

KO'ZI OJIZLAR VA ZAIF KO'RUVCILAR UCHUN OCHIQ HAVODAGI HARAKATLI O'YINLARNING AHAMIYATI

Erkinhodjayeva Gulnoza Eldorxodja qizi

Oriental universiteti magistranti.

Mamadaliyev Sardorbek Abdurahmonovich

Oriental universiteti katta o'qituvchisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15292197>

Annotatsiya. Ushbu maqolada ko'zi ojizlar va zaif ko'ruvchilar uchun ochiq havoda o'tkaziladigan harakatli o'yinlarning jismoniy, psixologik va ijtimoiy foydalari chuqur tahlil qilinadi. Maxsus moslashtirilgan harakatli o'yinlar nogironligi bo'lgan insonlarning jismoniy faolligini oshirish, ruhiy holatini barqarorlashtirish va ijtimoiy muhitga moslashuvchanligini kuchaytirishda muhim vosita bo'lib xizmat qiladi. Maqolada ushbu toifadagi insonlarga mo'ljallangan ochiq havodagi harakatli o'yinlarning turlari, metodik asoslari, o'yinlarning tashkiliy jihatlari va xavfsizlik choralariga alohida e'tibor qaratiladi. Ilmiy izlanishlar va amaliy tavsiyalar asosida sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va inklyuziv jamiyatni rivojlantirish uchun samarali strategiyalar ishlab chiqiladi.

Kalit so'zlar: Ko'zi ojizlik, zaif ko'ruvchilar, moslashtirilgan o'yinlar, ochiq havo mashg'ulotlari, inklyuziv sport, jismoniy faollik, ruhiy salomatlik, sport psixologiyasi, ijtimoiy integratsiya.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ ДЛЯ НЕЗРЯЧИХ И СЛАБОВИДЯЩИХ ЛЮДЕЙ

Аннотация. В данной статье проводится углублённый анализ пользы подвижных игр на открытом воздухе для незрячих и слабовидящих людей с физической, психологической и социальной точек зрения. Адаптированные игровые методики способствуют укреплению физической активности, стабилизации эмоционального состояния и улучшению социальной адаптации лиц с нарушениями зрения. Особое внимание уделяется типам подвижных игр, методическим основам, организационным аспектам и мерам безопасности. На основе научных исследований и практических рекомендаций разрабатываются эффективные стратегии, направленные на поддержку здорового образа жизни и развитие инклюзивного общества.

Ключевые слова: Слепота, слабовидящие, адаптированные игры, физическая активность, инклюзивный спорт, психическое здоровье, социальная интеграция, спортивная психология, открытые тренировки.

OUTDOOR ACTIVITIES FOR THE BLIND AND VISUALLY IMPAIRED

Abstract. *This article provides an in-depth analysis of the physical, psychological, and social benefits of outdoor active games for blind and visually impaired individuals. Adapted game techniques play a significant role in enhancing physical activity, stabilizing mental health, and improving social integration. The paper emphasizes various types of active outdoor games, their methodological foundations, organizational aspects, and safety considerations. Based on scientific studies and practical recommendations, effective strategies are developed to support a healthy lifestyle and promote an inclusive society.*

Keywords: *Blindness, visual impairment, adapted games, physical activity, outdoor exercise, inclusive sports, mental health, sports psychology, social integration.*

Kirish: Har bir inson uchun jismoniy faollik, sogʻlom turmush tarzi va ijtimoiy hayotda faol ishtirok etish — tabiiy ehtiyojdir. Biroq, koʻrish qobiliyati cheklangan insonlar bu imkoniyatlardan toʻliq foydalana olmasligi mumkin. Ayniqsa, bolalikdan boshlab jismoniy mashgʻulotlarda qatnashish imkoniyatidan mahrum boʻlgan koʻzi ojiz va zaif koʻruvchilar uchun sport, ayniqsa ochiq havodagi harakatli oʻyinlar, nafaqat sogʻliqni mustahkamlash, balki hayotga ijobiy munosabatni shakllantirishda muhim rol oʻynaydi.

Tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, moslashtirilgan sport turlari, xususan ochiq havodagi faol oʻyinlar orqali nogironligi boʻlgan insonlarning oʻziga boʻlgan ishonchi oshadi, ruhiy tushkunlik kamayadi va ularning jamiyatga integratsiyasi kuchayadi. Shuningdek, bunday oʻyinlar yordamida eshitish, muvozanat, fazoviy tasavvur va ijtimoiy muloqot qobiliyatlari ham rivojlanadi.

Mavzuning dolzarbligi: Zamonaviy jamiyatda inklyuziv yondashuvlar kundan-kunga dolzarb tus olmoqda. Nogironligi boʻlgan fuqarolarning hayot sifati, ularning huquqlari va imkoniyatlarini kengaytirish masalalari davlat siyosatining ustuvor yoʻnalishlaridan biriga aylangan. Koʻrish imkoniyati cheklangan shaxslar uchun esa ochiq havodagi harakatli oʻyinlar orqali sogʻlom turmush tarzini yoʻlga qoʻyish, ularni jamiyatga integratsiya qilishda eng qulay vositalardan biridir.

Shuningdek, bu mavzu nafaqat sogʻliqni saqlash tizimi, balki taʼlim, sport va ijtimoiy sohalar kesimida ham tahlil qilinishi kerak. Oʻyinlar orqali nogironlarning jismoniy va psixologik salomatligini tiklashga xizmat qiladigan yondashuvlar hali yetarlicha oʻrganilmagan boʻlib, bu boradagi izlanishlar, ayniqsa amaliy metodlar, hozirgi kunda juda zarur.

Ilmiy yangilik: Maqolaning asosiy yangiligi — koʻzi ojizlar va zaif koʻruvchilar uchun ochiq havoda oʻtkaziladigan moslashtirilgan harakatli oʻyinlarning metodik tizimi ishlab chiqilishi va amaliy qoʻllanilishining asoslanishidadir.

Avvalgi tadqiqotlar ko'proq yopiq makon (zal) sharoitida olib borilgan bo'lsa, ushbu maqola ochiq maydonlarda, tabiiy sharoitda mashg'ulotlar olib borishning afzalliklarini ko'rsatib beradi. O'yinlar doirasida ishtirokchilarning harakat koordinatsiyasi, eshitish orqali yo'nalishni aniqlash, jamoaviy hamkorlik va o'zini ifoda etish imkoniyatlarini ochib beruvchi o'ziga xos usullar taklif etiladi.

Mavzuimning maqsad: Maqolaning asosiy maqsadi — ko'rish imkoniyati cheklangan insonlar uchun ochiq havoda o'tkaziladigan harakatli o'yinlar orqali ularning jismoniy sog'lig'i, psixologik barqarorligi va ijtimoiy faolligini rivojlantirishga qaratilgan samarali metodlar va strategiyalarni ishlab chiqish.

Mavzuimning vazifalar quyidagilar:

1. Ko'zi ojizlar va zaif ko'ruvchilar uchun moslashtirilgan harakatli o'yinlarning turlarini aniqlash va ularni sinflashtirish;
2. Har bir o'yin turi uchun o'ziga xos psixologik va fiziologik maqsadlarni belgilash;
3. Harakatni boshqarishda eshitish refleksi va fazoviy tasavvurni rivojlantirish bo'yicha metodlar ishlab chiqish;
4. O'yinlar orqali jamoadagi ijtimoiy rolni mustahkamlovchi mashg'ulotlar loyihalashtirish;
5. Treninglarni tashkil etishda xavfsizlik choralarini ishlab chiqish va qo'llash.

Amaliy tavsiyalar: Ovozli signalga asoslangan o'yinlar: Masalan, "Qo'ng'iroqli to'p" yoki "Eshitish bo'yicha yo'naltirish" kabi o'yinlar.

Juftlikda yurish va yugurish mashg'ulotlari: Juftlikda yurish va yugurish mashg'ulotlari:

Ko'zi ojiz ishtirokchi sog'lom ko'ruvchi bilan birga maxsus bog'lovchi tasma yordamida harakatlanadi. Bu mashg'ulotlar fazoviy yo'nalishni his qilish, jamoaviy harakat qilish va ishonchni shakllantirishga xizmat qiladi.

Sensor o'yinlar: O'yin davomida ishtirokchilarga teginish, eshitish yoki hid orqali tanish signallarni topish topshiriladi. Bu orqali ularda kompensator sezgilar (ya'ni ko'rish o'rnini bosuvchi hislar) rivojlanadi.

Eshitish va muvozanatni uyg'unlashtiruvchi o'yinlar: Masalan, "Tovush tomon yur" o'yini — bu o'yinda ishtirokchi yopiq ko'z bilan (yoki niqobda) tovush chiqayotgan nuqtaga to'g'ri yurishga harakat qiladi.

Samarali guruhli o'yinlar: Masalan, "Ovozli estafeta" yoki "Signalga javob ber" kabi o'yinlar orqali ko'rish chekloviga ega bo'lgan ishtirokchilar orasida ijtimoiy muloqot va jamoaviy koordinatsiya rivojlanadi.

Nafas va meditatsiya mashqlari bilan uyg'unlashtirish: O'yinlardan oldin yoki keyin maxsus dam olish texnikalari (masalan, nafas olishga yo'naltirilgan diqqat, meditatsion tinchlanish) ruhiy holatni barqarorlashtirishga xizmat qiladi.

Ko'rsatma tavsiyalar: Xavfsizlik choralari doimo birinchi o'ringa qo'yish: Har bir o'yin maydoni tekis, to'siqlardan xoli, yumshoq qoplamali bo'lishi lozim. Ehtiyotkorlik choralarisiz hech bir faoliyat boshlanmasin.

O'yinlarni individual qobiliyatlarga moslashtirish: Har bir ishtirokchining ko'rish darajasi, eshitish qobiliyati va jismoniy tayyorgarligi inobatga olinishi zarur. Harakat intensivligi individual yondashuv asosida belgilanadi.

Trening davomida ishtirokchilarni ijtimoiy jihatdan qo'llab-quvvatlash: Har bir o'yinda ijobiy rag'bat (masalan, alqish, og'zaki maqtov) berib borilishi, ishtirokchilarni ilhomlantiradi.

Ota-onalar va psixologlar ishtirokini ta'minlash: O'yin mashg'ulotlariga oilaviy a'zolar, ijtimoiy pedagoglar yoki psixologlar jalb qilinsa, ishtirokchilarning ruhiy holatiga yanada ko'proq ijobiy ta'sir ko'rsatiladi.

Doimiy monitoring va baholash: Har bir mashg'ulotdan so'ng ishtirokchilarning his-tuyg'ulari, ishtirok darajasi va rivojlanishi kuzatilib, keyingi faoliyatga takomillashtirish kiritilishi lozim.

Xulosa:

Ushbu maqolada ko'zi ojizlar va zaif ko'ruvchilar uchun ochiq havoda o'tkaziladigan harakatli o'yinlarning jismoniy, psixologik va ijtimoiy foydalari keng ko'lamda yoritildi.

Moslashtirilgan o'yinlar orqali ishtirokchilarning harakat koordinatsiyasi, fazoviy tasavvuri, eshitish refleksi, ijtimoiy moslashuvi va ruhiy salomatligi rivojlanadi.

Bundan tashqari, o'yinlar orqali o'ziga ishonch, jamoada ishlash, tezkor qaror qabul qilish, ijtimoiy aloqa o'rnatish ko'nikmalari kuchayadi. Bu esa nafaqat sportda, balki hayotning boshqa jabhalarida ham ijobiy natijalar beradi.

Mazkur maqolada keltirilgan metodik tavsiyalar, mashg'ulot yondashuvlari va o'yin shakllari amaliyotga tatbiq etilsa, ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchilarning hayot sifatini oshirishda katta samara beradi. Bu yondashuv inklyuziv jamiyatni shakllantirishda, har bir insonning teng huquqliligini ta'minlashda muhim poydevor bo'la oladi.

REFERENCES

1. M.X.MIRJAMOLOV ADAPTIV JISMONIY TARBIYA VA SPORT (o'quv qo'llanma) Chirchiq – 2020
2. Mamadaliyev S., Yallaqayev Z. O 'ZBEKISTONDA SPORT EKSTRIMAL TURIZMINI RIVOJLANTIRISH VA O 'ZGARUVCHAN TURISTLARNI DOIMIY TURISTLARGA AYLANTIRISH CHORA-TADBIRLARI //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 12. – C. 835-839.

3. Abduraxmonovich M. S., Yusupovich Y. Z. O 'ZBEKISTONDA SPORT EKSTRIMAL TURIZMINI RIVOJLANTIRISH VA O 'ZGARUVCHAN TURISTLARNI DOIMIY TURISTLARGA AYLANTIRISH CHORA-TADBIRLARI //International scientific journal «MODERN SCIENCE AND RESEARCH. – 2024. – T. 3.
4. Mamadaliyev S., Yallaqayev Z. O 'ZBEKISTON SHAROITIDA TURLI AXOLI QATLAMLARIDA SPORT-SOG 'LOMLASHTIRISH TURIZMI MASHG 'ULOTLARINI TASHKIL ETISHDAGI O 'ZIGA XOS YONDOSHUVLAR //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 12. – C. 1253-1262.
5. PULATOV, LAZIZ A; ,SYSTEM OF PERSONALITY DEVELOPMENT IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS,Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal,5,03,316-323,2024
6. Ilhom X. Abdullayev. IMPROVEMENT OF THE SPECIAL PHYSICAL TRAINING MODEL OF GRECO-ROMAN JUNIOR WRESTLERS / MENTAL ENLIGHTENMENT SCIENTIFIC – METHODOLOGICAL JOURNAL. ISSN: 2181-1547 (E) / 2181-6131 (P) Vol. 5 No. 08 (2024): Vol.05, Issue08, 2024
7. BOLTAEYV. A.A.SCIENTIFIC AND THEORETICAL ANALYSIS OF AGGRESSION IN STUDENTS OF MIDDLE SCHOOL AGE,"Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development",1,111-116,7,2023,SCIENTIFIC AND THEORETICAL ANALYSIS OF AGGRESSION IN STUDENTS OF MIDDLE.
8. DEVELOPMENT OF AGILITY IN FEMALE STUDENTS THROUGH BASKETBALL GAME ELEMENTS Umida Abdulla qizi Eshmanova THE MULTIDISCIPLINARY JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY-VOLUME-4, ISSUE-12.
9. Muidinov M.R, Technical Training In Belbogli Kurash Wrestling Through Coordination Exercises Development. Mental Enlightenment Scientific – Methodological Journal, 2024 vol (05), 106-115.
10. Muydinov M.R. The importance of mobile technologies in enhancing technical and tactical preparation in belt wrestling. Multidisciplinary Journal of Science and Technology VOLUME-4, ISSUE-12 INDIA. 17-23.