



Ruxsora XURSANOVA,
Oriental universiteti, stajyor-o'qituvchisi
E-mail: Xruxsora9@gmail.com

Oriental universiteti v,b dotsenti, PhD K.Murodov taqrizi asosida

DETERMINATION AND ANALYSIS OF THE PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS WITH HEARING DISORDERS

Annotation

In the process of determining and analyzing the physical fitness of students with hearing problems, the author of this article determined the indicators of physical fitness, taking into account their functional capabilities, age and gender.

Key words: Physical fitness, students, functional indicators, opportunities, analysis, identification, students with hearing problems

ВЫЯВЛЕНИЕ И АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА

Аннотация

В процессе определения и анализа физической подготовленности студентов с проблемами слуха автор данной статьи определил показатели физической подготовленности с учетом их функциональных возможностей, возраста и пола.

Ключевые слова: Физическая подготовленность, студенты, функциональные показатели, возможности, анализ, идентификация, студенты с проблемами слуха.

ESHITISHIDA MUOMMOSI BO'LGAN O'QUVCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI ANIQLASH VA TAHLIL QILISH

Аннотatsiya

Ushbu maqola muallifi eshitishida muommosi bo'lgan o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini aniqlash va tahlil qilish jarayonida ularning funksional imkoniyatlari, yoshi hamda jinsini inobatga olingan holda jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini aniqlagan.

Kalit so'zlar: Jismoniy tayyorgarlik, o'quvchilar, funksional ko'rsatkichlar, imkoniyatlar, tahlil qilish, aniqlash, eshitishida muommosi bo'lgan o'quvchilar.

Kirish. 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 faxrlanamiz.

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 Maxkamasining 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 jarayonining samarali tashkil etilish bo'yicha bir qator chora-tadbirlar amalga oshirib kelinmoqda.

Tadqiqot maqsadi. eshitishida muommosi bo'lgan o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini aniqlash va tahlil qilishdan iboratdir.

Tadqiqot vazifalari:

- Mavzuga doir ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish;

- eshitishida muommosi bo'lgan o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini aniqlash maqsadida maxsus mashqlarni tanlash va saralash.

- eshitishida muommosi bo'lgan o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini aniqlash va tahlil qilish.

Tadqiqot usullari ilmiy uslubiy adabiyotlar taxlili, pedagogik kuzatuv, matematik statistik usullar.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili: Adabiyotlarni o'rganish natijalari shuni ko'rsatadiki, eshitish va nutqida nuqsoni bo'lgan bolalarni jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga jalb etish, salomatligini mustahkamlash, iqtidorli yoshlarni tanlab olish va ularni sportga yo'naltirishda samarali usullardan foydalanish mumkin. Jismoniy tarbiya va tarbiyaning zamonaviy muammolarini hal etishga qaratilgan ilmiy izlanishlar chuqur olib borilmoqda. Shuningdek, ushbu sohaga oid uslubiy qo'llanmalar juda kam uchraydi.

Dunyoning yetakchi ilmiy markazlari va oliy o'quv yurtlarida, xususan: Rossiya davlat jismoniy tarbiya, sport, yoshlar va turizm universitetida [Rossiya Federatsiyasi, Moskva], Sensor tizimi nuqsonlari bo'lgan shaxslarni sportga tayyorlash muammolari bo'yicha ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. Portu universiteti [Portugaliya Respublikasi.], Qirollik ko'rlar milliy kolleji [AQSh], San-Paulu universiteti [Braziliya, Janubiy Amerika], Santa Catarina Adaptiv sport universiteti [Braziliya], JOHN universiteti [Buyuk Britaniya]. olib borilgan.

Tezlik qobiliyati - bu minimal vaqt oralig'i sharoitida harakatlarning bajarilishini tasdiqlovchi inson xususiyatlarining funksional to'plami. deydi Goncharova O.V.

Bobomurodov A.E. o'zbek tili mualliflarimizdan. "Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va metodikasi" (jismoniy sifatlarning umumiy tavsifi). Darslikda tezlik sifati deganda berilgan sharoitda minimal vaqt ichida harakatlarning bajarilishini ta'minlovchi shaxsning morfologik va funksional xususiyatlari yig'indisi tushuniladi.

Shuningdek, mualliflarimizdan biri R.S. Salomov "Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi" fanida tezlik qobiliyati haqida fikr bildirdi. U o'z darsligida aytdi. Tezlik ham muhim jismoniy sifattir.

Tezlik - bu insonning muayyan sharoitlarda o'tkazadigan minimal vaqti

bilan harakat faoliyatini amalga oshirish qobiliyatidir. Tezlik namoyon bo'lishining asosiy shakllari quyidagilardan iborat:

- 1) haydash hissiyotining yashirin (yashirin) vaqti;
- 2) muayyan harakatlar tezligi (tashqi qarshilik kichik bo'lganda);
- 3) harakatlar tezligi.

Tezlikning namoyon bo'lish shakllari bir-biriga nisbatan bog'liq emas. Bu, ayniqsa, harakat reaksiyasining tezligi ko'pincha ularning ko'rsatkichlari bilan bog'liq bo'lmagan vaqt ko'rsatkichlariga taalluqlidir. Ko'rsatilgan uchta shakldan. Mening barcha holatlarim birlashish tezligini belgilaydi. Maksimal tezlikda bajariladigan harakatlar o'z xususiyatlariga ko'ra fiziologik bo'lib, ular sekinroq harakatlardan farq qiladi. Ularning orasidagi eng muhim farq shundaki, bu harakatni o'tkazishda sensorli ulanishlar maksimal tezlikda bajarilishi qiyinlashadi: reflektor yoy pulsini olib yuradi, uni bajara olmaydi. Tezlik juda yuqori bo'lsa, etarli trafik bor, bu uni to'g'ri bajarish qiyinligini tushuntiradi.

Mualliflarimizdan uzluksizlik tamoyili haqida R.S. Salomov o'zining "Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi" darsligida shunday deydi: "Jismoniy tarbiyada uzluksizlik tamoyilining mohiyati jismoniy mashqlarni bajarish ketma-ketligidan iborat. Muntazamlilik - tarbiya va jismoniy tarbiya jarayonining eng muhim sharti. Amalga oshirish. Jismoniy tarbiya jarayonida ushbu qoida didaktik qoidalar bilan belgilanadi, ya'ni "osondan qiyinga", "oddiydan murakkabga", "o'zlashtirilgandan o'zlashtirilmaganga", "bilimdan ko'nikmaga" Ularning to'g'ri bajarilishini ta'minlaydi. tarbiyaviy vazifalarni hal qilishda jismoniy tarbiya».

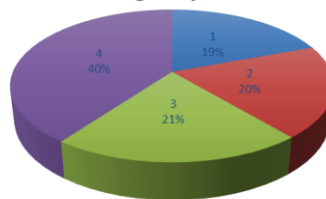
Mamlakatimizning ko'plab olimlari adabiyotida ushbu mavzu muammolari ustida ish olib borilgan. Ular orasida quyidagi adabiyotlarni qayd etish mumkin. Sobirova L.B. "Ko'zi o'jiz va ko'zi o'jiz shaxslarni golbol sportiga o'rgatishning uslubiy asoslari", V.B.Aripova, M.X.Mirjamolov nogironlar va nogironlarning sport mashg'ulotlarini hayot faoliyatiga ijtimoiylashtirish, muayyan turdagi nogironlik bo'yicha sport mashg'ulotlarini jadallashtirish masalalari. E.A. O'rinboev, N.K. Svetlichnaya, F.M. Murodov mashg'ulotlarga moslashish nazariyasi bo'yicha, SH.A. Abdiev, Z.X. Paliboyeva va boshqa mutaxassislar paralimpiya sportida yuqori natijalarni qayd etish bo'yicha turli konseptual tadqiqotlar olib borishdi.

L.V. paralimpiya sport turlari bo'yicha tayyorgarlik ko'rish va sportchilarni Mustaqil Davlatlar Hamdo'stligida o'tkaziladigan yirik xalqaro musobaqalarga tayyorlashning muhim muammolari to'g'risida. Matveev, O.M. Shelkov,

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

№	Nazorat testlari	Nazorat guruhi		Tajriba guruhi		tsr	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

Nazorat va tajriba guruhining tadqiqotdan oldingi natijalari



Pedagogik tadqiqotda ishtirok etgan 12-14 yoshli eshitishida muommosi bo'lgan o'quvchilar 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

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

S.P.Evseev, A.K. para-sportchilarni psixologik nazorat qilish va baholash bo'yicha. Drozdovskiy, K.G. Korotkov, R.M. Ilmiy tadqiqot ishlari M.D.Tuzlukova, Boevskiy, A.A. Baryayev, ko'zi o'jiz golbolchilarni reabilitatsiya qilish bo'yicha tadqiqotlar olib borilgan.

Tadqiqot metodologiyasi. Adabiyotlar tahlili va ilg'or amaliy tajribani umumlashtirish shuni ko'rsatdi-ki, hozirga O'quvchi yoshlarning jismoniy tayyorgarligi yangi zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish uslubiyati yetarlicha ilmiy asoslab berilgan. Ammo eshitishida muommosi bo'lgan o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi bundan mustasnodir.

Eshitishida muommosi bo'lgan o'quvchilarning harakatlarini namoyon qilish darajasini zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida nazorat qilish ustivor masalalar qatoriga mansub bo'lib, ushbu jarayonni samarali effektiv vosita va usullar asosida tashkil etish, bunday bolalarning jismoniy tayyorgarligining tez o'sishiga xizmat qiladi.

Tahlil va natijalar. Tadqiqot eshitishida muommosi bo'lgan o'quvchilarning jismonan rivojlanish va jismoniy tayyorgarligi darajalarini baholash maqsadida nazorat sinovlari o'tkazildi. 12-14 yoshli eshitishida muommosi bo'lgan o'quvchilarning jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarligini aniqlash uchun yosh xususiyatlarini inobatga olgan holda jismoniy mashqlarni tanlash hamda me'yorlash ijobiy samara beradi.

Jismoniy mashqlar inson uchun, ayniqsa, o'rta 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 qobiliyatlarini rivojlanishiga salbiy ta'sir etadi.

12-14 yoshli eshitishida muommosi bo'lgan o'quvchilarning 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 muommosi bo'lgan o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasiga ko'ra quyidagi test sinovlari tanlab olindi.

30 metrga yugurish (soniya)

60 metrga yugurish (soniya)

Maksimom yugurish 3x10 m. (soniya)

Arqonda sakrash (marta)

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

1-jadval

2-jadval

№	Nazorat testlari	Nazorat guruhi		Tajriba guruhi		tsr	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



Xulosa qilib shuni aytish kerak-ki, ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rganish hamda amaliyotda eshitishini va nutqida nuqsoni bo'lgan bolalarning o'quv mashg'ulot jarayonini kuzatish natijasida olib borilayotgan tajribada aynan milliy va harakatli o'yinlardan foydalanib, bunday bolalarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish muhim ahamiyat kasb etadi. Bizga ma'lumki milliy va harakatli o'yinlar qiziqarliligi bilan boshqa metodlardan ko'ra samarasi yuqoriroq, ayniqsa bu bolalarda qo'llanganda. Jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga xizmat qiluvchi milliy va harakatli o'yinlarni mashg'ulotlarda qo'llash samarali usulligi

tadqiqotimiz jarayonida aniqlandi. Eshitishida muommasi bo'lgan o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi aniqlanganda tajribadan oldin nazorat va tajriba guruhlarining natijalari deyarli farq qilmayotgan edi. Nazorat guruhining ko'rsatkichlari tajriba guruhining ko'rsatkichlaridan sezilarsiz 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 orqali ko'rish mumkin.

ADABIYOTLAR

- 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.
- 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.
- T.S. Usmanxodjayev, Sh.X. Isroilov, A.A. Pulatov, Sh.A. Pulatov "Milliy va harakatli o'yinlar" darslik T.: "IQTISOD-MOLIYA" 2015 y.
- T.S. Usmanxodjayev "Milliy va harakatli o'yinlar" o'quv uslubiy qo'llanma T.; "O'zDJTI nashriyat bo'limi" 2009 67 b
- K. Rahimqulov "Milliy va harakatli o'yinlar" o'quv qo'llanma T.; "tafakkur bo'stoni" 2012 y
- Bobomurodov A.E. "Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati" (Jismoniy sifatning umumiy tavsifi). O'quv qo'llanma. T.,-2020 yil. 157 b.
- Gapparov, Z., & Ishtaev, J. Development of explosive psychomotor and personal activity of sportsmen.
- Гончарова О.В. "Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш". Ўқув қўлланма. Т.,-2005 й. 176 б.
- 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.
- Ishtayev, J. M. (2020). Explosive activity school performance by age indicators. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences, 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.
- 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.
- Salamov R.S. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati". Darslik. 1 jild. T.,-2015 y.
- Sobirova L.B "Ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi shaxslarni golbol sport turiga tayyorlashning metodologik asoslari" diss.. Chirchiq - 2023