DSP BO‘LGAN SPORTCHILARDA SUZISH TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISHNING ZAMONAVIY PEDAGOGIK VA REABILITATSION USULLARI

Karimova Qizlarxon Abdujabbor qizi
Farg‘ona davlat universiteti 2-kurs magistranti
Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari
nazariyasi va metodikasi fakulteti
Ilmiy rahbar: ***Ubaydullayev Rahimjon Murodilovich***

Annotatsiya: Ushbu maqolada bolalar serebral falaji (DSP) bo‘lgan sportchilarda suzish texnikasini takomillashtirishning zamonaviy pedagogik va reabilitatsion usullari yoritilgan. DSP bilan yashovchi sportchilarning individual harakat imkoniyatlarini hisobga olgan holda suzish mashg‘ulotlarini tashkil etish, harakat koordinatsiyasini rivojlantirish, mushaklar faoliyatini qo‘llab-quvvatlash hamda suv muhitiga moslashuv jarayonlarini takomillashtirish masalalari tahlil qilingan. Shuningdek, individual yondashuv, bosqichli o‘rgatish, takroriy mashqlar, vizual ko‘rsatmalar va zamonaviy reabilitatsion vositalardan foydalanishning ahamiyati ochib berilgan. Maqolada murabbiy, shifokor va reabilitatsiya mutaxassislarining hamkorligi suzish texnikasini rivojlantirishning muhim sharti sifatida ko‘rib chiqilgan.

Kalit so‘zlar: DSP, bolalar serebral falaji, adaptiv suzish, suzish texnikasi, pedagogik usullar, reabilitatsiya, harakat koordinatsiyasi, jismoniy tayyorgarlik, individual yondashuv.

Kirish

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasida nogironligi bo‘lgan shaxslarning sport bilan shug‘ullanish imkoniyatlarini kengaytirish, ularning jismoniy faolligini oshirish va jamiyatga integratsiyalashuvini qo‘llab-quvvatlash muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, bolalar serebral falaji (DSP) bo‘lgan sportchilar uchun adaptiv sport mashg‘ulotlarini to‘g‘ri tashkil etish alohida ahamiyatga ega. DSP markaziy asab tizimining rivojlanishi bilan bog‘liq holat bo‘lib, insonning harakatlanishi, tana holatini boshqarishi va muvozanatni saqlashiga ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Bunday sportchilarda mushaklar tonusining o‘zgarishi, harakatlarning cheklanishi, koordinatsiya buzilishi va ayrim jismoniy mashqlarni bajarishda qiyinchiliklar kuzatiladi. Shu sababli ularga suzish texnikasini o‘rgatishda an’anaviy metodlardan tashqari, individual imkoniyatlarga moslashtirilgan pedagogik va reabilitatsion usullardan foydalanish zarur. Maqolaning maqsadi DSP bo‘lgan sportchilarda suzish texnikasini takomillashtirishga xizmat qiluvchi zamonaviy

pedagogik va reabilitatsion usullarni o‘rganish hamda ularni mashg‘ulot jarayonida qo‘llash bo‘yicha uslubiy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Asosiy qism

1. DSP bo‘lgan sportchilarda suzish texnikasini o‘rgatishning o‘ziga xos xususiyatlari

DSP bo‘lgan sportchilarning harakat imkoniyatlari bir-biridan farq qiladi. Ayrim sportchilarda oyoq-qo‘llar harakatining cheklanishi, boshqalarida mushaklar tonusining ortishi yoki kamayishi, muvozanatni saqlash va harakatlarni muvofiqlashtirish bilan bog‘liq qiyinchiliklar kuzatilishi mumkin. Shuning uchun suzish texnikasini o‘rgatishdan oldin sportchining jismoniy va funksional holatini baholash lozim. Baholash jarayonida quyidagilarga e’tibor qaratiladi:

- umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi;
- qo‘l va oyoqlarning harakat imkoniyatlari;
- mushaklar tonusi va harakat koordinatsiyasi;
- suvda muvozanatni saqlash qobiliyati;
- nafas olish va harakatlarni uyg‘unlashtirish imkoniyati;
- suv muhitiga psixologik moslashuv.

Ushbu ko‘rsatkichlar asosida sportchi uchun individual mashg‘ulot dasturi ishlab chiqiladi. Mashg‘ulotlar oddiy harakatlardan murakkab texnik elementlarga qarab bosqichma-bosqich tashkil etilishi maqsadga muvofiq.

2. Suzish texnikasini takomillashtirishning zamonaviy pedagogik usullari

DSP bo‘lgan sportchilarda suzish texnikasini rivojlantirishda pedagogik yondashuvning asosiy vazifasi harakatlarni tushunarli, xavfsiz va sportchining imkoniyatlariga mos tarzda o‘rgatishdan iborat.

Individual yondashuv usuli. Har bir sportchining funksional imkoniyatlari va o‘zlashtirish tezligi hisobga olinadi. Murabbiy mashqlar davomiyligi, murakkabligi va takrorlanish sonini sportchining holatiga mos belgilaydi.

Bosqichli o‘rgatish usuli. Dastlab suvga moslashish, suv yuzasida tana holatini saqlash va oddiy harakatlarni bajarish o‘rgatiladi. Keyinchalik qo‘l va oyoq harakatlarini uyg‘unlashtirish, nafas olish texnikasi va suzish usullarining elementlariga o‘tiladi.

Takroriy mashqlar usuli. Bir xil harakatlarni me’yorida takrorlash orqali texnik ko‘nikmalar mustahkamlanadi. Bunda sportchining charchash darajasi nazorat qilinishi va dam olish oralig‘i yetarli bo‘lishi kerak.

Ko‘rgazmali o‘rgatish usuli. Murabbiy harakatlarni amalda ko‘rsatadi, rasmlar, videolavhalar va boshqa vizual vositalardan foydalanadi. Bu usul murakkab harakatlarni tushunish va bajarish jarayonini yengillashtirishi mumkin.

O‘yinli mashg‘ulot usuli. Suvdagi sodda o‘yinlar orqali sportchining mashg‘ulotga qiziqishi, suvga moslashuvi va harakat faolligi qo‘llab-quvvatlanadi.

Mazkur pedagogik usullarni birgalikda qo‘llash sportchining individual ehtiyojlariga mos ta’limiy muhitni shakllantirishga yordam beradi.

3. Suzish texnikasini rivojlantirishda reabilitatsion usullarning ahamiyati

Reabilitatsion usullar DSP bo‘lgan sportchilarning jismoniy imkoniyatlarini qo‘llab-quvvatlash va harakat faoliyatini yaxshilashga yo‘naltiriladi. Bunda suv muhitidan foydalanish muhim o‘rin tutadi.

Suvning ko‘taruvchi kuchi tana og‘irligining ta’sirini kamaytirib, ayrim harakatlarni bajarishni osonlashtiradi. Suv qarshiligi esa mushaklarning faol ishlashiga sharoit yaratadi. Shu sababli suvda bajariladigan moslashtirilgan mashqlar quyidagi yo‘nalishlarda qo‘llanilishi mumkin:

- mushaklar faoliyatini rivojlantirish;
- harakat koordinatsiyasini takomillashtirish;
- tana muvozanatini saqlashni mashq qilish;
- bo‘g‘imlar harakat imkoniyatlarini qo‘llab-quvvatlash;
- nafas olish va harakatlarni uyg‘unlashtirish;
- umumiy jismoniy chidamlilikni rivojlantirish.

Reabilitatsion mashqlar shifokor yoki tegishli mutaxassis tavsiyalari asosida tanlanishi kerak. Har bir sportchining holati turlicha bo‘lganligi sababli bir xil mashqlar dasturini barcha ishtirokchilarga qo‘llash maqsadga muvofiq emas.

Xulosa

DSP bo‘lgan sportchilarda suzish texnikasini takomillashtirish zamonaviy pedagogik va reabilitatsion yondashuvlarni birgalikda qo‘llashni talab etadi. Individual yondashuv, bosqichli o‘rgatish, takroriy mashqlar, ko‘rgazmali vositalar va zamonaviy texnologiyalardan foydalanish mashg‘ulotlarning mazmunini boyitadi hamda sportchining imkoniyatlariga mos ta’limiy muhitni yaratadi. Suv muhitining o‘ziga xos xususiyatlari harakatlarni bajarish, muvozanatni saqlash va mushaklar faoliyatini rivojlantirish uchun qulay sharoit yaratishi mumkin. Shu bilan birga, mashg‘ulotlarning samaradorligi sportchining individual holati, mashqlarni to‘g‘ri tanlash va yuklamalarni me’yorlashtirishga bog‘liq.

Xulosa qilib aytganda, DSP bo‘lgan sportchilarda suzish texnikasini rivojlantirishda pedagogik va reabilitatsion usullarni uyg‘unlashtirish, mutaxassislar hamkorligini ta’minlash va natijalarni muntazam baholab borish muhim ahamiyatga ega. Bunday yondashuv sportchilarning jismoniy imkoniyatlarini qo‘llab-quvvatlash, suzish mahoratini takomillashtirish va sport faoliyatida yuqori natijalarga intilishiga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Mirjamolov M.X. Adaptiv jismoniy tarbiya va sport. – Toshkent: O‘zkitobsavdonashriyoti, 2020.
2. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. – O‘RQ-394, 2015-yil 4-sentabr.
3. O‘zbekiston Respublikasining “Nogironligi bo‘lgan shaxslarning huquqlari to‘g‘risida”gi Qonuni. – O‘RQ-641, 2020-yil 15-oktabr.
4. Jackman M., Sakzewski L., Morgan C. va boshqalar. Interventions to improve physical function for children and young people with cerebral palsy: international clinical practice guideline. // *Developmental Medicine & Child Neurology*. – 2022.
5. Roostaei M., Baharlouei H., Azadi H., Fragala-Pinkham M.A. Effects of Aquatic Intervention on Gross Motor Skills in Children with Cerebral Palsy: A Systematic Review. // *Physical & Occupational Therapy in Pediatrics*. – 2017. – Vol. 37, Issue 5. – P. 496–515.