

# INTELLEKTUAL RIVOJLANISHIDA NUQSONLARI MAVJUD KATTA MAKTAB YOSHIDAGI O'QUVCHILAR BILAN TASHKIL ETILADIGAN KORREKSION-RIVOJLANTIRUVCHI MASHG'ULOTLAR TIZIMIDA ADAPTIV YENGIL ATLETIKA VOSITALARINI QO'LLASH SAMARADORLIGI

Xudaybergenov Jenis<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali, Nukus shahri, O'zbekiston Respublikasi.

**Annotatsiya.** Maqolada intellektual sohada nuqsoni bo'lgan shaxslarni maxsus (korreksion) o'qitish muammolari ochib berilgan. Adaptiv jismoniy tarbiya jarayonida korreksion-sog'lomlashtirish ishlarining asosiy yo'nalishlari sanab o'tilgan. Adaptiv jismoniy tarbiya va adaptiv sport vositalari majmuasidan foydalangan holda intellektual sohada nuqsoni bo'lgan yuqori maktab yoshidagi o'quvchilarning mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazish masalalari ko'rib chiqiladi.

**Kalit so'zlar:** adaptiv sport turlari, adaptiv jismoniy tarbiya jarayoni, koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish, adaptiv jismoniy tarbiya vositalari, intellektual sohada nuqsoni bo'lgan maktab o'quvchilari, "Rufe indeksi".

## Kirish

Intellektual rivojlanishdan orqada qolgan bolalarning jismoniy rivojlanishi ham ijtimoiy, ham biologik (asosiy nuqson darajasi, yondosh kasalliklar), shu jumladan genetik omillarning butun majmuasiga bog'liq [3, 4].

Aqli zaif bolalarni kundalik jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga jalb qilishda ushbu maqsadlar uchun an'anaviy va noan'anaviy sog'lomlashtirish texnologiyalaridan foydalanishga harakat qilinadi. Muammo shundan iboratki, aqli zaif bolalar uchun tushunarli bo'lgan, nafaqat ularning jismoniy, balki ruhiy holatiga ham mos keladigan va ularga nisbatan ulkan harakat salohiyatini maksimal darajada to'liq va samarali amalga oshirish imkonini beradigan harakat faolligi turlarini, uni tashkil etish shakllarini topishdir. [3]

Aqli zaif o'quvchilarning jismoniy tarbiyasida korreksion maktablar amaliyotiga sog'lomlashtiruvchi-korreksion yo'nalishga ega bo'lgan VIII turdagi adaptiv jismoniy tarbiyaning samarali vositalarini joriy etishning obyektiv zarurati va intellektual sohada nuqsoni bo'lgan o'quvchilarning adaptiv jismoniy tarbiyasida ushbu vositalarni qo'llash metodikasining

yetarli darajada ishlab chiqilmaganligi o'rtasida qarama-qarshilik mavjud.

Tadqiqotning maqsadi engil darajadagi aqli zaif yuqori maktab yoshidagi o'quvchilarni adaptiv jismoniy tarbiyalash jarayonida adaptiv jismoniy tarbiyaning vositalari, usullari va shakllarini kompleks qo'llashga asoslangan metodikani ishlab chiqish va uni qo'llash samaradorligini tajriba yo'li bilan asoslashdan iborat.

## Materiallar va metodlar

Tadqiqot jarayonida quyidagi usullardan foydalanildi: ilmiy adabiyotlardagi ma'lumotlarni nazariy tahlil qilish va umumlashtirish; talabalarning tibbiy kartalaridan ko'chirmalarni tahlil qilish; jismoniy tayyorgarlikni baholash usullari; funksional holatni baholash usullari; pedagogik tajriba va matematik statistika usullari.

Uslubiyat. Eksperimental metodikaning maqsadi aqli zaif o'quvchilarning yanada muvaffaqiyatli ijtimoiy integratsiyasi uchun hayotiy muhim harakat ko'nikmalari va malakalarini ta'minlashdan iborat.

Mazkur metodikada ta'limiy, tarbiyaviy va rivojlantiruvchi vazifalarni hal etish maqsadida 8-turdagi maxsus (korreksion) ta'lim muassasalari o'quvchilari uchun

dastur bo'yicha material vositalar majmuasidan foydalanish ko'zda tutilgan. Dasturning shug'ullanuvchilar tomonidan pedagogik tajriba o'tkazish vaqtida o'zlashtiriladigan bo'limi yengil atletika.

Shunday qilib, nafas olish mashqlari majmualari tayyorgarlik va yakuniy qismlarga, adaptiv yengil atletika mashqlari asosiy qismga, P.Denissonning miya uchun gimnastikasi esa yakuniy qismga kiritilgan [4].

Ushbu usulda qo'llaniladigan asosiy usullar quyidagilar edi: pedagogik usullar (ko'rgazmali va og'zaki ta'lim) va jismoniy tarbiya usullari (qat'iy tartibga solingan mashq, o'yin va musobaqa). O'quv materialini yanada muvaffaqiyatli o'zlashtirish maqsadida quyidagi uslubiy usullar qo'llanildi: g'ayrioddiy dastlabki holatlar, mashqlarni ko'zguda bajarish, harakat tezligi va tempini o'zgartirish, mashqni bajarishning fazoviy chegaralarini o'zgartirish, ma'lum va noma'lumni bitta mashqda birlashtirish.

Ishlab chiqilgan metodika bo'yicha mashg'ulotlar guruh usulida olib borildi. Shuningdek, asosiy ko'rsatmalar va qarshi ko'rsatmalarni hisobga olgan holda korreksiyalovchi mashqlarni bajarishda individual yondashuvga rioya qilindi.

Yengil atletika vositalari sifatida yurish va yugurishning moslashtirilgan turlari: rivers va og'irliklar bilan yurish qo'llanildi.

Teskari yurish va yugurish orqa, oyoq, dumba mushaklarini ishga soladi, bundan tashqari, bosh ishga "kirishadi," yon tomonni ko'rish, harakat koordinatsiyasi, muvozanat yaxshilanadi, miya shunchaki ma'lumotni tezroq qayta ishlay boshlaydi.

Og'irlashtirgichlar bilan yurish va yugurish yurak-nafas tizimi holatini yaxshilash, chidamlilik va kuch kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan. Og'irlashtirgich sifatida qumli xaltachalar ishlatildi.

## Natijalar va muhokama

Tajriba davomida intellektual rivojlanishida nuqsoni bo'lgan katta maktab

yoshidagi o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarida sezilarli o'zgarishlar olindi. Agar tadqiqot boshlanishidan oldin ikkala guruhda ham o'rganilayotgan ko'rsatkichlarda sezilarli farqlar kuzatilmagan bo'lsa, tajriba oxirida farqlar sezilarli va ishonchli bo'ladi. O'rganilayotgan ko'rsatkichlar dinamikasi jadvallarda keltirilgan (1,2-jadvallar).

Rufe indeksini baholashda kardiorespirator tizim holati ko'rsatkichlarining yaxshilanishi qayd etildi, yuklama testini bajargandan so'ng ikkala guruhdagi shug'ullanuvchilarda yurak urish tezligi ko'rsatkichlarining biroz pasayishi aniqlandi. Tajriba guruhidagi o'g'il bolalarda YuR 18% ga ( $r < 0,05$ ), qizlarda esa 12,1% ga ( $r > 0,05$ ) ishonchli pasaydi. Nazorat guruhi o'quvchilarida mos ravishda 11,7% va 9,7% ( $r > 0,05$ ) ga oshgan (1-jadvalga qarang).

"Turgan joydan uzunlikka sakrash" testida tajriba guruhi o'quvchilarida ko'rsatkichlar o'sdi: o'g'il bolalarda 5,9%, qizlarda 6,4%. Nazorat guruhi o'quvchilarida mos ravishda 2,3% va 2,1% ( $r > 0,05$ ) ga oshgan.

Ishlab chiqilgan metodika bo'yicha shug'ullanuvchilarning egiluvchanlik ko'rsatkichlari o'g'il bolalarda 24,1%, qiz bolalarda esa 30,2% ( $r < 0,05$ ) ga yaxshilandi. Shuningdek, o'g'il va qiz bolalarning nazorat guruhida ham ushbu ko'rsatkichning sezilarli o'sishi mos ravishda 8,3% ( $r < 0,05$ ) va 13,9% ( $r < 0,05$ ) ga oshdi.

Gavda mushaklarining dinamik kuch chidamliligini rivojlanishini baholash natijasida quyidagilar aniqlandi: ushbu test natijalari tajriba guruhi o'quvchilarida: o'g'il bolalarda 17,8% ga, qiz bolalarda 18% ga oshdi ( $r < 0,05$ ). Nazorat guruhi shug'ullanuvchilarining o'rtacha ko'rsatkichlari 8,3% va 6,9% ga oshdi ( $r > 0,05$ ).

Tezkorlik ko'rsatkichlarining dinamikasi tajriba guruhida nazorat guruhiga qaraganda ancha yuqori. Shunday qilib, tajriba guruhida ushbu ko'rsatkichning o'sishi o'g'il bolalarda 8,9%, qizlarda 8,4% ni tashkil etdi.

**1-jadval. 15-17 yoshli o'quvchilarning funksional holati va jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari dinamikasi tajriba guruhi.**

Ko'rsatkichlar	Kontingent	Tajriba guruhi (n=21)				
		Birlamchi ma'lumotlar	Yakuniy ma'lumotlar	O'sish %	t	p
Rufye indeksi-Diksona, shart.birl.	Yigitlar	6,05±0,2	4,6±0,3	18	2,9	<0,05
	Qizlar	6,2±0,2	5,05±0,3	12,1	1,79	>0,05
Egiluvchanlik, sm	Yigitlar	2,9±0,16	3,9±0,18	24,1	4,41	<0,05
	Qizlar	4,3±0,17	5,6±0,15	30,2	5,6	<0,05
Press, marta	Yigitlar	24,1±1,4	28,4±1,2	17,8	2,34	<0,05
	Qizlar	23,3±1,5	27,5±1,1	18	2,25	<0,05
mokisimon yugurish, soniya	Yigitlar	11,7±0,8	10,1±0,6	13,6	1,6	>0,05
	Qizlar	12,9±1,1	11,8±0,8	8,5	0,8	>0,05
30 m ga yugurish, soniya	Yigitlar	6,7±0,3	6,1±0,2	8,9	1,66	>0,05
	Qizlar	7,1±0,4	6,5±0,2	8,4	1,42	>0,05
Romberg sinovi, soniya	Yigitlar	26,3±1,5	29,3±1,2	11,4	1,56	>0,05
	Qizlar	27,7±1,3	30,2±1,5	9	1,26	>0,05

Tajriba guruhi o'quvchilarida Romberg namunasini ushlab turish vaqti o'g'il bolalarda 11,4% ga, qiz bolalarda 9% ga oshdi ( $r<0,05$ ). Nazorat guruhida bu ko'rsatkich ishonchsiz ravishda 5,5% va 2,8% ga oshdi ( $r<0,05$ ).

Tananing yuqori tezkor-kuch qobiliyatlarini tavsiflovchi oyoq-qo'l mushaklarining "to'pni uzoqqa uloqtirish" testida ham olingan natijalarning ijobiy

dinamikasi qayd etilgan, ammo TG da ahamiyatliroq. Tezlik sifatlari va koordinatsion qobiliyatlarning kompleks namoyon bo'lishini baholovchi testda ko'rsatkichlarning yaxshilanishi aniqlandi. "mokisimon yugurish" testida masofani bosib o'tish vaqti tajriba guruhi o'quvchilarida o'g'il bolalarda 13,6% va qizlarda 8,5% ga qisqardi (2-jadval qarang).

**2-jadval. 15-17 yoshli o'quvchilarning funksional holati va jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari dinamikasi, nazorat guruhi.**

Ko'rsatkichlar	Kontingent	Tajriba guruhi (n=20)				
		Birlamchi ma'lumotlar	Yakuniy ma'lumotlar	O'sish %	t	p
Rufye indeksi-Diksona, shart.birl.	Yigitlar	6,65±0,7	5,7±0,4	11,7	1,18	>0,05
	Qizlar	6,76±0,5	6,0±0,3	9,7	1,31	>0,05
Egiluvchanlik, sm	Yigitlar	3,2±0,18	3,5±0,17	9,3	1,25	>0,05
	Qizlar	4,3±0,17	4,9±0,16	13,9	2,6	<0,05
Press, marta	Yigitlar	24,2±1,8	26,2±1,6	8,3	0,83	>0,05
	Qizlar	23,1±1,7	24,7±1,8	6,9	0,64	>0,05
mokisimon yugurish soniya	Yigitlar	11,8±0,6	11,2±0,9	5,1	0,55	>0,05
	Qizlar	13,1±1,2	12,5±1,1	4,6	0,37	>0,05
30 m ga yugurish, soniya	Yigitlar	6,9±0,2	6,5±0,3	5,8	1,11	>0,05
	Qizlar	7,2±0,5	6,9±0,7	4,2	0,34	>0,05
Romberg sinovi, soniya	Yigitlar	27,2±1,8	28,7±1,5	5,5	0,64	>0,05
	Qizlar	28,3±1,7	29,1±1,8	2,8	0,16	>0,05

## Xulosa

Ishlab chiqilgan metodika bo'yicha shug'ullangan TG o'smirlarida jismoniy tayyorgarlikni tavsiflovchi deyarli barcha ko'rsatkichlar oshdi. Ba'zi testlarning natijalari kerakli yosh me'yorlari

chegaralariga yaqinlashdi, ammo olingan ma'lumotlar alohida ko'rsatkichlarda ishonchsiz edi, bu mavjud patologiya, ya'ni intellektual yetishmovchilik asosiy jismoniy fazilatlarining to'liq rivojlanishiga to'sqinlik qilishini ko'rsatadi.

## The Effectiveness of Using Adaptive Athletics Means in the System of Correctional-Developmental Activities for Senior School Students with Intellectual Developmental Disabilities

### Khudaybergenov Jenis<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Nukus branch of the Institute for Retraining and Advanced Training of Specialists in Physical Culture and Sports, Nukus city, Republic of Uzbekistan.

**Abstract.** This article explores the challenges of special (correctional) education for individuals with intellectual disabilities. It outlines the main areas of corrective and health-improving work within the adaptive physical education process. It examines the organization and delivery of classes for high school students with intellectual disabilities using a combination of adaptive physical education and adaptive sports.

**Keywords:** adaptive sports, adaptive physical education process, development of coordination skills, adaptive physical education tools, students with intellectual disabilities, "Rufe Index".

## Эффективность использования средств адаптивной лёгкой атлетики в системе коррекционно-развивающих занятий с обучающимися старшего школьного возраста, имеющими интеллектуальные нарушения

### Худайбергенов Женис<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Нукусский филиал Института переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту, город Нукус, Республика Узбекистан.

**Аннотация.** В статье раскрываются проблемы специального (коррекционного) обучения лиц с интеллектуальными нарушениями. Перечислены основные направления коррекционно-оздоровительной работы в процессе адаптивного физического воспитания. Рассматриваются вопросы организации и проведения занятий старшеклассников с интеллектуальными нарушениями с использованием комплекса средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.

**Ключевые слова:** адаптивные виды спорта, процесс адаптивного физического воспитания, развитие координационных способностей, средства адаптивного физического воспитания, школьники с интеллектуальными нарушениями, «Индекс Руфе».

### Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Васянина И.И. Организация и содержание физкультурно-оздоровительного направления внеурочной деятельности по физической культуре учащихся с легкой умственной отсталостью: дис... канд. пед. наук: 13.00.04 /Ирина Ивановна Васянина. – Владивосток, 2016.

2. Екжанова Е.А. Системный подход к разработке программы коррекционноразвивающего обучения детей с нарушением интел-лекта /Е.А. Екжанова, Е.А. Стребелева "Дефектология". – 2010. — №6.

3. Ивинский Д.В. Актуальность экспериментальных методик дополнительного физического воспитания учащихся специальной коррекционной школы VIII вида Д.В. Ивинский "Вестник" Тамбовского университета. – 2015. — №2(142).

4. Салимов М.И. Перспективные направления научных исследований в области адаптивной физической культуры детей и подростков с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) /М.И. Салимов //Адаптивная физическая культура. – 2016. — № 1(65).