

**KO'ZI OJIZLARDA TANA HOLATINI TO'G'RI SHAKLLANTIRISHDA
TO'G'RI O'TIRISH VA TURISHGA O'RGATISHDA OG'ZAKI KO'RSATMA VA
TAKTIL NAZORAT USULLARINING PEDAGOGIK SAMARADORLIGI**

Toshkent shahar 77-sonli "Nurli maskan" direktori

Rustam Safarov

Annotasiya/ аннотация / abstract: *UZ. Ushbu maqolada ko'zi ojiz bolalarda tana holatini to'g'ri shakllantirish muammosi maxsus pedagogika nuqtai nazaridan yoritiladi. Tadqiqotda to'g'ri o'tirish va turishga o'rgatish jarayonida og'zaki ko'rsatma hamda taktil nazorat usullarining nazariy asoslari, amaliy qo'llanish yo'llari va ularning o'zaro uyg'unligi tahlil qilingan. Mualliflik tahlili shuni ko'rsatadiki, mazkur usullarni tizimli ravishda qo'llash ko'zi ojiz o'quvchilarda tana holatining barqarorlashuvi, harakatni ongli boshqarish va kinestetik nazoratning rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Maqola materiallari maxsus ta'lim amaliyotida qo'llash uchun tavsiya etiladi.*

RU. В данной статье рассматривается проблема правильного формирования положения тела у слепых детей с точки зрения специальной педагогики. В исследовании проанализированы теоретические основы, методы практического применения и их совместимость вербальных методов обучения и методов тактильного контроля при обучении правильной посадке и стоянию. Анализ автора показывает, что систематическое использование этих методов оказывает положительное влияние на стабилизацию положения тела, осознанный контроль движений и развитие кинестетического контроля у слепых учащихся. Материалы статьи рекомендуются для использования в практике специального образования.

EN. This article examines the problem of developing correct body posture in blind children from a special education perspective. The study analyzes the theoretical foundations, practical application methods, and their compatibility with verbal teaching methods and tactile control techniques in teaching correct sitting and standing. The author's analysis demonstrates that the systematic use of these methods has a positive effect on postural stabilization, conscious motor control, and the development of kinesthetic control in blind students. The article's materials are recommended for use in special education.

Kalit so'zlar: *ko'zi ojiz bolalar, tana holati, to'g'ri o'tirish, to'g'ri turish, og'zaki yo'naltirish, taktil nazorat, harakat ko'nikmalari.*

KIRISH

Ko'zi ojiz bolalarning jismoniy rivojlanishi jarayonida tana holatini to'g'ri shakllantirish masalasi muhim korreksion-pedagogik vazifalardan biri hisoblanadi. Ko'rish analizatori faoliyatining cheklanganligi sababli bunday bolalarda harakatni vizual nazorat qilish imkoniyati pasayadi, bu esa to'g'ri o'tirish va turish ko'nikmalarining etarli darajada shakllanmasligiga olib keladi. Natijada umurtqa pog'onasi holatining buzilishi, mushaklar tonusining nomutanosibligi va harakat faoliyati samaradorligining kamayishi kuzatiladi.

Mazkur holat ko'zi ojiz bolalar bilan olib boriladigan korreksion-ta'limiy ishlarda sensor kompensasiyaga asoslangan maxsus metodik yondashuvlarni talab qiladi. Amaliyot shuni ko'rsatadiki, og'zaki ko'rsatma va taktil nazorat usullari tana holatini to'g'ri shakllantirishda etakchi ahamiyatga egadir.

Ko'zi ojiz bolalar va o'smirlarda vizual nazoratning yo'qligi sababli, tana holatining buzilishi (skolioz, kifoz, lordoz), bosh va elkalarining oldinga egilishi, noqulay o'tirish va noto'g'ri turish odatlari keng tarqalgan. Shuning uchun to'g'ri o'tirish va turishga o'rgatish to'g'ri harakat stereotipini shakllantirishda asosiy vazifa hisoblanadi.

Asosiy qism

1. Og'zaki ko'rsatma usulining korreksion ahamiyati

Og'zaki ko'rsatma ko'zi ojiz bolalar uchun harakatni o'zlashtirishda asosiy axborot manbai vazifasini bajaradi. U harakatning mazmuni, bajarilish tartibi va tana qismlarining fazoviy joylashuvini anglashga yordam beradi. Ilmiy nuqtai nazardan, og'zaki yo'naltirish harakatning kognitiv modelini shakllantirib, uni ongli ravishda bajarish imkonini yaratadi.

Pedagogik jarayonda og'zaki ko'rsatmalarning aniq, izchil va bolaning individual imkoniyatlariga mos ravishda berilishi muhim ahamiyatga ega. Bunday yondashuv harakatni mustaqil nazorat qilish va to'g'ri holatni saqlash ko'nikmasining rivojlanishiga xizmat qiladi. Og'zaki ko'rsatma — ko'zi ojizlarda harakatni idrok qilishning asosiy manbai bo'lib, u:

- harakatning aqliy modelini shakllantiradi;
- fazoviy tasavvurni rivojlantiradi;
- harakatni mustaqil bajarishga tayyorlaydi.

Og'zaki ko'rsatma samarali bo'lishi uchun aniq va qisqa, ketma-ketlikda berilgan bo'lishi tana qismlariga yo'naltirilgan bo'lishi lozim. Misol uchun "Orqani tik tut, elkalarini engil orqaga ol, boshni to'g'ri holatda ushla, oyoqlar erga to'liq tegib tursin."

Og'zaki ko'rsatmaning pedagogik ahamiyati shundaki, o'quvchida harakatni ongli bajarishni ta'minlaydi, nutq va harakat integrasiyasini rivojlantiradi, mustaqil nazorat qilish qobiliyatini oshiradi

2. Taktil nazorat usulining psixofiziologik asoslari

Taktil nazorat usuli ko'zi o'zida bolalarda harakatni idrok etish va nazorat qilishda asosiy sensor mexanizm sifatida namoyon bo'ladi. Taktil sezgilar orqali bola tana holatini his qiladi, mushaklar holatini anglaydi va harakatdagi kamchiliklarni bartaraf etish imkoniga ega bo'ladi.

Taktil nazorat:

- to'g'ri holatni "sezish" imkonini beradi;
- kinestetik idrokni rivojlantiradi;
- harakat xatolarini tez tuzatishga yordam beradi.

Pedagog tomonidan amalga oshiriladigan engil taktil yo'naltirish, shuningdek, bolaning o'z-o'zini tekshirishiga qaratilgan mashqlar to'g'ri tana holatini mustahkamlashga xizmat qiladi. Bu jarayon harakat ko'nikmalarining avtomatlashuvini ta'minlaydi.

Taktil nazorat shakllari

- pedagog tomonidan elka, bel, orqa qismlariga engil tegish;
- o'quvchining o'z qo'li bilan tana holatini tekshirishi;
- devor, tayanch, maxsus o'rindiqlardan foydalanish.

3. Og'zaki ko'rsatma va taktil nazorat usullarining uyg'unligi

Korreksion pedagogika sohasida olib borilgan tadqiqotlar og'zaki ko'rsatma va taktil nazorat usullarini birgalikda qo'llash yuqori samara berishi mumkinligini ko'rsatadi. Og'zaki ko'rsatma harakatning mazmunini ochib bersa, taktil nazorat uni amaliy jihatdan mustahkamlaydi.

Metodik jihatdan ushbu jarayon og'zaki tushuntirish, taktil yo'naltirish, mustaqil bajarish va o'z-o'zini nazorat qilish bosqichlarida tashkil etiladi. Bunday tizimli yondashuv to'g'ri o'tirish va turish ko'nikmalarining barqaror shakllanishiga olib keladi.

4. To'g'ri o'tirish va turishga o'rgatishning metodik yo'llari

To'g'ri o'tirishga o'rgatishda oyoqlarning erga to'liq tayanishini ta'minlash, bel qismining funksional holatini saqlash va bosh hamda elkalarining to'g'ri joylashuviga e'tibor qaratiladi. To'g'ri turishga o'rgatish jarayonida esa og'irlikni ikki oyoqqa teng taqsimlash, tana o'qini saqlash va nafas olish bilan harakatni muvofiqlashtirishga qaratilgan mashqlar qo'llaniladi. Misol uchun:

Og'zaki ko'rsatmalar:

- qisqa,
- aniq,
- tananing ma'lum qismiga yo'naltirilgan bo'lishi shart.

□ To'g'ri o'tirishda:

- "Oyoqlaring erga to'liq tegib tursin"
- "Belingni tik tut, elkalaringni orqaga bir oz och"
- "Boshing osmon tomon cho'zilayotgandek tasavvur qil"

□ To'g'ri turishda:

- “Oyoqlar elka kengligida”
- “Tana og‘irligi ikki oyoqqa teng taqsimlansin”
- “Qorningni engil tortib, ko‘kragingni och”

▣ Muhim jihat: metafora va obrazli iboralar (masalan, “tanang ipga osilgandek”) ko‘zi ojiz bolalarda harakatni yaxshiroq his qilishga yordam beradi.

Quyidagi metodik tavsiyalarni inobatga olinsa natijaviylik oshadi:

- Mashqlar har kuni 5–10 daqiqa davomida olib borilishi;
- Oyna o‘rniga taktil belgilar (devor, stul, rezina lenta)dan foydalanish;
- Noto‘g‘ri holatni tanqid qilmasdan, to‘g‘ri holatni his qildirishga urg‘u berish;
- Yosh va individual xususiyatlarni inobatga olishi lozim.

XULOSA

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, ko‘zi ojiz bolalarda tana holatini to‘g‘ri shakllantirishda to‘g‘ri o‘tirish va turishga o‘rgatish jarayonida og‘zaki ko‘rsatma va taktil nazorat usullarini uyg‘un qo‘llash yuqori pedagogik samara beradi. Ushbu usullar harakatlarni ongli bajarish, kinestetik nazoratni rivojlantirish va sog‘lom tana holatini saqlashga xizmat qiladi. Maqola materiallari maxsus ta‘lim tizimida korreksion ishlar samaradorligini oshirishda amaliy ahamiyatga ega. Ularni uyg‘un qo‘llash natijasida to‘g‘ri o‘tirish va turish ko‘nikmalari barqaror shakllanib, umumiy harakat koordinasiyasi va sog‘lom tana holati ta‘minlanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Litvak A.G. Psixologiya lis s narusheniem zreniya. — Moskva: Akademiya, 2018.
2. Yermakov V.P. Tiflopedagogika va korreksion ta‘lim asoslari. — Sankt-Peterburg: Piter, 2019.
3. Warren D.H. Blindness and Motor Development. — New York: AFB Press, 2017.
4. Hatwell Y., Streri A., Gentaz E. Touch and Cognition. — Amsterdam: John Benjamins, 2019.