

**BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARIDA ADAPTIV JISMONIY TARBIYA
MASHG'ULOTLARINING TASHKILIY-USLUBIY XUSUSIYATLARI (KO'RISHDA
NUQSONI BORLAR MISOLIDA)**

R.S. Shukurov

Osiyo Xalqaro Universiteti

Jismoniy madaniyat kafedrası professori

rshukurov0117@gmail.com

Annotatsiya: Maqolada, jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan boshlang'ich sinf o'quvchilarida adaptiv jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining tashkiliy-uslubiy xususiyatlari, ayniqsa ko'rishda nuqsoni borlar bilan moslashuvchan jismoniy tarbiyani tashkil etish shakllari, usullari hamda vositalari yoritib berilgan.

Kalit so'zlar: delegatsiya, adaptiv, funksional, texnologiya, profilaktika, terapevtik, vizual, analizator, ob'ekt, nozologik, shakl, rehabilitatsiya, oftalmologiya, fazilat, kognitiv, taqlid, fazoviy, kompensatsiya, moslashuv.

Annotation: The article describes the organizational and methodological features of adaptive physical education and sports training for elementary school students with limited physical abilities and disabilities, especially the forms, methods and means of organizing adaptive physical education with visually impaired students.

Key words: delegation, adaptive, functional, technology, prophylaxis, therapeutic, visual, analyzer, object, nosological, form, rehabilitation, ophthalmology, quality, cognitive, imitation, spatial, compensation, adaptation.

Kirish. Butun jahon hamjamiyatida ijtimoiy dunyoqarashning o'zgarishi natijasida inson omili ustuvor ahamiyat kasb etayotgan bir sharoitda imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslarga bo'lgan munosabat tubdan o'zgarib bormoqda.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, so'ngi yillarda dunyoda 1 milliarddan ortiq odam nogironlikdan aziyat chekadi. Bu dunyo aholisining, taxminan 15 foizini tashkil etadi. Shu jumladan hozirgi vaqtda O'zbekiston aholisining esa 2,14 % nogironligi bor shaxslar sifatida qayd etilgan, bu raqamlarda taxminan 740 ming nafardan ortiqni tashkil etadi[21].

Jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslarni ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, ularning jamiyatda munosib o'rin egallashlarini rag'batlantirish, sport bilan shug'ullanish uchun shart-sharoitlarni kengaytirish hamda ular o'rtasida sport bilan shug'ullanuvchilar qamrovini yanada oshirish muhim. Chunki, jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bor bolalar, yoshlar o'rasida kuchli zakovat egalari, ma'naviy boy, ilmiy salohiyatini oshirishga hayotda har tomonlama o'z o'rnini topishga harakat qilayotgan yoshlar ko'plab topiladi[17].

Masalan: Parij-2024 Paralimpiya o'yinlarida delegatsiyamizning umumjamo'a hisobida dunyoda 13-o'rin, Osiyoda 3-o'rin, Markaziy Osiyo, MDH, Islom davlatlari va Turkiy davlatlar tashkilotiga a'zo mamlakatlar orasida 1-o'rinni egalladi. O'zbekiston respublikasida jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslarga sport bilan shug'ullanishlari uchun barcha shart-sharoitlar yaratilganligi va bu boradagi ishlar tizimli ravishda yo'lga qo'yilayotgani, paralimpiyachilarimizning musobaqalarda erishayotgan natijalari bunga yaqqol isbot. Biroq, natijalarni yanada yaxshilash, qamrovni oshirish uchun bir qator dolzarb masalalar o'z yechimini topishi lozim.

Adaptiv jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish, jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bor bolalar, o'quvchi - yoshlar bilan mashg'ulotlarni tashkil etish va o'tkazishning zamonaviy usullarini ishlab chiqish va tatbiq etish, o'quv-metodik bazani yanada mustahkamlash, ushbu yo'nalishda ilmiy-tadqiqot ishlari ko'lami va samaradorligini oshirishni bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biridir.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODIKA.

Adaptiv jismoniy tarbiya (AJT) - funksional, shu jumladan harakat imkoniyatlarini mutloq yoki uzoq muddatga yo'qotgan insonlar jismoniy tarbiyasining turli jihatlarini o'rganuvchi fan bo'lib, AJT maqsadi funksional imkoniyati cheklangan insonlarni jismoniy va ijtimoiy sharoitga moslashishga o'rgatishdir. Nogironligi bor bolalar bilan biror mashg'ulot bilan uzoq vaqt va muntazam shug'ullanishi natijasida mushaklarda yuzaga keladigan o'zgarishlar morfologik va biokimyoviy xususiyatlar bilan belgilanadi. Organizmdagi moddalar almashinuvi jarayoni bajarilayotgan ish darajasiga moslashadi[17].

Bir qator tadqiqotchilarning moslashuvchan jismoniy madaniyatga murojaat qilishlari ko'p qirrali ijtimoiy ob'ektga, ijtimoiy hodisa va omilga nogironlarni ijtimoiylashtirish bugungi sharoitda alohida ahamiyat kasb etishini qayd etmoqdalar.

Jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bor shaxslar uchun jismoniy madaniyat nazariyasi va amaliyotini rivojlantirish ikki yo'nalishda amalga oshiriladi. Birinchi, jismoniy faoliyatni kengaytirish, nogironlarning turli nozologik guruhlar uchun yangi texnologiyalar va xususiy usullarni yaratish. Ikkinchi, yanada samaraliroq, bu mahalliy va xorijiy mutaxassislar tomonidan oqilona vositalar, usullar, darslarning tashkiliy shakllari, harakatlarni o'rgatish usullari, jismoniy faoliyat usullari, harakat va ruhiy kasalliklarni tuzatish bo'yicha tajribaviy tadqiqotlardir, nogironlarning jismoniy tarbiyasi, bo'sh vaqtini o'tkazish, sport bilan shug'ullanish va motorli rehabilitatsiya qilish sohasidagi harakat qobiliyatlari, xulq-atvori, psixikasi, jismoniy fazilatlar va kognitiv faoliyatining rivojlanishidagi nuqsonlar.

Jismoniy imkoniyati cheklangan bolalar, o'quvchi-yoshlarning jismoniy mashg'ulotlarga moslashishi, adaptiv jismoniy tarbiya va sportning ilmiy-uslubiy asoslari, adaptiv jismoniy madaniyat, adaptiv sport turlari bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil etish va o'tkazish, sog'lomlashtirish texnologiyalari o'zbekistonlik olimlar R.S.Salamov, M.X. Mirjamolov, Sh.A.Abdiyev, N.K. Svetlichnaya, S.A. Yunusov, L.B. Sobirova, L.T. Davlatov, Ye. A.O'rinboyev va boshqalarning o'quv-uslubiy va ilmiy tadqiqot ishlarida aks etgan.

Ko'rishda nuqsoni bo'lgan maktabgacha va maktab yoshidagi bolalar hamda kattalar jismoniy tarbiyasi bo'yicha mustaqil davlatlar hamdo'stligi (MDH) olimlaridan Л.Ф.Касаткин, Е.В.Начинова, Д.М.Маллаев, В.Н. Брезжунов, Т.Н Никольская, С.Н. Мишарина, Л.Н. Ростомашвили, Е.В. Петрова, А.В. Мухина, О.И. Макаренко va boshqalar ilmiy tadqiqotlar olib borishgan.

Xorijiy tadqiqotlar tajribasi va mutaxassislarining ko'plab nashrlarida jismoniy faollikni oshirish, turli yoshdagi nogironlarni aqliy, jismoniy va ijtimoiy rehabilitatsiya qilish uchun jismoniy dam olish, sport turlaridan foydalanish muammolari bo'yicha P.L. Ostin, D. Milcheva, R.O. Steadward, S. Uolsh, M.J. Paciorek, J.A. Jons, Doll-Tapper Gudrun, R.B. Hermann, J.P. Vinnik, G. Reid, A. Prupas, C. Sherrill, J.Konnor, D.L.Porrettalar tomonidan ilmiy tadqiqot ishlari bajarilgan.

Hozirgi shiddat bilan rivojlanayotgan dunyo hamjamiyatida, soha vakillari, o'qituvchi-murabbiy va mutaxassislar tomonidan Adaptiv jismoniy tarbiya fani mazmunini chuqur o'rganishni talab qiladi. Bir qator mutaxassislarining fikriga ko'ra, adaptiv jismoniy tarbiya

jarayoni mazmunini tadbqiq qilish bo'yicha katta hajmdagi ilmiy tadqiqot ishlarini olib borish zarur, funksional, shu jumladan, harakat imkoniyatlarini mutloq yoki uzoq muddatga yo'qotgan insonlar jismoniy tarbiyasining turli jihatlarini chuqur o'rganish, sohadagi mavjud muammolar yechimini topishida imkon beradi.

AJT maqsadi funksional imkoniyati cheklangan insonlarni jismoniy va ijtimoiy sharoitga moslashishga o'rgatishdir.

MUHOKAMA VA NATIJALAR.

Sog'liqning eng og'ir turlaridan biri ko'rishning to'liq yoki qisman yo'qolishidir: bu ko'rlik va past ko'rishdir. Oftalmologiya (ko'zni o'rganish)ning haqiqiy yutuqlariga qaramay, dunyoda ko'rlikning tarqalishi asta-sekin kamayib bormoqda.

Jismoniy tarbiya vositalari zaif ko'rishning oldini olish va uning rivojlanishini to'xtatishda muhim rol o'ynaydi.

Ko'rish tashqi dunyo haqida eng kuchli ma'lumot manbai hisoblanadi. Axborotning 85-90% miyaga vizual analizator orqali kiradi va uning funktsiyalarining qisman yoki chuqur buzilishi bolaning jismoniy va aqliy rivojlanishida bir qator og'ishlarni keltirib chiqaradi.

Moslashuvchan jismoniy tarbiya jarayonida tuzatuvchi, kompensatsion, profilaktika va kerak bo'lganda terapevtik va tiklovchi yo'nalishga ega bo'lgan maxsus vazifalar amalga oshiriladi.

Kompensatsiya qobiliyatlarini rivojlantirish uchun rehabilitatsiya ishlarining asosiy vazifalaridan biri bolaga malakali yordam ko'rsatishdir. Moslashuvchan jismoniy tarbiya bo'yicha murabbiy-o'qituvchi bilishi kerakki, ko'rish qobiliyati zaif bolalar normal ko'rish qobiliyatiga ega tengdoshlariga qaraganda tez-tez stressli vaziyatlarga tushib qolishadi.

Ko'rish patologiyasi bo'lgan bolalarning jismoniy va aqliy rivojlanishining xususiyatlarini, shuningdek, moslashuvchan jismoniy tarbiyaning, sport va dam olish guruhlaridagi bolalar, o'quvchilar bilan o'quv mashg'ulotlarini o'tkazishning o'ziga xos usullari mavjud.

Jismoniy rivojlanish va vosita buzilishlarining xususiyatlari. Vizual buzilish fazoviy orientatsiyani murakkablashtiradi, vosita ko'nikmalarini shakllantirishni kechiktiradi, vosita va kognitiv faollikning pasayishiga olib keladi. Ba'zi bolalar jismoniy rivojlanishda sezilarli kechikishlarga duch kelishadi.

Vizual taqlid qilish, fazoviy tushunchalar va harakat harakatlarini o'zlashtirishda yuzaga keladigan qiyinchiliklar tufayli yurish, yugurish, tabiiy harakatlarda, ochiq o'yinlarda to'g'ri turish, harakatlarni muvofiqlashtirish va aniqlik buziladi.

Bizga ma'lumki, rivojlanish muammolari bo'lgan bolalarni o'qitishning eng katta tuzatuvchi ta'siri optimal yosh bosqichini tanlashga bog'liq. Boshlang'ich maktab yoshi turli xil faoliyat turlarini o'zlashtirish, bolalarda muntazam jismoniy mashqlar qilish odatini shakllantirish, ko'rishda nuqsoni bo'lgan bolalarning shaxsiy va hayotiy imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishni ta'minlaydigan sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirish uchun eng qulay va sezgir yoshdir.

Boshlang'ich maktab yoshida mushak-harakat tuyg'ulari rivojlanadi, harakatlarning bajarilishini vizual va taktil nazorati yaxshilanadi, ko'rish sezgilari va harakatlarning bajarilishi o'rtasidagi muvofiqlashtirish yaxshilanadi.

Jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik darajasi ko'rishda nuqsoni bo'lgan boshlang'ich va o'rta maktab yoshidagi bolalar normal ko'ruvchi tengdoshlaridan sezilarli darajada orqada qoladilar: vazni 3 dan 5% gacha, bo'yi 5 dan 13 sm gacha, ko'rsatkichlari bo'yicha, aylana ko'krak qafasi yosh va o'rta yoshdagi bolalar uchun ko'rish

qobiliyati zaif odamlar uchun 4,7 sm gacha kechikish o'pkaning hayotiy qobiliyatini (VC) rivojlanishida ham kuzatiladi.

Ko'rish qobiliyati buzilgan bolalarda mushaklarning kuchi (qo'l) meyorga nisbatan yomon rivojlangan. Ko'rish qobiliyati zaif maktab o'quvchilarida qo'l dinamometriyasi ko'rsatkichlari moslashuvchanlik nuqtai nazaridan 28% ga past, ular ko'rlarda mushaklarning o'sishidagi eng aniq farq normal ko'ruvchi bolalarga nisbatan bolalar 7-14 yoshda kuzatiladi: o'g'il bolalar uchun bu farq 3,5-5 kg, qizlar uchun 1-1,5 kg. Ko'rish patologiyalari bo'lgan bolalar harakatlarni muvofiqlashtirishni buzadilar. 8-9 yoshda u 28% ni, 16 yoshda esa 52% ga etadi. Qo'l va oyoqlarning muvofiqlashtirilgan harakatlarini amalga oshirishda qiyinchiliklarga duch kelishadi[3].

Moslashuvchan jismoniy tarbiyani tashkil etish shakllari. Moslashuvchan jismoniy tarbiyaning zamonaviy amaliyotida asosiy va maxsus (tuzatish) vazifalarni hal qilish uchun jismoniy mashqlar (1-jadval) majmuasi

1-jadval

Harakat: yurish, sakrash.	Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar: sport anjomlarisiz: sport anjomlari bilan (gimnastika tayoqlari, halqalar, tovushli sharlar, har xil sifatli, rangi, vazni, qattiqligi, o'lchami, qum qoplari, 0,5 kg og'irlikdagi gantellar va boshqalar). Jihozlarda (gimnastika devori, skameyka, muvozanat to'sin, halqalar, tirkak, qovurg'ali doska, mexanoterapiya apparatlari va boshqalar).	To`g`ri turish malakasini shakllantirish mashqlari.	Oyoq kamarini mustahkamlash uchun mashqlar.
Mushak-ligamentli apparatni rivojlantirish va mustahkamlash uchun mashqlar (orqa, qorin, yelka kamar, pastki va yuqori ekstremitalarning mushaklarini kuchaytirish).	Nafas olish va yurak-qon tomir tizimini rivojlantirish uchun mashqlar.	Muvozanat va muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirish uchun mashqlar (qo'l va oyoqlarning harakatlarini muvofiqlashtirish, vestibulyar apparatni o'rgatish va boshqalar). Harakatlarni muvofiqlashtirishni yaxshilash uchun simulyatorlarda turli harakatlar va mashqlarning g'ayrioddiy yoki murakkab kombinatsiyasi	Harakatlarning aniqligini va harakatlarni farqlashni rivojlantirish mashqlari.

		qo'llaniladi.	
Ko'tarilish va tepaga ko'tarilish (turli to'siqlarni engib o'tish).	Bo'shashish mashqlari (jismoniy va aqliy), mushaklarning gevşemesi (mushaklarning gevşemesi), turli mushak guruhlari ohangini ongli ravishda kamaytirish. Ular umumiy va mahalliy xarakterga ega bo'lishi mumkin.	Buzilmagan analizatorlardan foydalanish va ishlab chiqish (qoldiq ko'rish, eshitish, hidlash) asosida fazoviy orientatsiya texnikasini o'rgatish uchun maxsus mashqlar.	Intakt analizatorlarni ishlab chiqish va ulardan foydalanish mashqlari.
Qo'lning nozik motorli ko'nikmalarini rivojlantirish uchun mashqlar.	Vizual mashg'ulotlar uchun maxsus mashqlar: ko'z mushaklari faoliyatini yaxshilash; ko'z to'qimalarida qon aylanishini yaxshilash; ko'zning akkomodativ qobiliyatini rivojlantirish bo'yicha; teri-optik sezuvchanlikni rivojlantirish bo'yicha; atrof-muhitni vizual idrok etishni rivojlantirish bo'yicha va boshqalar.		Suzish.

Moslashuvchan jismoniy tarbiya bolalarning jismoniy faolligini, jismoniy tayyorgarligini va his-tuyg'ularini tartibga solishga yakka va jamoaviy jismoniy tarbiya, bolalarning jismoniy faolligini, hissiy boylikni olgan holda quriladi.

Ko'rishda nuqsoni bo'lgan bolalar uchun moslashtirilgan jismoniy tarbiya usullari:

Optik vositalar yordamida tuzatilishi mumkin bo'lgan (yengil) ko'rish qobiliyati buzilgan ko'plab bolalar, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishadi. Biroq, vizual mahrumlikning mavjudligi ularga jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv materialini yetarli darajada idrok etishga imkon bermaydi. Shu munosabat bilan o'qituvchi-murabbiyning bunday bolalarni o'qitish texnologiyasini puxta egallashi shart.

Markaziy ko'rish keskinligining turli darajadagi buzilishiga qarab, o'quv materialini idrok etishning turli usullaridan foydalanadilar. Ko'rish keskinligi 0,1 dan 0,4 D gacha bo'lgan ko'rish qobiliyati zaif odamlar (yaxshiroq ko'zda optik tuzatish bilan) ob'ektlarni, hodisalarni va harakatlarni vizual ravishda idrok etadilar va katta maydonda o'zlarini yo'naltiradilar. Ko'rish qobiliyatining og'ir shakllari bo'lgan, ammo qoldiq ko'rish qobiliyatiga ega bo'lgan bolalar taktil-vizual yoki vizual-taktil usullardan foydalanadilar. To'liq ko'r odamlar atrofda dunyoni sensorli-motor-eshitish usulida idrok etadilar.

Ushbu toifadagi bolalar bilan ishlashda barcha o'qitish usullari qo'llaniladi, ammo ularning o'quv materialini idrok etish xususiyatlarini hisobga olgan holda, texnikada ba'zi farqlar mavjud.

Amaliy mashg'ulotlar usuli o'quvchilarning harakat faoliyatiga asoslanadi. Ko'rish qobiliyati buzilgan bolalarda muayyan ko'nikmalarni yaxshilash uchun o'rganilgan harakatlarni bir necha marta takrorlash kerak (normal ko'rish qobiliyatiga ega bo'lganlarga qaraganda ko'proq).

Amaliy mashg'ulotlar usulidan foydalanishda quyidagilar tavsiya etiladi:

✓ mashqlarni qismlarga bo'lib bajarish, harakatning har bir bosqichini alohida o'rganish, keyin ularni bir butunga birlashtirish;

- ✓ harakatlarni osonroq sharoitlarda bajarish (masalan, pastga yugurish, kichik tepalikdan oldinga siljish va boshqalar);
- ✓ qiyin sharoitlarda harakatlarni bajarish (masalan, qo'shimcha og'irliklardan foydalanish - 0,5 kg gantellar, harakatlanayotganda tayanch maydonini toraytirish va hk);
- ✓ qarshilikdan foydalanish (juft bo'lib, rezina bilan mashqlar va boshqalar);
- ✓ harakatlanayotganda nishonlardan foydalanish (tovush, taktil, hid bilish va boshqalar);
- ✓ simulyatsiya mashqlaridan foydalanish (masalan, egilgan holatda "velosiped", uloqtirish va boshqalar);
- ✓ taqlid mashqlari ("ayiq, tulki qanday yuradi"; "laylak holati"; "qurbaqa" - qo'llaringizni tizzangizga qo'yib o'tiring va hokazo);
- ✓ yurish, yugurish vaqtida yetakchidan foydalanish (bolalar bolaning yonida yoki bir qadam oldinda yugurayotgan odamning qadamlari ovozi bilan boshqariladi va shunga o'xshash bir qator moslashtirilgan jismoniy tarbiya mashqlari mavjud.

Ko'rish qobiliyati buzilgan bolalar uchun eng maqul o'qitish usuli so'z usuli hisoblanadi: suhbat, tavsif, tushuntirish, ko'rsatma, eslatma, xatolarni tuzatish, ko'rsatmalar, buyruqlar, og'zaki baholash va boshqalar.

Masofadan boshqarish usuli so'z usuliga ham tegishli: "o'ngga-chapga buriling, "oldinga, ikki qadam oldinga, o'ngga, chapga", o'quvchining masofadan turib harakatlarini boshqarish va hokazo.

Sezgilar (ko'rish, eshitish, teginish, hidlash) orqali o'rganishda ma'lumotni idrok etishga asoslangan bilimlarni qo'llash uchun mashq qilish usuli. Bu usul bolaning diqqatini harakatlarini bajarishda mushak va bo'g'imlarda paydo bo'ladigan sezgiga (mushak-harakat tuyg'usi) qaratadi va olingan bilimlarni amaliy faoliyatga o'tkazish imkonini beradi.

XULOSA

Ko'rish qobiliyati zaif bolalar uchun samarali ta'lim jarayonining shartlaridan biri bu, moslashuvchan jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv mashg'ulotlarida tizimli tibbiy nazorat va shikastlanishlarning oldini olish choralariga rioya qilish hisoblanadi.

Bolalarga har doim ehtiyotkorona bo'lish kerakligini tushuntirish kerak. Chunki, shikastlanishga olib kelishi mumkin bo'lgan va qoldiq ko'rishni himoya qilish, mashg'ulotlar vaqtida xavfsizlik choralariga rioya qilish bo'yicha tushuntirish ishlarini muntazam olib borish maqsadga muvofiq.

Mashg'ulotlarni tashkil qilib o'tkazish joylarining holati va ishtirokchilarning kiyim-kechaklari, darslarni qoniqarsiz tashkil etish va o'tkazish usullari, tibbiy nazorat talablariga rioya qilmaslik, har bir bolaga tabaqalashtirilgan va individual yondashuvning yo'qligi, jismoniy mashqlar vaqtida o'quvchining noto'g'ri xatti-harakati, o'qituvchi-murabbiyning e'tiborsizligi kabi salbiy holatlar turli ko'ngilsiz holatlarga olib kelishini mumkinligini aslo unutmash lozim.

Ko'rishda nuqsoni bo'lgan bolalar uchun qulay shart-sharoit yaratish va o'z vaqtida yordam ko'rsatish, har bir bola shaxsiyatining o'sishi va rivojlanishi uchun ko'proq imkoniyatlar beradi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Абдиев Ш.А. Енгил атлетикани ўқитиш методикаси (адаптив жисмоний тарбия ва спорт): ўқув қўлланма. – Тошкент: О'zkitobsavdo nashriyoti, 2020.
2. Азарян Р.Н. Обучение слепых и слабовидящих детей правильной ходьбе - М.,1989.
3. Бокалова Е.В. Методика адаптивного физического воспитания детей с нарушением зрения. Брянск:. 2017

4. Баталов А.А. Набойченко Е.С. О индивидуализации образования особенных детей // Развитие и образование особенных детей. – М., 1999.
5. Брезжунов В. Н. Реабилитация инвалидов по зрению средствами физического воспитания // Автореф. дис. канд. пед. наук. СПб. - 1995. - 21 с.
6. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура, ее философия, содержание и задачи // Адаптивная физ. культ, и функц. состояние инвалидов. – СПб., 1996.
7. Евсеев С.П., Шапкова А.В., Федорова Т.В. Адаптивная физическая культура в системе высшего профессионального образования // Теор. и практ. физич. культ., 1996, № 5.
8. Касаткин Л. Ф. Формирование двигательных функций у слепых детей // Автореф. дис. докт. пед. наук. - М., 1980. - 42 с.
9. Маллаев Д.М. Педагогические основы формирования игры слепых и слабовидящих детей как средство коррекции их нравственного и физического развития // Автореф. дис. докт. пед. наук. М.: 1993 - 35 с.
10. Мухина А. В. особенности рекреационных занятий с отягощениями со школьниками-инвалидами по зрению // Автореф. дис. канд. пед. наук. - СПб.: 2000-24 с.
11. Макаренко О. И. Реабилитация слабовидящих детей 13-15 лет в условиях школы-интерната средствами физического воспитания // Автореф. дис. канд. пед. наук. СПб.: 2000,- 20 с.
12. Милчева Д. Спорт за инвалида София: Медитина и физкультура, 1986.-76 с
13. Миржамолов М.Х. Жисмоний имконияти чекланган ўқитувчилар билан олиб бориладиган жисмоний тарбия ва спорт машғулотларининг илмий услубий асослари: монография. – Тошкент: “O‘zkitobsavdo” nashriyoti, 2020.
14. Начинова У.В. Коррекция отклонений в развитии основных движений у слабовидящих школьников средствами физического воспитания(1-4 кл) // Ав-тореф. дис. канд. пед. наук. М.: 1989
15. Петрова Е. В. Пространственная ориентация незрячих детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания // Автореф. дис. канд. пед. наук. СПб.: 2000,-24 с
16. Ростомашвили Л. Н. Коррекция двигательных нарушений детей с депри-вацией зрения средствами адаптивного физического воспитания // Автореф. дис. канд. пед. наук. СПб.: 1999. - 20 с.
17. Salamov R.S., Mirjamolov M.X. Jismoniy imkoniyati cheklangan o‘quvchilarning jismoniy mashg‘ulotlarga moslashishi. O‘quv-uslubiy qo‘llanma.-T:, 2014.
18. Светличная Н.К. Основы адаптивного физического воспитания детей: методическое пособие. – Ташкент: Иксодиёт, 2014.
19. Светличная Н.К., Юнусов С.А. Инвалидный спорт. – Ташкент: УзГИФК,
20. Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура // Автореф. дис. пед. наук. -СПб.:2003,- 58 с.
21. Isroilov Sh.I. Nogironlar huquqlarini himoya qilishning ahamiyati va uni ta'minlashning xalqaro hamda milliy huquqiy tartibiyoti. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENTIFIC RESEARCHERS. <https://www.wordlyknowledge.uz/> Volume: 1, Issue: 2, 2023.