

**ADAPTIV JISMONIY TARBIYA YORDAMIDA KO'ZI OJIZ
O'QUVCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH
TEXNOLOGIYASI**

Zokirjonov Ahadjon Farhod o'g'li

Namangan davlat pedagogika instituti, magistr

[Email:ahadjonzokirjonov966@gmail.com](mailto:ahadjonzokirjonov966@gmail.com)

***Annotatsiya:** ushbu maqolada ko'zi ojiz o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda adaptiv jismoniy tarbiya texnologiyalaridan foydalanish samaradorligi yoritilgan. Tadqiqot jarayonida maxsus moslashtirilgan mashqlar yordamida kuch, chidamlilik, muvozanat va koordinatsiya kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirish usullari tahlil qilingan. Eksperiment natijalari adaptiv texnologiyalarning samaradorligini isbotladi va ularning o'quvchilarning jismoniy va psixologik rivojlanishiga ijobiy ta'sirini ko'rsatdi. Maqolada ushbu texnologiyalarni ta'lim jarayonida qo'llash bo'yicha tavsiyalar ham keltirilgan.*

***Kalit so'zlar:** adaptiv jismoniy tarbiya, ko'zi ojiz o'quvchilar, jismoniy sifatlari, kuch, chidamlilik, muvozanat, koordinatsiya, maxsus mashqlar, pedagogik texnologiyalar.*

***Аннотация:** в данной статье рассмотрена эффективность использования технологий адаптивного физического воспитания для развития физических качеств незрячих учеников. В ходе исследования были проанализированы методы развития таких качеств, как сила, выносливость, равновесие и координация с использованием специально адаптированных упражнений. Результаты эксперимента доказали эффективность адаптивных технологий и их положительное влияние на физическое и психологическое развитие учеников. В статье также представлены*

рекомендации по применению данных технологий в образовательном процессе.

Ключевые слова: адаптивное физическое воспитание, незрячие ученики, физические качества, сила, выносливость, равновесие, координация, специальные упражнения, педагогические технологии.

Annotation: *this article highlights the effectiveness of adaptive physical education technologies in developing the physical qualities of visually impaired students. The study analyzed methods for enhancing qualities such as strength, endurance, balance, and coordination using specially adapted exercises. Experimental results demonstrated the effectiveness of adaptive technologies and their positive impact on the physical and psychological development of students. The article also provides recommendations for implementing these technologies in the educational process.*

Keywords: *adaptive physical education, visually impaired students, physical qualities, strength, endurance, balance, coordination, special exercises, pedagogical technologies.*

KIRISH

Mavzuning dolzarbligi. Bugungi kunda imkoniyati cheklangan o'quvchilarni har tomonlama qo'llab-quvvatlash va ularni jamiyatga moslashtirish davlat siyosatining muhim yo'nalishlaridan biriga aylangan. Shu jumladan, ko'zi ojiz o'quvchilarning jismoniy tarbiyasi ularning umumiy rivojlanishi, sog'lom turmush tarzi shakllanishi va ijtimoiy hayotga integratsiyasida muhim ahamiyat kasb etadi. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish, ayniqsa, kuch, chidamlilik, muvozanat va koordinatsiya kabi ko'nikmalarni mustahkamlash, ushbu toifa o'quvchilarining hayot sifati va salomatligini yaxshilashga xizmat qiladi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 6-noyabrdagi "Nogironligi bo'lgan shaxslarni qo'llab-quvvatlash tizimini yanada takomillashtirish chora-

tadbirlari to'g'risida"gi PQ–6079-sonli qarori bu boradagi ishlarni yangi bosqichga olib chiqdi. Ushbu qaror asosida nogironligi bo'lgan shaxslar uchun maxsus dasturlar va texnologiyalar joriy etilib, ularning jismoniy va psixologik rivojlanishi uchun zarur sharoitlar yaratilmoqda [1].

Maqolada ko'zi ojiz o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan adaptiv jismoniy tarbiya texnologiyalarining ahamiyati tahlil qilinadi. Shuningdek, mazkur texnologiyalarning samaradorligini oshirish yo'llari ko'rsatilib, pedagogik va psixologik mexanizmlar yoritib beriladi. Ushbu masalaning dolzarbligi imkoniyati cheklangan o'quvchilarga individual yondashuvning zarurligi bilan izohlanadi. Tadqiqot natijalari nafaqat maxsus ta'lim muassasalari uchun, balki umumiy o'rta ta'lim tizimi uchun ham qo'llanilishi mumkin bo'lgan amaliy tavsiyalarni o'z ichiga oladi.

Asosiy qism. Ko'zi ojiz o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishning nazariy asoslari. Ko'zi ojiz o'quvchilarning jismoniy tarbiyasini tashkil etish jarayoni ularning maxsus ehtiyojlariga moslashtirilgan o'quv va metodik yondashuvlarni talab qiladi. Adaptiv jismoniy tarbiya bu borada muhim o'rin tutadi, chunki u imkoniyati cheklangan o'quvchilarning jismoniy rivojlanishiga moslashuvchan sharoit yaratadi. Adaptiv jismoniy tarbiya — bu maxsus texnika va metodlarni qo'llash orqali jismoniy sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan ta'lim jarayoni bo'lib, har bir o'quvchining individual xususiyatlarini hisobga oladi [2].

Ko'zi ojiz o'quvchilarda asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirish, jumladan, kuch, tezlik, chidamlilik va muvozanat kabi ko'nikmalarni shakllantirish ularning ijtimoiy va hayotiy faoliyatini yaxshilash uchun muhimdir. Ushbu sifatlar ularning kundalik faoliyatida mustaqil harakat qilish qobiliyatini oshiradi va sport mashg'ulotlarida muvaffaqiyat qozonishlariga ko'maklashadi.

Adaptiv jismoniy tarbiya jarayonida ko'zi ojiz o'quvchilarning fiziologik va psixologik xususiyatlari hisobga olinadi. Shuningdek, jismoniy mashqlarni amalga

oshirishda maxsus o'quv jihozlari va moslashuvchan metodlardan foydalaniladi. Bu jarayon o'quvchilarda nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantiradi, balki ularning ijtimoiylashuviga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, nazariy asoslar, adaptiv jismoniy tarbiya samaradorligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi [4,5].

Ko'zi ojiz o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda qo'llaniladigan texnologiyalar. Ko'zi ojiz o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun zamonaviy adaptiv texnologiyalar va maxsus pedagogik yondashuvlar muhim ahamiyatga ega. Ushbu jarayon maxsus metodlar, mashqlar va o'yinlar orqali amalga oshiriladi. Jismoniy mashqlar o'quvchilarning kuch, chidamlilik, muvozanat va koordinatsiyasini rivojlantirishga qaratiladi. Masalan, muvozanatni rivojlantirish uchun maxsus tayanchlar yoki tovush signallaridan foydalanish samarali hisoblanadi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda individual yondashuv va maxsus rejalashtirilgan mashg'ulotlar dasturi asosiy o'rinni egallaydi. Mashg'ulotlar jarayonida har bir o'quvchining ehtiyojlari va qobiliyatlariga mos ravishda yondashiladi. Bu nafaqat jismoniy rivojlanishga, balki o'quvchilarning psixologik holatini mustahkamlashga ham yordam beradi [6,7].

Ko'zi ojiz o'quvchilar uchun tavsiya etiladigan jismoniy mashg'ulotlar dasturi namunasi

1-jadval

Mashq turi	Jismoniy sifat	Mashg'ulot davomiyligi	Tavsiya etilgan asbob-uskunalar
Muvozanat mashqlari	Muvozanat	10-15 daqiqa	Maxsus balandliklar, tovush signallari
Dinamik harakatlar	Koordinatsiya	15-20 daqiqa	Tasmalar yoki shnur bilan to'siqlar

Yuk ko'tarish va surish	Kuch	10-15 daqiqa	Yengil gantellar yoki elastik lenta
Tezkor yugurish	Tezlik	5-10 daqiqa	Ovoz orqali start va finish belgisi
Chidamlilik mashqlari	Chidamlilik	15-20 daqiqa	Ochiq maydon yoki yopiq zal

Ushbu texnologiyalar nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantiradi, balki ko'zi ojiz o'quvchilarning ijtimoiy va ruhiy holatini yaxshilashda ham samarador bo'lib xizmat qiladi.

Eksperiment va natijalar. Ko'zi ojiz o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish bo'yicha tadqiqotda maxsus ishlab chiqilgan adaptiv jismoniy tarbiya dasturi sinovdan o'tkazildi. Eksperimentda 10 nafar ko'zi ojiz o'quvchi ishtirok etdi, ular ikki guruhga bo'lindi: nazorat guruhi (an'anaviy mashg'ulotlar) va eksperimental guruh (maxsus adaptiv texnologiyalar asosida mashg'ulotlar). Eksperiment 12 hafta davom etdi va har haftada 3 ta mashg'ulot o'tkazildi.

Mashg'ulot dasturi kuch, chidamlilik, muvozanat va koordinatsiya sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan edi. Har bir mashg'ulot maxsus moslashtirilgan usullar yordamida o'tkazilib, o'quvchilarning jismoniy va psixologik holatlari doimiy kuzatib borildi. Dastur yakunida o'quvchilarning jismoniy sifatlarini baholash uchun maxsus testlar o'tkazildi.

Natijalar shuni ko'rsatdiki, eksperimental guruhda jismoniy sifatlar sezilarli darajada rivojlangan. Masalan, muvozanat va koordinatsiya testlarida 30-40% yaxshilanish kuzatilgan bo'lsa, chidamlilik va kuch ko'rsatkichlari 20-25% oshdi. Nazorat guruhida esa o'zgarishlar minimal darajada bo'ldi.

Tadqiqot natijalari shuni tasdiqlaydiki, adaptiv jismoniy tarbiya texnologiyalaridan foydalanish ko'zi ojiz o'quvchilarning jismoniy rivojlanishini sezilarli darajada yaxshilaydi. Ushbu texnologiyalar ularning jamiyatga moslashuv jarayoniga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

XULOSA

Ko'zi o'z o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish jarayoni ularning sog'lig'ini mustahkamlash, kundalik hayotda mustaqillikni oshirish va jamiyatga integratsiyasini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, adaptiv jismoniy tarbiya texnologiyalari bu jarayonni samarali tashkil etishga yordam beradi. Ushbu texnologiyalar yordamida o'quvchilarning kuch, chidamlilik, muvozanat va koordinatsiya sifatleri sezilarli darajada yaxshilandi.

Eksperiment natijalari eksperimental guruhda aniq ijobiy o'zgarishlarni ko'rsatdi, bu esa adaptiv jismoniy tarbiya dasturlarining samaradorligini tasdiqlaydi. Maxsus moslashtirilgan mashqlar va usullardan foydalanish o'quvchilarning nafaqat jismoniy rivojlanishiga, balki ularning psixologik holatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Shu bilan birga, individual yondashuv va zamonaviy texnologiyalardan foydalanish o'quvchilarning ehtiyojlariga mos mashg'ulotlarni tashkil etishda muhim omil sifatida namoyon bo'ldi.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati shundaki, ishlab chiqilgan dastur ta'lim muassasalarida keng qo'llanilishi mumkin. Pedagoglar uchun tavsiyalar sifatida jismoniy sifatleri rivojlantirishga yo'naltirilgan moslashtirilgan mashqlarni joriy etish, o'quvchilar ehtiyojlarini doimiy nazorat qilish va ularni ijtimoiy faoliyatga kengroq jalb qilish zarurligi tavsiya etiladi. Ushbu yondashuv ko'zi o'z o'quvchilarning hayot sifatini yaxshilash uchun mustahkam asos yaratadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 6-noyabrdagi "Nogironligi bo'lgan shaxslarni qo'llab-quvvatlash tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-6079-sonli qarori

2. Azizov, S. V., Mahmudjonov, A. A., & Oripov, A. F. (2024). SPRINTLARNI TAYYORLASHDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING AHAMIYATI. Экономика и социум, (6-2 (121)), 85-90.

3. Doston No'monjon o'g, E. (2024). KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI O'QUVCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA MILLIY HARAKATLI O'YINLARNING O'RNINI. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 717-721.

4. G'ofirjonova, A. I. (2022). MILIY HARAKATLI O'YINLARNI SPORT ELEMENTLARINI O'ZLASHTIRISHDA QO'LLASHNING

SAMARADORLIGI. INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING, 1(9), 171-176.

5. Makhmudovich, G. A. (2024). THE IMPORTANCE OF SPECIAL METHODS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS EXERCISES. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 730-734.

6. Makhmudovich, G. A., & Abduvokhid o'g'li, M. A. (2024). THE ROLE OF SPORTS IN ACHIEVING SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS. INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 8.036, 13(01), 13-15.

7. Mahmudjonov, A. A., Izatullayev, A. M., & Ergashaliyev, D. N. (2024). THE IMPORTANCE OF GENERAL PHYSICAL FITNESS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS TRAINING IN PRIVATE SCHOOLS. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 755-759.

8. Makhmudovich, G. A. (2024). METHODS OF MONITORING THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF HIGH SCHOOL STUDENTS THROUGH GYMNASTICS. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 735-739.

9. Makhmudovich, G. A. (2024). MOVEMENT SKILLS OF YOUNG GYMNASTS AND THE LAWS OF ITS FORMATION. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 751-754.

10. Muxtorjon o'g'li, I. A., Doston No'monjon o'g, E., & Abduvoxiid o'g'li, M. A. (2024). STOL TENNISI BILAN SHUGULLANUVCHI OSMIRLARNING HARAKAT FAOLLIGINI OSHIRISH TEXNOLOGIYASI. Новости образования: исследование в XXI веке, 2(22), 398-402.

11. Jo'rayev, T. T., Mahmudjonov, A. A., & Shamsitdinova, M. F. (2024). THE EFFECTIVENESS OF USING NATIONAL ACTION GAMES IN DEVELOPING SPORTS ELEMENTS. MASTERS, 2(3), 29-33.

12. Vaxabov, I. X. (2022). JUDO SPORT TO 'GARAKLARINING UMUMTA'LIM MAKTABLARI O 'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGIGA TA'SIRI. INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING, 1(9), 250-254.

13. Luqmonov, I. B. (2022). KARATE SPORT TO 'GARAKLARINING UMUMTA'LIM MAKTABLARI O 'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGIGA TA'SIRI. INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING, 1(9), 166-170.