

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA SPORT ISHLARI
VAZIRLIGI

O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

JURAKULOVA FERUZA TOSHEMIROVNA

**AQLI ZAIF BOLALARNING GIMNASTIKA VOSITALARI
ORQALI HARAKAT QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISH**

Ta’lim yo‘nalishi: 5610500 - Sport faoliyati (gimnastika)
ta’lim yo‘nalishi

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

Gimnastika nazariyasi va uslubiyati
kafedrasida ko‘rib
chiqildi va tasdiqlandi
Kafedra mudiri
_____ dots. ESHTAEV A.K.

«_____» _____ 2016 yil

Ilmiy rahbar

Dots. ESHTAEV A.K.

MUNDARIJA

KIRISH

I BOB. ADABIYOTLAR TAHLILI

- 1.1. Aqli zaiflik tushunchasi, sabablari va shakllari
- 1.2. Aqli zaif bolalarning jismoniy rivojlanishi va harakat qobiliyatlari.
- 1.3. Uslublar va uslubiy usullar
- 1.4. YOordamchi maktablar jismoniy tarbiya dasturining gimnastika talablari

II BOB. TADQIQOT VAZIFALARI, USLUBLARI VA UNI TASHKIL QILISH

- 2.1. Tadqiqot vazifalari
- 2.2. Tadqiqot uslublari
 - 2.2.1. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarning tahlili
 - 2.2.2. Pedagogik kuzatish va ogʻzaki soʻrov
 - 2.2.3. Pedagogik testlash
 - 2.2.4. Pedagogik tajriba
 - 2.2.5. Matematik-statistika uslublari
- 2.3. Tadqiqotni tashkil qilish

III BOB. ASOSIY GIMNASTIKA VOSITALARINING MAXSUS MAKTAB OʻQUVCHILARI-NING HARAKAT FAOLIYATIGA TAʼSIRINING BOGʻ-LIQLIGI

- 3.1. Oʻquvchilarning harakat faolligi darajasini aniqlash
- 3.2. Jismoniy rivojlanishning jismoniy tayyorgarlik koʻrsatgichlari bilan oʻzaro bogʻliqligi xususiyatlari
- 3.3 Aqli zaif bolalarning harakat faolligini rivojlantirish uchun ishlab chiqilgan mashqlarni tajribada tekshirish

XULOSA

AMALIY TAVSIYALAR

ADABIYOTLAR

ILOVALAR

KIRISH

Insoniy omillarning faollashishi bilan mamlakatning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishining tezlashishi davlatimiz oldida mehnatkashlarni jamiyat mulkiga ongli munosabatda bo'lishi, tashabbuskor va uddaburon, shaxsiy sifatlarini o'z vaqtida rivojlantira olishi, bilimlar zahiralari to'ldirishi hamda ulardan mehnatda va jamiyat ishlarida foydalana olish masalasini oldinga qo'yadi. Prezidentimiz I.A.Karimovning (1,2) aytishicha, oldinga qo'yilgan vazifalarni faqatgina sog'lom avlodni tarbiyalabgina hal qilish mumkin, sog'lom - avlod to'g'risidagi muqaddas tilak bizning ajdodlarmizdan qolgandir.

Salomatligi cheklangan guruhlarining turli-tumanligi, yosh diapazonining kengligi (maktabgacha, maktab yoshi, yoshlar va hokazo), barcha keltirilgan kategoriyadagi sog'lig'i cheklangan shaxslar to'g'risidagi ilmiy ma'lumotlarning etishmasligi, tarbiyalash va rivojlanish, ta'lim olish va shaxs bo'lib etishish bilan bog'liq bo'lgan, hayoti uchun moslashtirilgan maktabgacha va maktab yoshida adaptiv jismoniy tarbiyaning ayrim uslublarini o'rganish(3).

Barcha salomatligi cheklangan insonlarda eng ko'p tarqalgani aqli zaiflik hisoblanadi. Mazkur kategoriyadagi bolalarni o'rganish bilan shug'ullanuvchi mutaxassislar aqli zaiflikni kasallik deb emas, balki jismoniy, intellektual, emotsional sifatlarini kompleksli namoyon bo'lishida psixologik tomondan yaxshi rivojlanmaganlik deb hisoblaydilar. (30,43).

Engil darajadagi aqli zaif bolalarni o'qitish va tarbiyalash maxsus ta'lim muassasalarida amalga oshiriladi. Maxsus ta'lim muassasalari dasturiga albatta jismoniy tarbiya darslari ham kiritilgan. Dasturning asosiy vositalaridan biri gimnastikadir. Asosiy gimnastika nafaqat harakat sohasidagi kamchiliklarni bartaraf qiladi, balki to'laqonli jismoniy rivojlanish, salomatlikni mustahkamlash, ijtimoiy hayotga moslashish bilan ham ta'minlaydi (5,8,10). SHuning uchun adaptiv jismoniy tarbiya mutaxassisi pedagogik faoliyatini samarali bo'lishi uchun asosiy gimnastika vositalarining turli tumanligi, o'quv jarayonida ularni to'g'ri taqsimlash va foydalana olish bilan qurollangan bo'lishi kerak. (9,12,13)

Hozirgi paytda asosiy gimnastika vositalaridan foydalanishni ilmiy-asoslashga qaratilgan ilmiy ishlarning yoʻqligi ham katta dolzarblik hisoblanadi. Mazkur kategoriya bilan ishlash zamonaviy texnologiya va etakchi amaliyotchilardan foydalanishni talab etadi.

Ishning maqsadi – asosiy gimnastika vositalari orqali engil darajadagi aqli zaif bolalarning jismoniy tayyorgarligi va harakat qobiliyatlarini oshirish.

Tadqiqot ob'ekti – 52 - sonli maxsus maktab.

I BOB. ADABIYOTLAR TAHLILI

1.1. Aqli zaiflik tushunchasi, sabablari va shakllari

Aqli zaiflikni 1915 yilda nemis psixiatri E.Krepelin oligofreniya deb atagan (grek tilida “*oligos*” – “kam”, “*fren*” – “aql” degani).

SHu davrgacha aqli zaif bolalarni tarbiyalash va o‘qitish muammosini o‘rganuvchi fanni oligofrenopedagogika (maxsus pedagogikaning bir qismi) deb ataladi. Oligofreniya bosh miya va butun bir organizmni yaxshi rivojlanmagan ko‘pgina va turli-tuman sog‘lig‘i cheklangan guruhlarini o‘z ichiga oladi. Bu tushuncha juda keng bo‘lib, aniq chegerasi yo‘qdir, shuning uchun turli mamlakatlarda “oligofreniya” tushunchasini o‘rniga yangi atamalar paydo bo‘ladi.

Masalan, “psixik qoloqlik”, “psixik difitsit”, “aqliy etishmaslik”, “aqliy defitsit” va boshqalar.

“*Aqli zaiflik*” atamasi bosh miyaning organik buzilishi natijasida bilish foliyatining turg‘un pasayishini bildiradi (7,24,29).

Aqli zaiflik shakllari turli-tuman bo‘lib, etiologik, patogenez, klinik va psixik paydo bo‘lishiga, vujudga kelish vaqti hamda o‘tib borish xususiyatlariga qarab ajratiladi. Aqli zaiflik – bir turdagi holat emas. U tabiiy va ma’lum sabablarga ko‘ra orttirilgan, shu bilan birga nuqsonni kuchaytirishi mumkin bo‘lgan nomuvofiq tarbiya sharoitlarida paydo bo‘lishi mumkin.

Aqli zaiflikni etiologik omillari endogen (genetik) va ekzogen (tashqi muhit) larga bo‘linadi.

Aqli zaiflikning differensial shaklini 50 – 70% ga genetik omil sabab bo‘ladi. Taxminan 1500 asab va psixik kasalliklar, shu jumladan aqli zaiflik ham nomuvofiq genetik mutatsiya bilan va taxminan 300 xromosomal mutatsiya bilan bog‘liq. Genetik omillar mustaqil va muhit bilan o‘zaro murakkab bog‘liqlikda bo‘lishi mumkin. Ekzogen omillarga eng avvalo ichki organ infeksiyalari kiradi. Bunda ayniqsa qizilcha virusi xatarli hisoblanadi. Epidemik parotit (teпки) kasalligi ham xavfli hisoblanadi.

Alkogolizm va narkomaniya aqli zaiflikni ham ekzogen, ham endogen xarakterdagi sababi bo'lishi mumkin. Birinchi bo'lib, alkogol va narkotiklar mahsulotlar parchalanib (toksinlar) ona va xomilaning umumiy qon aylanish tizimidan rivojlanayotgan xomilaga o'tadi. Ikkinchi holatda ko'p vaqt alkogol va narkotiklarni qabul qilish ota-onaning genetik tomondan abadiy potologik o'zgarishlarga olib keladi va boladagi xromosoma va endokrin kasalligiga sabab bo'ladi (6,16).

Surunkali infeksiyon kasalliklar, yurak-qon tomir tizimi, jigar, buyrak kasalliklari, ota-ona va xomilaga radiaktiv va rentgen nurlari ta'siri xomila miyasining rivojlanishiga yomon ta'sir ko'rsatadi (11,30).

Bilish faoliyati buzilishining klinik ko'rinishi psixopotologik, nevrologik va somatik simptomlarning xususiyatlaridan vujudga keladi.

Kasallikning halqaro klassifikatsiyasiga (turlariga) muvofiq, aqli zaiflik to'rtta darajani o'z ichiga oladi: engil, o'rtacha, og'ir va chuqur.

Aqli zaiflikni engil darajasidagi bolalar umumiy sonning 70-80% ini tashkil qiladi. Ular normal rivojlanayotgan tengdoshlariga qaraganda kechroq rivojlanadilar, yurish, gapirishni kechroq o'rganadilar. O'ziga-o'zi hizmat qilish ko'nikmalarini kech o'zlashtiradilar. Bu bolalar epchil emas, jismoniy zaif, ko'p kasal bo'ladilar. Ular atrofdagilar bilan kam qiziqadilar: predmetlarni o'rganmaydilar, tabiatda, ijtimoiy hayotda bo'layotgan voqea va xodisalarga qiziqmaydilar.

Maktabgacha bo'lgan yoshning oxirida ularning faol lug'ati qashshoqlashadi, jumalari qisqa, bolalar oddiy mazmun bog'liqligini etkazib bera olmaydi.

Sust lug'ati xajm jixatidan ancha kichik. Ular ikki-uch so'zdan tashkil topgan ko'rsatmalarni, inkor qilishni tushunmaydilar, xattoki, maktab yoshida ham ularga suxbatni eslab qolish qiyin, chunki ular o'z suxbatdoshlarini har doim ham yaxshi tushunmaydilar (14,15).

Tuzatish (korreksiya) ishlarisiz maktabgacha bo'lgan yoshning oxiriga kelib bolalarda faqatgina predmetli faoliyat shakllanadi. Tuzatish (korreksiya)

deganda, aqli zaif bolalarning jismoniy va psixologik nuqsonlarini to'g'irlash, yumshatish, hayotga moslashtirish tushuniladi. Maktabgacha bo'lgan kichik yoshda ularda o'yinchoqlar bilan maqsadsiz harakatlar qilish ko'p uchraydi, maktabgacha bo'lgan katta yoshga kelib predmetli-o'yinli harakatlari (qo'g'irchoqni tebratib allalash, mashinani yurgizish) paydo bo'ladi. Maxsus tuzatish ta'limisiz syujetli-rolli o'yinlar shakllanmaydi (21,28).

Unchalik aqli zaif bo'lmagan bolalar, agar ularni qolib ketishi aniq bilinmasa, ommaviy bolalar bog'chasi sharoitlarida tarbiyalanadilar, lekin ommaviy umumta'lim maktablariga borishi bilan ularga matematika, rus tili, o'qish kabi fanlarni o'zlashtirishda anchagina qiyinchiliklar tug'ila boshlaydi va ikkinchi yilga qoldiriladi, lekin takroran o'qish tufayli dasturiy materillarni o'zlashtirib oladilar. Tibbiy psixologo-pedagogik tekshiruvdan so'ng, bolalar boshqa tipdagi ta'lim muassasasiga o'tkaziladi. Engil darajadagi aqli zaif bolalar etti-sakkiz yoshida maxsus dastur bo'yicha ta'lim beriladigan VIII turdagi maxsus (tuzatish) maktablariga o'tadilar. 9 yillik o'qishdan keyin ular boshlang'ich ta'limni oladilar.

Tasavvurni shakllantirish, bilim va ko'nikmalarni o'zlashtirish, turli faoliyatlarni rivojlanishini kechikishidagi qiyinchiliklarga qaramasdan, uncha aqli zaif bo'lmagan bolalar rivojlanish imkoniyatlariga ega bo'ladilar. Ularda aniq tafakkur saqlangan, ular amaliy holatlarda yo'l topa olishga qodirlar, ko'pchiligida emotsional - irodaviy doirasi bilishga qaraganda ancha saqlangan, ular mehnat faoliyatiga bajonu dil yondoshadilar (33,38).

Uncha ahamiyatli bo'lmagan aqli zaif o'smirlar va qizlarning ko'pchiligi maktabni tugallash paytida o'z psixologik va klinik ko'rinishidan normal rivojlangan odamdan uncha farq qilmaydi. Ular muvaffaqiyat bilan ishga joylashadilar, kasbiy jamoaga yaxshi qo'shiladilar, oila qurib bolalik bo'ladilar.

Aqli zaiflikning o'rtacha darajasi – bu bosh miya yarim sharining po'stlog'i shikastlanishidir. Bu buzilish bola rivojlanishining ilk davrlarida ma'lum bo'ladi. Bunday bolalar go'daklik davrida boshini tutishi (to'rt-olti oy yoki undan kechroq), mustaqil burilishi, o'tirishi kechroq bo'ladi. YUrishga uch

yoshdan keyin o'rganadilar. Ularda o'zicha sayr qilish, bidir-bidir qilish umuman bo'lmaydi, nutqi maktabgacha bo'lgan yoshning oxirlarida paydo bo'ladi va o'zicha ba'zi so'zlarni taqlid qila boshlaydi, jumlar kam uchraydi, ko'pincha tovush talaffuzi buzilib chiqadi. Motorikada muhim kamchiliklar bo'ladi, shuning uchun o'z-o'ziga hizmat qilish ko'nikmasi normal rivojlanayotgan bolaga nisbatan ancha kech va qiyinchilik bilan shakllanadi.

Maktabdagi muvaffaqiyatlari cheklangan, lekin ayrim bolalar o'qish, yozish va hisoblash uchun kerakli asosiy ko'nikmalarni o'zlashtirib oladilar. Bilish imkoniyatlari tubdan pasaygan: motorikasi, sensorikasi, xotirasi, diqqati, tafakkuri, nutqining kommunikativ funksiyasi qo'pollashib buzilgan, bolalar tafakkurini mustaqil anglashga qodir emas. Nutq rivojlanishi qoloq (17,29).

Maktabgacha bo'lgan yoshda ular maxsus bog'chalarga, 7 – 8 yoshdan esa maxsus (tuzatish) maktablarga boradilar. Bunday bolalar o'zaro aloqa qilish, ijtimoiy-hayotiy ko'nikmalarni o'zlashtira oladilar. Ular ancha harakatchan, jismoniy faol va ularning ko'plari oddiy ijtimoiy mashg'ulotlarda qatnashish va odamlar bilan aloqa, hamjixatlik o'rnatish olish imkoniyatlari bo'ladigan ijtimoiy rivojlanish belgilariga ega bo'ladilar. SHu bilan birga ular hayotni mustaqil olib borolmaydilar, g'amxo'rlikka muxtojdirlar.

Maktabni tugallagan o'smirlar va qizlar oilada yashaydilar, ular malakali mehnat talab qilmaydigan oddiy ishlarni bajara oladilar. Amaliyotlar shuni ko'rsatadiki, aqli zaiflikning o'rtacha darajasidagi shaxslar qishloq xo'jaligi ishlarini uddalay oladilar.

Og'ir darajadagi aqli zaif bolalar nutqqa o'rganish, oddiy o'z-o'ziga hizmat qilish ko'nikmalarini o'zlashtirish imkoniyatlariga ega bo'ladilar (14,15).

Biroq, idrok, xotira, tafakkur, nutqning kommunikativ funksiyasi, motorika va emotsional irodaviy doirasida qo'pol nuqsonlarning mavjudligi, bu bolalarni umuman ta'lim olmagan qilib qo'yadi (38). Bunday bolalarning ko'pchiligida to'g'ri turish, yurish, yugurish harakatlarini kechikishini namoyon qiluvchi motorikaning buzilishi kuzatiladi. Ayniqsa, qo'l va barmoqlarning

differentensial harakati qo‘pol rivojlangan bo‘ladi (16). Bolalarning harakati sekinlashgan va qo‘pollashgan. Aqli zaiflikning og‘ir darajasida motor etishmovchiligi 90-100% xodisalarda aniqlanadi (17,29).

Bunday bolalar ota-ona yoki ularni o‘rnini bosuvchi shaxslar g‘amxo‘rligiga muxtoj bo‘ladilar. Balog‘atga etguncha ular og‘ir darajadagi aqli zaiflar uchun maxsus bolalar uyida bo‘ladilar, keyin esa ijtimoiy ta‘minot muassasalariga o‘tkaziladi (35). Bunday bolalar uy sharoitida tarbiyalanishlari ham mumkin.

Aqli zaiflikning chuqur darajasi. Qo‘pol buzilish diagnostikasi bolaning birinchi yilgi hayotidayoq bo‘lishi mumkin. Ko‘pgina belgilardan statik va motor funksiyalarining buzilishi ajralib turadi: differensiallangan emotsional reaksiya paydo bo‘lishini kechikishi, atrofga nomunosib reaksiya, turish, yurish, birinchi so‘zlarni aytishni kechikishi, atrofdagi ob‘ektga qiziquvchanlikning sustligi (18). Diagnostika oila a‘zolar salomatligi to‘g‘risidagi, xomiladorlik va tug‘ish davridagi ma‘lumotlarga, genetik va prenatal tadqiqotlar natijasiga asoslanadi.

Bemorlarda xotira, idrok, diqqat, tafakkur jarayonlari buzilgan, sezuvchanligi juda past. Ular atrofdagilarni anglay olmaydilar, nutqlari ozgina rivojlangan yoki umuman rivojlanmagan. Motorikaning jiddiy buzilishi kuzatiladi, ularning ko‘pchiligi harakat qilmaydi, urologik funksiyalarning buzilishidan qiynaladilar, asosiy ehtiyojlar to‘g‘risida qayg‘urishga imkonlari yo‘q yoki kam, elementar gigienik va o‘z-o‘ziga xizmat qilish ko‘nikmalari mavjud emas. O‘zlarini loqayd, bo‘shashgan yoki agressiv (tajavvuzkor), yovuz, serjahl tutadilar. Bularning hammasi doimiy yordam va nazoratga muxtojdirlar (20,30,39).

CHuqur darajadagi aqli zaif bolalar ta‘lim olmaydilar, kerakli tibbiy yordam beruvchi, nazorat va parvarish qiluvchi maxsus muassasalarda (chuqur darajadagi aqli zaif bolalar uchun uylar) bo‘ladilar. 18 yoshdan keyin ular maxsus internatlarga o‘tkaziladi.

1.2. Aqli zaif bolalarni jismoniy rivojlanishi va harakat qobiliyatlari

Intelektual nuqson jismoniy rivojlanishga, harakat qobiliyatlariga, jismoniy yuklamaga o'rganish va chiniqishiga ta'sir ko'rsatadi.

Engil darajadagi aqli zaif bolalar psixomotor rivojlanmaganligi lokomotor funksiyalar rivojlanish sur'ati sekinlashishida harakatni samarasizligida, shoshma-shoshar va taxlikali harakatlarda namoyon bo'ladi. Harakatlar cheklangan, unchalik ravon emas. Ayniqsa, qo'llarni nozik va aniq harakati, predmetli manipulyasiya, jistikulyasiya (imo-ishora) va mimika yaxshi shakllanmagan.

O'rtacha darajadagi aqli zaif bolalarning motorli etishmovchiligi 90-100% holatlarda namoyon bo'ladi (36,37). Harakatlarning sur'ati, muvofiqligi va aniqligida nuqsonlik mavjud. Xattoki o'smirlik davridagilar yoshda ham berilgan holatni qiyinchilik bilan qabul qiladi va ushlab turadi, o'z kuchlarini differensiya qiladi, jismoniy mashqlarning boshqa turiga fikrini qaratadi. Ba'zi bolalarning rivojlanmaganligi ularning bo'shashishida, epchilmasligida harakat faoliyatidagi kuchi va tezligining pastligida namoyon bo'lsa, boshqalarida esa yuqori harakatchanlik tartibsizlik, maqsadsizlik, ortiqcha harakatlar bilan muvofiqlashadi (41,43,44). Aqli zaif bolalarning harakat doirasi buzilishining tizimli mohiyati A.A.Dmitreev (16,17) tomonidan ishlab chiqilgan "oligofren bolalarning jismoniy rivojlanishi va harakat qobiliyatlari buzilishi klassifikatsiyasi"da taqdim etilgan.

Jismoniy rivojlanishni buzilishi: tana og'irligini qolib ketishi; tana uzunligining qoloqligi; qad-qomatni buzilishi; oyoq kafti rivojlanishining buzilishi; ko'krak qafasi rivojlanishini buzilishi va uning aylanasi kamayishi; qo'llarni va oyoqlarni parezi; o'pka tiriklik sig'imi xajmi ko'rsatgichining orqada qolishi; bosh suyagi deformatsiyasi (shaklining o'zgarishi); displaziya; yuz skletining anomaliyasi.

Harakat qobiliyatlari rivojlanishining buzilishi:

1) koordinatsiya qobiliyatlarni buzilishi – fazodagi harakatning aniqligi; harakat koordinatsiyasi; harakat ritmi; mushak kuchining differensiyasi; joyni mo‘ljalga olish; xarakatning vaqtdagi aniqligi; muvozanat.

2) jismoniy sifatlar rivojlanishining sog‘lom tengdoshlariga qaraganda orqada qolish – qo‘l, oyoq, orqa, qorin mushaklarining asosiy guruhlar kuchi 15 – 30% ga; reaksiya tezligi, qo‘l, oyoq, harakati chastotasi, yakka harakat tezligi 10-15% ga; dinamik ishni tez takrorlashga, submaksimal quvvatli ishga, turli mushaklar guruhiga bo‘lgan statik kuchga chidamlilik 20-40%ga; sakrash va uloqtirishdagi tezkor-kuch sifatlari 15-30% ga; bo‘g‘imlarning egiluvchanligi va xarakatchanligi 10-20% ga.

Asosiy xarakatlarning buzilishi:

- joy va vaqtda harakatning noaniqligi;
- mushak kuchi differensiyasidagi qo‘polxatolliklar;
- harakatdagi epchillik va ravonlikning mavjud emasligi;
- ortiqcha zo‘riqish va cheklanganlik;
- yurish, yugurish, sakrash, uloqtirishda harakat amplituda-sining cheklanganligi.

Motorikaning o‘ziga xos xususiyatlari eng avvalo tartibga solishning yuqori darajadagi kamchiligini yuzaga keltiradi. Bu barcha faoliyat turlarining operatsion jarayoni samarasini vujudga keltiradi va nozik differensiyali harakatlarni shakllanmaganligida murakkab harakat koordinatsiyasi yomonligida, harakatni o‘rganish sustligida, shakllangan ko‘nikmalarning qoloqligida, harakatni maqsadga muvofiq bo‘lishidagi kamchiliklarda, og‘zaki ko‘rsatma bilan harakatni bajarish yoki o‘zgartirishdagi qiyinchiliklarda namoyon bo‘ladi.

Aqli zaif bolalarning jismoniy rivojlanishidagi qoloqlik, jismoniy yuklamaga o‘rganish darajasi nafaqat markaziy nerv sistemasi (MNS)ning shikastlanishiga, balki majburiy gipokineziya natijasiga ham bog‘liq. Harakat faolligini mavjud emasligi yoki cheklanganligi bolaning rivojlanishini to‘xtatib qo‘yadi, organizmning bir qator salbiy reaksiyalarini chaqiradi: shamollash va

infeksion kasalliklarga qarshi kurashish zaiflashadi, zaif va kam mashqlangan yurak shakllanishiga shart-sharoitlar yaratadi. Gipokineziya ko'pincha ortiqcha vaznga, ba'zi hollarda esa harakat faolligini yanada pasaytiruvchi ortiqcha yog' bosishiga olib keldi.

V.V.Gorinevskiy (11), S.D.Zabramnaya (24), E.M.Mastyukova (33) asab tizimini tez ishdan chiqishi, ayniqsa monotonli ish bajarganda, oshib boruvchi charchash, ish qobiliyatini pasayishi, chidamlilikning kamligi aqli zaif maktab o'quvchilari uchun xarakterli deb hisoblaydilar. Ko'pgina o'quvchilarda yurak – qon tomir, nafas olish, endokrin tizimlari, ichki organlar, ko'rish, eshitish, gotiko tanglayining tishlar anomaliyasi tug'ma tuzilishi, tosni tug'ma chiqib ketishi, shu bilan birga ko'pgina nuqsonlar uchraydi (31).

Tayanch - harakat apparatida ikkilamchi buzilishlar ichida oyoq kaftining deformatsiyasi, qad-qomatni buzilishi (skolioz, kifoskolioz, kifoz, lordoz) tana tuzilishini disproporsiyasi, qorin mushaklarining funksional etishmovchiligi, bo'yin qiyshiqligi ta'kidlangan. Kichik displastik belgilar aqli zaif bolalarning 40% ida uchraydi.

E.S.CHernik (44) 9–10 yoshli o'quvchilarning jismoniy rivojlanishini baholashda, 45% - bolalarni jismoniy yaxshi rivojlanmagan, 25 % - o'rtacha garmonik rivojlangan, 23% - o'rtadan past rivojlangan, 7% - haddan tashqari nogarmonik deb belgilaydi. Kichik maktab yoshidagilarning 55% ida yurish, yugurish harakatlari buzilgan, 36% ida barmoqlar bilan ayrim harakatlarni bajarish qiyinchiligi kuzatiladi (tugmalarni taqish, bantik va iplarni bog'lash).

5 – 9 sinflarda o'qiydiganlarda harakat imkoniyati darajasi ko'tariladi, qo'l bilan tekisroq harakat qila oladi, og'zaki ko'rsatma bo'yicha berilgan vazifalarni yaxshi bajaradi (20).

E.S.CHernik (44) jismoniy sifatlarni rivojlanish darajasi to'g'ridan-to'g'ri intellektual nuqsonga bog'liq deb ta'kidlaydi. Engil darajadagi aqli zaif bolalar chidamliligini rivojlanishi sog'lom tengdoshlaridan 11% ga, o'rtacha darajadagi aqli zaif bolalar 27% ga, og'ir darajadagilar esa 40% ga ortda qoladi. Mushak kuchi rivojlanishida ham taxminan shunday ma'lumotlar olingan.

O'quvchilar kuch bo'yicha yuqori darajada jismoniy rivojlangan bo'lsada, ba'zan xuddi shu yoshdagi sog'lom o'smirlardan qolishmaydi. Tezkorlik sifatlarini rivojlanishida ham, ayniqsa harakat reaksiyasi paytida ancha qolib ketishi kuzatiladi. N.P.Vayzman va L.V.SHapkova bu faktni 15 – 16 yoshda, ya'ni sog'lomlarga qaraganda 2 – 3 yil kechroq tugaydigan rivojlanish, harakat analizatorlari kechikib vujudga kelishi deb izohlaydi. S.P. Evseev tezkorlik sifatlarini qolib ketishi 6 – 7 yoshni tashkil etishini belgiladi va bu asab jarayonlarining sust harakati deb izohlaydi. Muallif shu kunning o'zida, suzish bilan muntazam shug'ullanuvchi aqli zaif bolalarning tezkorlik sifatlari, xuddi shu yoshdagi ommaviy maktab o'quvchilaridan 1-2 yilga qolib ketishini ta'kidlab o'tadi. Asosiy jismoniy qobiliyatlarning rivojlanishi (kuch, tezlik, chidamlilik) umumiy yoshga qarab rivojlanish qonuniyatlariga bo'ysunadi, lekin aqli zaif o'quvchilarda ularning rivojlanish sur'ati past va sensitiv davri 2 – 3 yilga kechikib keladi (44).

Aqli zaif bolalarning harakat doirasining asosiy buzilishi harakat koordinatsiyasining ishdan chiqishi deb belgilangan (4,31). Oddiy harakat ham, murakkab harakat ham bolalarda qiyinchilik tug'diradi: birinchidan, qandaydir harakat yoki pozani aniq esda olib qolish, ikkinchidan, masofani ko'z orqali o'lchash va kerakli mo'ljalni olish, uchinchidan, sakrashni o'lchash va bajarish, to'rtinchidan, berilgan harakat ritmini aniq eslab qolish (*1 – jadval*).

1 – jadval

8 – 15 yoshli aqli zaif bolalarda koordinatsion qobiliyatlarni rivojlanishining sensitiv davri

Koordinatsion qobiliyat	qizlar (yosh)	o'g'il bolalar (yosh)
Harakatning fazoviy parametrini differensiyasi	11 – 12	10 – 11
Harakatning kuch parametrini differensiyasi	8 – 10 va 11 – 12	8 – 10 va 13 – 14

Ta'sirlanish qobiliyati (ko'rish-motor reaksiyasi)	10 – 12	10 – 12
Harakatning maksimal chastotasi	13	14
Muvozanat saqlash	9 – 10	10 – 11
Fazo, makonda orientir olish	9 – 11 va 13 – 14	9 – 10 va 13 – 14
Kinestetik qobiliyat (berilgan harakat amplitudasini qayta ishlash aniqligi)	10 – 11	10 - 11

1.3. Uslublar va uslubiy usullar

Uslub o'quvchining harakat, psixo - jismoniy, shaxsiy qobiliyatlarini, uning emotsiyasi, irodasi, fe'l atvorini rivojlantiruvchi bilimlardan tashkil topgan faoliyat bo'lib, pedagog va o'quvchining o'zaro munosabat yo'llarini aks ettiradi, shu bilan birga uning o'zi bir vaqtni o'zida pedagogik faoliyatning ob'ekti va sub'ekti bo'lib chiqadi.

Aqli zaif bolalarni tarbiyalash va o'qitish jismoniy va psixik sferadagi o'ziga xos xususiyatlariga qaramasdan jismoniy faoliyatda qo'llaniladigan umumiy uslubga egadir.

Unga quyidagilar kiradi:

- bilimlarni shakllantirish uslublari;
- harakatlarga o'rgatish uslublari;
- jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish uslublari;
- shaxsni tarbiyalash uslublari;
- pedagogik va shug'ullanuvchining o'zaro aloqalarini tashkil qilish uslublari;
- bolalarni psixik holatini tartibga solish uslublari.

Bularning asosida o'qitish, yoshga qarab rivojlanish, didaktik va maxsus uslubiy prinsiplar, pedagogik jarayonni tuzatishga qaratilgan yo'nalish qonuniyatlari yotadi.

Bilimlarni shakllantirish uslublari

Harakatlarni shakllantirish ikki tomonlama bo‘ladi: aqliy va harakatli. Aqliy tomoni tafakkur, xotira, tasavvurni talab qiladi va ong bilan tartibga solinadi. Bu aqli zaif bolalar uchun ancha murakkab vazifa hisoblanadi, chunki bu bilan bog‘liq bo‘lgan bilish faoliyati va psixik jarayonlarning buzilishi asosiy nuqsonni tashkil etadi. Har qanday harakatni, qachonki bola o‘z tanasini his qilganda, uning qismlari imkoniyatini va vazifasini tushunganda o‘zlashtirib olish mumkin, chunki bu tushunish fazoviy idrok, harakatning differensirovkasi va shunga o‘xshashlarni shakllantirishga bog‘liqdir. Aqli zaif bolalar o‘z tanalari sxemasi to‘g‘risidagi tasavvurga, shuningdek harakatning asosiy yo‘nalish va fazoviy mo‘ljal to‘g‘risidagi tasavvurga ham qiyinchilik bilan ega bo‘ladilar.

Bunday tasavvurlarni shakllantirish quyidagi yo‘nalish bilan amalga oshirilishi kerak:

1. Tana tuzilishi va uning qismlari to‘g‘risidagi bilimlarini mustahkamlash:

- bosh – yuz, chakka, peshona, iyak, bo‘yin;
- gavda – orqa, ko‘krak, qorin, yon tomon;
- qo‘llar – elka, tirsak, kaft, barmoq;
- oyoqlar – son, tizza, oyoq kafti, uchi, tovon, barmoqlar.

2. Sport zalidagi sport maydonida, uyda joyni mo‘ljalga olish to‘g‘risidagi bilimlar: kirish, devorlar, ship, burchaklar, yo‘lakcha, markaz, o‘rta, start chizig‘i va bosh.

3. Sport inventari va asbob-uskunalar nomi: to‘plar, kegli, obruchlar, arqon, gimnastika o‘rindig‘i, arg‘umchi, gimnastika devori, turnik, matlar va boshqalar.

4. Dastlabki holat to‘g‘risidagi bilimlar: turish (asosiy turish, oyoqlar elka kengligida), yotish (chalqancha, qorinda, yonda), o‘tirish (polda, o‘rindiqa), qo‘llar, gavda va oyoqlarni o‘z gavdasiga nisbatan holati.

5. Harakatning elementar turlarini bildiruvchi tushunchalarni bilish va ularni og‘zaki ko‘rsatma orqali bajara olish: ko‘tarilish-tushish, bukish-yoyish,

egilish-kerilish, burilish, o'tirish, turish, yurish, yugurish, tirmashib chiqish, emaklash, uloqtirish, dumalatish, ko'tarish, ilib olishlar).

6. Fazo-joy mo'ljalini bilish:

- gavda va uning qismlari harakatini yo'naltirish: oldinga, orqaga, o'nga-chapga, paystga-yuqoriga;
- saflanish: ketma-ket qator, qator, aylana, juft-juft bo'lib;
- joylashishni bildiruvchi harakat to'g'risidagi tasavvur (oldida, orqada, ustidan, -dan, -da, orasida, yonida, ostida); gimnastika o'rindig'i oldida turish, gimnastika o'rindig'i orqasida saflanish, gimnastika o'rindig'i ustidan sakrab o'tish, gimnastika o'rindig'ida turish, gimnastika o'rindig'idan sakrab tushish, gimnastika o'rindig'i ostidan emaklab o'tish.

7. Harakatli o'ynlarni bilish: nomlanishi, qoidasi, syujet va rollar funksiyasini tushunish, harakatlar ketma-ketligi, sanash.

8. Sport formasi, sport zali, ochiq maydonlar, suv xavzasi, chang'i sayohat uchun kiyim va oyoq kiyimlarga qo'yilgan gigienik talablarni bilish.

Bilimlarni shakllantirish uchun aqli zaif bolalar bilan ishlashda so'z, ko'rsatmali ma'lumotlar uslublari va amaliy mashqlar uslublaridan foydalaniladi.

So'z uslubi quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- tushuntirish, ta'riflash, ko'rsatish, muhokama qilish, aniqlash, mulohaza qilish, og'zaki baholash, muzokara, maslahat, iltimos, suhbat, dialog va shunga o'xshashlar;
- qo'shma ta'sir etuvchi nutq – xor bo'lib so'zlashish;
- mimika, plastika, imo-ishora, shartli belgilar ko'rinishida neverbal ma'lumotlar;
- ko'z orqali ko'rilgan ma'lumotlar – inson tanasi sxemasini tasvirlash, gigienik plakatlar, videofilmlar va boshqalar.

Amaliyot shuni ko'rsatadiki, aqli zaif o'quvchilarni jismoniy tarbiyalash jarayonida og'zaki uslublardan foydalanish unchalik katta iz qoldirmaydi. Ular

amaliy faoliyat bilan birga olib borilishi zarur. Agar ma'lumot ko'rish, eshitish, harakat analizatorlari retseptorlariga bir vaqtning o'zida kelsa, bilim berish va harakatga o'rgatish tezroq shakllanadi. Harakat obrazi tezroq va aniqroq bo'lib esda qoladi (29,30,41).

SHuning uchun harakat faoliyatida ishtirok etuvchi uslub va usullarning barcha funksiyalarini faollashtirish kerak:

- jismoniy mashqlarni ko'rsatib berishni og'zaki tushuntirish va bajarish bilan bir vaqtda olib borish;
- tana tuzilishi, bo'g'imlar vazifasi va asosiy mushak guruhlarini tushunarli bo'lishi uchun odam ko'rinishidagi plakatlardan foydalanish va gavda tuzilishini chizish;
- demonstratsiya qilish hamda uni bajarish bilan rasmlar bo'yicha harakat faoliyatini aytib tasvirlash;
- keyinchalik tekshirish va bajarish (uyga vazifa) bilan birga bir mashqni yozma tasvirlash;
- faqat og'zaki ko'rsatma, faqat ko'rsatish bo'yicha mashq bajarishni o'zlashtirish.

Mashqni ko'rsatib berish aniq, xatosiz, uslubiy tomondan to'g'ri tashkil qilingan bo'lishi talab qilinadi:

- frontal o'qida mashq bajarishda shug'ullanuvchilarga yuzlanib turish kerak;
- sagital o'qida mashq bajarganda yon tomon bilan turib ko'rsatish kerak;
- frontal, sagital, gorizontal o'qida mashq bajarganda ikki marta, ham yuzlanib, ham yon tomon bilan yoki yarim yon bilan ko'rsatish maqsadga muvofiq;
- assimetrik harakatga ega mashqlarni bajarganda oyna ko'rinishida ko'rsatish zarur;

- o'tirib yoki yotib bajariladigan mashqlarni baland joyda, diqqatni butunlay o'ziga qaratib bajarish kerak.

SHunday qilib, so'z va ko'rsatma uslubi aqli zaif bolalarni idrok qilgan ob'ektining obrazlaridan foydalanishga, katta miqdordagi tasavvurlarni yaratishga, olingan bilimlarini mustahkamlashga imkon beradi. Mazkur kategoriyadagi bolalarda ko'rsatmali – harakatli va ko'rsatmali – obrazli tafakkurni shakllantirish harakatga o'rgatish asosini tashkil qiladi.

Harakatga o'rgatish uslublari.

Harakatga o'rgatishning amaliy uslublari quyidagilarni o'z ichiga oladi:

1. Mashq qismlarini asta sekinlik bilan o'zlashtirish, birinchidan, asosiy nuqsonga ta'sir etuvchi kuchda butun bir murakkab koordinatsiyali harakatlarni o'zlashtirib olmaslikka, ikkinchidan, tuzilish jihatdan murakkab bo'lgan ko'pgina mashqlar bo'linish usuli orqali o'rgatiladi, keyinchalik shu harakatlarni biriktirib bajariladi;

2. Butun bir mashqqa o'rgatish, agar u tuzilishi jixatidan murakkab bo'lmasa yoki qismlarga bo'linmasa;

3. Mashq bajarishga engil sharoit yaratish (uloqtirish uchun asboblarni engillashtirish, lider ortidan, qiyalikda yugurish);

4. Erkin va imitatsiya mashqlaridan foydalanish. Birinchilari o'z tuzilishlariga ko'ra asosiy mashq elementlaridan iborat, ikkinchilari – harakat tuzilishini butunlay ishlab chiqadi, lekin boshqa yoki engil sharoitda bu maxsus mashqlar odatda xarakat fazalarini takomillashtirish, dinamik va kinematik xarakterini tuzatish va mustaxkamlash, jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun qo'llaniladi. Maktabgacha bo'lgan yoshda va kichik maktab yoshidagi adaptiv jismoniy tarbiyada imitatsiya mashqlari ko'pincha harakatlarni va xayvonlar, xashorotlar, parovoz va shunga o'xshash ovozlarni taqlid qilishdan foydalanadi, bunda nafaqat harakat imkoniyatlari, balki tasavvur, xayol va fantaziyasi kam rivojlanadi.

5. Mashq bajarish sharoitini murakkablashtirish (tayanchni ko'tarish, qo'shimcha og'irlik, qumda, suvda, toqqa yugurish).

6. Jismoniy mashqlar texnikasini turlash: dastlabki holatni, sur'atni, ritmni, tezlikni, kuchni, yo'nalishni, traektoriyani, amplitudani va bosh.

7. Mashq bajarishning tashqi sharoitini o'zgartirish (binoda, ochiq maydonchalarda, turli ob-havo sharoitida).

8. Yordam berish, ehtiyotlash, foydalanish, xavfsizlik uchun kuzatish, ishonchsizlikni, qo'rquvni engish.

9. O'rganilayotgan harakatga bo'lgan emotsiya va barcha sezish organlarini faollashtirishga yordam beruvchi ijobiy emotsional fonni yaratish (musiqa jo'rligi).

Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish uslublari.

Aqli zaif o'quvchilarning ko'pchiligi past jismoniy holatga zaif jismoniy rivojlanishga egadir. Harakat faolligi etishmaydi, va sog'lom tengdoshlarining mushak kuchi, tezligi, egiluvchanligi, chidamliligi va ayniqsa koordinatsion qobiliyatlari ko'rsatgichlariga qaraganda pastroqligini namoyish qiladilar.

Mushak kuchini rivojlantirish quyidagi maqsadlarda foydalaniladi:

- harakatga o'rgatish;
- harakat tuzilishini kompensatsiya va korreksiya qilish;
- tanlangan sport turida natijalarga erishish;
- faol dam olish, og'irlikni normallashtirish va gavda tuzilishini to'g'irlash;

Mushak kuchini rivojlantirish vositalari:

- asosiy gimnastika mashqlari: tirmashib chiqish, emaklash, tortilish, tayanib qo'llarni bukib-yozish, gimnastika o'rindig'i bo'ylab qo'llar yordamida joy almashtirish;
- qad-qomat buzilishi profilaktikasi uchun to'g'irlovchi kuch mashqlari, umurtqa pog'onasining skoliotik qurilishini oldini olish va buzilishini to'g'irlash;

- engil atletika mashqlari: sakrash va sakrash mashqlari, 30-40 sm balandlikdan yuqoriga sakrash ketma-ketligi bilan chuqurlikka sakrab tushish;
- tashqi muhitni engib o'tish mashqlari: qumda yugurish, tog'da, qorda chang'ida harakatlanish;
- gantellar, to'ldirma to'plar, rezinali amortizatorlar bilan trenajerlarda, sherik bilan mashqlar;
- yukni ko'tarish, sakrash bilan harakatli o'yinlar va estafetalar;
- bir oyoq bilan, bir qo'l bilan, gidrotormoz bilan suzish.

Kuchni rivojlantirish uslublari tanlangan va asosan ayovchi xarakterga ega hamda o'quvchilarning yoshiga, jinsiga, jismoniy imkoniyatlari va funksiyalarining saqlanish holatiga bog'liq.

Aqli zaiflikning og'ir shaklida, somatik xarakterdagi asoratda, ko'rish kasalliklarida, serebral tipdagi simptomatikada, skoliozda og'irliklarni ko'tarish, sakrab tushish va sakrash mashqlari qat'iyan man qilinadi.

Tezkorlik qobiliyatini rivojlantirish. Aqli zaif bolalar uchun tezkorlik qobiliyati turmush, o'quv, sport, mehnat faoliyati uchun zarurdir. Bola tashqi signaldan tez ta'sirlanishi, xavfni oldindan ko'ra olishi va ogoh bo'lish (masalan, transportli), o'z faoliyatini o'zgaruvchan sharoitga muvofiq tezda o'zgartira olishi kerak. Tezkorlik sifatlari va ta'sirlanish qobiliyati markaziy va periferik nerv sistemasi holatiga, psixik funksiyasiga (sezish, idrok, diqqat) koordinatsion qobiliyati darajasiga (muvozanat saqlash, fazo-joyda mo'ljalga olish va bosh.), xarakter va xulq-atvori xususiyatlariga bog'liq. Aqli zaif bolalar keltirilgan omillarning minimum bir yoki bir necha nuqsonlikka ega va shuning uchun tezkorlik qobiliyatini rivojlanishi tormozlanadi.

Oddiy harakat reaksiyasi tezligi qo'qqisidan berilgan signalga ta'sirlanish mashqlari bilan rivojlantiriladi: yurish, yugurish paytida qarsak bilan to'xtatish, aylanish yoki tayanib o'tirish va boshqalar.

Murakkab harakat reaksiyasi tezligi ko‘pincha harakatli va sport o‘yinlarida rivojlanadi. Masalan, “*Aylanma lapta*”da bola diqqatini bir joyga to‘plash, vaziyatni fikran tahlil qilish, to‘pni ilish yoki unga tezda chap berish. Chunki uning mustaqil qarori o‘yinning natijasiga bog‘liq, u tezkorlikni, traektoriyani, to‘pni uchish yo‘nalishini kuzatishga majburdir.

Yakka harakat tezligi va harakat sur‘ati quyidagi uslubiy usullar bilan takomillashtiriladi:

- mashq bajarishga engil sharoit yaratish;
- oddiy harakatlarni maksimal chastota bilan bajarish (turgan joyda yugurish, faqat qo‘llarni harakatlantirish);
- siklik mashqlarni 5 – 6 soniya davomida maksimal chastota bilan takrorlash;
- musobaqa elementlarini o‘z ichiga olgan estafetalar, o‘yinlar va vazifalar.

Aqli zaif bolalarning tezkorlik sifatlari juda sekin rivojlanadi, rivojlanish sur‘ati individual xarakterga ega, sensitiv davri esa – 10-12 yosh.

Chidamlilikni rivojlantirish. Mazkur kategoriya bolalarining chidamliligini rivojlantirishdagi limitlashtiruvchi omil nafaqat yurak-qon tomir va nafas tizimining pasaygan potentsiali, balki asosiysi – iroda kuchiga bo‘lgan qobiliyatning pastligi hisoblanadi.

Ularning funksional imkoniyatlari to‘g‘risida musobaqa dasturi bo‘yicha muhokama qilish mumkin. Masalan, aqli zaif bolalar uchun sport ko‘nikma va malakalarini rivojlantirish halqaro dasturi (1993) 10; 50; 100; 500 m; 1; 3; 5; 7,5 va 10 km masofaga chang‘i sporti bo‘yicha musobaqalashishni o‘z ichiga oladi.

Ko‘pgina bolalar uchun chidamlilikni rivojlantirish vazifalari o‘rtacha jadallikdagi mashqlar doirasida chegaralanib qolgan va chidamlilikning ayrim omillariga tanlab ta’sir ko‘rsatmasdan, balki keng doiradagi faoliyat turlaridagi ish qobiliyati umumiy darajasini ko‘tarish uchun sharoit yaratishdan iboratdir.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun bir me'yordagi uslub, kam o'zgaradigan va takrorlash uslublaridan foydalaniladi. 9-sinfni bitiruvchi o'quvchilar

300-500 m masofaga yugurish, chang'ida 1 km.ni va 25 m masofaga suzishlari kerak. Tayyorgarlik paytida kichik sinflarda 20 m masofaga yugurish va katta sinflar uchun 40-60 m ga yugurish takroriy uslubidan foydalaniladi (44).

Chidamlilikni rivojlantiruvchi vositalar – ritmik va asosiy gimnastika, engil atletika mashqlari, chang'i tayyorgarligi, suzish, jismoniy tarbiya darsida, sport va rekreatsiya mashg'ulotlarida sport va xarakatli o'yinlar aerob chidamlilikni ushlab turish uchun yurak qisqarish soni 120-140 z/daq bilan beriladigan yuklama, aerob chidamlilikni oshirish uchun 140-165 z/daq yuklama tavsiya qilinadi. Aqli zaiflikning og'ir va o'rtacha darajasidagi bolalar oxirgisiga erisha olmaydilar.

Egiluvchanlikni rivojlantirish. Aqli zaif bolalar egiluvchanligini rivojlanishi sog'lom o'quvchilarga nisbatan 10-20%, og'irroq shakllari bilan yanada ko'proq orqada qoladilar (17). Bunga sabab mushak tonusi mushaklararo koordinatsiya, bo'g'imlarining funksional holati: bo'g'imlar yuzasi, bo'g'imdan tashqari bog'lamlar, tug'ma yoki orttirilgan qiyin xarakatlanish nerv regulyasiyasining buzilishidir.

Egiluvchanlikni rivojlantirish pedagogik vazifalari. Egiluvchanlikni to'liq amplituda bilan tayanch xarakat apparatining normal funksiyalanishiga zarar etkazmasdan bajarish uchun zarur bo'lgan darajada rivojlantirish:

- bo'g'imlarning xarakatchanligi. Sust egiluvchanlikni rivojlantirish uchun eng samarali yosh 9 - 10 yosh, faol egiluvchanlik uchun 10-14 yosh, 20 yoshga kelib harakat amplitudasi sezilarli darajada pasayadi. Demak, kichik va o'rta maktab yoshi egiluvchanlikni rivojlantirish uchun eng samarali yoshdir.

Quyida mashq turlaridan foydalaniladi:

- dinamik faol mashqlar: siltanish, prujinasimon, sakrash, rezinali amortizator bilan;

- dinamik sust mashqlar: qo'shimcha tayanch bilan, sherik yordamida, og'irlik bilan, trenajarlarda;

- mustaqil va sherik yordamida, choʻzilgan mushaklarni ushlab turuvchi statik mashqlar.

Aqli zaif bolalar uchun qoʻllar, panjalar, va barmoqlarning kichik boʻgʻinlari harakatchanligi muhim ahamiyatga ega.

Tavsiya etilayotgan mashqlar massaj yoki oʻz-oʻzini massaj qilish orqali xal qilinadi:

- qoʻl panjalari uchun: massaj, bir qoʻlni boshqa qoʻl yordamida kuch bilan yozish avval engil, keyin prujinasimon xarakat va toʻgʻirlash holatda statik ushlab turish bilan;
- bilaklar uchun: massaj, bukish, yozish, aylantirish, bir qoʻl bilan bosib turish hisobiga yoki harakatlanmaydigan predmetga (pol, devor) tayanib toʻgʻirlangan holatda statik ushlab turish;
- elka boʻgʻimlari uchun: aylantirish, turli yoʻnalish va tekisliklarda siltanish mashqlari, halqada osilish, gimnastika devori reykasini ushlab turib oldinga egilish, sherik bilan yoki mustaqil; qoʻllarni prujinasimon oʻzgartirish, gimnastika tayogʻini aylantirish.

1.4. YOrdamchi maktablar jismoniy tarbiya dasturining gimnastika talablari

Muvozanat saqlash. Gimnastika oʻrinidigʻida va gimnastika oʻrindigʻi reykasida chap (oʻng) oyoqda muvozanat saqlash. Brevnoda (70-80 sm balandlikdagi) chap (oʻng) oyoqda muvozanat saqlash. Brevnoda oʻngga, chapga burilib turli koʻp xarakatlari bilan, oyoq ostida chapak chalib yurish. Choʻqqayib oʻtirib oyoq uchida burilishlar. Brevno boʻylab qoʻlda toʻldirma toʻp bilan yurish (toʻp turli dastlabki holatlarda). Brevnodan sakrab tushishda muvozanatni saqlab qolish. Avval oʻrganilgan mashqlardan oddiy kombinatsiyalarni bajarish.

Tayanib sakrash. Xariga sakrab tayanib oʻtirib chapga (oʻngga) burilib sakrab tushish. Xaridan oyoqlarni kerib sakrab 90^0 ga burilib tushish. Oʻng va chap qoʻllarga tayanib yon bilan toʻsiqlardan (ot, brevno) oʻtish.

Fazo, joy, vaqtga munosabatlar va aniq xarakatlarni rivojlantirish mashqlari.

O'quvchilar o'rtasida ma'lum oraliq masofani mo'ljallab, ikki ketma-ket qatorga saflanish. Xuddi shunday ikki ketma-ket qatorda o'z mo'ljallari bilan saflanish. "Ilon izi" va "Dioganal" bo'ylab yurib belgilangan joydan burilish. Uzunligi 5 m bo'lgan ikki mo'ljal orasidagi masofani aniq qadamlar soni bilan yurib o'tish.

Dastlabki holatda o'tirib va yotgan holatda oyoqlarni ma'lum balandlikka ko'zni ochib va yumib ko'tarib tushirish. Qiya qo'yilgan gimnastika o'rindig'ida qadamlar kengligini o'zgartirib yurish. O'ngda, chapda, orqada belgilangan joyga ko'z nazoratisiz sakrash.

O'quvchilarga vaqtni aytmasdan 5, 10, 15 soniya yurish va joyida engil yugurish. Vazifani takrorlash va mustaqil to'xtash. Eng aniq bajaragan o'quvchini va bajarish vaqtini aniqlash. Asosiy turishdan tashqari holatlarda umumrivojlantiruvchi mashqlarni erkin bajarish, 5 – 10 soniya davomida (masalan, qo'llarni bukib va yozib orqaga siltash). Mashq oxirida asosiy turishni qabul qilish. Mashq vaqtini ikki barobar katta qilib takrorlash va asosiy turishni mustaqil qabul qilish. Eng aniq bajaragan o'quvchini aniqlash (22,42).

Jismoniy tarbiya darsida aqli zaif o'quvchilarni o'rgatish va tarbiyalashni amalga oshirishdagi, ko'pgina mualliflar (21,25,26,37) tomonidan ta'kidlangani kabi muhim qiyinchiliklar har bir dars uchun zarurligi hisobiga asosiy nuqsonning turli yo'nalishliligini yaratadi.

Juravina M.L., Menshikov N.K (23), SHapkova L.V. (45) va boshqalar o'qituvchi agar jismoniy tarbiyaning turli vositalaridan foydalanib mashg'ulot o'tkazsagina, oldiga qo'yilgan vazifani hal qilishi mumkin deb ta'kidlaydilar. Jismoniy tarbiyaning mavjud dasturi korreksion yo'nalishga, aqli zaif o'quvchilarning ikoniyatlariga moslashtirilgan va amaliy xarakterga ega.

Dastur materiali quyidagi bo'limlardan tashkil topgan: gimnastika, engil atletika, milliy o'yinlar, sport o'yinlari. "Gimnastika" bo'limida maxsus tanlab olingan tayanch - harakat apparatining turli qismlariga, mushak guruhlari va

tizimlariga ta'sir ko'rsatishga hamda rivojlanishdagi kamchiliklarni to'g'irlashga yordam beradigan jismoniy mashqlar kiritilgan. Mozgova V.M (37)., CHernik E.S. (44) va boshqalar ta'kidlanganidek, "gimnastika" bo'limidagi mashqlarni o'zlashtirish qiyinchiligiga qaramasdan ular har bir darsning majburiy elementi bo'lishi kerak.

Saflanish va qayta saflanish, umumrivojlantiruvchi xarakterga va korreksiya xarakterga ega mashqlar faqatgina bola organizmining barcha qismiga emas balki, ma'lum bir kuchsiz mushak guruhiga ta'sir etishiga imkon yaratadi.

O'zining ishida (27,46,47,48) gimnastika mashqlarini yurak – qon tomir, nafas va asab tizimiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini ko'rsatadi. Ular o'quvchilarning o'z xarakatlarini o'zlashtirishga, ularni berilgan amplitudada, muvofiq yo'nalishda, sur'atda va ritmda bajarishga yordam beradi. SHu bilan birga asosiy gimnastika mashqlari qo'l kaftlari, barmoqlar mushaklarini mustahkamlashga hamda qad-qomat korreksiyasiga qaratilgan.

SHunday qilib, uslubiy tomondan to'g'ri olib borilsa, asosiy gimnastika vositalari psixik faoliyatdagi kamchiliklarni to'g'irlaydi, koordinatsion harakatlarni rivojlanishiga yordam beradi va muhim omil sifatida tirmashib chiqish, yuklarni tashish va boshqa mashqlarda katta amaliy ahamiyatga egadir.

II BOB. TADQIQOT VAZIFALARI, USLUBLARI VA UNI TASHKIL QILISH

2.1. Tadqiqot vazifalari

Tadqiqot maqsadi va ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili asosida quyidagi vazifalar aniqlandi:

1. YOrdamchi maktabning 5 – sinfida o‘quvchilarning o‘quv jarayoni mazmunini o‘rganish.
2. O‘quvchilarni (5 – sinf) harakat tayyorgarligi darajasini aniqlash.
3. Asosiy gimnastika vositalaridan foydalanish samarasini asoslash.

2.2. Tadqiqot uslublari

Qo‘yilgan vazifalarni hal qilish uchun quyidagi tadqiqot uslublaridan foydalanildi.

1. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarning nazariy tahlili.
2. Pedagogik kuzatish. O‘qituvchilarni og‘zaki so‘rovi.
3. Pedagogik testlash.
4. Pedagogik tajriba.
5. Matematik-statistika uslublari.

2.2.1. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarning tahlili

Adabiyotlarni o‘rganib chiqish harakat sifatlarini rivojlantirish nazariyasi va uslubiyoti. SHu bilan birga yordamchi maktablarda o‘quvchilarni o‘quv jarayoni mazmuni masalasi bo‘yicha etakchi tajribalarni umumlashtirish maqsadida o‘rganilgan muammoning dolzarbligini aniqlashga yordam berdi.

Mazkur yoshdagi bolalarni jismoniy rivojlanishiga katta e‘tibor qaratildi. Bundan tashqari aqliy qoloq bolalar bilan ishlash spetsifikasi masalasi ham ko‘rib chiqildi.

2.2.2. Pedagogik kuzatish va og‘zaki so‘rov

Mazkur uslublar o'quv jarayonini takomillashtirish masalasini o'rganishga qaratilgan ko'p yillar mobaynida tadqiqotlarda keng qo'llanilgan.

Pedagogik kuzatish ko'rsatgichlari asosiy gimnastika vositalarini taqsimlash xususiyatlarini aniqlashga yordam beradi. Pedagogik kuzatish jarayonida jismoniy tayyorgarlik va dasturiy mashqlarni miqdoriy ko'rsatgichlari, sifat ko'rsatgichlari ro'yxatdan olindi. Olingan ma'lumotlar asosida harakat mashqlarining tuzilishi bo'yicha guruhlar va qo'llash ketma-ketligi aniqlandi.

Og'zaki so'rov: yordamchi maktab jismoniy tarbiya o'qituvchilarining ish tajribalarini o'rganib chiqish va umumlashtirish uchun.

2.2.3. Pedagogik testlash

Pedagogik nazorat tajribalari harakat sifatlarini rivojlantirish darajasini aniqlash uchun o'tkazildi. Quyidagi komponentlar bo'yicha ma'lumotlar olishga qaratilgan nazorat mashqlaridan foydalanildi: saf mashqlari, umumrivojlantiruvchi mashqlar, tayanib sakrash, tirmashib chiqish, muvozanat saqlash, koordinatsiya qobiliyatlari.

Tajribalar maxsus jadvallar yordamida ekspert baholash sifatida o'tkazildi.

2.2.4. Pedagogik tajriba

Pedagogik tajriba darsning turli qismlarida asosiy gimnastika vositalaridan foydalanish samaradorligini aniqlash maqsadida o'tkazildi.

Tajriba davomida ayrim vazifalar hal qilindi:

a) darsning turli qismlarida asosiy gimnastika vositalaridan foydalanish ketma-ketligi aniqlandi.

b) tanlangan mashqlarni o'quvchilarning funksional xususiyatlariga muvofiqligi tekshirildi.

Tajriba davomida dasturiy talablarni o'zlashtirilishi va jismoniy sifatlarni rivojlantirish darajasini o'sishi solishtirib ko'rildi. Olingan ma'lumotlar asosida mashqlar muzmini va tanlash korreksiyasi o'tkazildi.

2.2.5. Matematik-statistika uslublari

Olingan ma'lumotlarni ishlab chiqish va tahlil qilishda matematik-statistika umum (odatlar bo'lib qolgan) qabul qilingan uslubidan foydalanildi.

Hisoblab chiqarish dasturiga:

1. o'rtacha kattalik (X), standart og'ish (σ), variativlik koeffitsienti (v);
2. turli ko'rsatgichlar orasidagi turuvchi korrelyasiya koeffitsenti (r) ni aniqlashni o'z ichiga oladi.

2.3. Tadqiqotni tashkil qilish

Tadqiqot uch bosqichda olib borildi. Tadqiqotning birinchi bosqichi – ishning asosiy yo'nalishini shakllantirish. Ilmiy adabiyotlardagi nazariy tahlillar va uni umumlashtirish, jismoniy rivojlanish tadqiqot uslublari va uslublar majmualarini aniqlash va o'zlashtirish hamda jismoniy tayyorgarlikni aniqlash uchun testlarni tanlab olish.

Ikkinchi bosqich vazifasi harakat tayyorgarligi darajasini o'rganish bilan yakunlandi. Tajribada Hamza tumanidagi 52 – maktab o'quvchilari qatnashdilar. Testlash jismoniy tayyorgarlikni aniqlashga va 5 – sinf o'quvchilarini dasturiy materiallarini o'zlashtirishga qaratilgan. Testlash tajribaning boshi va oxirida o'tkazildi. Olingan ma'lumotlar asosida jismoniy tarbiya darsida foydalanish uchun mashqlar majmuasi ishlab chiqildi.

Uchinchi bosqichda 2015 yildan 2016 yilga qadar pedagogik tajriba o'tkazildi, asosiy vazifa asosiy gimnastikaning tavsiya qilingan vositalarini asoslash va tekshirishdan tashkil topdi.

Ilmiy yangilik. Tadqiqot natijalari yordamchi maktablarda o'quvchilarning o'quv jarayoniga bir qator yangi holatlarni kiritadi:

- mashqlar tanlab olingan va ular asosida jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun majmualar tuzilgan;

- darsning turli qismlarida asosiy gimnastika vositalarini amalda taqsimlash taklif qilingan;

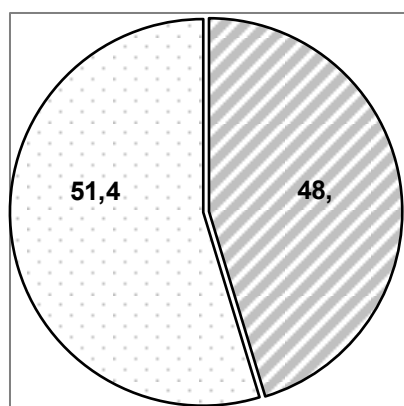
III BOB. ASOSIY GIMNASTIKA VOSITALARINING MAXSUS MAKTAB O‘QUVCHILARINING HARAKAT FAOLIYATIGA TA’SIRINING BOG‘LIQLIGI

3.1. O‘quvchilarning harakat faolligi darajasini aniqlash

5 - sinf o‘quvchilarining jismoniy tarbiya darsidagi harakat faolligi darajasini aniqlash uchun biz umumqabul qilingan uslubiyot bo‘yicha mazkur dars xronometraji o‘tkazildi. Darsda o‘quvchilarning yuklanganliklari ko‘rsatkichi hisoblangan motor zichligini tahlil qilish maqsadida, o‘quvchilarning jismoniy mashqini bajarishga sarflangan vaqtiga nisbati aniqlanadi.

Jismoniy tarbiya darsi xronometraji bayonnomalari natijasida yuklamalarning xajmi va jadalligi, shu bilan birga ularning tarkibiy qismlari: takrorlash soni, dam olish oralig‘i va hokazolar nisbati aniqlandi.

Yil davomida 16 ta jismoniy tarbiya gimnastika dasturining motor zichligi tekshirildi. Bayonnomalar tahlili natijasida tekshirilayotgan sinflarda darsning motor zichligi o‘rtacha arifmetik ko‘rsatkichida tahminan bir xillik aniqlandi va bu 51,4 % ni tashkil qildi (22).



□ Болаларнинг...

1 – rasm. Tadqiqotdagi sinflarda darsning motor zichligi o‘rtacha arifmetik ko‘rsatkichi

**O‘quv dasturida berilgan gimnastika darsi mazmunining
pedagogik tahlili.**

1. Saf mashqlari.
2. Umumrivojlantiruvchi mashqlar.
3. Tayanib sakrash.
4. Muvozanat saqlash.
5. Fazo, makon, vaqtga bogʻliq munosabatlar va aniq harakatlarni rivojlantirish mashqlaridan jismoniy tarbiya darsida toʻlaligicha foydalanilmagan (3.1 - jadval).

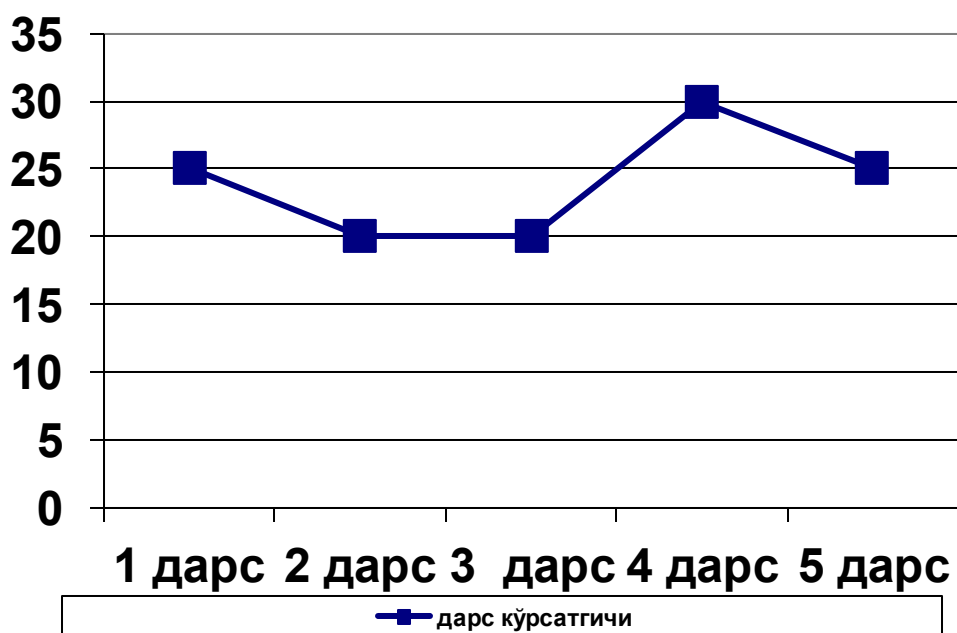
3.1 - jadval

5 - sinf oʻquvchilarini dasturdagi gimnastika vositalarini koʻnikma va malakalarini koʻrsatgichi

Mazmuni	Baholanishi				Topshirganlar %	Topshirmaganlar %
	“2”	“3”	“4”	“5”		
Saf mashqlari	18	10	4	-	43,7	56,3
Umumrivojlantiruvchi mashqlar	10	14	8	-	54,6	45,4
Tayanib sakrash	24	8	-	-	23,0	77,0
Tirmashib chiqish	12	7	2	11	62,0	38,0
Muvozanat saqlash	-	21	8	3	10,0	-
Koordinatsion qobiliyat	19	13	-	-	40	60
Σ	83	73	22	14	-	-

Natijalarni shunday xulosa qilish mumkinki, oʻqituvchining gimnastika darsini oʻtkazishda foydalanadigan uslubiyoti dasturda talab qilingan gimnastika elementlariga ega emas hamda oʻquvchilarning ikki bahosi koʻpligiga guvohlik berdi. Oʻqituvchi gimnastika darsini oʻtkazishda dars zichligini oshirish uslubidan foydalanmadi. SHuning uchun jismoniy tarbiya darsida gimnastika yoʻnalishi boʻyicha harakat faolligi pastdir.

Gimnastika darsining tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlarida saf mashqlari, URM va asboblarda bajariladigan mashqlarni o'rgatishda chalg'ishlar ko'p bo'ldi.



2 – rasm. Dastlabki bosqichda tajriba va nazorat sinflari darsdan chalg'ishining o'rtacha ahamiyati.

2 – rasmdan ko'rinib turibdiki, o'quvchilarning darsdan chalg'ishining o'rtacha miqdori yuqori, demak o'quvchilarning darsdagi faolligi yuqori, lekin u dasturiy materiallarni o'rganishga qaratilmagan. SHuning uchun gimnastika bo'limi malakalarini o'zlashtirishning tajribaviy bahosi (3,1 - jadval) past, ikki juda ko'p. Bundan kelib chiqadiki, darsni tashkil qilish va gimnastika vositalaridan foydalanish, uning ko'pgina turli tumanlikka egaligida eng yaxshisini istaydi.

3.2. Jismoniy rivojlanishning jismoniy

tayyorgarlik ko'rsatkichlari bilan o'zaro bog'liqligi xususiyatlari

Maktab yoshi 7 yoshdan 15 – 16 yoshgacha bo'lgan bolalarni o'z ichiga oladi. Bu davrda har tomonlama rivojlanish poydevori yaratiladi, tip, qaddi-qomat, turli hil harakat ko'nikma va malakalari shakllanadi, salomatlik mustahkamlanadi. Harakatni shakllantirish va takomillashtirish jarayoni optimal boshqarish – adaptiv jismoniy tarbiyaning muhim vazifasidir.

Inson faoliyatining hammasi harakatlar bilan bog'liqdir. U yoki bu harakatni bajarishda o'quvchi o'zining kuchli, jasur, epchil, tezkor va shu kabi o'zining qobiliyatlarini ko'rsatadi. Ilmiy va uslubiy adabiyotlarda bu qobiliyatlar ta'riflanadi va jismoniy sifatlar deb nomlanadi.

Velitchenko V.K (8) va A.A.Dmitriev (16) (1999)larning ilmiy tadqiqotlari asosida tana og'irligi uzunligi ko'rsatkichlarining tuzilishi yurak qon – tomir tizimi ishining buzilishiga olib kelishi mumkinligi aniqlandi. SHu bilan birga bunday bolalar nerv qo'zg'alishi yuqoriligi bilan ajralib turadi.

5-sinf o'quchilarining tana og'irligi – uzunligi ko'rsatkichlarini aniqlash uchun Velitchenko V.K (8) va A.A.Dmitriev (16) larning jadvalidan foydalanildi.

3.2 - jadval

5 – sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari

№	Jinsi	Tana uzunligi		Tana og'irligi	
		Maxsus maktab	Ommaviy maktab	Maxsus maktab	Ommaviy maktab
1	Qiz bolalar	138,4	141,0	34,0	38,5
2	O'g'il bolalar	129,7	139,4	28,6	37,4

Bo'y - og'irlik ko'rsatkichlari jadvali natijalaridan ko'rinib turibdiki, maxsus maktab o'g'il bolalarining bo'yi o'rtachasidan past, tengdoshlaridan esa o'rtacha. Barcha 5 – sinf o'quvchilarida ham farq bor. Ommaviy maktab

o‘quvchi qizlarini bo‘yi ozgina yuqoriroq, lekin, ko‘rsatkichlar 1 ilovada ko‘rsatilgan o‘rtacha ko‘rsatkich atrofidadir.

Og‘irlik ko‘rsatkichlarida ham xuddi shunday ommaviy maktab o‘quvchilarining jismoniy rivojlanishi maxsus maktab o‘quvchilariga qaraganda yuqori degan xulosaga kelish mumkin.

V.I.Lyax o‘zining tajribasida aqli zaif o‘quvchilar koordinatsiya qobiliyatlari absolyut ko‘rsatkichi ommaviy maktab o‘quvchilaridan orqada qolishi aniqlandi (3.3 jadval). O‘shish sur‘ati ham 2 – 3 yil orqada qolish bo‘yicha aynan o‘sha dinamikaga ega.

3.3–jadval

5 – sinf o‘quvchilarining koordinatsiya qobiliyatlari rivojlanishini solishtirma tavsifi

№	Testlar	Maxsus maktab		Ommaviy maktab		Farqi
		X	σ	X	σ	
1.	CHizg‘ichni ilib olish (sm)	29	7,0	11	4,1	18
2.	Romberg sinovi (soniya)	3	1,2	9	1,4	6
3.	Berilgan harakat amplitudasini bajarish (gradus)	8	2,0	4	1,1	- 4
4.	Mokisimon yugurish 3x10 m (soniya)	10,2	0,7	8,8	0,5	- 1,4

Koordinatsiya qobiliyatlari darajasini aniqlash bo‘yicha olib borilgan test natijalari ommaviy maktab o‘quvchilari bilan maxsus maktab o‘quvchilarining orasida farq borligini ko‘rsatib, bizning taxminlarimizni hamda olimlarning sensitiv davrda maxsus maktab o‘quvchilari koordinatsiya qobiliyatlari rivojlanishining orqada qolishi to‘g‘risidagi ma’lumotlarini tasdiqladi. 5 – sinf o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarligi bo‘yicha o‘tkazilgan test natijalari ham o‘sha fakti, ya’ni ommaviy maktab o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarligidan orqada qolishini tasdiqladi (3,4 – jadval).

5 – sinf o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarligi darajasi

№			Testlar										Ballar			
			Oldinga egilish		Turnikda tortilish		30 m. ga yugurish		Qo‘llarni bukib yozish		Gavdani ko‘tarish		X	δ	m	t
1.	Ommaviy	26	6	6	5	9	5,	8,	5	9	18	8	8,1	2,0	0,4	7,5
2.	Maxsus	29	3	3	2	6	6,	5	2	6	9	4	4,8	1,1	0,2	

5 – sinf o‘quvchilari jismoniy tayyorgarligi bo‘yicha o‘tkazilgan test natijalaridagi ko‘rsatkichlar ommaviy va maxsus maktab o‘quvchilari orasidagi farq shubxasizdir. Bu shu yosh guruhidagi o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligi orqada qolganligini bildiradi.

Dastlabki tajriba natijalaridan kelib chiqqan holda quyidagicha xulosa qilish mumkin:

O‘quvchilar jismoniy rivojlanishida aniq farqlar kuzatiladi;

O‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligi orqada qoladi, shu bilan birga koordinatsiya qobiliyatlari ham past darajada;

Maxsus maktablarda o‘quvchilarning dasturdagi gimnastika bo‘limi bo‘yicha baholari past darajadaliq aniqlandi. Bu jismoniy tarbiya darslarida gimnastika vositalaridan samarali foydalana olmaslikdan dalolatdir. SHu bilan birga

jismoniy tayyorgarlikni gimnastika bo'yicha dastur materiallarini o'zlashtirish bilan o'zaro bog'liqligini tasdiqlaydi. Jismoniy tayyorgarlik darajasining pastligi dastur materiallarini o'zlashtirish ko'rsatkichlarining pastligida aks etdi.

Tadqiqotimizning keyingi bosqichi jismoniy mashqlarni, uslubiy usullarni va spetsifik vazifalarni hal qilishga yordam beradigan mashg'ulotni tashkil qilish sharoitlarini tanlashga qaratildi.

Gimnatika yo'nalishidagi mashqlar koordinatsiya qobiliyatlarini, muvozanatni, fazoda mo'ljal olishni, jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga va dastur materiallarini o'zlashtirishga imkon beradi.

YUrishni to'g'irlash (korreksiya) uchun mashqlar

Aqli zaif bolalarning ko'pchiligida jismoniy rivojlanishning buzilishi vertikal holatning turg'unligida, muvozanat saqlashda, yurishda, yurgan vaqtda o'z harakatlarini tartibga solishda va o'lchashda aks etadi. YUrishning buzilishi individual va turli ko'rinish shakllariga ega. Pedagogik kuzatuv quyidagi tiplarni aniqladi:

- a) boshi pastga egilgan;
- b) oyoqlarni sudrab yurish;
- v) oyoq kafti ichkariga yoki tashqariga qaragan;
- g) oyoqlar bir oz bukilgan;
- d) qo'l va oyoq harakatlari mos emas;
- e) harakat noritmik

YUrish harakat faoliyatining asosiylaridan biridir va shu bilan birga barcha mashg'ulotlardagi ko'pgina mashqlarning tarkibiy qismi hisoblanadi (3.5 – jadval). O'rganish jarayonida to'g'ri qad-qomatni, boshni, elkani to'g'ri tutishni, qo'llar harakatini shakllantirishga katta e'tibor beriladi.

YUrishni to‘g‘irlash (korreksiya) uchun jismoniy mashqlar

<i>N^o</i>	<i>MASHQLAR</i>	<i>TO‘G‘IRLASHGA QARATILGANLIGI</i>
1.	“ <i>Relstar</i> ”. Bir – biridan turli masofada joylashgan chiziqlarni ustidan xatlab yurish.	Masofani differensiya qilish, ko‘z o‘lchovi.
2.	“ <i>Qo‘rqvusiz</i> ”. Gimnastika o‘rindig‘ida, brevnoda burilish-lar o‘tirish va h.k. bilan yurish. Qiyalab qo‘yilgan o‘rindiqa yurish.	Qo‘rqvni engish, muvozanat saqlash, fazo – joy orientiri.
3.	“ <i>Epchil qo‘llar</i> ”. Qo‘llarda predmetlarni ushlab to‘plar, gardishlar, tayoqchalar va h.k. turli vazifalar bilan: predmetni oldinga, yonga, yuqoriga, aylanma harakat bilan, qo‘ldan qo‘lga o‘tkazib yurish.	Qo‘l va oyoq harakatini moslashtirish, harakat amplitudasi va simmet-riklik motorikani rivoj-lantirish.
4.	Orqa bilan yurish.	Harakat koordinatsiyasi fazo joy orientiri.
5.	“ <i>YOrug‘ - qorong‘u</i> ”. Ko‘zlarni ochish va yumish bilan bog‘liq yurish.	Ko‘rish nazoratisiz fazo - joy orientiri.
6.	“ <i>Ayiqcha</i> ”. Oyoq uchida, tovonda, ichki va tashqi tomonlari bilan yurish. Tovondan oyoq uchiga o‘tkazib yurish.	YAssioyoqlik profilaktika-si, to‘g‘ri qad – qomatni saqlash.
7.	“ <i>Xop</i> ” signal bo‘yicha to‘xtash bilan yurish. “Xop – to‘xtash!”, “Xop – xop!” – aylanish signali bo‘yicha.	Diqqat, signalga bo‘lgan reaksiya tezligi, turg‘un holatni saqlash.
8.	“ <i>Cho‘loq quyon</i> ”. Bir oyoqda gimnastika o‘rindig‘ida, ikkinchi oyoqda polda	Oyoq va gavda harakatini muvofiqlashtirish hamda

	yurish.	koordinatsiya.
9.	“ <i>Echkilar</i> ”. Juft bo‘lib gimnastika o‘rindig‘ida bir-biriga qarab yurish, qo‘llar bosh orqasida. Uchrashganda o‘rindiqda qad-qomatni saqlagan holda orqaga qaytiladi.	Dinamik muvozanat saqlash, chegaralangan tayanchda vertikal holatni saqlash.

YUgurishni to‘g‘irlash uchun mashqlar

YUgurishni bajarishdagi tipik xatolar: ortiqcha zo‘riqish, kutilmagan to‘xtashlar, u tomondan boshqa tomonga tebranish, qo‘l va oyoqlar harakat amplitudasi kamligi va muvofiq emasligi, gavdaning kuchli egilishi, bukilgan oyoqlarda harakatlanishi hisoblanadi. Bu kamchiliklarni to‘g‘irlash uchun quyidagi mashqlar tanlab olindi (3,6 – jadval).

3.6 – jadval

YUgurishni to‘g‘irlash (korreksiya) uchun jismoniy mashqlar

<i>N^o</i>	<i>MASHQLAR</i>	<i>TO‘G‘IRLASHGA QARATILGANLIGI</i>
1.	Oyoqlarni baland ko‘tarib turgan joyda yugurish.	Nafas va yurak – qon tomir tizimi qo‘l va oyoq harakati stimulyasiyasi.
2.	Joyda turgan holda yugurish singari qo‘llarni tez va sekin sur‘atda harakatga keltirish.	Qo‘l harakati texnikasini to‘g‘irlash, sur‘atni o‘zlashtirish.
3.	“ <i>Ilon izi</i> ” predmetlar urib yubormasdan yugurish, shuning o‘zi – juft bo‘lib, qo‘llarni ushlab olib.	Fazo – joy orientiri, muvozanat saqlash, harakatning muvofiqligi.
4.	Tor yo‘lak bo‘ylab yugurish (20 – 25 sm).	Harakatning to‘g‘ri chiziq-liligi, fazo-joy orien-tiri.
5.	Sakrash va predmetlarni olish bilan yugurish (to‘p, sharik va h.k).	Harakat koordinatsiyasi, kuchni me‘yorlash, tezkor-

		kuch sifatlari.
6.	Qo‘llarda yuk bilan yugurish (katta to‘p, ikkita to‘p, kegli, kubiklar va h.k.)	O‘zgaruvchan sharoitga moslashish, harakatlarining muvofiqligi.
7.	“ <i>Mokisimon yugurish</i> ”. Pred-metlar bilan tezkor yugurish (kubiklar, to‘plar va h.k.).	Fazo-joy orientiri, mayda motorika, kuchni me‘yorlash, epchillik, vestibulyar apparat turg‘un-ligi.

Sakrashni to‘g‘irlash (korreksiya) uchun mashqlar

Ikki oyoqda depsinib turgan joydan sakrashdagi xatolik: bir oyoqda depsinish, depsinish hamda uchishda qo‘l va oyoq harakatining mos kelmasligi, qo‘nishni bilmaslik, depsinishdan oldin pastroq o‘tirish hisoblanadi.

Depsinishdan oldin to‘xtab qolish, qo‘llarning ishtirok etmasligi, oyoqlarni yoyish kuchi, tezkor – kuch sifatlari – bu xatolarning hammasi sakrashni bajarishda sodir bo‘ladi.

3.7 – jadval

Sakrashni to‘g‘irlash (korreksiya) uchun jismoniy mashqlar

<i>Nº</i>	<i>MASHQLAR</i>	<i>TO‘G‘IRLASHGA QARATILGANLIGI</i>
1.	Oldinga, o‘nga, chapga 90 ⁰ ga burilib ikki oyoqlab sakrash.	Koordinatsiya va sur‘at, oyoq kaftini mustahkamlash, fazo – joy orientiri.
2.	Bir va ikki oyoqda, navbat bilan, joyda, oldinga va orqaga harakatlanib arg‘umchidan sakrash.	Harakatning mosligi va sur‘atligi, kuch differen-siyasi, oyoq kaftini mustahkamlash, chidamlilikni rivojlantirish.
3.	Qo‘llarni siltab to‘ldirma to‘plar ustidan	Masofa va kuch differensiyasi,

	sakrab o'tish.	oyoqni bukish kuchini rivojlantirish, qo'l va oyoq harakatini moslashtirish.
4.	To'pni oyoq kaftlari orasida qisib olib sakrash.	Kinestetik hissiyot harakat aniqligi koordinatsiyasi.
5.	YUqoriga depsinish bilan 50 – 60 sm balandlikdan chuqurlikka sakrab	Qo'rquvni engish, oyoq kaftlarini prujinasimon xususiyati.
6.	Oldinda, orqada, bosh ustida, har ikkinchi sakrashda chapak chalib sakrash.	Harakatning ritmikligi.
7.	Gardishda sakrash: a) xatlab sakrash b) ikki oyoqda v) ikki marta sakrab	Qo'l va oyoqlar koordinatsiya harakati, kuchning ritmikligi va me'yorlash.
8.	Ko'zlarni yumib turgan joyda sakrash, har 4 chisida 90 ⁰ ga burilish.	Ko'rish analizatorisiz berilgan harakat ritmini eslab qolish qobiliyati.

Tirmashib chiqish va oshib o'tishni to'g'irlash

(korreksiya) uchun mashqlar

Dasturda ko'rsatilgan to'siqlardan oshib o'tish va gimnastika devorida tirmashib chiqish katta amaliy ahamiyatga ega. Bu mashqlar kuchni, epchillikni, harakat koordinatsiyasini rivojlanishiga, o'z tanasini boshqara olishga yordam beradi. Tirmashib chiqish va oshib o'tish psixik faoliyatdagi etishmovchiliklarni, qo'rquv, o'z-o'zini baholash, balandlikdan qo'rqishni to'g'irlaydi. To'siqlarni engib o'tish uchun gimnastika narvoni, o'rindig'i, brevno, arqon, qiya qo'yilgan o'rindiq, zina, kublar va h.k.

Tirmashib chiqish va oshib o‘tishni to‘g‘irlash uchun jismoniy mashqlar

<i>N^o</i>	<i>MASHQLAR</i>	<i>TO‘G‘IRLASHGA QARATILGANLIGI</i>
1.	Arqoncha, brevno, o‘rindiq, toshdan emaklash	Kuchni me‘yorlash;
2.	Gimnastika o‘rindig‘ida tizzalarda, to‘rt oyoqlab, oldinga va orqaga tirmashish.	Qo‘l va oyoq muvofiqligi, joy almashishi tezligi.
3.	10 ⁰ burchak bilan qiya qo‘yilgan o‘rindiqdan oshib o‘tish	Koordinatsiya o‘zgaruvchan sharoiti reaksiya.
4.	“ <i>Toshbaqa</i> ” gimnastika o‘rindig‘ida qorin bilan yotib, qo‘llarda tortilib tirmashish, shuning o‘zi 20 ⁰ -30 ⁰ burchakda qiyalatilgan o‘rindiqda.	Qo‘l va elka kamari mushaklarini rivojlantirish.
5.	Gimnastika narvonida yuqoriga ko‘tarilish, 2-3 poyasidan juftlama qadam bilan o‘tib pastga tushish.	Fazo – joy orientiri, qad-qomat buzilishi va yassioyoqlilik profilaktikasi.
6.	Gimnastika o‘rindig‘i bo‘ylab orqada yuk bilan emaklash va tirmashish (kubik, rezina halqa va h.k.)	Muvozanat saqlash, harakat muvofiqligi.

3.3. Aqli zaif bolalarning harakat faolligini rivojlantirish uchun ishlab chiqilgan mashqlarni tajribada tekshirish

Tadqiqotning keyingi bosqichi ishlab chiqilgan mashqlar jismoniy sifatlarning rivojlanishiga foydasi va ularning gimnastika bo‘limi dasturiy materiallarini o‘zlashtirishdagi o‘zaro bog‘liqligini tajribada tekshirish hisoblanadi.

Tajriba № 52-maxsus maktabning 5 – sinf o‘quvchilari orasida o‘tkazildi. Unda harakat tayyorgarligi bo‘yicha aniq farq bo‘lmagan 5 “A” va 5 “B” sinflarining 32 nafar o‘quvchilari qatnashdilar.

Tajriba guruhi, 5 “A” sinfga biz tomondan ishlab chiqilgan jismoniy mashqlar majmuasi berildi. Majmua jismoniy tarbiya darsida o‘tkazildi.

Nazorat guruhi, 5 “B” sinf o‘quvchilariga o‘qituvchilar tomonidan berilgan dastur bo‘yicha mashqlar berildi. Pedagogik tajriba yakuni bo‘yicha takroriy test va keyinchalik natijalarni qayishlash bilan harakat tayyorgarligini baholash o‘tkazildi.

Pedagogik tajribada koordinatsiya, jismoniy tayyorgarlik va gimnastika bo‘limi dasturiy materiallarini o‘zlashtirish ko‘rsatgichlari tahlil qilindi.

Maqsadga yo‘naltirilgan jismoniy sifatlarni rivojlantirish ta’sirida tajriba guruhi o‘quvchilarida muhim o‘zgarishlar sodir bo‘ldi.

Gimnastika dasturi bo‘limi bo‘yicha tajriba guruhida bilim va ko‘nikmalari ko‘rsatgichlari va baholari sifatli o‘sdi, ikki baholar soni kamayib to‘rt va besh bahoga aylandi (3. 9 – jadval).

5 - sinf o‘quvchilarini dasturdagi gimnastika vositalarini ko‘nikma va malalkalarini ko‘rsatkichi

M a z m u n i	Baholanishi							
	“2”		“3”		“4”		“5”	
	t/g	n/g	t/g	n/g	t/g	n/g	t/g	n/g
Saf mashqlari	3	8	4	7	4	2	4	-
Umumrivojlantiruvchi mashqlar	-	4	4	8	8	5	3	-
Tayanib sakrash	4	8	4	7	4	2	2	-
Tirmashib chiqish	-	-	4	10	10	6	1	1
Muvozanat saqlash	-	-	3	8	5	6	7	3
Koordinatsion qobiliyat	-	6	3	6	5	5	7	-
Nazorat guruhi		26		46		26		4
Tadqiqot guruhi	7		22		36		24	

Solishtirma pedagogik tajriba davomida, testlar va tajriba baholari gimnastika vositalarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish va dasturiy materiallarni o‘zlashtirishga ijobiy ta’siri to‘g‘risidagi taxminlarimiz tasdiqlandi.

Maxsus mashqlar majmuasidan foydalanishni o‘rganish sur’atini tezlashishiga imkon beradi. Bu o‘z o‘rnida ko‘pincha maxsus maktab o‘quvchilarining harakat tayyorgarligini o‘sishiga sabab bo‘ladi.

Biz o‘tkazgan pedagogik tajriba harakat tayyorgarligini rivojlantirishning maqsadga yo‘naltirilganligi va samaralarga erishishga yordam beradi, bu esa jismoniy tayyorgarlik, bilim va ko‘nikmalari ommaviy maktabdagi o‘z tengdoshlari o‘rtasidagi farqni kamayishiga imkon beradi degan xulosa qilish mumkin.

Tadqiqot ma'lumotlarining tahlili, biz tomondan tavsiya qilingan uslubiyoti o'quvchilar harakat tayyorgarligini o'sishiga imkon beradi degan yakun yasashga yordam beradi.

X U L O S A

1. Jismoniy tarbiya darsida mashg'ulotga maxsus vositalarni etarli darajada kiritilmasligi o'quvchilarning xarakat sifatlarini maqsadga muvofiq rivojlanishiga yordam beradi.

Dars tuzishda harakat motorikasini muvaffaqiyatli takomillashtirishni ta'minlaydigan koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantiruvchi mashqlarga diqqatni qaratish lozim.

2. Harakat tayyorgarligi maqsadida majmualarni maqsadga muvofiq'ini tanlab olishni ta'minlovchi pedagogik talablar quyidagi sharoitlarga rioya qilib amalga oshirilishi mumkin:

- dasturiy materillarni majmua mazmuniga mosligi;
- mashq murakkabligini mazkur yoshga mosligi;
- dars tuzilishiga mashqlarni kiritish vaqtini taqsimlash.

3. Sog'lomlashtirish, ta'lim va tarbiyaviy vazifalarini hal qilishda qaratilgan mashqlarning maxsus majmuasi o'quv-tarbiyaviy jarayonda maqsadga muvofiq hisoblanadi.

4. Muallif tomondan ishlab chiqilgan va taklif etilgan jismoniy sifatlarni rivojlantirish vositalari asosiy pedagogik talablarga rioya qilishni nazarda tutadi va o'quvchilarning harakat tayyorgarligini ko'tarish uchun ancha samarali hisoblanadi.

5. Ko'proq koordinatsiya qobiliyatlarni, tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan asosiy gimnastika vositalariga, shu bilan birga harakat motorikasini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarga ahamiyat berish kerak.

AMALIY TAVSIYALAR

1. O'quv-tarbiyaviy jarayonida jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun asosiy gimnastika vositalari mashqlarini tanlab olish ularning o'quv dasturiga adekvat sharoitda amalga oshirish kerak.
2. Jismoniy tarbiya mashg'ulotida o'yin mashqlaridan ko'p miqdorda foydalanish maqsadga muvofiq. SHu bilan birga mashqlarni o'yin variantida bajarish quyidagi tartibda tuzilishi kerak: boshida "Kim to'g'riroq", "Kim aniqroq", "Kim ko'proq". O'yin variantining bunday usuli harakat malakalarini shakllanish sur'atini tezlashtiradi.
3. Mashg'ulot boshida diqqatga qaratilgan mashqlarni kiritish maqsadga muvofiq. Tayyorlov qismida koordinatsiyaga, egiluvchanlikka, asosiy qismda tezkor-kuch va kuch sifatlariga, mashg'ulot yakunida chidamlilikni rivojlantirishga qaratiladi.
4. Mashqni bajarayotganda harakatni to'g'ri bajaralayotganligiga ahamiyat berish kerak.
5. Orqada qolayotgan harakat qobiliyatlarini aniqlash, kerakli me'yor bilan solishtirish yo'li tavsiya etiladi.

ADABIYOTLAR

1. Karimov. I. Barkamol avlod - O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. T: SHarq, nashriyot - matbaa konsernining Bosh tahririyati. 1997. - 378 b.
2. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida // Ishonch . 1999, - 29 may.
3. «Sog'lom avlod» davlat dasturi to'g'risida // Ma'rifat. 2000. – 19 fevral.
4. Abbasov M.G. Sostoyanie nekotorykh navykov prostranstvennoy orientirovki u mladshix otstalыx shkolnikov // Defektologiya, 1997. – S. 38 – 42.
5. Babenkova R.D., YUrovskiy S.YU., Zaxarii B.I. Vneklassnaya rabota po fizicheskomu vospitaniyu vo vspomogatelnoy shkole. — M: Prosve- щenie, 1997.
6. Bazarnыy V.F., Ufimseva L.P., Lado E.YA., Gurov V.A. Povyshenie zdorovya shkolnikov za schet postroeniya uchebnogo protsessa v rejime «dinamicheskix poz» // Новые issledovaniya po vozrastnoy fiziologii. – 1988. - №2. – S. 69-73.
7. Vayzman N.P. Psixomotorika umstvenno otstalыx detey. — M.:Agraf, 1997.-128s.
8. Velitchenko V.K. Fizkultura dlya oslablennyx detey. — M.: Tera-Sport, 2000. - 166s.
9. Gadzinskaya R.D. Kachestvennyye narusheniya dvizheniy detey, stradayущix oligofreniy, i korrёkcionnaya rabota: Tezisy dokladov chetvertoy nauchnoy sessii po voprosam defektologii (26-29 marta 1962 g.). - M.: Izd. APN RSFSR, 1962. – S. 33-38.
10. Gorinevskiy V.V. Fizicheskie uprajneniya, sootvetsvuyущie dannomu vozrastu // Izbrannыe proizvedeniya. M.: FiS, 1951. – T. 1. – 319 s.
11. Gorinevskiy V.V. Mesto korrёksii i vyravnivaniya v fizicheskoy kulture. Izbrannыe proizvedeniya. – M.: FiS. – 1951.

12. Gimnastika i metodika prepodavaniya. O‘zDJTI uchun darslik. V.M.Smolevskiy taxriri ostida M., FiS, 1987 y. 336 b.

13. Gimnastika. O‘zDJTI uchun darslik. O‘zbek tiliga tarjima. “O‘qituvchi”, 1981 y, 230 b.

14. Dmitriev A.A. Differentsirovanny podxod k uchashimsya vspomogatelnykh shkol v protsesse fizicheskogo vospitaniya // Fiz. vospitanie detey v spetsialnykh shkolax. – Gorkiy, 1989. – S. 82-85.

15. Dmitriev A.A. Korreksiya dvigatelnykh narusheniy u uchashixsya vspomogatelnykh shkol sredstvami fizicheskogo vospitaniya. – Krasnoyarsk, 1987. – 107 s.

16. Dmitriev A.A. Ozdorovlenie uchashixsya sredstvami fizicheskoy kultury. Krasnoyarsk, 1990. – S. 3-12.

17. Dmitriev A.A. Fizicheskaya kultura v spetsialnom obrazovanii: uchebnoe posobie dlya studentov vysshix pedagogicheskix uchebnykh zavedeniy. – M.: akademiya, 2002. – 176 s.

18. Dulnev G.M. Voprosy korreksii razvitiya umstvenno otstalix detey v protsesse obucheniya // Korreksionnaya rol obucheniya vo vspomogatelnoy shkole. – M.: Prosvещение, 1971.

19. Evseev S.P. Teoriya i organizatsiya adaptivnoy fizicheskoy kultury. t.1. M., 2002.

20. Evseev S.P., SHapkova S.F. Adaptivnaya fizicheskaya kultura: Uchebnoe posobie dlya studentov vysshix i srednykh professionalnykh uchebnykh provedeniy, osushchestvlyayuyshix obrazovatelnoe deyatelnoy po spetsialnostyam 022500 – Fizicheskaya kultura dlya lits s otkloneniyami v sostoyanii zdorovya (adaptivnaya fizicheskaya kultura), i 0323 – Adaptivnaya fizicheskaya kultura. – M.: Sovetskiy sport, - 2000. – 240 s.

21. Efimenko A.I. va boshqalar. Gimnastika darslarining samaradorligini oshirish usullari. T., O‘zDJTI, 1995 y. 100 b.

22. Jeleznyak YU.D., Petrov P.K. Osnovy nauchno-metoicheskoy deyatelnoy v fizicheskoy kulture i sporte: uchebnoe posobie dlya

stud.vyssh.ped.ucheb.zavedeniy. – M.: Izdatelskiy sentr «Akademiya», 2002. – 264 s.

23. Juravina M.L., Menshikov N.K. Gimnastika. M.: “Akademiya” 2008 g. S - 444.

24. Zabramnaya S.D. psixologo-pedagogicheskaya diagnostika umstvennogo razvitiya detey. – M.: Prosveshchenie, 1995. – 112 s.

25. Yo‘ldoshev K.K. Gimnastika darslarida hayotiy zarur harakat malakalarini shakllantirish. T.: O‘zDJTI 1995 y. 105 b.

26. Karimov M.K. Saf mashqlari va ularni o‘rgatish uslubi. Uslubiy tavsiyanoma. T.: 2003 y. 38 b.

27. Karimov M.K. Akrobatika. T.: 2002 y. 38 b.

28. Karimov M.K., Ikromova M. Raqs elementlari orqali bolalarni jismoniy rivojlantirish. Uslubiy qo‘llanma. T.: ILM ZIYO – 2008 y. 301 b.

29. Litosh N.L. Adaptivnaya fizicheskaya kultura. Psixologo-pedagogicheskaya xarakteristika detey s narusheniyami v razviti. — M., 2002.

30. Lubovskiy V.I. Nekotorye osobennosti vysshey nervnoy deyatel'nosti detey-oligofrenov // Problemy vysshey nervnoy deyatel'nosti normal'nogo i anomal'nogo rebenka. T. 1. / Otv. Red. A.R.Luriya. – M.: izd. APN RSFSR, 1956.-420 s.

31. Lyax V.I. Vzaimootnosheniya koordinatsionnykh sposobnostey i dvigatel'nykh navykov: teoreticheskiy aspekt // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturey. – 1991. - № 3. – S. 29-32.

32. Lyax V.I. Novyye issledovaniya po vozrastnoy fiziologii // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturey. - 1984 – №1.

33. Mastuykovoy EM. Lechebnaya pedagogika (ranniy i doshkolnyy vozrast): Sovety pedagogam i roditelyam po podgotovke k obucheniyu detey s osobymi problemami v razviti. — M.: VLADOS, 1997. — 304 s.

34. Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturey: Uchebnik dlya institutov fizicheskoy kulturey. - M.: Fizicheskaya kultura i sport, 1991.-543 s.

35. Mozgovoy V.M., Dmitriev A.A., Samyichev A. S. Metodicheskie rekomendatsii po organizatsii fizicheskogo vospitaniya vo vspomogatelnoy shkole. - M., 1996. - 128 s.

36. Подвижные игры для детей с нарушением в развитии / Под ред. L.V. Шапковой. - СПб.: Детство-Press, 2001. - 160 с.

37. Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 8 -ого вида (разд. «Физическое воспитание»-авт. V. M. Mozgovoy), M., 2000.

38. Psixologiya umstvenno otstalыx shkolnikov (uchebnoe posobie) pod red. V.G.Petrovoy, Krasnoyarsk, 1995 g. Rossiyskaya Akademiya Obrazovaniya. Institut korrektsionnoy pedagogiki.

39. Rubinshteyn S.YA. Psixologiya umstvenno otstalogo shkolnika. – M.: Prosvещение, 1980. – 199s.

40. Saдыkova G.A. Vospitanie vyносливости u umstvenno otstalыx podrostkov v protsesse vneklassnoy raboty: Avtoref. dis. kand. ped. nauk. – M., 1992.

41. Samyichev A.S. Differentsirovannyй podkhod k uchащимся vspomogatelnoy shkoly pri vospitanii dvigatelnyx sposobnostey na urokax fizicheskoy kultury: Avtoref.dis.kand. ped. nauk. – M.,1984 – 158 s.
Strahovskaya V.L. 300 podvijnyx igr dlya ozdorovleniya detey ot 1 goda do 14let. -M.: Novaya shkola, 1994. - 288 s.

42. Xankeldiev SH.X., Abdullaev A.A. YOrdamchi maktablar uchun jismoniy tarbiya dasturi (1-9 sinf) Toshkent.: 2000 y. 55 b.

43. Частные методики адаптивной физической культуры (учебное пособие) pod red. L. V. Шапковой. M., 2004.

44. Chernik E.S. Fizicheskaya kultura vo vspomogatelnoy shkole: Uchebnoe posobie. - M., 1997.

45. Шапкова L.V. Опорные концепции методологии адаптивной физической культуры: Учебное пособие. — СПб.: Изд-во ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997.-45s.

46. Шапкина Л.В. Средства адаптивной физической культуры. Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии. /Под ред. С.П.Евсеева/ М., 2001 г.

47. Эштаев А.К. Гимнастика дarsi. Уslубий қо‘llanma. О‘zDJTI. Т.: 2004. 104 б.

48. Эштаев А.К. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni o‘tkazish usuliyati. Uslubiy tavsiyanoma. Т.: 2004 y.

**8-11 yoshli o‘g‘il bolalarning jismoniy rivojlanish (bo‘yi va og‘irligi)
ko‘rsatkichlari**

YOshi	Ko‘rsatkich	Past	O‘rtachadan past	O‘rtacha	O‘rtachadan yuqori	YUqori
8 yosh	bo‘yi, sm	108,4 dan kam	108.4 dan 120.2 gacha	120.2 dan 129.1 (124.3) gacha	129.1 dan 130.3 gacha	130.3 dan yuqori
	og‘irligi, g	20400 dan kam	20400 dan 22500 gacha	22500dan 25600 gacha (24000)	25600 dan 26100 gacha	26100 dan yuqori
9 yosh	bo‘yi, sm	119,5 dan kam	119.5 dan 124.5 gacha	124.5 dan 134.5 (129.6) gacha	134.5 dan 139.3 gacha	139.3 dan yuqori
	og‘irligi, g	23000 dan kam	23000 dan 24900 gacha	24900dan 28100 gacha (26500)	28100 dan 28800 gacha	28800 dan yuqori
10 yosh	bo‘yi, sm	126,3 dan kam	126.3 dan 132.4 gacha	132.4 dan 148.0 (140.5) gacha	148.0 dan 155.2 gacha	155.2 dan yuqori
	og‘irligi, g	24300 dan kam	24300 dan 27600 gacha	27600dan 37900 gacha (32500)	37900 dan 43800 gacha	43800 dan yuqori

11 yosh	bo‘yi, sm	128,7 dan kam	128.7 dan 137.4 gacha	137.4 dan 152.3 (144.8) gacha	152.3 dan 159.8 gacha	159.8 dan yuqori
	og‘irligi, g	26200 dan kam	26200 dan 30100 gacha	30100dan 41900 gacha (36000)	41900 dan 61600 gacha	61600 dan yuqori

Ilova 2

8-11 yoshli qiz bolalarning jismoniy rivojlanish (bo‘yi va og‘irligi)

ko‘rsatkichlari

YOshi	Ko‘rsatkich	Past	O‘rtachadan past	O‘rtacha	O‘rtachadan yuqori	YUqori
8 yosh	bo‘yi, sm	113,5 dan kam	113.5 dan 123.2 gacha	123.2 dan 132.7 (127.4) gacha	132.7 dan 135.0 gacha	135.0 dan yuqori
	og‘irligi, g	21900 dan kam	21900 dan 23300 gacha	23300dan 28000 gacha (25600)	28000 dan 28200 gacha	28200 dan yuqori
9 yosh	bo‘yi, sm	119,5 dan kam	119.5 dan 126.0 gacha	126.0dan 137.0 (131.5) gacha	137.0 dan 139.9 gacha	139.9 dan yuqori
	og‘irligi, g	26800 dan kam	26800 dan 27300 gacha	27300dan 32800 gacha (29900)	32800 dan 33200 gacha	33200 dan yuqori

10 yosh	bo'yi, sm	129,0 dan kam	129.0 dan 133.9 gacha	133.9 dan 145.0 (139.3) gacha	145.0 dan 152.5 gacha	152.5 dan yuqori
	og'irligi, g	24200 dan kam	24200 dan 29600 gacha	29600dan 33600 gacha (31600)	33600 dan 45700 gacha	45700 dan yuqori
11 yosh	bo'yi, sm	132,5 dan kam	132.5 dan 138.2 gacha	138.2 dan 154.2 (146.2) gacha	154.2 dan 161.0 gacha	161.0 dan yuqori
	og'irligi, g	25500 dan kam	25500 dan 30500 gacha	30500dan 45900 gacha (37500)	45900 dan 57500 gacha	57500 dan yuqori