iroda kuchiga bo'lgan qobiliyatning pastligi hisoblanadi. Uravina M.L., Menshikov N.K, SHapkova L.V. va boshqalar o'qituvchi agar jismoniy tarbiyaning turli vositalaridan foydalanib mashg'ulot o'tkazsagina, oldiga qo'yilgan vazifani hal qilishi mumkin deb ta'kidlaydilar. SHunday qilib, uslubiy tomondan to'g'ri olib borilsa, asosiy gimnastikavositalari psixik faoliyatdagi kamchiliklarni to'g'irlyaydi, koordinatsionharakatlarni rivojlanishiga yordam beradi va muhim omil sifatida tirmashibchiqish, yuklarni tashish va boshqa mashqlarda katta amaliy ahamiyatga egadir. Gimnastikaning ilgarilab rivojlanib borish shartlaridan biri uning keng ommalashayotganligidir. SHu maqsadda gimnastika, jamoatchilik va milliy gimnastika federatsiyalari bu sport turini ayrim mamlakatlar maktab dasturlariga kiritish bo'yicha harakatlarini (agar bu shunday bo'lmasa) faollashtirishi zarur. Bu gimnastika sanoati, gimnastika infratuzilmasi va umuman, gimnastikaning taraqqiyotiga kuchli turtki bo'ladi. Alohida ta'kidlash joizki, sifatli gimnastika asbob-anjomlar va jixozlar mukammal o'rgatish usuliyati hamda tayyorlash texnologiyasi singari murakkab gimnastika mashqlarining "hammabopligi"ni oshirish, ommaviylik va mahorat darajasini ko'tarish, shuningdek, harakatlanishlarni kamaytirishning zarur shartlari sanaladi. Gimnastikaning ommaviylikini oshirishning boshqa sharti barcha yoshdagilar uchun gimnastika mashqlariga rag'batlantirish tizimini yaratishdan iborat. Tan olish kerakki, kishilarning gimnastika bilan faol shug'ullanishlariga to'sqinlik

qiladigan ob`ektiv teskari rag`batlantiruvchi omillar mavjud. Bular gimnastika zollaridagi jixozlarning miqdor jixatdan etishmasligi, sifatining pastligi (g`oyalarning ham), asbob-anjomlarning qimmatligi, o`rgatishning o`rta sermashaqqatligi, murakkab gimnastika mashqlarining shug`ullanuvchi keng omma uchun og`irligi, yuqori toifali gimnastikachilarni etishtirib borish uchun sarflanadigan vaqtning davomiyligi, musobaqalar taqvimining noqulayligi, noxolis xakamlik, jaroxatlanishlar va h.k. Gimnastikani yanada rivojlantirishning muhim sharoiti yuqori malakali gimnastikachilarni tayyorlashga, gimnastika ta`limi va fani, xodimlarni tayyorlash hamda murabbiylar malakasini oshirishga investitsiyalar ajratish uchun rag`batlantiruvchi omillarni yaratishdir. Sport gimnastikasi ommaviyligini o`stirishning amaldagi imkoniyatlaridan biri uning osonroq turlarini rivojlantirib, yangi gimnastika musobaqalarini o`tkazish bo`lishi mumkin. Jamoali guruhli va fitnes gimnastika (General Gymnastics, Eurogym) bo`yicha ommaviy musobaqalarni mintaqaviy, milliy hamda xalqaro darajalarda yanada kengroq miqiyoslarda o`tkazish maqsadga muvofiq. Gimnastikaning shiddat bilan yosharishi oltmishinchi yillarning ikkinchi yarmida boshlandi. U Larisa Petrik va Natalya Kuchinskaya nomlari bilan bog`liq 1965 yilda sobiq SSSR chempionatida sochlariga oq tasmalar bog`lagan bu qizchalar g`oliblar shoxsupasidan qo`lga kiritilgan olimpiada medallari miqdoriga ko`ra (5 ta) mutloq jaxon rekordchisi afsonaviy Larisa Latinina boshchiligidagi ko`p karra Yevropa, jaxon, olimpiada o`yinlari g`oliblari safini ishonch bilan surib tushirib, katta shovshuvga sabab bo`ldilar. Biologik jixatdan taqozo etilgan hodisa deb hisoblangan bu yosharish ancha ilgari boshlangandi va tugaganiga ham ancha bo`ldi. Ommaviy axborot vositalarining sport gimnastikasi bolalarga ancha xavf tug`diradi, ularning tabiiy o`qishiga to`sqinlik qiladi, murabbiylar gimnastikani sun`iy ravishda yoshartirishyapti, qabilidagi tanalari asossiz. Bu xuddi, basketbol bilan faol shug`ullanish odamni bo`yini o`stiradi, degandek gap. Shov-shuv ko`tarish maqsadida ommaviy axborot vositalari katta gimnastika bilan shug`ullanish ayol organizmiga, ayniqsa, uning tug`ish qobiliyatiga zarar keltiradi, deya xaddan tashqari "ko`pirtiradilar". Tibbiy kuzatuvlardan ma`lumki, deyarli barcha buyuk gimnastikachi ayollar sport mashg`ulotlariga chek qo`yganlaridan so`ng sog`lom farzandlarga ona bo`ladilar. Uch karra jaxon chempioni O`lga Mostepanova, masalan, beshta favrzandning onasi. Irsiyat sohasidagi tadqiqot natijalarining guvohlik berishicha, odamlarning bo`yi, tana tuzilishi va boshqa asosiy antropometrik o`lchamlari irsiy jixatdan dasturlashtirilgan, ya`ni tug`ilishdan oldinoq belgilangan. Zamonaviy sport gimnastikasining o`ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqib, unda antropometrik ko`rsatgichlari yuqorida qayd etilgan chegaralarda tebranadigan sportchilar ustunlikka ega bo`ladi.

Foydalanilgana adabiyotlar ro'yxati

1. Babenkova R.D., Yurovskiy S.YU., Zaxarii B.I. Vneklassnaya rabota po fizicheskomu vospitaniyu vo vspomogatelnoy shkole. — M: Prosvещение, 1997.
2. Bazarnyy V.F., Ufimseva L.P., Lado E.YA., Gurov V.A. Povyshenie zdorovya shkolnikov za schet postroeniya uchebnogo protsessa v rejime «dinamicheskix poz» // Новые issledovaniya po vozrastnoy fiziologii.– 1988. - №2. – S. 69-73.
3. Vayzman N.P. Psixomotorika umstvenno otstalыx detey. — M.:Agraf, 1997.-128s.
4. Velitchenko V.K. Fizkultura dlya oslablennыx detey. — M.: TeraSport, 2000. - 166s