

KO'RISH QOBILIYATI BUZILGAN QIZLARDA PARAYENGIL ATLETIKANING UZUNLIKKA SAKRASH TURIGA O'RGATISH USLUBIYATI

Ilmiy rahbar: **Bobomurodov N.Sh.**

O'zDJTSU Adaptiv jismoniy tarbiya va sport o'qituvchisi

Muallif: **Eshmurodov M.E**

O'zDJTSU Adabtiv jismoniy tarbiya va sport kafedrası 1-kurs magistri;

Annotatsiya: Ushbu maqolada ko'rish qobiliyatidan ajralgan ammo jismoniya va ruhiy qiyinchiliklarni yengib o'tishga intilayotgan o'smir qizlarni sportning para yengil atletika turi orqali harakat faoliyatini oshirish va jismoniy holatiga ta'siri haqida ma'lumotlar ko'rib o'tilgan.

Kalit so'zlar: Ko'rlik haqida umumiy tushuncha, Hayot sifati, Nogironlik, Jismoniy faollik. Parayengil atletika ko'zi ojiz sportchilarni tasniflash.

Ko'pgina sabablar ko'z tuzilishining tug'ma kamchiliklari, yuqumli kasalliklari, ko'z yallig'lanishi va shikastlanishlari ko'rlikka olib keladi. Pedagog murabbiy uchun ko'rish funksiyasining buzilish vaqti va sababi: o'quvchi ko'r bo'lib tug'ilganmi yoki muayyan yoshda ko'rmay qoldimi, necha yoshda bu ro'y berganini aniqlash katta ahamiyatga ega. Ko'r bo'lib tug'ilgan bolalarning psixomotor rivojlanishi sog'lom bolalardagi kabi qonuniyatlarga bo'ysunadi, lekin o'ziga xos xususiyatlarga ham ega bo'ladi. Narsalar va hodisalarning belgilarini ko'z bilan qabul qilish bo'shliqda mo'ljal olish imkoniyatining yo'qligi, sezish tajribasining yetishmasligi va buning natijasida sensor va aqliy funksiyalar o'zaro ta'sirining buzilishiga olib keladi, jonli fikrlash rivojlanishini to'xtatadi. Ko'rish qobiliyatining mavjud ekanligi mo'ljallash faoliyatining pasayishiga, qidiruv refleksi shartsiz mo'ljal olishning pasayishiga, kichrayishiga va umumiy susayishiga olib keladi. Ko'krak yoshidagi

bolalardayoq ushlar harakatlari, qo‘l cho‘zishlar, emaklash va turishiga rag‘bat yo‘qligi bilan bog‘liq ravishda ko‘rlik sustlik va kam harakatlikga olib keladi.

Ko‘zi ojiz odamlarning xarakat faoliyati katta jismoniy va ruhiy stres va ortiqcha yuklama bilan bog‘liq, chunki vizual maxrumlik fonida qolgan analizatorlar katta g‘ayrioddiy yuklama ostida bo‘ladi. Zamonaviy sportdagi yuklamalar ta‘siri ostida ko‘r va ko‘zi ojiz sportchilarga ma‘lum darajada kompensatsion mexanizmlarni moslashtirish va rivojlantirishga imkon beradigan zarur o‘ziga xos adaptiv reaksiyalar shakllanadi. O‘z navbatida, ushbu kompensatsion mexanizmlarni tayyorlash ko‘r odam tanasining yashash sharoitlariga moslashishini oshiradi, funksional imkoniyatlarni kengaytiradi va tananing umumiy yaxshilanishiga yordam beradi. Umuman olganda jismoniy faoliyat ko‘zi ojiz odamning ruxiyatiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi, uning irodasini safarbar qiladi, ijtimoiy foydalilik xissini qaytaradi, ijtimoiy aloqalarni shakllantirishga va uning psixologik holatini yaxshilashga yordam beradi. Ko‘zi ojiz odamlar e‘tiborga olinmaydigan qiyinchiliklarni boshdan kechirayotgan nogironlarning bir qismini tashkil qiladi. Jamiyatda o‘rganish odamlarga o‘z muhitini moslashtirish va o‘z hayotini saqlab qolish imkonini beradigan eng muhim elementdir. Ko‘zlar va quloqlar o‘rganish uchun hal qiluvchi rol o‘ynaydigan ikkita eng muhim sezgi organidir. Ko‘rish qobiliyatining yo‘qolishi to‘g‘ridan-to‘g‘ri jismoniy funktsiyaning yo‘qolishiga olib kelmaydi, ammo yetarli emasligi sababli rivojlanish funktsiyasi jismoniy faoliyat, shu jumladan harakatsizlik, atrof-muhitni manipulyatsiya qilish va atrof-muhit bilan cheklangan tajribaga ega bo‘lish, harakatlanish tizimi rivojlanishining kechikishi kabi xolatlariga sabab bo‘ladi. Sport bilan shug‘ullanish kundalik hayotda ham jismoniy, ham ruhiy rivojlanish va asablarni tinchlantirish uchun muhim.

Parayengil atletika sport turi ko‘rish qobilaytida nuqsoni bor barcha insonlarni o‘z safiga oladigan sport turlaridan biri. Ushbu sport turi ko‘zi ojiz insonlar uchun ularning fiziologik xolatiga ko‘ra bir nech sport tasniflariga bo‘ladi. Masalan xozirgi kunda parayengil atletika sport turida tasniflash : ushbu toifaga binoan 3 guruhga bo‘linadi.

11 klass toifasi – mutlaqo ko‘rmaydigan yoki faqat yorug‘likni his qiladigan insonlar guruhi;

12 klass toifasi – ko‘rish qobiliyati zaif, bir ko‘zi yo‘q yoki ko‘rmaydigan sportchilar guruhi; 13 klass toifasi — xira ko‘ruvchi sportchilar guruhiga bo‘linadi.

Ko‘rish qobilati buzilgan qizlar ushbu sportning yugurib kelib uzunlikka sakrash, qisqa masofa va o‘rta masofa turlariga yugurish, yadro va disk uloqtirish turlariga qatnashishlari mumkun.

Uzunlikka sakrash turida ishtirok etish: ko‘zi ojiz qizlardan o‘ziga yarasha ma’sulyat, qo‘rquvni yengib o‘tish, diqqatni bir joyga jamlash, murabbiyga to‘laqonli ishonish va u bergan ko‘rsatmalarni bajarish, ruxiy – pisixik xolatlarida kurashuvchanlik hissini uyg‘ota bilish va hotirjamlikga erishish kabi bir qator vazifalar yuklatiladi. 20 – 25 metr masofadan faqatgina ovozni eshitish orqaligina yo‘nalishni aniqlay bilish va murabbiy tamon tezlik bilan yugurib kelish , qachonki murabbiy maxsus signal ishora berganida esa qo‘rqmasdan qum to‘ldirilgan maydonga o‘zini otish albatta oson ish emas.

Xulosa: Parayengil atletika sport turining barcha ijobiy ta’siri muhim chunki ko‘rish qobiliyati zaif o‘smirlar neyro-psixo-motor va idrok o‘zgarishlarini namoyon qiladi va yurak-qon tomir va mushak tizimi normal odamlarga qaraganda chidamlilik, moslashuvchanlik va postural nazorat pasaygan bo‘ladi. E’tiborga olinmaydigan qiyinchiliklarni boshdan kechirayotgan nogironlarning bir qismini tashkil qiladigan ko‘zi ojiz yoki zaif ko‘ruvchi odamlarni parayengil atletika sport turi orqali harakat faoliyatini oshirish va jismoniy holatiga ta’sirini o‘rganish ham nazariy ham amaliy jixatdan dolzarbligini ko‘rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

@Paralimpic.org.net internet sayti

Abduholiqov S.A.

Maxsudov Muxammad (Matonat , jasorat so‘ng g‘alaba)