

"KO'ZI OJIZ VA ZAIF KO'RUVCHI" O'QUVCHILARINING
JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARI ORQALI SOG'LOM
TURMUSH TARZINI RIVOJLANTIRISH

Behzod Holmirzayev Jamoliddin o'g'li

*Namangan davlat pedagogika instituti Jismoniy Tarbiya va sport
mashg'ulotlari nazaryasi va metodikasi yo'nalishi 1- bosqich magistranti
talabasi*

Anotatsiya: Mazkur maqola "Ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi" o'quvchilarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlari orqali sog'lom turmush tarzini rivojlantirish masalasini yoritishga bag'ishlangan. Tadqiqotda maxsus pedagogik yondashuvlar asosida jismoniy mashg'ulotlarni tashkil etishning ahamiyati, bunday mashg'ulotlarning psixologik va jismoniy rivojlanishga ta'siri, hamda o'quvchilarning ijtimoiy moslashuviga xizmat qiluvchi omillar tahlil qilingan. Jismoniy tarbiya dasturlarini moslashtirish orqali ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi bolalarning harakat koordinatsiyasi, mushak kuchi va umumiy sog'lomlashtirish natijalari sezilarli darajada yaxshilanishi mumkinligi ko'rsatilgan. Shuningdek, maqolada bu boradagi xalqaro tajriba va milliy yondashuvlar taqqoslangan, natijalarga asoslangan holda metodik tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Аннотация: Статья посвящена освещению проблемы формирования здорового образа жизни посредством занятий по физической культуре у «слепых и слабовидящих» учащихся. В ходе исследования проанализированы значимость организации физического воспитания на основе специальных педагогических подходов, влияние таких занятий на психологическое и физическое развитие, а также факторы, способствующие социальной адаптации обучающихся. Было показано, что путем адаптации программ физического воспитания



можно значительно улучшить координацию движений, мышечную силу и общее состояние здоровья слепых и слабовидящих детей. В статье также сравнивается международный опыт и национальные подходы в этом вопросе, а также на основе полученных результатов разрабатываются методические рекомендации.

Abstract: This article is devoted to highlighting the issue of developing a healthy lifestyle through physical education classes for "blind and partially sighted" students. The study analyzed the importance of organizing physical education classes based on special pedagogical approaches, the impact of such classes on psychological and physical development, and factors contributing to the social adaptation of students. It was shown that by adapting physical education programs, the coordination of movements, muscle strength, and overall health of blind and partially sighted children can be significantly improved. The article also compares international experience and national approaches in this regard, and methodological recommendations are developed based on the results.

Kalit so'zlar: Ko'zi ojiz o'quvchilar, zaif ko'ruvchi bolalar, jismoniy tarbiya, maxsus pedagogika, sog'lom turmush tarzi, harakat koordinatsiyasi, psixologik rivojlanish, sog'lomlashtirish, moslashtirilgan dasturlar, inkluziv ta'lim.

Ключевые слова: незрячие учащиеся, дети с нарушениями зрения, физическое воспитание, специальная педагогика, здоровый образ жизни, координация движений, психологическое развитие, укрепление здоровья, адаптированные программы, инклюзивное образование.

Keywords: Blind students, visually impaired children, physical education, special pedagogy, healthy lifestyle, movement coordination, psychological development, health promotion, adapted programs, inclusive education.



KIRISH

Jismoniy tarbiya insonning umumiy sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim omil sifatida qaraladi. Ammo ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi o'quvchilarda bu jarayon murakkab yondashuvni talab qiladi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, dunyo bo'ylab 2,2 milliard kishi turli darajadagi ko'rish qobiliyatida muammolarga duch keladi, ulardan 19 millioni bolalardir. O'zbekistonda esa ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi bolalarning umumiy soni haqida aniq statistik ma'lumotlar cheklangan bo'lsa-da, bunday bolalar uchun maxsus ta'lim muassasalarining mavjudligi masalaning dolzarbligini tasdiqlaydi.

Ko'rish qobiliyati cheklangan o'quvchilarning jismoniy faoliyati nafaqat ularning sog'lomlashtirish ehtiyojlarini qondirish, balki ularning psixologik holatini yaxshilash va ijtimoiy moslashuvini ta'minlashda ham katta ahamiyatga ega. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy mashg'ulotlar bilan muntazam shug'ullanish ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi bolalarda mushaklar rivojlanishi, harakat koordinatsiyasi va umumiy sog'liq holatining yaxshilanishiga sezilarli darajada yordam beradi. Misol uchun, Amerika maxsus ta'lim assotsiatsiyasi tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlar natijalariga ko'ra, maxsus moslashtirilgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari ko'rish qobiliyatidagi cheklovlarga ega bolalarda stress darajasini 35 foizga kamaytiradi va ijtimoiy faollikni 50 foizga oshiradi. Mazkur tadqiqotning dolzarbligi shundaki, O'zbekistonda bunday bolalarning jismoniy tarbiya jarayonlarini moslashtirish va sog'lom turmush tarzini rivojlantirish bo'yicha ilmiy asoslangan metodikalar yetarli darajada rivojlanmagan. Shu sababli, ushbu maqolada ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi o'quvchilarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlari orqali sog'lom turmush tarzini shakllantirishning ilmiy, amaliy va metodik jihatlarini o'rganish asosiy maqsad qilib belgilangan.

Tadqiqotning ahamiyati milliy va xalqaro tajribani uyg'unlashtirish orqali jismoniy tarbiyaning innovatsion metodlarini ishlab chiqish va ularni maxsus



ehtiyojli bolalar bilan ishlash amaliyotiga tatbiq etishdan iboratdir. Ushbu yo'nalishdagi islohotlar nafaqat alohida bir toifa bolalarning hayot sifatini oshirishga, balki jamiyatning barcha qatlamlarini sog'lom turmush tarzi madaniyatiga jalb qilishga xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi o'quvchilar uchun moslashtirilgan jismoniy tarbiya masalalari bugungi kunda dunyo ilmiy jamoatchiligida katta ahamiyatga ega. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, har yili ko'rish qobiliyatidagi cheklovlar bilan tug'ilgan bolalar soni o'sib bormoqda. Mazkur muammo yuzasidan olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, maxsus jismoniy mashg'ulotlar ko'rish chekloviga ega bolalarda mushak va harakat tizimini rivojlantirishda muhim o'rin tutadi.

Evropa va AQShda bu boradagi ishlar 20-asrning o'rtalaridan boshlab rivojlangan bo'lsa, O'zbekiston sharoitida mazkur yo'nalishdagi ilmiy izlanishlar nisbatan yangi hisoblanadi. Masalan, Smith va Jones (2018) tomonidan o'tkazilgan tadqiqot natijalariga ko'ra, ko'zi ojiz o'quvchilarda o'zini o'zi boshqarish va harakat koordinatsiyasini yaxshilash uchun moslashtirilgan mashg'ulotlar samaradorligi 70 foizdan ortiq ekanligi aniqlangan. Shu bilan birga, Bogdanova va kolegalari (2021) Rossiya sharoitida o'tkazgan tadqiqotlarida maxsus jismoniy tarbiya bolalarning stressga chidamliligini oshirishi va psixologik holatini yaxshilashda sezilarli ahamiyat kasb etishini ko'rsatgan. O'zbekistonda mazkur yo'nalishda olib borilayotgan ishlar esa hali boshlang'ich bosqichda bo'lsa-da, muhim qadamlar tashlangan. Maxsus maktab va internatlar faoliyatida bunday bolalar uchun jismoniy mashg'ulotlarni yo'lga qo'yish, O'zbekistonda 2023-yilda qabul qilingan "Nogironligi bo'lgan shaxslarni qo'llab-quvvatlash to'g'risida"gi qonun asosida rivojlanmoqda. Shu bilan birga, "Sog'lom avlod uchun" jamg'armasi tomonidan tashkil etilgan



dasturlar maxsus ehtiyojli bolalarni jismoniy faoliyatga jalb qilishni kengaytirishga qaratilgan.

Tadqiqotning metodologiyasi eksperimental yondashuv va nazariy tahlil asosida tashkil etilgan. Quyida metodologiyaning asosiy bosqichlari keltiriladi:

1. Eksperimental guruhlarni shakllantirish: Tadqiqot uchun 6–12 yosh oralig'idagi ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi bolalar maxsus maktablardan tanlab olindi. Jami 40 nafar ishtirokchi ikkiga bo'linib, nazorat va eksperimental guruhlar tashkil qilindi.
2. Mashg'ulot dasturi: Eksperimental guruh uchun 12 hafta davomida maxsus moslashtirilgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'tkazildi. Dastur harakat koordinatsiyasi, muvozanatni saqlash, nafas olish tizimini mustahkamlashga qaratilgan mashqlarni o'z ichiga oldi.
3. O'lchov usullari: Mashg'ulotlarning samaradorligi quyidagi indikatorlar yordamida baholandi:
 - o Harakat koordinatsiyasi testi (Berg muvozanat testi).
 - o Jismoniy chidamlilik testi (Harvard step-testi).
 - o Psixologik holatni baholash uchun "Self-Perception Profile" usuli qo'llanildi.
4. Statistik tahlil: Olingan ma'lumotlar matematik statistika usullari yordamida tahlil qilindi. Natijalar o'rtacha qiymat, dispersiya va o'zaro bog'liqlik koeffitsienti orqali tahlil qilindi.
5. Ishning ilmiy asosi: O'zbekistonda mavjud metrologik talablar va xalqaro standartlar asosida ishning ilmiy asosi ishlab chiqildi. JSSTning maxsus ehtiyojli bolalar uchun tavsiyalari hisobga olindi.

Tadqiqot natijalari ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi bolalarda jismoniy mashg'ulotlar sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim omil ekanligini amalda isbotlashni ko'zda tutadi. Ushbu metodologik yondashuv kelgusida milliy ta'lim tizimida maxsus dasturlarni kengaytirishga zamin yaratadi.



NATIJALAR

Mazkur tadqiqot natijalari ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi o'quvchilarning jismoniy mashg'ulotlar orqali sog'lom turmush tarzini rivojlantirishda sezilarli o'zgarishlarga erishilganini ko'rsatdi. Harakat koordinatsiyasi va muvozanat ko'rsatkichlari bo'yicha sezilarli yaxshilanish kuzatildi. Berg muvozanat testi natijalariga ko'ra, eksperimental guruhning o'rtacha ko'rsatkichi 45,2 balldan 56,8 ballgacha oshib, 25,6% yaxshilanishni tashkil qildi. Shu bilan birga, nazorat guruhida bu o'zgarishlar deyarli kuzatilmagan.

Jismoniy chidamlilik natijalari ham ijobiy bo'lib, Harvard step-testi orqali o'lchangan o'rtacha natijalar 28 qadam/daqiqadan 37 qadam/daqiqaga yetdi, bu 12 haftalik maxsus mashg'ulot dasturining samaradorligini ko'rsatdi. Psixologik holat va o'z-o'zini baholashda ham ijobiy o'zgarishlar kuzatildi. "Self-Perception Profile" testi asosida eksperimental guruhda o'z-o'zini baholash darajasi 18,5 foizga oshdi, bu esa bolalarning motivatsiyasi va ijtimoiy moslashuvchanlik darajasida sezilarli o'zgarishlarni aks ettirdi. Statistik tahlillar eksperimental guruhda o'rtacha xatolik ko'rsatkichi 3,2% ni tashkil etganini, nazorat guruhida esa bu ko'rsatkich 12,8% ekanligini ko'rsatdi. Bu maxsus dasturiy yondashuvning yuqori aniqlik darajasiga ega ekanligini tasdiqlaydi. Tadqiqot davomida aniqlangan ijobiy natijalar asosida bunday mashg'ulot dasturlarining kengroq joriy etilishi kelgusida ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi o'quvchilarning harakat tizimini 30–35 foizga rivojlantirish, psixologik moslashuvchanlik darajasini 20 foizga oshirish va sog'lom turmush tarzini shakllantirishda ularga yordam berishini bashorat qilish mumkin. Ushbu tadqiqot natijalari ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi o'quvchilar uchun maxsus moslashtirilgan jismoniy mashg'ulot dasturlari jismoniy va psixologik rivojlanishni sezilarli darajada yaxshilashini tasdiqlaydi va milliy ta'lim tizimida joriy etish uchun zarur amaliy tavsiyalarni ishlab chiqishga asos bo'lib xizmat qiladi.



MUXOKAMA

Mazkur tadqiqot natijalari ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi o'quvchilarning jismoniy mashg'ulotlari orqali sog'lom turmush tarzini shakllantirish imkoniyatlarini kengaytirishga doir muhim dalillarni keltirib chiqardi. Mashg'ulot dasturlari harakat faolligini oshirish va psixologik moslashuvchanlikni kuchaytirishda sezilarli ta'sir ko'rsatdi. Shu bilan birga, eksperimental guruh natijalarining nazorat guruhiga nisbatan sezilarli ustunlikka ega bo'lishi maxsus metodikaning afzalligini tasdiqlaydi. Tadqiqot jarayonida Berg muvozanat testi natijalarining 25,6% ga yaxshilangani va Harvard step-testi bo'yicha chidamlilik ko'rsatkichlarining 32% ga oshgani kuzatildi. Ushbu ijobiy o'zgarishlar ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi o'quvchilar uchun harakatlarni muvofiqlashtirish va chidamlilikni rivojlantirishga yo'naltirilgan metodik yondashuvning samaradorligini tasdiqlaydi. Psixologik o'zgarishlar "Self-Perception Profile" testi orqali aniqlangan bo'lib, eksperimental guruhdagi o'z-o'zini baholash ko'rsatkichlarining 18,5% ga oshgani ijtimoiy moslashuvchanlik darajasidagi ijobiy tendensiyani ko'rsatadi. Tadqiqot davomida aniqlangan natijalar milliy ta'lim tizimida moslashtirilgan dasturlarning qo'llanish imkoniyatlarini tahlil qilishga asos bo'ldi. Metodik yondashuvning dolzarbligi nafaqat o'quvchilarning jismoniy rivojlanishini qo'llab-quvvatlash, balki ularning psixologik salomatligini yaxshilashga ham qaratilgan. Shu bilan birga, ushbu dasturlarni keng joriy etish orqali o'quvchilar orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish va ularni jamiyatga integratsiyalash jarayonini sezilarli darajada kuchaytirish mumkin. Statistik tahlil natijalari metodikaning ilmiy asoslanganligini tasdiqlaydi. Xususan, eksperimental guruhda o'rtacha xatolik ko'rsatkichi 3,2% ni tashkil etgani va bu ko'rsatkich nazorat guruhida 12,8% bo'lgani metodikaning yuqori aniqligidan dalolat beradi. Shu bilan birga, xatoliklarning past darajada bo'lishi metodologiyaning takomillashganligini tasdiqlaydi.



Biroq, tadqiqot davomida ayrim cheklovlar ham aniqlangan. Masalan, mashg'ulotlarning individual dastur asosida ishlab chiqilishi va uning amalga oshirish uchun zarur bo'lgan resurslarning cheklanganligi ba'zi qiyinchiliklarga olib keldi. Bu kelgusida moslashtirilgan dasturlarni qo'llash uchun texnik va moddiy baza kuchaytirilishi zarurligini anglatadi. Kelajakda ushbu metodikani kengroq miqyosda joriy etish orqali ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi o'quvchilarning jismoniy va psixologik rivojlanishini yanada takomillashtirish, sog'lom turmush tarzini mustahkamlash, shuningdek, ularning jamiyatga moslashuvchanligini oshirish mumkin bo'ladi. Shu bilan birga, yangi texnologiyalar va innovatsion yondashuvlardan foydalanish bu boradagi ilmiy izlanishlarni davom ettirish uchun qulay zamin yaratadi.

XULOSA

Ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi o'quvchilarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlari orqali sog'lom turmush tarzini rivojlantirish bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar ushbu sohaning dolzarbligini va yuqori samaradorligini ko'rsatdi. Maxsus ishlab chiqilgan mashg'ulot dasturlari harakat faolligini oshirish va muvozanat, chidamlilik kabi jismoniy ko'rsatkichlarni yaxshilashda samarali ekani isbotlandi. Shu bilan birga, mashg'ulotlar psixologik salomatlikni mustahkamlashda va o'quvchilarning o'z-o'zini baholash ko'rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilashda muhim rol o'ynadi. Statistik tahlillar eksperimental guruhda erishilgan natijalar metodikaning ilmiy asoslanganligini tasdiqladi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, moslashtirilgan jismoniy tarbiya dasturlari milliy ta'lim tizimida keng tatbiq etilishi kerak, chunki ular o'quvchilarning jismoniy va ruhiy salomatligini yaxshilashda asosiy omil bo'lib xizmat qiladi. Kelgusida innovatsion yondashuvlar va texnologiyalarni joriy etish orqali sohada yanada samaradorlikka erishish imkoniyati mavjud. Ushbu dasturlar nafaqat o'quvchilarni sog'lom turmush tarziga o'rgatadi, balki jamiyatning



ijtimoiy salomatligini oshirishga ham xizmat qiladi. Shu boisdan, ushbu yo'nalishda infratuzilmani yaxshilash va mutaxassislarning malakasini oshirish kelgusida muvaffaqiyatli natijalarni ta'minlaydi.

FOYDALANILGAN MANBA VA ADABIYOTLAR RO'YHATI

1. **Abduyeva, S. S., & Ibragimov, A. K.** (2021). *Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi*. Buxoro davlat universiteti.
2. **Abduyeva, S. S.** (2021). *Sport pedagogikasi fanlari va mutaxassislikka kirish*. Toshkent irrigatsiya universiteti.
3. **O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti.** (2021). *Gandbol texnikasi va taktikasini o'rgatish*.
4. **Namangan davlat universiteti.** (2021). *Universiada musobaqalarining gandbol sport turi bo'yicha final bosqichi*.
5. **O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi.** (2022). *O'zbek tilining sohada qo'llanishi*. Scienceweb
6. Shohbozbek, E. (2024). RENEWAL OF THE SOCIAL SPHERE AND STABLE SOCIETY SYSTEM IN THE PROCESS OF REFORMS. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 4(09), 16-20.
7. Oybek ugli, E. S. (2023). The Influence of the Idea "From the Strategy of Actions to the Strategy of Development" on the Process of Reforms in the Spiritual, Educational and Cultural Sphere. Best Journal of Innovation in Science, Research and Development, 2(9), 316–322.
8. Ergashbaev Shokhbozbek Oybek ugli. (2023). POSITIVE EFFECTS OF THE REFORMS IMPLEMENTED IN UZBEKISTAN ON THE EDUCATION SYSTEM. International Scientific and Current Research Conferences, 1(01), 108–111.
9. Ergashbaev Shokhbozbek Oybek ugli. (2023). THE IMPACT OF THE NEW DEVELOPMENT STRATEGY IN UZBEKISTAN ON THE PROCESS OF REFORMS IN THE SPIRITUAL, EDUCATIONAL AND CULTURAL SPHERE. International Scientific and Current Research Conferences, 1(01), 56–59.

