

ЭШИТИШДА НУҚСОНИ БЎЛГАН БОЛАЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯЛАШДА ХАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРИНИНГ ИЖОБИЙ САМАРАСИ

Раджапов Шавкат Зарипбаевич

Низомий номидаги ТДПУ мустақил тадқиқотчиси

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7726494>

Аннотация Мазкур мақолада эшитишда нуқсони бўлган болаларни жисмоний тарбиялашда фойдаланадиган ҳаракатли ўйинлар таснифийеритилади. Мақолада эшитишда нуқсони бўлган болаларни жисмоний тарбиялашда ҳаракатли ўйинларининг ижобий самараси очиб берилади.

Таянч сўзлар: эшитишда нуқсони бўлган болалар, жисмоний тарбия, ҳаракатли ўйинлар, жисмоний маданият, ҳаракатлар, жисмоний машқлар

Жисмоний маданият ва спорт соғлом, кучли, чаққон, топқир, тўсиқларни енга оладиган, она Ватанни кўз қорачиғидай эъозловчи ватанпарвар, келажакка ишонч билан қарайдиган ёшларни вужудга келтирувчи ижтимоий омиллардан бири ҳисобланади. Шу сабабли кишилиқ жамиятининг энг ибтидоий ҳолатидан ҳозирги кунимизга қадар ҳар қандай жисмоний камолот ва тўқликни авлодларнинг камолотини таъминловчи занжир деб ҳисоблаб келишган. Демак, ўсиб келаётган ёш авлоднинг жисмоний баркамоллигини таъминлаш фақат ота-она, мактабнинг ишигина бўлиб қолмасдан, балки у давлат аҳамиятига молик иш ҳамдир. Жисмоний тарбияга бўлган эътибор, ғамхўрликнинг кун сайин ошиб бориши бу фикримизнинг ёрқин далилидир. Жисмоний тарбия мазмуни беш хил тушунчаларда ўз ифодасини топади [1,45]: жисмоний камолот, жисмоний ҳолат диагностикаси, жисмоний маданият, жисмоний-спорт ишлари, жисмоний маълумот. Жисмоний камолот- ўсиб келаётган ёш авлоднинг ички органларининг ўзгариши, ўсишидир. Биринчи навбатда юрак ва ўпка, шунингдек, нерв ва ҳаракат тизими, тана шаклининг ўзгариши, тери-мускул тизими, оғирлиги, тананинг мукамал ривожланишидир. Педагогик тушунчада жисмоний камолот инсондаги жисмоний маълумотнинг ўсиши борасидаги ўзгаришлар, оддийдан мураккабга, пастдан юқорига, номукаммалликдан мукаммалликка томон бўлган ўзгаришлар тушунилади. Жисмоний маданият тарбиянинг таркибий қисмидир. Жисмоний маданият мазмунига қуйидагилар киради [3,123]: Инсон аъзоларининг тузилиши ва уларнинг функционал камолоти- ички аъзолар, нерв ва ҳаракат, суяк-мускул тизими, баданнинг уйғунлиги ва уларнинг функционал фаолиятини бошқариш. Эшитишда нуқсони бўлган болаларнинг соғлиғини мустаҳкамлаш. Гигиена қоидаларига кўникиш. Эшитишда нуқсони бўлган болаларнинг ҳар томонлама моҳирлигини ўстириш. Уларни амалга ошириш ёшларимизнинг турмуш тарзини, жисмоний маданият ва спорт асосида мазмунли шаклланишини таъминлайди. Юқоридаги сифатлар, доимий машқлар асосида ҳар бир шахсда ўз баданига ва унинг гўзал бўлишига интилиш, шахсий соғлиғини жамият тараққиёти билан, халқ маданияти билан боғлаш сифатлари шаклланади. Жисмоний тарбия таълим мазмунида ҳам қарор топади. Унинг вазифасига эшитишда нуқсони бўлган болаларда танланган соҳага алоқадор кўникма ва малакаларни

шакллантириш, ривожлантириш киради. Жисмоний тарбияни бошқа фанлар орқали ҳам, хусусан, ишлаб чиқариш таълими орқали ҳам амалга оширилади: жисмоний соғлиқ, бадан гўзаллиги ва бошқалар қарор топади. Инсонни камол топтириш ҳар томонлама жисмоний тарбиялашни кўзда тутди. Жисмоний тарбия соғлиқни сақлашга, жисмоний сифатларни ривожлантиришга, ёшларни меҳнатга ва Ватан ҳимоясига тайёрлашга қаратилгандир. Жисмоний тарбия таълимоти ўз ичига “ жисмоний маданият”, “жисмоний баркамоллик”, “жисмоний тарбия”, “жисмоний ривожланиш” каби тушунчаларни олади. Жисмоний маданият – инсонларни жисмоний жиҳатдан мукаммаллаштириш учун фойдаладиган моддий ҳамда маданий қадриятлар йиғиндисидир. Махсус мактаб муасасасаларида жисмоний тарбия жараёнини амалга ошириш учун ўқув типдаги машғулотлар эрталабки гимнастика, физкултура дақиқалари, чиниқтирувчи муолажалар, ҳаракатли ўйинлар экскурсиялар, саёҳатлар, байрамлар, яккама-якка ва мустақил машғулотлар тарзида уюштирилади. Булардан ташқари мусиқали ритмик дарсларида ҳам жисмоний тарбияни вазифаларини ҳал қиладиган жисмоний машқлар, ўйинлар ва рақслардан восита тарзида фойдаланилади. Ўқув типдаги жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларида болаларни ҳаракатли ўйинлар асосий рол ўйнайди. Тизимли ҳаракатли ўйинлар асосан болаларни кучини, эластиклигини мустаҳкамлайди, нафас олиш, қон айланиш ва юрак томир тизими ишларини, органлардаги модда алмашинуви жараёнини яхшилайдди. Бундан ташқари ҳаракатли ўйинлар уюшган ҳолда яхши кайфият билан бошланса, ҳар кунги бажарилган жисмоний машқларнинг таъсир кучи коматни тутиш ва жисмоний машқларнинг соғлиққа фойдаси ҳақидаги дастлабки элементар билимларни шаклланишига олиб келади.

Ҳаракатли ўйинлар мувозонатлашган тизимдан иборат бўлиб. Унда туғма ва шартли релекс таъсирининг ўзаро мураккаб муносабати орқали ҳаракатга бўлган еҳтиёж билан унинг қоноатлантирилиши ўртасидаги боғланиш қарор топади[3,54]. Биз махсус мактабда жисмоний тарбия жараёнида кенг фойдаланиладиган ҳаракатли ўйинларнинг таснифини ишлаб чиқдик[6,74]. Ўйинлардаги ҳаракат фаоллиги даражаси мана шундай мезонлар асосидауч гуруҳга бўлинади.

Биринчи гуруҳга эшитишда нуқсони бўлган болалардаанча қизиқиш уйғотган ва нисбатан юқори ҳаракат фаоллигини таъминлаган ўйинлар киритилди. Болалар бундай ўйинларни ўйин ҳаракатларини бажариш ситакларини ёъқотмасдан ва ташаббусларини камайтирмасдан кўп карра ўйнайдилар. Бундай ўйинлар вақт бёъича 15 минут ва ундан ортиқ давом етиши мумкин. Масалан: “отиб қочар”, “Бўрон”, “Чўпон”. Қулоқ чўзма” булар Бейсбол, Голф каби АҚШ нинг миллий ўйинларига ўхшаб кетади.

Иккинчи гуруҳга шундай ўйинларни киритдики, уларни эшитишда нуқсони бўлган болалар қизиқиш ва жуда фаоллик билан ўйнайдилар, бироқ ўйин ҳолатларини бажаришга бўлган қизиқиш болаларда тез сўнади. Ҳаракат фаоллиги еса пасаяди, ўйинларнинг давомийлиги ўртача 7-8 минут давом етади. Бу ўйинларни бажариш вақтида ҳаракат фаоллиги 500-800 локомотор бирлигини ташкил етади, 50 % югуриш ҳаракатларига тўғри келади.

Учинчи гуруҳга умумий ҳаракат фаоллиги юқори бўлмаган ўйин ҳаракатлари ва ўйинларини жамладик. Бунинг кузатишларининг кўрсатишича, эшитишда нуқсони бўлган болаларнинг бундай ўйинлардаги ташаббуси жуда тез пасайиб кетади. Ҳаракат фаоллиги 7-10 минут ўйналгандан кейин 500 локомотор актидан ортиб кетади.

Қуйида ҳаракатли ўйинларидан айримларини ўтказиш намунасини келтирамиз.

Эшит ва уни бажар. Ўқитувчи бир нечта ҳаракатни (2-6), уларни кўрсатмадан овозини чиқариб айтади. Ўйин қатнашчилари ўқитувчи қандай айтган бўлса, амалда шу кетма-кетликда бажаришлари шарт. Ўйинда хатогайўл қўйган болалар жарима оладилар. Енг кам жарима тўплаган бола ўйинда ғолиб деб топилади.

Қушлар парвози. Қушлар (болалар) қанотларини ёзиб бутун майдонча бўйлаб учиб юрадилар. “Бўрон бошланади!” деган сигнал берилиши билан улар дарахтларга чиқиб яширинадилар (бадантарбия деворчасига тирмашиб чиқадиладар). Ўқитувчи “Бўрон босилди”, дейиши билан “қушлар” шохлардан тушадилар (бадантарбия деворчасидан поғонама-поғона, оҳиста) ва учишни давом еттирадилар. Кўрсатмалар. Агар бадантарбия деворчаси бўлмаса, ўриндиқлар, яшиқлар ва бошқа буюмлардан фойдаланиш мумкин.

Арғамчи устидан сакраш ўйини. Болалар арғамчининг икки учидан ушлаб айлантира бошлайдилар, қатор бўлишиб арғамчига тегмасдан навбатма-навбат сакрайдилар. Арғамчига ким тегиб кетса, ўшаарғамчи айлантираётган болалардан бири билан ўрин алмашади.

Қала ҳимояси ўйини. Ўйновчилар 3-4 айланага сафланадилар. Ҳар бир ўқувчининг орасидаги масофа 1 метр. Уларнинг оёвлари оидан чизиқ чизилади. Айланалар марказига тайёқчалар ўрнатади. Ўйинчилардан бири ҳимоя қилиш учун чизиқ атрофига бориб туради. Унда волейбол ёки баскетбол тўпидан фойнилади. Ўйин ўқитувчи қўнғироғи билан бошланади. Ўқувчилар тўпларни бир-бирига ошира туриб, пайт пойлаб, тўпни қаллага теккизишга ҳаракат қиладилар. Ҳимоячи еса қўл, оёқ ва гавдаси билан қалани ҳимоя қилади. Тўпни теккизган ўйинчи ҳимоячи билан ўрин алмашади.

Зовурдаги бўри ўйини. Бир-биридан 60-70 см узунликда икки ёнма-ён чизиқ ўтказилади, узовур вазифасини ўтайди. Бир ёки иккита бошқарувчилар, “бўри” лар зовурда турадилар. Қолган болалар “ечкилар” ҳисобланади. “Ечкилар” чизиқнинг бир томонида, ўз ўйларида бўладилар. Қарама-қарши томонга яйловчи белгилайдиган чизиқ чизилади. Ўқитувчининг ишорасига биноан, “ечкилар” ўйларида чиқиб, зовурдан сакраб, яйловга чопиб ўтишади. “Бўрилар” еса уларни тутишга ҳаракат қиладилар. Ҳар бир югуришдан сўнг қўлга тушганлар сони санаб чиқилади, сўнг янги “бўрилар” сайланади.

Кеч қолма! Полга кубиклар ёки цилиндрлар доира шаклида териб қўйилади. Болалар кубиклар ёнида туришади. Ўқитувчининг ишораси билан улар хона бўйлаб югурадилар. Бунда улар бир-бирларига урилиб кетмасликлари ва кубикларни тепиб ўтмасликлари керак. “Кеч қолма!”, деган буйруқ берилгач, болалар ўз кубикларига қараб югурадилар.

Доирага тушир. Болалар давра қуриб турадилар. Ўртага катта чамбарак қўйилади ва доира чизилади. Доирадан 2-3 қадам масофада давра қуриб турган болаларнинг қўлида

ичига кум тўлдирилган халтачалари бўлади. Ўқитувчининг “Ташла!” деган буйруғи билан барча болалар халтачаларини доирага ташлайдилар. Сўнгра ўқитувчининг “Халтачаларни кўтариб олинг!” деган буйруғи билан болалар халтачаларини олиб, ўз жойларига келиб турадилар. Ўйин 4-6 маротаба такрорланади.

Ўрмондаги айиқ. Майдоннинг бир томонида айиқ ини чизиб қўйилади. Иккинчи томонда болалар яшайдиган уй акс еттирилади. Ўқитувчи инида ўтирадиган “айиқ” ни танлайди. Ўқитувчи: “Болалар, боринглар ўйнаб келинглар!” дейиши билан болалар уйдан чиқиб. Ўрмонга ўйнагани кетадилар. Қўзиқорин терадилар, капалак тутадилар ва ҳоказо...

Улар хор бўлиб шундай дейдилар:

Айиқ ини олдида,

Қўзиқорин терамиз.

Айиқвой ўқирганда

Бизлар қочиб кетамиз.

“Ўқирганда” сўздан сўнг “айиқ” уйларига қочиб кетаётган болаларни тута бошлайди. “Айиқ” нинг қўли теккан бола тутилган ҳисобланади, уни ўз инига олиб бориб қуяди. Ўз чегарасидан ўтгандан кейин болаларни ушлаш мумкин эмас. Ўйин 3-4 маротаба такрорланади.

“Ким биринчи?” ўйини. Иккита стулнинг ўртасига 8-10 м масоадаарқонча ташлаб қўйилади. Ўйинчилар икки гуруҳга бўлинадилар. Ўқитувчининг буйруғи билан ўқувчилар ўз рақиблари стули атрофида югуриб, айланиб стулга ўтириб оладилар ва олдинга енгашиб арқон учини ушлашга ҳаракат қиладилар. Ким биринчи бўлиб арқон учини ушласа. Ўша ўйинчига бир очко берилади. Ўйин шу тариқа давом еттирилади. Қайси гуруҳ кўп очко тўпласа, ўша гуруҳ ғолиб деб топилади.

“Қоч-қоч”. Иштирокчилар икки гуруҳга бўлинадилар. Биринчиси олдинда, иккинчиси орқада туради. Ўқитувчининг ишораси билан биринчи гуруҳ қочади, иккинчиси қувлайди. Қувловчи ўйинчилар етиб олса, ўзлари орқага қочадилар, ушлаганлар қувлайдилар. Ўйин иштирокчиларидан кўпи ушланиб, улар сони оз қолгунча ўйналади.

“Соққа”. Ўйин иштирокчилари икки қаторга тизилиб турадилар. Биринчи қатордаги ўйинчилар қўлидаги тўп ёки тошни узоққа улоқтирадилар. Иккинчиси қатордаги ўйинчилар еса қўлидаги тўп билан уни уришга ҳаракат қиладилар. Агар ўйинчи теккиза олмаса, бошқа гуруҳ ўйинчиси ташлашига рухсат етилади. Агар ўйинчи соққани теккиза, бир очко берилади. Навбат иккинчи гуруҳ ўйинчисига берилиб, унга соққани улоқтиришга рухсат етилади. Ўйинда камроқ хатога ёъл қўйиб, кўпроқ очко тўпланган гуруҳ ғолиб чиқади. Соққа сифатида тўп (ёки тошдан) фойдаланиш мумкин.

“Қирқ тош”. Ўйинчилар 3-4 гуруҳга бўлинадилар. Ўйин естафета шаклида ўтказилади. Ҳамма гуруҳ қатордаги орқама-орқа бўлиб сафланадилар. Ўқитувчи буйруғи билан ҳар бир гуруҳ олдидаги ўйинчилар ҳар қадамда тош қўйиб чиқадилар ва белгиланган жойдан қайтиб келадилар. Кейинчи ўйинчи еса тошни йиғиб келади. Ўйинни биринчи бўлиб тугатган гуруҳ ғолиб ҳисобланади. Тошларўрнида теннис тўпларидан ҳам фойдаланиш мумкин.

“Дурра солди”. Ўйинчилар доира шаклида ўтирадилар. Бошларини тиззага қўйиб, кўзларини юмадилар. Бир ўйинчи қўлидаги дуррани бирор ўйинчи орқасига қуяди,

дурра қўйилган ўйинчи бошловчини қувиб кетади. Бошловчи ўз жойига ўтириб олса, кейинги дуррани солиш учун айланади. Ўйин шу тариқа давом еттиради.

Шундай қилиб, биз ўтказган тадқиқот кузатишлар эшитишда нуқсони бўлган ўқувчиларнинг ҳаракат фаоллигини ошириш учун миллий ҳаракатли ўйинлар ва ўйин ҳаракатларидан фойдаланиш мақсадга мувофиқ эканлигини кўрсатди. Улар эшитишда нуқсони бўлган болаларнинг ҳаракатли ўйин фаолиятига бўлган барқарор қизиқишини таъминлайди ва ҳаракат фаоллигини ошириш учун шароит туғдиради. Бинобарин, улар функсионал имкониятларни оширишга асос яратган ва ўсаётган организмнинг ҳаракатланишига тайёргарлигини яхшилайдди.

References:

1. Амирсайдова Ш.М. Махсус педагогика фани ривожланишида шарқ мутафаккирлари ғояларининг ўрни ва роли: Пед.фан.номз. ... дисс. автореферати. - Т.: 2006.
2. Сурдопедагогика. Под ред. Э.Г. Речитской. – М.: Владос, 2004.
3. Шматко Н.Д., Пелымская Т.В. Если малыш не слышит. – М.: Просвещение, 2003.
4. Богданова Т.Г. Сурдопсихология. – М., 2002.
5. Боровлёва Р.А. Родителям маленьких оглохших детей (начало коррекционной работы с детьми, потерявшими слух в 2,5 – 3 года) // Дефектология, -2004. -№.4 -с. 78-82.
6. Боскис Р.М. Письмо слабослышащих детей. - М., 2004.
7. Боскис Р.М. Учителю о детях с нарушенным слухом. – М.: Просвещение, 1998.
8. Л.Мўминова, Ш.Амирсайдова ва бошқалар Махсус психология -Т.: Фан ва технологиялар .2013.
9. П.Пўлатова, Нурмухамедова Л. Ш.Амирсайдова Махсус педагогика -Т.: Фан ва технологиялар. 2014