

MAXSUS MASHQLAR ORQALI KO‘ZI OJIZ O‘QUVCHILARDA FAZOVIIY
YO‘NALISH KO‘NIKMALARINI RIVOJLANTIRISH

Toshkent shahar 77-sonli “Nurli maskan” direktori

Rustam Safarov

Annotasiya: Mazkur maqolada ko‘zi ojiz shaxslarda fazoviy yo‘nalish ko‘nikmalarini maxsus jismoniy va sensor mashqlar orqali rivojlantirishga qaratilgan empirik tadqiqot natijalari yoritilgan. Tadqiqot doirasida taktil, propriozeptiv va eshitishga asoslangan orientasiya mashqlarining samaradorligi tahlil qilindi. Tajriba va nazorat guruhlaridan olingan miqdoriy natijalar ko‘zi ojiz o‘quvchilarda fazoviy yo‘nalish, harakatlanish qobiliyati hamda mustaqillik darajasi sezilarli oshganini ko‘rsatdi. Olingan natijalar hayotiy faoliyatga moslashtirilgan tizimli mashqlarning yuqori pedagogik ahamiyatga ega ekanini tasdiqlaydi.

Аннотация: В данной статье представлены результаты эмпирического исследования, направленного на развитие навыков пространственной ориентации у слепых людей посредством специальных физических и сенсорных упражнений. В рамках исследования был проанализирован эффект тактильных, проприоцептивных и слуховых упражнений на ориентацию. Количественные результаты экспериментальной и контрольной групп показали значительное улучшение пространственной ориентации, двигательных навыков и самостоятельности у слабовидящих учащихся. Полученные результаты подтверждают высокую педагогическую ценность систематических упражнений, адаптированных к повседневной жизни.

Abstract: This article presents an empirical study on the development of spatial orientation skills in persons with visual impairment through a structured system of physical and sensory-based exercises. The research analyzes the effectiveness of tactile, proprioceptive, and auditory-based orientation exercises. Quantitative data obtained from experimental and control groups demonstrate statistically significant improvements in spatial orientation, mobility, and independence levels among visually impaired learners. The findings confirm the pedagogical value of systematic orientation training adapted to real-life conditions.

Kalit so‘zlar: ko‘zi ojiz shaxslar, fazoviy yo‘nalish, harakatlanishni o‘rgatish, sensor kompensasiya, maxsus mashqlar, orientasiya ko‘nikmalari.

1. KIRISH

Fazoviy yo‘nalish ko‘zi ojiz shaxslar uchun mustaqil hayot kechirishning eng muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi. Ko‘rish analizatorining yo‘qligi yoki keskin cheklanganligi makon, masofa, yo‘nalish va tana holatini idrok etishda jiddiy qiyinchiliklar keltirib chiqaradi. Zamonaviy tiflopedagogika nazariyasiga ko‘ra, fazoviy yo‘nalish ko‘zi ojiz shaxslarda o‘z-o‘zidan shakllanmaydi, balki maxsus pedagogik ta'sirni talab etadi (Litvak, 1982; Plaksina, 2004).

Fazoviy yo‘nalish va harakatlanish bo‘yicha ko‘plab tadqiqotlar mavjud bo‘lsa-da, ta’lim muassasalari sharoitiga moslashtirilgan, empirik asoslangan amaliy tadqiqotlar etarli darajada emas. Ushbu tadqiqot aynan shu bo‘shliqni to‘ldirishga qaratilgan.

Ko‘zi ojiz o‘quvchilarda fazoviy yo‘nalish ko‘nikmalarini shakllantirishga oid ilmiy adabiyotlarni ayrimlarini tahlil qiladigan bo‘lsak, L. S. Vigotskiyning kompensasiya nazariyasiga ko‘ra, sensor nuqson inson rivojlanishini to‘xtatmaydi, balki alternativ funksional tizimlarning shakllanishiga turtki beradi (Vigotskiy, 1983). Ko‘zi ojiz shaxslarda makon haqidagi ma’lumot asosan taktil, eshitish va propriozeptiv analizatorlar orqali qabul qilinadi.

Yermakov va Yakunin (1990) fazoviy yo‘nalish ko‘nikmalari hayotiy harakat vaziyatlari bilan uzviy bog‘liq holda shakllantirilishi zarurligini ta’kidlaydilar. Xorijiy tadqiqotlarda ham ko‘p sensorli ta’sirga asoslangan harakatlanishni o‘rgatish dasturlarining samaradorligi ko‘rsatib o‘tilgan (Hall & McKenzie, 2015).

Ko‘zi ojiz shaxslarda fazoviy yo‘nalish ko‘nikmalari tadqiqotda Toshkent shahar 77-sonli “Nurli maskan” ixtisoslashtirilgan maktab-internatda tahsil oluvchi **8–10 yoshdagi 40 nafar ko‘zi ojiz o‘quvchi** ishtirok etdi. Ular quyidagi guruhlariga ajratildi:

- **Tajriba guruhi (TG):** 20 nafar o‘quvchi
- **Nazorat guruhi (NG):** 20 nafar o‘quvchi

Tadqiqot **oldingi va keyingi test (pre-test – post-test)** asosida tashkil etildi. Tajriba guruhi 12 haftalik maxsus fazoviy yo‘nalish mashqlari dasturi bo‘yicha mashg‘ulotlar o‘tdi, nazorat guruhi esa an’anaviy jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida qatnashdi.

3. Baholash vositalari

Fazoviy yo‘nalish darajasi quyidagi usullar orqali baholandi:

- yo‘nalishni farqlash topshiriqlari,
- mustaqil harakatlanish testlari,
- eshitish orqali orientirlash mashqlari,
- pedagogik kuzatuv varaqalari.

4. Mashqlar dasturining tavsifi

Dastur uchta o‘zaro bog‘liq moduldan iborat bo‘ldi:

4.1. Tanaviy yo‘nalish mashqlari

Ushbu mashqlar tana sxemasini shakllantirish, “o‘ng–chap”, “oldin–orqa” tushunchalarini mustahkamlashga qaratildi. **Misol:** O‘quvchilar og‘zaki ko‘rsatma va taktil nazorat asosida harakatlarni bajardilar, yordam bosqichma-bosqich kamaytirib borildi.

4.2. Yopiq va ochiq makonda harakatlanish mashqlari

Sinf, yo‘lak va hovlida harakatlanishda taktil belgilar va eshitish orientirlaridan foydalanish o‘rgatildi. **Hayotiy misol:** O‘quvchilar devor teksturasi va aks-sado yordamida sinf eshigini mustaqil topishni o‘rgandilar.

4.3. Eshitishga asoslangan orientasiya mashqlari

Mashqlar ovoz manbasining yo‘nalishi va masofasini aniqlashga qaratildi. Eshitishga asoslangan orientasiya mashqlari — ayniqsa ko‘zi ojiz va ko‘rishi past shaxslarda fazoviy yo‘nalishni, xavfsiz harakatlanishni hamda mustaqillikni rivojlantirishda muhim o‘rin

tutadi. Quyida ushbu mashqlar mazmuni ilmiy-amaliy nuqtai nazardan tizimli bayon qilinadi.

Eshitishga asoslangan orientasiya mashqlarning maqsadi atrof-muhitdagi ovoz manbalariga qarab yoʻnalishni aniqlash, masofa, yoʻnalish va harakat traektoriyasini eshitish orqali baholash, real hayot sharoitida mustaqil harakatlanish qobiliyatini oshirish, eshitish analizatorining kompensasion funksiyasini rivojlantirishga qaratilgan.

Eshitishga asoslangan orientasiya mashqlar asosiy tamoyillari esa

- Sistemalilik: mashqlar oddiydan murakkabga tomon olib borilishi;
- Reallik: kundalik hayotda uchraydigan ovozlar qoʻllanilishi;
- Faol ishtirok: oʻquvchi ovozni faol izlaydi va tahlil qilinishi;
- Verbal refleksiya: eshitilgan ovoz xususiyatlari soʻz bilan ifodalanashida nomoyon boʻladi.

Ovoz manbaini aniqlash mashqlarini mazmuniga eʼtibor qaratdigan boʻlsak, pedagog yoki sherik xonaning turli nuqtalaridan qoʻl chapak, qoʻngʻiroq, tayoqcha yoki elektron ovoz chiqaradi. Vazifaga koʻra oʻquvchi ovoz qaerdan kelayotganini (oldinda, orqada, oʻngda, chapda) aniqlaydi. Natijada eshitish differensiasiyasi, fazoviy tasavvur rivojlanadi.

Masofani eshitish orqali baholash mashqlariga koʻra bir xil ovoz yaqin va uzoq masofadan chiqariladi. Oʻquvchi ovoz manbaining yaqin yoki uzoqligini ajratadi. Buni natijasida masofani his etish, diqqatni jamlash rivojlanadi.

Harakatlanayotgan ovozni kuzatish mashqlariga koʻra ovoz manbai (masalan, yurayotgan inson yoki gʻildirakli predmet) harakatda boʻladi. Berilgan vazifaga koʻra oʻquvchi ovoz harakat yoʻnalishini eshitish orqali kuzatadi va aytadi. Bu mashq natijasida dinamik orientasiya, prognoz qilish qobiliyati rivojlanadi.

Tabiiy muhitda eshitishga asoslangan orientasiya mashqlari mazmuni koʻra koʻcha, yoʻlak, maktab hovlisidagi tabiiy ovozlar (mashina, qadam tovushi, shamol, suv ovozi)lardir. Berilgan vazifa koʻra oʻquvchi ovozlariga tayanilib xavfsiz harakat yoʻnalishini belgilaydi. Bu mashq natijasida hayotiy kompetensiya, mustaqillik rivojlanadi.

Eshitishga asoslangan orientasiya mashqlarning bajarish jarayonida tavsiya etiladigan metodik tavsiyalar:

- Mashqlar qisqa, lekin muntazam oʻtkazilishi lozim;
- Verbal koʻrsatma aniq va ravon boʻlishi kerak;
- Bolaning yoshi, eshitish sezgirligi va tajribasi inobatga olinadi;
- Boshqa analizatorlar (taktil, proprioseptiv) bilan integrasiya qilish samarani oshiradi.

Eshitishga asoslangan orientasiya mashqlari koʻzi ojiz shaxslarda kompensasion mexanizmlarni faollashtiradi, fazoviy tasavvurni boyitadi va ijtimoiy moslashuv darajasini oshiradi. Bu mashqlar tiflopedagogika va reabilitasiya amaliyotida asosiy metodik vositalardan biri hisoblanadi.

5. Tadqiqot natijalari

1-jadval. Tajriba boshida fazoviy yo‘nalish darajalari (%)

Guruh	Past	O‘rta	Yuqor i
Tajriba guruhi	45%	40%	15%
Nazorat guruhi	40%	45%	15%

2-jadval. Tajriba oxirida fazoviy yo‘nalish darajalari (%)

Guruh	Past	O‘rta	Yuqor i
Tajriba guruhi	15%	40%	45%
Nazorat guruhi	35%	45%	20%

3-jadval. O‘rtacha ko‘rsatkichlar taqqoslamasi (maks. 100 ball)

Guruh	Oldingi test	Keyingi test	O‘shish
Tajriba guruhi	48,6	78,4	+29,8
Nazorat guruhi	50,1	56,7	+6,6

Statistik tahlil (t-test, $p < 0,05$) tajriba guruhidagi o‘shish nazorat guruhiga nisbatan ishonchli darajada yuqori ekanini ko‘rsatdi.

Tadqiqot natijalari fazoviy yo‘nalish ko‘nikmalari tizimli, ko‘p sensorli va hayotiy vaziyatlarga yaqinlashtirilgan mashqlar orqali samarali rivojlanishini ko‘rsatdi. Muallif fikriga ko‘ra, asosiy omil — **mashqlarning funksional ahamiyati**, ya'ni o‘quvchi har bir mashqni kundalik harakat faoliyati bilan bog‘lab anglashi lozim.

Kuzatuvlar shuni ko‘rsatdiki, tajriba guruhidagi o‘quvchilar notanish muhitda ham o‘zlarini ishonchli tuta boshladilar, bu esa fazoviy yo‘nalish rivojlanganligining muhim ko‘rsatkichidir.

XULOSA

Empirik tadqiqot natijalari maxsus ishlab chiqilgan fazoviy yo‘nalish mashqlari ko‘zi ojiz shaxslarda harakatlanish, mustaqillik va ijtimoiy moslashuv darajasini sezilarli oshirishini tasdiqladi. Taktil, eshitish va propriozeptiv mashqlarni ta'lim jarayoniga joriy etish maxsus va inklyuziv ta'lim uchun muhim ahamiyat kasb etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Vigotskiy L. S. (1983). *Defektologiya asoslari*. Moskva: Pedagogika.
2. Litvak A. G. (1982). *Ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchilar psixologiyasi*. Moskva: Prosveshenie.
3. Plaksina L. I. (2004). *Tiflopedagogika*. Moskva: Akademiya.
4. Yermakov V. P., Yakunin G. A. (1990). *Ko‘zi ojizlarni orientirlash va harakatlanishga o‘rgatish*. Moskva: VOS.
5. Hall, A., & McKenzie, B. (2015). *Ko‘rish imkoniyati cheklangan shaxslar uchun orientirlash va harakatlanish metodlari*. London: Routledge.