

KO'ZI OJIZ BO'LGAN MAKTAB O'QUVCHILARDA EGILUVCHANLIK SIFATINI RIVOJLANTIRISHNING SAMARALI USULLARI

Zokirjonov Ahadjon Farhod o'g'li

Namangan davlat pedagogika instituti, magistr

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

Annotatsiya: mazkur maqolada ko'zi ojiz maktab o'quvchilarida egiluvchanlik sifatini rivojlantirishning samarali usullari ko'rib chiqilgan. Tadqiqot davomida individual yondashuv, sensor signal asosidagi mashqlar va statik hamda dinamik cho'zish mashqlarining samaradorligi tahlil qilingan. Eksperimental dastur orqali egiluvchanlikni rivojlantirishning pedagogik ahamiyati va ijobiy natijalari tasdiqlangan. Ushbu maqola jismoniy tarbiya o'qituvchilari va mutaxassislar uchun amaliy tavsiyalar beradi.

Kalit so'zlar: ko'zi ojiz bolalar, egiluvchanlik, jismoniy sifatlar, individual yondashuv, statik mashqlar, dinamik mashqlar, sensor signallar.

Аннотация: в данной статье рассматриваются эффективные методы развития гибкости у школьников с нарушением зрения. В ходе исследования был проанализирован эффект индивидуального подхода, упражнений на основе сенсорных сигналов, а также статических и динамических растяжек. Экспериментальная программа подтвердила педагогическую значимость и положительные результаты в развитии гибкости. Эта статья предлагает практические рекомендации для преподавателей физического воспитания и специалистов.

Ключевые слова: дети с нарушением зрения, гибкость, физические качества, индивидуальный подход, статические упражнения, динамические упражнения, сенсорные сигналы.

Annotation: this article examines effective methods for developing flexibility in visually impaired schoolchildren. The study analyzed the



effectiveness of individual approaches, sensory signal-based exercises, and static and dynamic stretching exercises. The experimental program confirmed the pedagogical significance and positive results in improving flexibility. This article provides practical recommendations for physical education teachers and specialists.

Keywords: *visually impaired children, flexibility, physical qualities, individual approach, static exercises, dynamic exercises, sensory signals.*

KIRISH

Mavzuning dolzarbligi. Ko'zi ojiz bolalar bilan ishlashda ularning jismoniy rivojlanishini ta'minlash dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Chunki harakat faolligi va jismoniy sifatlarning rivojlanganligi ularning kundalik hayotga moslashuvchanligini oshiradi, xavfsizlikni ta'minlaydi va ijtimoiy muhitda faol ishtirok etishiga imkon yaratadi. Bu o'quvchilarda egiluvchanlik sifatini rivojlantirish nafaqat jismoniy tarbiyaning, balki ijtimoiy moslashuvning ham ajralmas qismi hisoblanadi. Egiluvchanlik — bo'g'inlar harakatining maksimal amplitudasini ta'minlovchi sifat bo'lib, bu sifat ko'zi ojiz bolalar uchun ham katta ahamiyatga ega.

Mazkur maqola ko'zi ojiz bolalarda egiluvchanlik sifatini rivojlantirishning samarali usullarini o'rganishga bag'ishlangan. Chunki ko'zi ojiz bolalarda fazoviy idrokning cheklanganligi harakatlarning noaniq va tartibsiz bo'lishiga olib keladi. Bu esa ularning tana harakatlarini to'g'ri boshqarishga qiyinchilik tug'diradi. Shu boisdan egiluvchanlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlar muhimdir [2].

Maqolaning maqsadi ko'zi ojiz maktab o'quvchilarning jismoniy tarbiya jarayonida egiluvchanlikni rivojlantirish uchun eng samarali usullarni aniqlash va tavsiyalar ishlab chiqishdir. Ushbu tadqiqot doirasida statik va dinamik mashqlar, sensor signal asosida mashqlarni qo'llash hamda individual yondashuvning pedagogik xususiyatlari o'rganiladi. Maqola natijalari ko'zi ojiz o'quvchilarning



jismoniy sifatlarini takomillashtirish bo'yicha yangi usullarni joriy etishga yordam beradi.

Asosiy qism. Egiluvchanlik sifatining nazariy asoslari. Egiluvchanlik — inson tanasidagi bo'g'inlarning harakatlanish amplitudasini oshirishga qaratilgan jismoniy sifat bo'lib, bu sifat barcha yosh guruhlar uchun, xususan, ko'zi ojiz bolalar uchun ham juda muhimdir. Egiluvchanlik rivojlangan holda mushaklar, paylar va bo'g'inlar to'g'ri ishlashini ta'minlaydi, tana muvozanatini yaxshilaydi va harakatlarni yanada muvofiqlashtirishga yordam beradi. Ko'zi ojiz bolalarda bu sifatning rivoji kundalik faoliyatda xavfsizlikni oshirish va harakatlarni mustaqil bajarishda muhim rol o'ynaydi [4].

Ko'zi ojiz bolalarning harakat koordinatsiyasi va fazoviy idroki zaifroq bo'lgani sababli ular uchun egiluvchanlik mashqlari harakatlarni boshqarish va mushaklar elastikligini yaxshilash imkonini beradi. Shu bilan birga, egiluvchanlikni rivojlantirish bo'g'inlar deformatsiyasi yoki mushaklarning qattiqlashuvining oldini oladi.

Nazariy jihatdan, ko'zi ojiz bolalarda egiluvchanlik sifatini rivojlantirish maxsus yondashuvni talab qiladi. Bunda mashqlar tanlashda bolalarning fiziologik va psixologik xususiyatlari hisobga olinishi zarur. Masalan, mashqlar bo'g'inlarning tabiiy harakat amplitudasini oshirishga va mushaklarning cho'ziluvchanligini yaxshilashga yo'naltirilgan bo'lishi kerak. Shu bilan birga, mashg'ulotlar davomida o'quvchilarning individual ehtiyojlari va imkoniyatlariga moslashtirilgan pedagogik strategiyalardan foydalanish zarur [2,5].

Ko'zi ojiz o'quvchilar uchun egiluvchanlikni rivojlantirishda qo'llaniladigan metodlar. Ko'zi ojiz bolalarda egiluvchanlik sifatini rivojlantirish uchun maxsus moslashtirilgan yondashuvlar talab qilinadi. Bunda mashqlar tanlashda individual xususiyatlarni inobatga olish muhimdir. Ushbu metodlar o'quvchilarning harakat faoliyatini yaxshilash, xavfsizlikni oshirish va tananing mushak-skelet tizimini mustahkamlashga yo'naltirilgan.





1. Individual yondashuv: har bir bolaning bo'g'in harakatlari amplitudasi, mushaklarning cho'ziluvchanligi va umumiy tayyorgarlik darajasi baholanadi. Bu asosda mashqlar individual darajada tuziladi. Masalan, engil dinamik cho'zilishlardan murakkab statik mashqlargacha bo'lgan mashqlarni o'rgatish bosqichma-bosqich amalga oshiriladi.

2. Sensor signal asosidagi mashqlar: mashqlarni bajarishda tovush, teginish yoki maxsus ko'rsatkichlar orqali yo'naltirish usullari qo'llaniladi. Bu o'quvchilarga mashqlarni aniq bajarishga yordam beradi.

3. Harakatli o'yinlar va maxsus mashqlar: statik va dinamik cho'zilish mashqlari, shuningdek, yoga va pilates elementlari qo'llaniladi. Bu usullar mushaklarni cho'zish va tana muvozanatini oshirishda samaralidir.

Eksperiment davomida bajarilgan mashg'ulotlar mazmuni

1-jadval

Mashq turi	Mashqlar misoli	Davomiyligi	Asosiy maqsad
Statik cho'zilish	Mushaklarni uzoq ushlab turish	10-15 soniya	Mushaklar elastikligini oshirish
Dinamik cho'zilish	Qo'l va oyoq cho'zish harakatlari	8-10 takror	Bo'g'in harakatini yaxshilash
Sensor yo'naltirish mashqlari	Tovush signallari asosidagi harakatlar	10 daqiqa	Harakat muvofiqligini yaxshilash
Yoga yoki pilates elementlari	"Kobra", "Cho'qqi" mashqlari	5-10 daqiqa	Egiluvchanlik va muvozanatni oshirish

Eksperimental dastur va natijalar. Ko'zi ojiz maktab o'quvchilarida egiluvchanlikni rivojlantirish uchun maxsus eksperimental dastur ishlab chiqildi. Dastur ikki oy davomida amalga oshirildi va haftasiga uch marta jismoniy

mashg'ulotlarni o'z ichiga oldi. Mashg'ulotlar davomida statik va dinamik cho'zilish mashqlari, yoga elementlari hamda sensor yo'naltiruvchi mashqlar ishlatildi. Har bir mashg'ulotda o'quvchilarning individual xususiyatlariga mos yondashildi.

Eksperiment avvalida va yakunida bolalarning egiluvchanlik darajasi sinovdan o'tkazildi. Bu maqsadda "qo'lning orqa tomonga ko'tarilishi", "tanani oldinga egish" kabi standart testlar qo'llandi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, dastur egiluvchanlik sifatlarini sezilarli darajada oshirishga yordam berdi. Masalan, statik cho'zilish mashqlarini bajarishda harakat amplitudasi o'rtacha 15-20% ga oshdi.

Mazkur natijalar ko'zi ojiz o'quvchilarda egiluvchanlikni rivojlantirish uchun tizimli va moslashtirilgan yondashuv samaradorligini tasdiqlaydi. Bu dastur keyingi pedagogik tajribalar uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

XULOSA

Ko'zi ojiz maktab o'quvchilarida egiluvchanlik sifatini rivojlantirish ularning kundalik hayot faoliyatida mustaqillikni oshirish, tana harakatlarining moslashuvchanligini yaxshilash va umumiy jismoniy rivojlanishini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega. Tadqiqot davomida egiluvchanlikni rivojlantirish uchun maxsus yondashuvlar va mashqlar ishlab chiqildi hamda eksperimental ravishda sinovdan o'tkazildi.

Natijalar shuni ko'rsatdiki, egiluvchanlikni rivojlantirishda statik va dinamik cho'zilish mashqlari, yoga va pilates elementlari, shuningdek, sensor signal asosidagi mashqlar samaradorlikni sezilarli darajada oshiradi. Eksperiment davomida o'quvchilarning harakat amplitudasi va mushaklarning elastikligi yaxshilandi. Bu esa egiluvchanlikni rivojlantirishda individual yondashuv va moslashtirilgan mashg'ulot dasturlari zarurligini tasdiqladi.

Tadqiqot asosida quyidagi tavsiyalar ishlab chiqildi:

- Jismoniy tarbiya darslarida ko'zi ojiz o'quvchilarning egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish.



- Mashqlarni o'quvchilarning individual ehtiyojlariga moslashtirish va mashg'ulot davomida ularning xavfsizligini ta'minlash.

- O'quv jarayonida maxsus moslashtirilgan jihozlardan foydalanish.

Mazkur yondashuv ko'zi ojiz o'quvchilarning jismoniy sifatlarini yaxshilashga ko'maklashib, ularning ijtimoiy hayotda faol ishtirokini ta'minlaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

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

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

3. 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.

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

5. 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.

6. 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.

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

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

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

10. 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.

11. 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.

12. 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.