



95



BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING ROLI

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN SHAPING A HEALTHY LIFESTYLE

Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallari

2025 yil 14-15 mart



**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA’LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

JISMONIY TARBIYA VA SPORT FAKULTETI

**SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA
JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING ROLI**

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В
ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION AND
SPORTS IN SHAPING A HEALTHY LIFESTYLE**

**Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallari
2025 yil 14-15 mart**

Buxoro - 2025

Anjuman Buxoro davlat universitetining 95 yilligiga bag‘ishlanadi

Anjumanning tashkiliy qo‘mitasi:

1.	O.X. Xamidov	-	Buxoro davlat universiteti rektori, i.f.d., professor - rais;
2	K.A.Samiyev	-	Buxoro davlat universiteti Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo‘yicha prorektor, f-m.f.d.(DSc), professor - rais o‘rinbosari;
3.	O‘.U. Rashidov	-	Moliya-iqtisod ishlari bo‘yicha prorektor - a‘zo;
	R.G‘. Jumayev		Buxoro davlat universiteti o‘quv ishlari bo‘yicha prorektor, s.f.f.d.(PhD), dotsent - a‘zo;
4.	A.Sh. Inoyatov	-	Buxoro davlat universiteti Jismoniy tarbiya va sport fakulteti dekani, p.f.f.d.(PhD), dotsent - a‘zo;
5.	A.E. Sattorov	-	Buxoro davlat universiteti Jismoniy tarbiya va sport fakulteti Sport faoliyati kafedrasini mudiri, p.f.f.d.(PhD), professor- a‘zo;
6.	M.J. Abdullayev	-	Buxoro davlat universiteti Jismoniy tarbiya va sport fakulteti Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini mudiri, p.f.d.(DSc), professor- a‘zo;
7.	R.X. Kadirov	-	Buxoro davlat universiteti Jismoniy tarbiya va sport fakulteti Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini professori, p.f.n. - a‘zo;
8.	R.S. Shukurov	-	Buxoro davlat universiteti Jismoniy tarbiya va sport fakulteti Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini professori, p.f.f.d.(PhD) - a‘zo;
9.	R.R. Raxmonov	-	Buxoro davlat universiteti Jismoniy tarbiya va sport fakulteti Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini professori, p.f.f.d.(PhD) - a‘zo;
10.	Q.P. Arslonov	-	Buxoro davlat universiteti Jismoniy tarbiya va sport fakulteti Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini professori - a‘zo;

2025 yil 14-15 mart kunlari “Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning roli” mavzusida Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman o‘tkazildi. Mazkur ilmiy-amaliy anjuman Jahonda va O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning psixologik, pedagogik, ijtimoiy-iqtisodiy, ekologik, normativ-huquqiy va boshqaruv asoslari, sport sohasida iqtidorli yoshlarni saralab olish va maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish masalalari, jismoniy tarbiya va sport sohasida raqamli texnologiyalarni qo‘llashning muammolar, yechimlar va istiqbollar, jismoniy tarbiya va sportni tibbiy-biologik ta‘minlashda innovatsion texnologiyalar, ta‘lim tizimida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning asosiy muammolari, istiqbollar, adaptiv jismoniy tarbiya va parasport sohasida innovatsion yondashuvlar, sport sohasida iqtidorli yoshlarni saralab olish va maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish kabi muammolarga bag‘ishlangan xorijiy mamlakatlar hamda O‘zbekistonlik va olimlari, jismoniy madaniyat va sport sohasida faoliyat olib borayotgan mutaxassislar, trenerlar, jismoniy madaniyat va sport davlat boshqaruvi organlari rahbarlari va mutaxassislari, sport va jamoat tashkilotlari vakillari, oliy ta‘lim muassasalari professor-o‘qituvchilari, doktorantlari, aspirantlari, magistrantlari va talabalarining ilmiy maqolalari va tezislari, ilmiy va ilmiy-ommabop ishlari, izlanishlari anjuman materiallari sifatida mazkur to‘plamda o‘z aksini topgan.

Mazkur to‘plamga kiritilgan materiallarning mazmuni, undagi statistik ma‘lumotlar va me‘yoriy hujjatlar sanasining to‘g‘riligiga hamda tanqidiy fikr-mulohazalarga mualliflarning o‘zlari ma’suldirlar.

Konferensiya o‘tkazilishi O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta‘lim, fan va innovatsiyalar vazirligining 2024-yil 27 dekabrda 490-sonli buyrug‘i bilan ma’qullangan.

qilishning eng samarali vositasi chalqancha usulida suzishni o'rgatish uchun ishlatiladigan mashqlar ekanligi ko'rsatilgan. Ushbu yetakchi mashqlar barcha muskul guruhlariga notekis tarzda ta'sir qiladi, tananing chidamliligini rivojlantiradi va muskullarni cho'zadi. Bundan tashqari, suvdagi mashg'ulotlar nafas olish tizimining holatini yaxshilaydi, chunki tana muskullarining notekis ishlashi bilan suvda suzish jarayonida skoliozda yuzaga keladigan o'pka deformatsiyasini kamaytirishga yordam beradi va umuman qoy aylanish tizimining funktsional imkoniyatlarini oshiradi. Suv muhitida mashq qilishda nafaqat butun organizmning funktsional salohiyati, balki tayanch-harakat tizimining bo'g'imlarining amplituda xususiyatlari ham oshadi.

Bundan tashqari, mashqlar yig'indisiga nafas olish mashqlarini kiritish tavsiya etiladi. Nafas olish mashqlarini ochiq havoda va suvda bajarish mumkin, nafas olish va nafas olish ritmiga e'tibor qaratish, nafas olish turlarini o'zgartirish - ko'krak, qorin, aralash.

Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya bo'yicha sog'lomlashtirish mashg'ulotlarida tayanch-harakat tizimining buzilishi bo'lgan talabalar bilan sog'lomlashtirish mashg'ulotlarining zamonaviy turlari tobora ko'payib bormoqda. Xulosa o'rinda ushbu komplekslar mashqlar bel va qorin bo'shlig'i mushaklarining kuch xususiyatlariga sezilarli ijobiy ta'sir ko'rsatadi, moslashuvchanlik va qo'shma harakatchanlikni rivojlantirish uchun juda samarali. Tananing jismoniy tarkibiy qismiga ijobiy ta'sir bilan bir qatorda, ushbu turdagi sog'lomlashtirish mashg'ulotlari tananing psixo-emotsional holatiga sezilarli ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Salomov R.S., Mirjamolov M.X. Jismoniy imkoniyati cheklangan o'quvchilarning sport mashg'ulotlariga moslashishi.- T.: 2014
2. Аксенова, О.Е.Содержание организации адаптивной физической культуры в профессиональной подготовке студентов высшего учебного заведения: Учебно-методическое пособие / О.Е.Аксенова.- СПб.: Изд-во ГАФК им. П.Ф.Лесгафта,
3. 2003. Адаптив jismoniy tarbiya va sport : o'quv qo'llanma / M.X.Mirjamolov. - Toshkent: 2020

ADAPTIV JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG'ULOTLARINING TASHKILIY – USLUBIY XUSUSIYATLARI

Shukurov Rahim Salimovich

Buxoro davlat universiteti professori p.f.f.d (PhD), O'zbekiston, Buxoro sh.

rshukurov0117@gmail.com

Baxshullayeva Maloxat Baxtiyor qizi

Buxoro Davlat Universiteti magistri, O'zbekiston, Buxoro sh.

maloxatbaxshullaeva@gmail.com

Annotatsiya: Maqolada, jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan boshlang'ich sinflarda adaptiv jismoniy tarbiya va sport va sog'lomlashtirish mashg'ulotlarining tashkiliy-uslubiy xususiyatlari, ko'rishda nuqsoni borlar bilan moslashuvchan jismoniy tarbiyani tashkil etish shakllari, usullari hamda vositalari boyon etilgan.

Kalit so'zlar: delegatsiya, adaptiv, funktsional, texnologiya, profilaktika, terapevtik, vizual, analizator, ob'ekt, nozologik, shakl, reabilitatsiya, oftalmologiya, fazilat, kognitiv, taqlid, fazoviy, kompensatsiya, moslashuv.

Аннотация: В статье описаны организационно-методические особенности адаптивного физического воспитания и спортивной подготовки учащихся начальных классов с ограниченными физическими возможностями и инвалидностью, особенно формы, методы и средства организации адаптивного физического воспитания для обучающихся с нарушением зрения.

Ключевые слова: делегирование, адаптивный, функциональный, технология, профилактика, терапевтический, зрительный, анализатор, объект, нозологический, форма, реабилитация, офтальмология, качество, познавательный, имитация, пространственный, компенсация, адаптация.

Annotation: The article describes the organizational and methodological features of adaptive physical education and sports training for elementary school students with limited physical abilities and disabilities, especially the forms, methods and means of organizing adaptive physical education with visually impaired students.

Key words: delegation, adaptive, functional, technology, prophylaxis, therapeutic, visual, analyzer, object, nosological, form, rehabilitation, ophthalmology, quality, cognitive, imitation, spatial, compensation, adaptation.

Kirish. Butun jahon hamjamiyatida ijtimoiy dunyoqarashning o'zgarishi natijasida inson omili ustuvor ahamiyat kasb etayotgan bir sharoitda imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslarga bo'lgan munosabat tubdan o'zgarib bormoqda.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, so'ngi yillarda dunyoda 1 milliarddan ortiq odam nogironlikdan aziyat chekadi. Bu dunyo aholisining, taxminan 15% tashkil etadi. Shu jumladan hozirgi vaqtda O'zbekiston aholisining esa 2,14 % nogironligi bor shaxslar sifatida qayd etilgan, bu raqamlarda taxminan 740 ming nafardan ortiqni tashkil etadi[21].

Jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslarni ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, ularning jamiyatda munosib o'rin egallashlarini rag'batlantirish, sport bilan shug'ullanish uchun shart-sharoitlarni kengaytirish hamda ular o'rtasida sport bilan shug'ullanuvchilar qamrovini yanada oshirish muhim. Chunki, jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bor bolalar, yoshlar o'rasida kuchli zakovat egalari, ma'naviy boy, ilmiy salohiyatini oshirishga hayotda har tomonlama o'z o'rnini topishga harakat qilayotgan yoshlar ko'plab topiladi[17].

Parij-2024 Paralimpiya o'yinlarida delegatsiyamizning umumjamoa hisobida dunyoda 13-o'rin, Osiyoda 3-o'rin, Markaziy Osiyo, MDH, Islom davlatlari va Turkiy davlatlar tashkilotiga a'zo mamlakatlar orasida 1-o'rinni egalladi. O'zbekiston respublikasida jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslarga sport bilan shug'ullanishlari uchun barcha shart-sharoitlar yaratilganligi va bu boradagi ishlar tizimli ravishda yo'lga qo'yilayotgani, paralimpiyachilarimizning musobaqalarda erishayotgan natijalari bunga yaqqol isbot. Biroq, natijalarni yanada yaxshilash, sportga qamrovni oshirish uchun bir qator dolzarb masalalar o'z yechimini topishi lozim.

Adaptiv jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish, jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bor bolalar, o'quvchi - yoshlar bilan mashg'ulotlarni tashkil etish va o'tkazishning zamonaviy usullarini ishlab chiqish va tatbiq etish, o'quv-metodik bazani yanada mustahkamlash, ushbu yo'nalishda ilmiy-tadqiqot ishlari ko'lami va samaradorligini oshirishni bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biridir.

Tadqiqot maqsadi. Adaptiv jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining tashkiliy-uslubiy xususiyatlarini o'rganish va uslubiy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot usullari. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rganish, ilg'or tajriba tahlil qilish orqali adaptiv jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining tashkiliy-uslubiy xususiyatlarini aniqlash.

Adabiyotlar tahlili.

Adaptiv jismoniy tarbiya (AJT) - funksional, shu jumladan harakat imkoniyatlarini mutloq yoki uzoq muddatga yo'qotgan insonlar jismoniy tarbiyasining turli jihatlarini o'rganuvchi fan bo'lib, AJT maqsadi funksional imkoniyati cheklangan insonlarni jismoniy va ijtimoiy sharoitga moslashishga o'rgatishdir. Nogironligi bor bolalar bilan biror mashg'ulot bilan uzoq vaqt va muntazam shug'ullanishi natijasida mushaklarda yuzaga keladigan o'zgarishlar morfologik va biokimyoviy xususiyatlar bilan belgilanadi. Organizmdagi moddalar almashinuvi jarayoni bajarilayotgan ish darajasiga moslashadi[17].

Bir qator tadqiqotchilarning moslashuvchan jismoniy madaniyatga murojaat qilishlari ko'p qirrali ijtimoiy ob'ektga, ijtimoiy hodisa va omilga nogironlarni ijtimoiylashtirish bugungi sharoitda alohida ahamiyat kasb etishini qayd etmoqdalar.

Jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bor shaxslar uchun jismoniy madaniyat nazariyasi va amaliyotini rivojlantirish ikki yo'nalishda amalga oshiriladi. Birinchi, jismoniy faoliyatni kengaytirish, nogironlarning turli nozologik guruhlar uchun yangi texnologiyalar va xususiy usullarni yaratish. Ikkinchi, yanada samaraliroq, bu mahalliy va xorijiy mutaxassislar tomonidan oqilona vositalar, usullar, darslarning tashkiliy shakllari, harakatlarni o'rgatish usullari, jismoniy faoliyat usullari, harakat va ruhiy kasalliklarni tuzatish bo'yicha tajribaviy tadqiqotlardir, nogironlarning jismoniy tarbiyasi, bo'sh vaqtini o'tkazish, sport bilan shug'ullanish va motorli reabilitatsiya qilish sohasidagi harakat qobiliyatlari, xulq-atvori, psixikasi, jismoniy fazilatlar va kognitiv faoliyatining rivojlanishidagi nuqsonlar.

Jismoniy imkoniyati cheklangan bolalar, o'quvchi-yoshlarning jismoniy mashg'ulotlarga moslashishi muhim ahamiyatga ega bo'lib, adaptiv jismoniy tarbiya sport turlari bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil etish va o'tkazish o'ziga xos xususiyatga ega [17,1,18].

Ko'rishda nuqsoni bo'lgan maktabgacha va maktab yoshidagi bolalar hamda kattalar jismoniy tarbiyasida sog'lomlashtirish texnologiyalarini joriy qilish bugungi kunning dalzarb masalasidir [8,14, 5, 10,11].

Jismoniy faollikni oshirish, turli yoshdagi nogironlarni aqliy, jismoniy va ijtimoiy reabilitatsiya qilish uchun jismoniy dam olish, sport turlaridan foydalanish o'z samarasini beradi [12].

Shiddat bilan rivojlanayotgan dunyo hamjamiyatida, soha vakillari, o'qituvchi-murabbiy va mutaxassislar tomonidan adaptiv jismoniy tarbiya fani mazmunini chuqur o'rganishni talab qiladi. Bir qator mutaxassislarning fikriga ko'ra, adaptiv jismoniy tarbiya jarayoni mazmunini tadbiq qilish bo'yicha katta hajmdagi ilmiy tadqiqot ishlarini olib borish zarur, funksional, shu jumladan, harakat imkoniyatlarini mutloq yoki uzoq muddatga yo'qotgan insonlar jismoniy tarbiyasining turli jihatlarini chuqur o'rganish, sohadagi mavjud muammolar yechimini topishida imkon beradi.

AJT maqsadi funksional imkoniyati cheklangan insonlarni jismoniy va ijtimoiy sharoitga moslashishga o'rgatishdir.

MUHOKAMA VA NATIJALAR.

Sog'liqning eng og'ir turlaridan biri ko'rishning to'liq yoki qisman yo'qolishidir: bu ko'rlik va past ko'rishdir. Oftalmologiya (ko'zni o'rganish)ning haqiqiy yutuqlariga qaramay, dunyoda ko'rlikning tarqalishi asta-sekin kamayib bormoqda.

Jismoniy tarbiya vositalari zaif ko'rishning oldini olish va uning rivojlanishini to'xtatishda muhim rol o'ynaydi.

Ko'rish tashqi dunyo haqida eng kuchli ma'lumot manbai hisoblanadi. Axborotning 85-90% miyaga vizual analizator orqali kiradi va uning funktsiyalarining qisman yoki chuqur buzilishi bolaning jismoniy va aqliy rivojlanishida bir qator og'ishlarni keltirib chiqaradi.

Moslashuvchan jismoniy tarbiya jarayonida tuzatuvchi, kompensatsion, profilaktika va kerak bo'lganda terapevtik va tiklovchi yo'nalishga ega bo'lgan maxsus vazifalar amalga oshiriladi.

Kompensatsiya qobiliyatlarini rivojlantirish uchun reabilitatsiya ishlarining asosiy vazifalaridan biri bolaga malakali yordam ko'rsatishdir. Moslashuvchan jismoniy tarbiya bo'yicha murabbiy-o'qituvchi bilishi kerakki, ko'rish qobiliyati zaif bolalar normal ko'rish qobiliyatiga ega tengdoshlariga qaraganda tez-tez stressli vaziyatlarga tushib qolishadi.

Ko'rish patologiyasi bo'lgan bolalarning jismoniy va aqliy rivojlanishining xususiyatlarini, shuningdek, moslashuvchan jismoniy tarbiyaning, sport va dam olish guruhlaridagi bolalar, o'quvchilar bilan o'quv mashg'ulotlarini o'tkazishning o'ziga xos usullari mavjud.

Jismoniy rivojlanish va vosita buzilishlarining xususiyatlari. Vizual buzilish fazoviy orientatsiyani murakkablashtiradi, vosita ko'nikmalarini shakllantirishni kechiktiradi, vosita va kognitiv faollikning pasayishiga olib keladi. Ba'zi bolalar jismoniy rivojlanishda sezilarli kechikishlarga duch kelishadi.

Vizual taqlid qilish, fazoviy tushunchalar va harakat harakatlarini o'zlashtirishda yuzaga keladigan qiyinchiliklar tufayli yurish, yugurish, tabiiy harakatlarda, ochiq o'yinlarda to'g'ri turish, harakatlarni muvofiqlashtirish va aniqlik buziladi.

Bizga ma'lumki, rivojlanish muammolari bo'lgan bolalarni o'qitishning eng katta tuzatuvchi ta'siri optimal yosh bosqichini tanlashga bog'liq. Boshlang'ich maktab yoshi turli xil faoliyat turlarini o'zlashtirish, bolalarda muntazam jismoniy mashqlar qilish odatini shakllantirish, ko'rishda nuqsoni bo'lgan bolalarning shaxsiy va hayotiy imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishni ta'minlaydigan sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirish uchun eng qulay va sezgir yoshdir.

Boshlang'ich maktab yoshida mushak-harakat tuyg'ulari rivojlanadi, harakatlarning bajarilishini vizual va taktil nazorati yaxshilanadi, ko'rish sezgilari va harakatlarning bajarilishi o'rtasidagi muvofiqlashtirish yaxshilanadi.

Jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik darajasi ko'rishda nuqsoni bo'lgan boshlang'ich va o'rta maktab yoshidagi bolalar normal ko'ruvchi tengdoshlaridan sezilarli darajada orqada qoladilar: vazni 3 dan 5% gacha, bo'yi 5 dan 13 sm gacha, ko'rsatkichlari bo'yicha, aylana ko'krak qafasi yosh va o'rta yoshdagi bolalar uchun ko'rish qobiliyati zaif odamlar uchun 4,7 sm gacha kechikish o'pkaning hayotiy qobiliyatini (VC) rivojlanishida ham kuzatiladi.

Ko'rish qobiliyati buzilgan bolalarda mushaklarning kuchi (qo'l) meyorga nisbatan yomon rivojlangan. Ko'rish qobiliyati zaif maktab o'quvchilarida qo'l dinamometriyasi ko'rsatkichlari moslashuvchanlik nuqtai nazaridan 28% ga past, ular ko'rlarda mushaklarning o'sishidagi eng aniq farq normal ko'ruvchi bolalarga nisbatan bolalar 7-14 yoshda kuzatiladi: o'g'il bolalar uchun bu farq

3,5-5 kg, qizlar uchun 1-1,5 kg. Ko'rish patologiyalari bo'lgan bolalar harakatlarni muvofiqlashtirishni buzadilar. 8-9 yoshda u 28% ni, 16 yoshda esa 52% ga etadi. Qo'l va oyoqlarning muvofiqlashtirilgan harakatlarini amalga oshirishda qiyinchiliklarga duch kelishadi[3].

Moslashuvchan jismoniy tarbiyani tashkil etish shakllari. Moslashuvchan jismoniy tarbiyaning zamonaviy amaliyotida asosiy va maxsus (tuzatish) vazifalarni hal qilish uchun jismoniy mashqlar (1-jadval) majmuasi.

1-jadval

Harakat: yurish, sakrash.	Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar: sport anjomlarisiz: sport anjomlari bilan (gimnastika tayoqlari, halqalar, tovushli sharlar, har xil sifatli, rangi, vazni, qattiqligi, o'lchami, qum qoplari, 0,5 kg og'irlikdagi gantellar va boshqalar). Jihozlarda (gimnastika devori, skameyka, muvozanat to'sin, halqalar, tirkak, qovurg'ali doska, mexanoterapiya apparatlari va boshqalar).	To'g'ri turish malakasini shakllantirish mashqlari.	Oyoq kamarini mustahkamlash uchun mashqlar.
Mushak-ligamentli apparatni rivojlantirish va mustahkamlash uchun mashqlar (orqa, qorin, yelka kamar, pastki va yuqori ekstremitalarning mushaklarini kuchaytirish).	Nafas olish va yurak-qon tomir tizimini rivojlantirish uchun mashqlar.	Muvozanat va muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirish uchun mashqlar (qo'l va oyoqlarning harakatlarini muvofiqlashtirish, vestibulyar apparatni o'rgatish va boshqalar). Harakatlarni muvofiqlashtirishni yaxshilash uchun simulyatorlarda turli harakatlar va mashqlarning g'ayrioddiy yoki murakkab kombinatsiyasi qo'llaniladi.	Harakatlarning aniqligini va harakatlarni farqlashni rivojlantirish mashqlari.
Ko'tarilish va tepaga ko'tarilish (turli t'siqlarni engib o'tish).	Bo'shashish mashqlari (jismoniy va aqliy), mushaklarning gevsemesi (mushaklarning gevsemesi), turli mushak guruhlarini ohangini ongli ravishda kamaytirish. Ular umumiy va mahalliy xarakterga ega bo'lishi mumkin.	Buzilmagan analizatorlardan foydalanish va ishlab chiqish (qoldiq ko'rish, eshitish, hidlash) asosida fazoviy orientatsiya texnikasini o'rgatish uchun maxsus mashqlar.	Intakt analizatorlarni ishlab chiqish va ulardan foydalanish mashqlari.
Qo'lning nozik motorli ko'nikmalarini	Vizual mashg'ulotlar uchun maxsus mashqlar: ko'z mushaklari faoliyatini yaxshilash; ko'z to'qimalarida qon aylanishini yaxshilash; ko'zning akkomodativ qobiliyatini		Suzish.

rivojlantirish uchun mashqlar.	rivojlantirish bo'yicha; teri-optik sezuvchanlikni rivojlantirish bo'yicha; atrof-muhitni vizual idrok etishni rivojlantirish bo'yicha va boshqalar.	
--------------------------------	--	--

Moslashuvchan jismoniy tarbiya bolalarning jismoniy faolligini, jismoniy tayyorgarligini va his-tuyg'larini tartibga solishga yakka va jamoaviy jismoniy tarbiya, bolalarning jismoniy faolligini, hissiy boylikni olgan holda quriladi.

Ko'rishda nuqsoni bo'lgan bolalar uchun moslashtirilgan jismoniy tarbiya usullari:

Optik vositalar yordamida tuzatilishi mumkin bo'lgan (yengil) ko'rish qobiliyati buzilgan ko'plab bolalar, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishadi. Biroq, vizual mahrumlikning mavjudligi ularga jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv materialini yetarli darajada idrok etishga imkon bermaydi. Shu munosabat bilan o'qituvchi-murabbiyning bunday bolalarni o'qitish texnologiyasini puxta egallashi shart.

Markaziy ko'rish keskinligining turli darajadagi buzilishiga qarab, o'quv materialini idrok etishning turli usullaridan foydalanadilar. Ko'rish keskinligi 0,1 dan 0,4 D gacha bo'lgan ko'rish qobiliyati zaif odamlar (yaxshiroq ko'zda optik tuzatish bilan) ob'ektlarni, hodisalarni va harakatlarni vizual ravishda idrok etadilar va katta maydonda o'zlarini yo'naltiradilar. Ko'rish qobiliyatining og'ir shakllari bo'lgan, ammo qoldiq ko'rish qobiliyatiga ega bo'lgan bolalar taktil-vizual yoki vizual-taktil usullardan foydalanadilar. To'liq ko'r odamlar atrofda dunyoni sensorli-motor-eshitish usulida idrok etadilar.

Ushbu toifadagi bolalar bilan ishlashda barcha o'qitish usullari qo'llaniladi, ammo ularning o'quv materialini idrok etish xususiyatlarini hisobga olgan holda, texnikada ba'zi farqlar mavjud.

Amaliy mashg'ulotlar usuli o'quvchilarning harakat faoliyatiga asoslanadi. Ko'rish qobiliyati buzilgan bolalarda muayyan ko'nikmalarni yaxshilash uchun o'rganilgan harakatlarni bir necha marta takrorlash kerak (normal ko'rish qobiliyatiga ega bo'lganlarga qaraganda ko'proq).

Amaliy mashg'ulotlar usulidan foydalanishda quyidagilar tavsiya etiladi:

✓ mashqlarni qismlarga bo'lib bajarish, harakatning har bir bosqichini alohida o'rganish, keyin ularni bir butunga birlashtirish;

✓ harakatlarni osonroq sharoitlarda bajarish (masalan, pastga yugurish, kichik tepalikdan oldinga siljish va boshqalar);

✓ qiyin sharoitlarda harakatlarni bajarish (masalan, qo'shimcha og'irliklardan foydalanish - 0,5 kg gantellar, harakatlanayotganda tayanch maydonini toraytirish va hk);

✓ qarshilikdan foydalanish (juft bo'lib, rezina bilan mashqlar va boshqalar);

✓ harakatlanayotganda nishonlardan foydalanish (tovush, taktil, hid bilish va boshqalar);

✓ simulyatsiya mashqlaridan foydalanish (masalan, egilgan holatda "velosiped", uloqtirish va boshqalar);

✓ taqlid mashqlari ("ayiq, tulki qanday yuradi"; "laylak holati"; "qurbaqa" - qo'llaringizni tizzangizga qo'yib o'tiring va hokazo);

✓ yurish, yugurish vaqtida yetakchidan foydalanish (bolalar bolaning yonida yoki bir qadam oldinda yugurayotgan odamning qadamlari ovozi bilan boshqariladi va shunga o'xshash bir qator moslashtirilgan jismoniy tarbiya mashqlari mavjud).

Ko'rish qobiliyati buzilgan bolalar uchun eng maqul o'qitish usuli so'z usuli hisoblanadi: suhbat, tavsif, tushuntirish, ko'rsatma, eslatma, xatolarni tuzatish, ko'rsatmalar, buyruqlar, og'zaki baholash va boshqalar.

Masofadan boshqarish usuli so'z usuliga ham tegishli: "o'ngga-chapga buriling, "oldinga, ikki qadam oldinga, o'ngga, chapga", o'quvchining masofadan turib harakatlarini boshqarish va hokazo.

Sezgilar (ko'rish, eshitish, teginish, hidlash) orqali o'rganishda ma'lumotni idrok etishga asoslangan bilimlarni qo'llash uchun mashq qilish usuli. Bu usul bolaning diqqatini harakatlarini bajarishda mushak va bo'g'imlarda paydo bo'ladigan sezgiga (mushak-harakat tuyg'usi) qaratadi va olingan bilimlarni amaliy faoliyatga o'tkazish imkonini beradi.

XULOSA

Koʻrish qobiliyati zaif bolalar uchun samarali taʼlim jarayonining shartlaridan biri bu, moslashuvchan jismoniy tarbiya boʻyicha oʻquv mashgʻulotlarida tizimli tibbiy nazorat va shikastlanishlarning oldini olish choralariga rioya qilish hisoblanadi.

Bolalarga har doim ehtiyotkorona boʻlish kerakligini tushuntirish kerak. Chunki, shikastlanishga olib kelishi mumkin boʻlgan va qoldiq koʻrishni himoya qilish, mashgʻulotlar vaqtida xavfsizlik choralariga rioya qilish boʻyicha tushuntirish ishlarini muntazam olib borish maqsadga muvofiq.

Mashgʻulotlarni tashkil qilib oʻtkazish joylarining holati va ishtirokchilarning kiyim-kechaklari, darslarni qoniqarsiz tashkil etish va oʻtkazish usullari, tibbiy nazorat talablariga rioya qilmaslik, har bir bolaga tabaqalashtirilgan va individual yondashuvning yoʻqligi, jismoniy mashqlar vaqtida oʻquvchining notoʻgʻri xatti-harakati, oʻqituvchi-murabbiyning eʼtiborsizligi kabi salbiy holatlar turli koʻngilsizliklarga olib kelishini mumkinligini aslo unutmaslik lozim.

Koʻrishda nuqsoni boʻlgan bolalar uchun qulay shart-sharoit yaratish va oʻz vaqtida yordam koʻrsatish, har bir bola shaxsiyatining oʻsishi va rivojlanishi uchun kovproq imkoniyatlar beradi.

ADABIYOTLAR

1. Абдиев Ш.А. Енгил атлетикани ўқитиш методикаси (адаптив жисмоний тарбия ва спорт): ўқув қўлланма. – Тошкент: Оʻزkitobsavdo nashriyoti, 2020.
2. Азарян Р.Н. Обучение слепых и слабовидящих детей правильной ходьбе. – М., 1989.
3. Бокалова Е.В. Методика адаптивного физического воспитания детей с нарушением зрения. – Брянск, 2017.
4. Баталов А.А., Набойченко Е.С. О индивидуализации образования особенных детей // Развитие и образование особенных детей. – М., 1999.
5. Брезжунов В.Н. Реабилитация инвалидов по зрению средствами физического воспитания // Автореф. дис. канд. пед. наук. – СПб., 1995. – 21 с.
6. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура, ее философия, содержание и задачи // Адаптивная физ. культура и функциональное состояние инвалидов. – СПб., 1996.
7. Евсеев С.П., Шапкова А.В., Федорова Т.В. Адаптивная физическая культура в системе высшего профессионального образования // Теор. и практ. физич. культ., 1996, № 5.
8. Касаткин Л.Ф. Формирование двигательных функций у слепых детей // Автореф. дис. докт. пед. наук. – М., 1980. – 42 с.
9. Мálлаев Д.М. Педагогические основы формирования игры слепых и слабовидящих детей как средство коррекции их нравственного и физического развития // Автореф. дис. докт. пед. наук. – М., 1993. – 35 с.
10. Мухина А.В. Особенности рекреационных занятий с отягощениями со школьниками-инвалидами по зрению // Автореф. дис. канд. пед. наук. – СПб., 2000. – 24 с.
11. Макаренко О.И. Реабилитация слабовидящих детей 13-15 лет в условиях школы-интерната средствами физического воспитания // Автореф. дис. канд. пед. наук. – СПб., 2000. – 20 с.
12. Милчева Д. Спорт за инвалида. – София: Медицина и физкультура, 1986. – 76 с.
13. Миржамолов М.Х. Жисмоний имконияти чекланган ўқитувчилар билан олиб бориладиган жисмоний тарбия ва спорт машгулотларининг илмий услубий асослари: монография. – Тошкент: Оʻзkitobsavdo nashriyoti, 2020.
14. Начинова У.В. Коррекция отклонений в развитии основных движений у слабовидящих школьников средствами физического воспитания (1-4 кл.) // Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1989.
15. Петрова Е.В. Пространственная ориентация незрячих детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания // Автореф. дис. канд. пед. наук. – СПб., 2000. – 24 с.
16. Ростомашвили Л.Н. Коррекция двигательных нарушений детей с депривацией зрения средствами адаптивного физического воспитания // Автореф. дис. канд. пед. наук. – СПб., 1999. – 20 с.
17. Salamov R.S., Mirjamolov M.X. Jismoniy imkoniyati cheklangan oʻquvchilarning jismoniy mashgʻulotlarga moslashishi. Oʻquv-uslubiy qoʻllanma. – Tashkent, 2014.
18. Светличная Н.К. Основы адаптивного физического воспитания детей: методическое пособие. – Ташкент: Иксодиёт, 2014.
19. Светличная Н.К., Юнусов С.А. Инвалидный спорт. – Ташкент: УзГИФК.
20. Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура // Автореф. дис. пед. наук. – СПб., 2003. – 58 с.
21. Isroilov Sh.I. Nogironlar huquqlarini himoya qilishning ahamiyati va uni taʼminlashning xalqaro hamda milliy huquqiy tartibiyoti // INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENTIFIC RESEARCHERS. <https://www.wordlyknowledge.uz/> Volume: 1, Issue: 2, 2023.

Nurullayev Abdurashid Ro'zimboyevich. TURLI DARAJADAGI SKOLIOZI BOR TALABALARNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI	344
Amandavlatov Toshmamat Menglimurodo'g'li. PARALIMPIYA SPORT MUSOBAQALARI TARIXIDA O'ZBEKISTONLIK IMKONIYATI CHEKLANGAN SPORTCHILARNING ERISHGAN YUTUQLARI.....	345
Nurullayev Abdurashid Ro'zimboyevich. TAYANCH HARAkat TIZIMIDA SKOLIOZ TASHXISI QO'YILGAN TALABALAR UCHUN JISMONIY TARBIYANING SAMARALI METODLARINI QO'LLASH	350
Shukurov Rahim Salimovich, Baxshullayeva Maloxat Baxtiyor qizi. ADAPTIV JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG'ULOTLARINING TASHKILIY – USLUBIY XUSUSIYATLARI	351
Baxshullayeva Maloxat Baxtiyor qizi. IMKONIYATI CHEKLANGAN SPORTCHILARDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNI TAKOMILLASHTIRISH.....	357
Baymuradov Radjab Sayfitdinovich. MILLIY HARAkatLI O'YINLARINI O'QUVCHI YOSHLAR FAOLIYATIGA SINGDIRISH YO'LLARI.....	359
Мансуров Шерзод Шухратович. СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ	363