

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI
HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI
DSc. 33/01.02.2022.Ped.146.01 RAQAMLI ILMIY KENGASH

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI

SOBIROVA LAYLO BAXROMOVNA

**KO‘ZI OJIZ VA ZAIF KO‘RUVCHI SHAXSLARNI GOLBOL SPORT
TURIGA TAYYORLASHNING METODOLOGIK ASOSLARI**

13.00.04 – Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi

**PEDAGOGIKA FANLARI DOKTORI (DSc) DISSERTATSIYASI
AVTOREFERATI**

Chirchiq-2023

Fan doktori (DSc) dissertatsiyasi avtoreferati mundarijasi

Оглавление автореферата диссертации доктора наук (DSc)

Contents of dissertation abstract of doctor of science (DSc)

Sobirova Laylo Bahromovna

Zaif ko‘ruvchi va ko‘zi ojiz shaxslarni golbol sport turiga tayyorlashning metodologik asoslari.....3

Собирова Лайло Бахромовна

Методологические основы подготовки слабовидящих и незрячих к спортивному голболу.....33

Sobirova Laylo Bakhramovna

Methodological bases of preparing visually impaired and blind people for goalball sports.....66

E‘lon qilingan ishlar ro‘uxati

Список опубликованных работ

List of published works.....70

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI
HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI
DSc. 33/01.02.2022.Ped.146.01 RAQAMLI ILMIY KENGASH

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI

SOBIROVA LAYLO BAXROMOVNA

**KO‘ZI OJIZ VA ZAIF KO‘RUVCHI SHAXSLARNI GOLBOL SPORT
TURIGA TAYYORLASHNING METODOLOGIK ASOSLARI**

13.00.04 – Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi

**PEDAGOGIKA FANLARI DOKTORI (DSc) DISSERTATSIYASI
AVTOREFERATI**

Chirchiq-2023

Fan doktori (DSc) dissertatsiyasi mavzusi O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligi huzuridagi Oliy attestatsiya komissiyasida B2022.4.DSc/Ped412 raqam bilan ro'yxatga olingan.

Doktorlik dissertatsiyasi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar institutida bajarilgan.
Dissertatsiya avtoreferati uch tilda (o'zbek, rus, ingliz (rezyume)) Ilmiy kengash veb-sahifasining www.uzdjsu.uz va "ZiyoNet" Axborot ta'lim portalida (www.ziynet.uz) joylashtirilgan.

Ilmiy maslahatchi: Matkarimov Rashid Masharipovich
pedagogika fanlari doktori (DSc) professor

Rasmiy opponentlar: To'xtaboyev Nizomjon Tursunaliyevich
pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

Umarov Djamshid Xasanovich
pedagogika fanlari doktori (DSc) professor

Nurillayeva Nargiza Muxtarxanovna
tibbiyot fanlari doktori, professor

Yetakchi tashkilot: **Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston milliy universiteti**

Dissertatsiya himoyasi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti huzuridagi DSc33/01.02.2022.Ped.146.01 raqamli Ilmiy kengashning 2023-yil "29" noyabr soat 10⁰⁰ dagi majlisida bo'lib o'tadi. (Manzil: 111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko'chasi, 19-uy. Tel.:(0-370) 717-17-79, 717-27-27, faks: (0-370) 717-17-76, veb-sayt: www.jtsu.uz e-mail: jtsu@uzdjsu.uz. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti "B" binosi, 2-qavat, kichik majlislar zali).

Dissertatsiya bilan O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Axborot-resurs markazida tanishish mumkin (0029 raqam bilan ro'yxatga olingan). (Manzil: 111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko'chasi, 19-uy. Tel: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, faks.: (0-370) 717-17-76.

Dissertatsiya avtoreferati 2023-yil "17" noyabr kuni tarqatildi.

(2023-yil "17" noyabr da 2 raqamli reyestr bayonnomasi)



O.J.Dadabayev

Ilmiy darajalar beruvchi Ilmiy kengash rais o'rinbosari, p.f.d., (DSc), dotsent

L.Z.Xolmurodov

Ilmiy darajalar beruvchi Ilmiy kengash kotibi, p.f.b.f.d., (PhD), dotsent

F.A.Kerimov

Ilmiy darajalar beruvchi Ilmiy kengash qoshidagi ilmiy seminar raisi p.f.d., professor

KIRISH (fan doktori (DSc) dissertatsiyasi annotatsiyasi)

Dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zarurati. Dunyoda bugungi kunda ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi shaxslarni paralimpiya sport turlariga yo‘naltirish, tanlab olish, saralash hamda mashg‘ulotlarni tashkil qilish va o‘tkazishning zamonaviy yo‘nalishlarini izlab topish, tayyorgarlikning turli bosqichlarida yuklamalarni optimallashtirish talabini qo‘ymoqda. Shu bilan birga, golbol rivojlanib kelayotgan paralimpiya sport turlaridan biri hisoblanib, ushbu sport turini rivojlantirish orqali nafaqat ommaviylikni ta‘minlash, balki xalqaro sport musobaqalarida yangi marralarni qo‘lga kiritish imkoniyati bilan belgilanmoqda. Shu sababli ko‘rish qobiliyatida nuqsoni bor shaxslarni golbol sport turida tayyorgarlik tizimining har bir bosqichida mashg‘ulotlar jarayonini o‘z vaqtida va sifatli boshqarish uslubiyatini ishlab chiqish zaruriyati yuzaga kelmoqda.

Jahonda sog‘lom sportchilardan farqli o‘laroq, ko‘rish qobiliyatida nuqsoni bor shaxslarning mashg‘ulot va musobaqa ko‘rsatkichlarini yaxshilash uchun harakat faolligini oshirishga, o‘yin faoliyatida yuqori barqarorlikni saqlab turishga, murakkab harakatlarni katta amplitudada bajarishga qaratilgan ilmiy tadqiqot ishlari olib borilmoqda. Bir qancha ilmiy tadqiqotlarda mashg‘ulot rejasiga muvofiq vosita va usullarni ishlab chiqish, harakat faolligini oshirish, psixologik (diqqat, aniqlik) xususiyatlar, shug‘illanuvchilar reaksiyalarini rivojlantirish hamda oraliq masofani, to‘p yo‘nalishi va sheriklarni xis qilish imkoniyatlarini yaxshilash keng ko‘lamda o‘rganganligiga qaramasdan, zaif ko‘ruvchi va ko‘zi ojiz shaxslarni golbol sport turiga tayyorlashning metodologik asoslarini yaratish tizimi yetarlicha ochib berilmagan.

Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni, xususan, olimpiya sport turlari bilan bir qatorda, paralimpiya dasturiga kiritilgan sport turlarini ham rivojlantirish hamda ommaviylashtirishga alohida e‘tibor qaratilib, keng qamrovli ishlar amalga oshirilmoqda. “Parasport bo‘yicha qobiliyatli yosh sportchilarni aniqlash hamda ular orasidan xalqaro sport maydonlarida munosib qatnashishni ta‘minlashga qodir bo‘lgan professional sportchilarni tayyorlash mahorati va ko‘nikmalarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan zamonaviy hamda samarali o‘qitish dasturlari va usullarini joriy etish”¹ borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Hozirda, ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi shaxslarni davolashga, kam harakatli mushak faoliyatini faollashtirishga qaratilgan chora-tadbirlar ham turlicha ko‘rinish olmoqda. Ko‘rish qobiliyatida nuqsoni bor shaxslarni nozologiyasidan kelib chiqib sport turlariga, xususan, golbol sport turiga saralash hamda musobaqalarga tayyorlash zaruriyati yuzaga kelmoqda. Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda, mashg‘ulot vositalari va yuklamalari optimal nisbatlarini tadqiq qilish hamda mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish vazifasi soha olimlari oldida turgan asosiy muammolardan biri sifatida qaralmoqda. Golbolchilarning o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga maxsus mashqlar, nazorat me‘yorlarini kiritish va

¹ O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 14-oktyabrdagi 599-son “O‘zbekiston Milliy paralimpiya qo‘mitasi huzuridagi Paralimpiya sport turlari bo‘yicha mutaxassislarni tayyorlash instituti faoliyatini tashkil etish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori.

ularning hajmini optimallashtirish metodologiyasini ishlab chiqish hamda ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi shaxslarni yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda har tomonlama tayyorlash, hozirgi kunda eng dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 18-maydagi PF-5114-son «Paralimpiya harakatini rivojlantirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida», 2021-yil 5-noyabrdagi PF-5279-son «Sport ta'limi tizimini tubdan takomillashtirish orqali olimpiya va paralimpiya sport turlari bo'yicha sportchilar zaxirasini shakllantirish sifatini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida» va 2021-yil 5-noyabrdagi PF-5281-son «2024-yil Parij shahrida (Fransiya) bo'lib o'tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o'yinlariga O'zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to'g'risida»gi Farmonlari, 2022-yil 3-noyabrdagi PQ-414-son «Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi, 2022-yil 19-apreldagi PQ-209-son «Ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi bolalar uchun ixtisoslashtirilgan maktab-internatlarda ta'lim berish sifatini oshirish hamda ular faoliyatini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi Qarorlari, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 14-oktyabrdagi VMQ-599-son «O'zbekiston Milliy paralimpiya qo'mitasi huzuridagi Paralimpiya sport turlari bo'yicha mutaxassislarni tayyorlash instituti faoliyatini tashkil etish chora-tadbirlari to'g'risida»gi Qarori hamda adaptiv jismoniy tarbiya va paralimpiya sportini ommalashtirish sohasidagi bir qator me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqotning respublika fan va texnologiyalari rivojlanishining ustuvor yo'nalishlariga mosligi. Tadqiqot respublika fan va texnologiyalarini rivojlantirishning I. «Axborotlashgan jamiyat va demokratik davlatni ijtimoiy, huquqiy, iqtisodiy, madaniy, ma'naviy-ma'rifiy rivojlantirishda innovatsion g'oyalar tizimini shakllantirish va ularni amalga oshirish yo'llari» ustuvor yo'nalishiga bog'liq holda amalga oshirilgan.

Dissertatsiya mavzusi bo'yicha xorijiy ilmiy-tadqiqotlar sharhi. Ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi shaxslarni golbol sport turiga tayyorlash muammolari bo'yicha ilmiy izlanishlar dunyoning yetakchi ilmiy-tadqiqot markazlari va oliy o'quv yurtlarida, xususan: Rossiya davlat jismoniy tarbiya, sport, yoshlar va turizm universiteti [Rossiya Fedratsiyasi, Moskva sh.], Portu universiteti [Portugaliya Respublikasi.], Ko'zi ojizlar milliy qirollik kolleji [AQSh.], Sao Poula universiteti [Brazilya, Janubiy Amerika], Santa Catarina adaptiv sport universiteti [Brazilya], JOHN universitetida [Buyuk Biritaniya.]² ilg'or tajribalar olib borilmoqda.

Xorijda nashr qilingan ilmiy va ilmiy-uslubiy manbaalarni tahliliga ko'ra, ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi bolalarni golbol sport turiga tayyorlash metodologiyasi mashg'ulot yuklamalarini ko'rish darajasi va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlaridan kelib chiqib taqsimlash hisobiga mashg'ulot uslubiyati takomillashtirilgan, natijada golbol sport mashg'ulotlarida qo'llaniladigan

² Dissertatsiya mavzusi bo'yicha xorijiy ilmiy-tadqiqotlar sharhi quyidagi saytlar bazasida amalga oshirilgan:<https://www.sportedu.ru/>;<https://www.up.pt/portal/en/>;<https://hmong.ru/>;<https://www5.usp.br/english/institutional/>;<https://www.unipage.net/ru/>;<https://www.educationindex.ru/>.

korreksion va maxsus vositalardan tashkil topgan dastur ishlab chiqilgan [Rossiya davlat jismoniy tarbiya, sport, yoshlar va turizm universiteti, Rossiya Fedratsiyasi], ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi shaxslarning golbol mashg'ulot rejaları ishlab chiqilgan, natijada golbol sport turiga o'rgatish uslubiyati vazifalar ketma-ketligi va fazalarni bosqichma-bosqich amalga oshirish orqali takomillashtirilgan [Portu universiteti, Portugaliya Respublikasi.]; ko'rish qobiliyatida nuqsoni bor shaxslar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan golbol mashg'ulot usullari amaliyotga joriy qilingan, natijada umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik - jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar majmuasini qo'llash asosida takomillashtirilgan [Sao Poula universiteti Brazilya, Janubiy amerika]; birinchi va ikkinchi bosqich talabalari uchun Xalqaro golbol sport dasturi ishlab chiqilgan, natijada mutaxassislar tayyorlash texnologiyasi, jahon tajribasini o'rgangan holda, sportchilar tayyorlash tizimining zamonaviy sport amaliyotiga joriy qilingan [Ko'zi ojizlar milliy qirollik kolleji, AQSh.]; golbolchilarning fiziologik hamda morfofunktsional ko'rsatkichlarining o'sish dinamikasini tahlil qilish vosita va usullari ishlab chiqilgan, natijada musobaqalarda yuqori ko'rsatkichlarga erishish imkoniyati kengaytirilgan [Santa Catarina adaptiv sport universiteti Brazilya].

Shu bilan birga, golbol sport turini rivojlantirish muammolari bo'yicha bugungi kunda xalqaro ilmiy-tadqiqot institutlari, oliy o'quv yurtlari, shuningdek, yetakchi ilmiy-sport markazlarida golbol mashg'ulotlarini takomillashtirish, ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi shaxslarning sport mashg'ulot yuklamalarini tezkor boshqarish metodikasi bo'yicha, shuningdek, golbolchilarning tibbiy-biologik jihatdan tayyorlashning zaruriy manbalarini takomillashtirishga qaratilgan ilmiy ishlar olib borilmoqda.

Muammoning o'rganilganlik darajasi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining islohotlarini yangi bosqichini boshlab bergan Harakatlar strategiyasi va paralimpiya sohasini rivojlantirishga doir farmon hamda qarorlar mazkur tadqiqot ishining metodologik asosi bo'lib xizmat qiladi.

Sport mashg'ulotlarining nogiron va imkoniyati cheklangan shaxslarni hayot faoliyatiga ijtimoiylashuvini tezlashtirish masalalari bo'yicha V.B.Aripova va M.X.Mirjamolovlar nogironlikni ma'lum turida sport mashg'ulotlariga moslashish nazariyasi bo'yicha E.A.O'rinboyev, N.K.Svetlichnaya, F.M.Murodov, paralimpiya sportida yuqori natijalarni qayd etish bo'yicha Sh.A.Abdiyev, Z.X.Palibayeva va boshqa mutaxassislar tomonidan sohaga oid turli konseptual izlanishlar olib borilgan³.

³ Арипова В.Б. Адаптив жисмоний тарбиянинг концептуал соҳасининг илмий методик йўналишлари. Магистрлик диссертацияси. Тошкент. 2012.-Б.56-57; Миржамолов М.Х., Ўринбоев Э.А. Адаптив жисмоний тарбия ва спорт. Ўқув қўлланма. Чирчиқ. 2020.Б.75-85; Светличная Н.К. Адаптивная физическая культура и спорт. Учебник. Тошкент. 2021.-С.124-141; Муродов Ф.М. Имконияти чекланган мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний тарбия машғулотлари тузишда табақалаштирилган ёндошув механизми. Мақола.Чирчиқ 2022. Б.67-69. Абдиев Ш.А. Таянч-харакат аппарати шикастланган юқори малакали улоқтирувчиларнинг спорт машғулотларини оптималлаштириш. PhD диссертацияси. Чирчиқ. 2022. –Б.55-63; Палибаева З.Х. Паралимпия спортига янги технологиялар асосида адаптив-соғломлаштирувчи методларни ўзлаштириш ва жорий қилиш. PhD диссертацияси. Чирчиқ, 2022.–Б.86-94; Миржамолов М.Х. Олий таълимда паралимпия бўйича спортчилар тайёрлаш тизимини педагогик назорат қилишнинг илмий методик асослари. DSc диссертацияси. Чирчиқ, 2023.-Б.121-122.

M.A.Godik, Yu.V.Verxoshanskiy, V.M.Zatsiorskiy, kabi yetakchi soha mutaxassislarining ko‘plab ilmiy izlanishlarida mashg‘ulot yuklamalari hamda yuklamalar orasidagi dam olish oraliqlari o‘rtasidagi tizimli va tahliliy aloqani, shuningdek, ularning ketma-ketligini aniqlashga imkon beruvchi omillar to‘g‘risidagi manbalarni kengaytirish masalalari zaruriy nazariy va amaliy tadqiqotlar asosida ochib berilgan⁴.

Yetakchi olimlar R.S.Salamov, F.A.Kerimov, M.N.Umarov, A.Abdullayev, Sh.X.Xankeldiyev, R.D.Xalmuxamedov, Sh.I.Allamuratov va boshqalar mashg‘ulot sikllari va yuklama me‘yorlari, sportda maxsus kuch tayyorgarligi asoslari, ko‘p yillik tayyorgarlik davrlarida yuqori malakali sportchilarning maxsus kuch tayyorgarligi, egiluvchanlikni rivojlantirish, sportchilarning morfologik xususiyatlarini hisobga olgan holda zamonaviy sportdagi jarohatlar va ularni oldini olish muammolarini o‘rganishgan.⁵

Bir qator mualliflar T.S.Usmanxodjayeov, D.X.Umarov, I.A.Koshbaxtiyev, S.S.Tajibayev va boshqalar tomonidan sportchilarning kompleks tayyorgarligida tezkor-kuch sifatini rivojlantirishda harakatli o‘yinlarni qo‘llash metodikasini ilmiy-pedagogik asoslash, ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonida mashg‘ulot yuklamalarini optimallashtirish to‘g‘risida ko‘plab amaliy tavsiyalar berib o‘tilgan. Shu bilan birga, sport amaliyotida turli xil vosita va usullarning maxsus ko‘rsatkichlari tarkibiy qismlarining o‘zgarishiga ta’siri hamda mashg‘ulot uslublarini takomillashtirishning ilmiy-pedagogik asoslari ilmiy-uslubiy ishlarda ko‘rsatib o‘tilgan.

Mustaqil Davlatlar Hamdo‘stligiga a’zo mamlakatlar olimlaridan paralimpiya sport turlarida mashg‘ulotlar o‘tkazish hamda sportchilarni yirik xalqaro musobaqalarga tayyorlashning muxim muammolari bo‘yicha L.P.Matveev, O.M.Shelkov, S.P.Evseyev, parasportchilarni psixologik nazorat qilish va baholash bo‘yicha A.K.Drozдовskiy, K.G.Korotkov, parasportchilarni tayyorlashda adaptiv imkoniyatlarini kompleks nazorat qilish bo‘yicha R.M.Boevskiy, ko‘rish qobiliyatida nuqsoni bor golbolchilarni sport faoliyatiga moslashtirish bo‘yicha M.D.Tuzlukova, ko‘rish qobiliyatida nuqsoni bor shaxslarni reabilitatsiya qilish bo‘yicha A.A.Baryayevlar tomonidan ilmiy tadqiqot ishlari olib borilgan.⁶

⁴ Годик М.А. Спортивная метрология. Учебник для ин-тов физической культуры // М.А.Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1988.-С.192; Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания/В.М. Зациорский. 3-е изд. - М., Советский спорт, 2009. –С. 200; Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. - М.: Советский спорт, 2013. – Б.216.

⁵ Саламов Р.С. Совершенствование образовательного процесса подготовки бакалавров по направлению «физическая культура и спорт // автореферат дис. ... доктора педагогических наук: 13.00.04. - Москва, 1995. –С. 56; Керимов Ф.А. Умаров М.Н. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш. -Т., 2005. – Б.280; Абдуллаев А., Хонкельдиев Ш. Жисмоний тарбиюа назарияси ва услубияти. ЎзДЖТИ нашриёти. - Т., 2005.–Б.231; Халмухамедов Р.Д. Технология подготовки единоборцев на этапах годового цикла. Диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук. - Т.: 2009. – С.300; Алламуратов Ш.И. Физиология ва спорт физиологияси. Дарслик. -Т.: 2016.-Б.48-56.

⁶ Матвеев, Л.П. Общауа теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. 2010.-С.12-38; Шелков О.М. Система комплексного контролуа в процессе подготовки спортсменов–паралимпийцев / О.М.Шелков, А.Г.Абалуан // Адаптивная физическая культура. – 2011.–С.34-50; Евсеев, С.П. Адаптивный спорт для лиц интеллектуальными нарушениями: состояние и перспективы развития / С.П.Евсеев // Адаптивная физическая культура. 2012.–С.12-29; Дроздовский.А.К. Экспресс-оценка психофизиологического состояния спортсменов–паралимпийцев в период подготовки и участия в ответственных соревнованиях / А.К.Дроздовский, К.Г.Коротков, И.А.Громова // Адаптивная физическая

So‘nggi yillarda respublikamiz olimlari O.L.Erdonov - mini-futbol bo‘yicha yuqori malakali sportchi qizlarning tayyorgarligini boshqarish, O.J.Dadaboyev-dzyudochilarning ko‘p yillik tayyorgarligi konsepsiyasini nazariy asoslash, K.F.Bayazitov - og‘ir atletikachilarning ko‘p yillik tayyorgarligini boshqarishni takomillashtirish hamda R.M.Matkarimov tomonidan yuqori malakali og‘ir atletikachilarni ko‘p yillik tayyorlashning ilmiy-nazariy asoslari, M.S.Olimov - yugurish turlarida yengil atletikachi talabalarni tayyorlashning ilmiy-pedagogik asoslari, N.T.To‘xtabayev - ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida balandlikka sakrovchilarning mashg‘ulotlar jarayonlarini kompleks nazorat qilish metodologiyasi, D.N.Raxmatova - 10-16 yoshli o‘smir sportchilarda chidamlilikni shakllantirishning ilmiy-metodologik asoslari, J.M.Ishtayev tomonidan ta‘lim muassasalarida o‘quvchilarning tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishning ilmiy-metodik yo‘llari (o‘rta maktab misolida), M.X.Mirjamolov - oliy ta‘limda paralimpiya bo‘yicha sportchilar tayyorlash tizimini pedagogik nazorat qilishning ilmiy-metodik asoslari bo‘yicha olib borilgan ilmiy tadqiqotlarga asosan malakali sportchilarning ko‘p yillik tayyorgarlik tizimini nazorat qilishga qaratilgan zamonaviy mezonlar takomillashtirilgan.

Tahlillarga ko‘ra, golbol sport turi o‘quv-mashg‘ulotlarini tashkil etish bo‘yicha ilmiy izlanishlar olib borilgan bo‘lsa-da, ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi shaxslarning harakat faolligini oshirish yoki mashg‘ulotning turli davrlarida tayyorgarlik turlarini rivojlantirishga qaratilgan o‘quv yuklama me‘yorlarini rejalashtirishga asoslangan ilmiy izlanishlar olib borilmagan. Ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi shaxslarni golbol sport mashg‘ulotlariga tayyorlashda maxsus vosita va usullarni qo‘llash uslubiyati yetarli darajada amalga oshirilmagan.

Dissertatsiya tadqiqotining dissertatsiya bajarilgan oliy ta‘lim muassasasining ilmiy tadqiqot ishlari rejalari bilan bog‘liqligi. Dissertatsiya ishi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar institutining konsepsiyasi va istiqbol rejasidagi № V.1/4 “Sport turlarini (olimpiya, paralimpiya, noolimpiya va milliy sport turlari) rivojlantirishga xizmat qiladigan tajriba-sinov ishlarini tashkil etish” mavzusi doirasida bajarilgan.

Tadqiqotning maqsadi zaif ko‘ruvchi va ko‘zi ojiz shaxslarni golbol sport turiga tayyorlash modulini ishlab chiqish va uni tajribada asoslashdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi shaxslarni golbol sport turida mashg‘ulotlarning har bir mezotsiklida yetakchi sifatlarni rivojlantirish;

культура. 2012 –С.21-24; Коротков, К.Г. Инновационные методы контроля психологического состояния спортсменов-паралимпийцев: методическое пособие / К.Г.Коротков, А.К.Короткова, А.А.Банаян. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2016.-С.28-38.; Баевский Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р.М.Баевский, А.П.Берсенева – М.: Медицина, 2017.-С.34.; М.Д.Тузлукова Особенности адаптации к условиям спортивной деятельности паралимпийцев с нарушением зрения автореф. дис.ан.пед.наук. – Санкт-Петербург, 2018. – С.26.; А.А.Баруаев Реабилитационно-социализирующий потенциал спортивной деятельности лиц с нарушением зрения автореф. дис.ан.пед.наук. – Санкт-Петербург, 2018. – С.21.

golbol sport turida murakkab-koordinatsion yaxlit harakatlarni amalga oshirish uchun vaziyatga bog'liq holda harakatlanayotgan ob'yektga nisbatan reaksiyani rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar modelini ishlab chiqish;

ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi shaxslarni golbol mashg'ulotlarida jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari, jismoniy tayyorgarlik darajalarini va texnik harakatlarni uzviylikini ta'minlashga qaratilgan mashg'ulot texnologiyasini ishlab chiqish;

ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi shaxslarning musobaqa faoliyatidagi xatti-harakatlaridan kelib chiqib, vaximalilikni oldini olishga qaratilgan psixologik tayyorlash modelini takomillashtirish;

ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi shaxslarning individual taktik harakatlarini rivojlantirishga qaratilgan taktik tayyorlash modelini ishlab chiqish;

ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi shaxslarning golbol o'quv mashg'ulotlari jarayonida to'p otish texnikasiga o'rgatish uslubiyatini takomillashtirish.

Tadqiqotning ob'yekti sifatida Ixtisoslashgan 1-son kasb-hunar maktabi hamda Yakkasaroy tuman 1-son sport maktabidagi ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi shaxslar bilan olib boriladigan golbol o'quv mashg'ulotlari jarayoni olingan.

Tadqiqotning predmetini ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi shaxslar bilan olib boriladigan golbol mashg'ulotlarida maxsus mashqlar majmuyi va uni qo'llash uslubiyati, tiklovchi vositalarning mushaklarga ko'rsatadigan ta'sirini tahlil qilish asosida pedagogik nazorat qilishni tashkil qiladi.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, pedagogik nazorat, pedagogik testlash, antropometriya, pulsometriya, "Comfort-plus DM 2100" elektromassaj (qo'l va oyoq mushak faoliyatini qayta tiklovchi) uskunasi, mashg'ulot jarayonining tahlili, pedagogik tajriba, matematik-statistika kabi usullardan foydalanilgan.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi shaxslarni golbol sport turi mashg'ulotlarida har bir mezotsiklning uzluksizligini ta'minlashga qaratilgan tayyorgarlikning umumiy (aerob yo'nalishidagi yugurish va stretching), maxsus (yetakchi jismoniy sifatlar), texnik (hujum), taktik (himoya), musobaqa oldi (tabaqalashtirilgan) vositalarini beshta metodik bloklarga singdirish hisobiga golbolchilarni maqsadli tayyorlash imkoniyati kengaytirilgan;

golbol sport turida murakkab-koordinatsion yaxlit harakatlarni amalga oshirish uchun vaziyatga bog'liq holda harakatlanayotgan ob'yektga nisbatan reaksiya ko'rsatish aniqligi va reaksiya vaqtini oshirishga qaratilgan mashg'ulotlar modeliga texnik harakatlarni kiritish hisobiga o'yin sur'atini samarali hal qilish imkoniyati optimallashtirilgan;

ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi shaxslarni golbol mashg'ulotlarida jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini tashxislash, jismoniy tayyorgarlik darajalarini baholash va texnik harakatlarni amalga oshirishda uzviylikini ta'minlashga qaratilgan mashg'ulot texnologiyasidagi maqsad-model, tashxis-diagnostika, baholash va bashorat qilish, psixologik-xususiyat, tahlil-analiktika komponentlarini takomillashtirish hisobiga golbolchilarni musobaqalarga variativ tayyorlash imkoniyati kengaytirilgan;

ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi shaxslarning musobaqa faoliyatidagi xatti-harakatlaridan kelib chiqqan holda, o'z-o'zini boshqarishda vaximalilikni oldini olishga qaratilgan psixologik tayyorlash modeliga sensomotorik va intellektual faoliyatni rivojlantiruvchi operativ hujum qilish turlarini mashg'ulotlar jarayoniga kiritish hisobiga golbolchilarni start oldi psixologik holatini optimal saqlab turish imkoniyati kengaytirilgan;

ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi shaxslarning individual taktik harakatlarini rivojlantirish uchun to'psiz va to'p bilan aylanma usullarda uchburchak, zinamazina hamda to'g'ri chizikli pozitsion hujumga qaratilgan interaktiv taktik rejalarini mashg'ulotlar jarayoniga kiritish hisobiga taktik tayyorlash modeli takomillashtirilgan;

ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi shaxslarning aylanib to'p otish texnikasini o'rgatishda golbol sport turi vositalari asosida to'pni tutish, aylanishga tayyorlanish, aylanish va oxirgi kuch berishga tayyorlanish, oxirgi kuch berish fazalar ketma-ketligini mashg'ulotlar jarayoniga kiritish hisobiga turli xil sharoitlarda to'p otish texnikasini o'rgatish uslubiyati takomillashtirilgan.

Tadqiqotning amaliy natijalari quyidagilardan iborat:

ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi shaxslarning funksional, jismoniy tayyorgarligining o'ziga xos xususiyatlari asosida golbol mashg'ulotlarini tashkil etishda maxsus mashqlar majmuasi ishlab chiqilgan;

o'quv mashg'ulot bosqichidagi ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi shaxslarni harakat faolligini oshirish va jismoniy rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlar majmuasini qo'llash orqali golbolchilarning jismoniy rivojlanish darajasini yuqori sifatga ko'tarishga erishilgan;

golbol sport turi bo'yicha ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi shaxslarni musobaqalarda yuqori natijaga erishish imkoniyati o'rganilib, o'quv-mashg'ulot guruhiga mo'ljallangan yillik tayyorgarlik rejasi ishlab chiqilgan;

ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi golbolchilarning jismoniy va funksional tayyorgarligiga ta'sir ko'rsatadigan vosita va usullarni qo'llash ilmiy va amaliy jihatdan asoslangan.

Tadqiqot natijalarining ishonchliligi. Ishda qo'llanilgan yondashuv, adaptiv jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi sohasidagi chet el hamda respublikamiz olimlarining fikr-mulohazalariga asoslanganligi, tadqiqot vazifalariga mos keluvchi o'zaro bir-birini to'ldirib boruvchi tadqiqot uslublarining qo'llanilganligi, tahlil hamda tadqiqot vazifasining son va sifat jihatdan ta'minlanganligi, tajriba-sinov ishlarining reprezentivligi hamda olingan natijalarning matematik-statistik tahlil qilish usullari yordamida qayta ishlab chiqilganligi, natijalarning vakolatli tuzilmalar tomonidan tasdiqlanganligi bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati. Tadqiqot natijalarining ilmiy ahamiyati, tadqiqot jarayonida qo'lga kiritilgan ma'lumotlar golbol sport turi bo'yicha ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi shaxslarning o'quv mashg'ulot jarayonlarini tashkil qilish va o'tkazish, harakat faolligini oshirish muammolariga taalluqli adaptiv jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyoti fani mazmunini boyitishi hamda kengaytirishi bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalarining amaliy ahamiyati, ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi shaxslar bilan olib boriladigan golbol mashg'ulotlarini takomillashtirishda, tayyorgarlikning turli bosqichlarida golbol mashg'ulotlarini tashkil qilishda, o'quv qo'llanmalar ishlab chiqishda va murabbiylarning kasbiy faoliyati davomida davriy va uzluksiz kasbiy kompetentligini rivojlantirish uchun xizmat qilishi bilan belgilanadi.

Tadqiqot natijalarining joriy qilinishi. Ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi shaxslarni golbol sport mashg'ulotlariga tayyorlashda ishlab chiqilgan model va unda qo'llanilgan vosita hamda usullar bo'yicha olingan ilmiy natijalar asosida:

ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi shaxslarni golbol sport turi mashg'ulotlarida har bir mezotsiklning uzluksizligini ta'minlashga qaratilgan tayyorgarlikning umumiy (aerob yo'nalishidagi yugurish va stretching), maxsus (yetakchi jismoniy sifatlar), texnik (hujum), taktik (himoya), musobaqa oldi (tabaqalashtirilgan) vositalarni beshta metodik bloklarga singdirish bo'yicha taklif va tavsiyalar «Adaptiv va sog'lomlashtirish jismoniy tarbiyasi» nomli darslik mazmuniga singdirilgan (O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2021-yil 18-avgustdagi 356-sonli buyrug'iga asosan 356/7-140 raqamli guvohnoma). Natijada, ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi golbolchilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari 18 % ga yaxshilangan;

golbol sport turida murakkab-koordinatsion yaxlit harakatlarni amalga oshirish uchun vaziyatga bog'liq holda harakatlanayotgan obyektga nisbatan reaksiya ko'rsatish aniqligi va reaksiya vaqtini oshirishga qaratilgan mashg'ulotlar modeliga texnik harakatlarni kiritish bo'yicha taklif va tavsiyalar Ixtisoslashgan 1-son kasb-hunar maktabi ko'rish qobilatida nuqsoni bor shaxslarining golbol mashg'ulotlariga joriy qilingan (O'zbekiston Respublikasi yoshlar siyosati va sport vazirligining 2023- yil 7-apreldagi 04-01/04/20/3152-son ma'lumotnomasi). Natijada, ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi shaxslarni reaksiyani baholash ko'rsatkichlari umumiy hisobda 16 % ga yaxshilanishiga erishilgan;

ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi shaxslarni golbol mashg'ulotlarida jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini tashxislash, jismoniy tayyorgarlik darajalarini baholash va texnik harakatlarni amalga oshirishda uzviylikini ta'minlashga qaratilgan mashg'ulot texnologiyasidagi maqsad-model, tashxis-diagnostika, baholash va bashorat qilish, psixologik xususiyat, tahlil-analiktika komponentlarini takomillashtirish bo'yicha taklif va tavsiyalar «Adaptiv va sog'lomlashtirish jismoniy tarbiyasi» nomli darslik mazmuniga singdirilgan (O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2021-yil 18-avgustdagi 356-sonli buyrug'iga asosan 356/7-140 raqamli guvohnoma). Natijada, ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi shaxslarning golbol sport turiga saralash hamda tayyorlash tendensiyalari 14 % ga yaxshilangan;

ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi shaxslarning musobaqa faoliyatidagi xatti-harakatlaridan kelib chiqqan holda, o'z-o'zini boshqarishda vaximalilikni oldini olishga qaratilgan psixologik tayyorlash modeliga sensomotorik va intellektual faoliyatni rivojlantiruvchi operativ hujum qilish turlarini mashg'ulotlar jarayoniga kiritish bo'yicha taklif va tavsiyalar Yakkasaroy tumani 1-son sport maktabi ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi shaxslarning golbol mashg'ulotlari jarayoniga joriy etilgan (O'zbekiston Respublikasi yoshlar siyosati va sport vazirligining 2023-yil

7- apreldagi 04-01/04/20/3152-son ma'lumotnomasi). Natijada, ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi golbolbolchilarning start oldi psixologik holati 20 % ga yaxshilanishiga erishilgan;

ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi shaxslarning individual taktik harakatlarini rivojlantirish uchun to'psiz va to'p bilan aylanma usullarda uchburchak, zinamazinama hamda to'g'ri chiziqli pozitsion hujumga qaratilgan interaktiv taktik rejalar bo'yicha taklif va tavsiyalar O'zbekiston golbol milliy terma jamoasining golbol mashg'ulotlari jarayoniga joriy qilingan (O'zbekiston Respublikasi yoshlar siyosati va sport vazirligining 2023-yil 7-apreldagi 04-01/04/20/3152-son ma'lumotnomasi). Natijada, o'quv-mashg'ulot guruhidagi ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi shaxslarni taktik tayyorgarligi umumiy hisobda 18 % ga oshirishga erishilgan;

ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi shaxslarning aylanib to'p otish texnikasini o'rgatishda golbol sport turi vositalari asosida to'pni tutish, aylanishga tayyorlanish, aylanish va oxirgi kuch berishga tayyorlanish, oxirgi kuch berish fazalar ketma-ketligi bo'yicha taklif va tavsiyalar 1-son kasb-hunar maktabning ko'rish qobiliyatida nuqsoni bor shaxslar golbol mashg'ulotlari jarayoniga joriy qilingan (O'zbekiston Respublikasi yoshlar siyosati va sport vazirligining 2023-yil 7-apreldagi 04-01/04/20/3152-son ma'lumotnomasi). Natijada, ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi golbolchilarni to'p otish texnikasiga o'rgatish asosida mashg'ulotlarni takomillashtirish uslubi umumiy hisobda 16 % ga yaxshilangan.

Tadqiqot natijalarining aprobatyasi. Mazkur tadqiqot natijalari 2 ta xalqaro va 8 ta respublika ilmiy-amaliy anjumanlarda muhokamadan o'tkazilgan.

Tadqiqot natijalarining e'lon qilinganligi. Dissertatsiya mavzusi bo'yicha jami 23 ta ilmiy-uslubiy ish, shu jumladan, 1 ta darslik, 1 monografiya, O'zbekiston Respublikasi oliy attestatsiya komissiyasining doktorlik dissertatsiyalari asosiy ilmiy natijalarini chop etishga tavsiya etilgan ilmiy nashrlarda 10 ta maqola, jumladan, 8 tasi respublika va 2 tasi xorijiy jurnallarda chop etilgan.

Dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi. Dissertatsiya ishi kirish, beshta bobdan iborat. 237 sahifa matn, 27 ta rasm, 15 ta jadval, xulosalar, amaliy tavsiyalar, foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati va ilovalardan tashkil topgan.

DISSERTATSIYANING ASOSIY MAZMUNI

Dissertatsiyaning **Kirish** qismida mavzuning dolzarbligi va zarurati asoslangan, dissertatsiyaning mavzusi bo'yicha xorijiy ilmiy tadqiqotlar sharhi va muammoning o'rganganlik darajasi bayon etilgan, tadqiqotning maqsadi, vazifalari, obykti va predmeti belgilangan. Tadqiqotning ilmiy yangiligi, natijalarini ishonchliligi, nazariy va amaliy ahamiyati, tadqiqot natijalarini joriy qilinishi, respublika fan va texnologiyalari rivojlanishining ustuvor yo'nalishlariga mosligi asoslangan, ishning tuzilishi yuzasidan ma'lumotlar keltirilgan.

Dissertatsiyaning **"Ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi shaxslarni golbol sport turiga tayyorlash muammosini o'rganilganlik holati va uning metodologik**

asoslari” deb nomlangan birinchi bobida, jahonda va O‘zbekistonda golbol sport turi bo‘yicha sportchilar tayyorlashning rivojlanish bosqichlari, paralimpiya sport turlarida yillik tayyorgarlikni davriylashtirishning ilmiy-pedagogik asoslari to‘g‘risida ma’lumotlar keltirilgan.

L.P.Mulyar, A.Yu.Maksimenkolarning ko‘p yillik tadqiqotlarida ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi bolalarni sport o‘yinlari turlariga saralashda seleksiya jarayonlarini o‘tkazish bo‘yicha ko‘rish qobiliyatida nuqsoni bor shaxslar maktab o‘qituvchilariga ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqish hamda amaliyotda qo‘llash uslubiyatini joriy qilishgan.

Yu.A.Shipilov, V.A. Bajenov, S.A.Kalesovlarning ko‘p yillik tadqiqotlarida ko‘rish qobiliyatida nuqsoni bor shaxslarni jamoaviy sport turlari, jumladan golbol sport turiga tayyorlashda, ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi sportchilarni funksional, jismoniy, texnik-taktik tayyorgarligida qo‘llaniladigan vositalarni qo‘llash usullari hamda yuklamalarni me‘yorlash bo‘yicha izlanishlar olib borilgan.

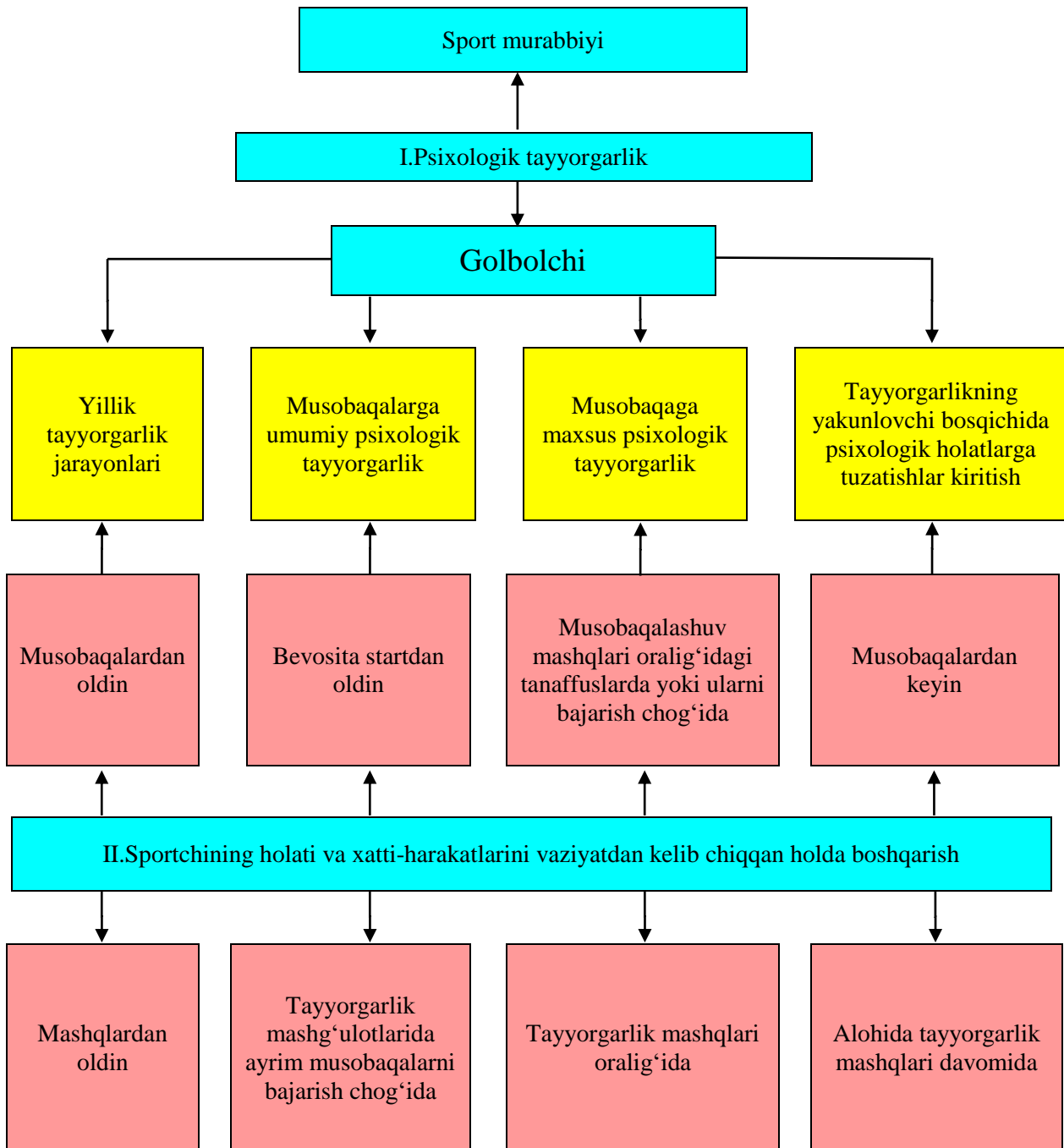
Shuningdek, yurtimizda parasport turlarini rivojlantirish yo‘lida golbol sport turining o‘rni, adaptiv jismoniy tarbiya va sport tizimidagi tutgan ahamiyati keltirilgan. Golbol mashg‘ulot jarayonlarida qo‘llaniladigan vosita va usullar, darvozaga to‘p otish texnikasi va usullari ham ochib berilgan bo‘lib, keyingi mashg‘ulot jarayonlarida mashg‘ulot yuklamalari hajmi, ularning bajarilish shiddatlari to‘g‘risidagi mahalliy va xorijiy olimlarning fikr va mulohazalari tahlil etilgan. Golbol mashg‘ulot jarayonlarida qo‘llanilgan vosita va usullar, to‘p otish texnikasi, tayyorgarlik bosqichlariga tayyorgarlik turlarini rejalashtirish va boshqarish yo‘llari tanlangan mavzuga mos ravishda o‘rganib chiqilganligi ilmiy asosda yoritilgan.

Dissertatsiya ishining **“O‘zbekistonda golbol mashg‘ulotlarini tashkil etish metodikasi”** nomli ikkinchi bobida anketa so‘rovnoma tahlillari, golbol sport turi bilan shug‘ullanuvchilarning psixologik holati ko‘rsatkichlari, O‘zbekistonda golbol sport turini ommalashtirish orqali ko‘rish qobiliyatida nuqsoni bor shaxslarning harakat faolligini rivojlantirish yo‘llari, golbol sport turi mashg‘ulotlarini rejalashtirish va tashkil qilish usullari yoritilgan.

Jamoadagi psixologik iqlimni shakllantirishda sportchilar o‘rtasida ularning faoliyati va muloqotlari jarayonida yuzaga keladigan shaxsiy munosabatlar tizimi ham katta ahamiyat kasb etadi. Ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi shaxslar parasport turlaridagi vosita va usullarni idrok qilib, san‘at darajasida bajarishda emotsional holatlarni bartaraf etish eng muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Bunda asosan golbol sport turi bilan shug‘ullanuvchilarni psixologik tayyorgarligiga alohida e‘tibor qaratish lozim (1-rasmga qarang).

Golbolchilarni psixologik tayyorlash modeli psixik sifatlar va shaxsiy fazilatlarni rivojlantirishning tabiiy jarayonlarini tezlashtirishga ko‘maklashadi.

Psixologik tayyorgarlikning usul va vositalarini qo'llash sportchida mustaqil ravishda o'z irodasini tarbiyalash, faol ravishda takomillashib borish tuyg'ularini shakllantirib, uni musobaqalashuv faoliyatining ekstremal sharoitlarida o'z psixik holatini ongli ravishda boshqarishga o'rgatadi.



1-rasm. Golbolchilarni psixologik tayyorlash modeli.

Golbolchilarni psixik holatini motivatsiyalar va vahimalilik natijalari perpendikulyar chiziqlarning kesishuvi o'ziga hos kvadrat yuzasida sodir bo'lib, ushbu kvadrat sinovga jalb etilgan shaxsning psixik holati turiga muvofiq bo'ladi.

Shtrixlangan zonada turli faoliyat turlari uchun optimal holatlar joylashgan (2-rasmga qarang). Golbol sport turi bilan shug'ullanuvchilarning motivatsiya holatida tadqiqotdan oldin vahimalilik, beparvolik, loqaydlik, xavotirlanish hislatlari kuzatildi. Jumladan, motivatsion holat shkalasi bo'yicha 16-19 ball aniqlandi. Golbol mashg'ulotlarida psixologik tayyorgarlikka ham e'tibor qaratildi. Motivatsion holat shkalasi bo'yicha 20-22 ball optimal hisoblansa, sinaluvchilarimiz ko'rsatkichlari 20-21 ballga yaxshilandi (2-rasmga qarang).

20	Vahimalilik		
14			
13	Qo'rquv, muvaffaqiyatsizlikni kutish	Xavotirlanish	Faoliyatga intilish
12			
11			
10			
9	Maqsadga intilishning sustligi	Optimum	Noreal natijalarni kutish
8			
7			
6	Loqaydlik, beparvolik	Parishonxotirlik	Beg'amlik
5			
	16 17 18 19	20 21 22	23 24 25 27 28

2-rasm. Psixik holatni tahlil etish ordinatlari tizimi.

Golbol hozirgi kunda endi ommalashayotgan va rivojlanayotgan sport turlaridan hisoblanadi. Respublikamizda yangi sport turi bo'lganligi sababli, sport mashg'ulotlarini o'tkazish uchun o'quv-mashg'ulot rejaları deyarli mavjud emas. Yuqoridagi muammolarni bartaraf etish maqsadida, biz tomonimizdan golbol sport mashg'ulotlarida qo'llaniladigan namunaviy kunlik reja ishlab chiqildi va amaliyotga joriy qilindi (1-jadvalga qarang).

Golbol sport mashg'ulotlarida qo'llaniladigan na'munaviy kunlik rejasi

Mashg'ulot qismi	Meyori (Vaqt)	Mazmuni	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
Kirish	5 daq.	Salomlashish, psixologik holatini bilish, o'quv-mashg'ulot vazifalarini tushintirish	Safda turganda muvozanat saqlashga e'tibor berish
Tayyorgarlik	30 daq.	1. UJT majmuasi 1. Saflanish vazifalarni tushintirish; 2. Aerobik yugurish (sherik bilan); 3. Stretching mashqlari; 4. URM mashqlari; 5. Yugurish mashqlari (yetakchi bilan)	Mashqlarni bajarishda ishtirok etadigan mushaklarni qizdirish va organizmni asosiy qismga tayyorlash
Asosiy	30 daq.	2. MJT majmuasi - kuch va kuch-chidamlilikni rivojlantirish mashqlari; - tezkor-kuch va tezlik chidamlilik sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar.	Shug'illanuvchilarda aniqlik va sezgini rivojlantirishga e'tibor qaratish.
	25 daq.	3. Texnik tayyorgarlik: - yiqish harakatlarini joyda turib bajarish; - o'ng va chap tomonga yiqilishlarni bajarish; - vaqtga qarab o'z zonasiga yiqilish harakatlarini bajarish.	Mashqlarni bajarish texnikasi hamda diqqatni rivojlantirishga e'tibor qaratish
	15 daq.	4. Taktik tayyorgarlik: - to'pni aniq otish va sakrab turgan to'plar bilan bajariladigan yangi taktik rejalarni o'rganish.	Diqqat bilan to'p ovozidan uni yo'nalishiga qarab harakatlarni mustaqil bajarish
Yakuniy	5-10 daq.	1. Nafas olish, dam olish va tiklovchi mashqlarni qo'llash. 2. Korreksion mashqlari. 3. Saflanish.	Uy sharoitida maxsus mashqlarni bajarish

Izoh: Ushbu jadvalda integratsion mashg'ulotlar mazmuni keltirilgan.

Bizning fikrimizga ko'ra, golbol sport turi mashg'ulotlarini tashkil etishda namunaviy kunlik rejada aerob yugurish, stretching, korreksion hamda tiklovchi vositalarning mashg'ulotlar jarayonida qo'llanilishi, golbolchilarning kuch, kuch chidamliligi, tezkor kuch, tezkor chidamlilik sifatlarini rivojlantirishda hamda ko'rish qobiliyatida nuqsoni bor shaxslarni harakat faolligining oshishi, aniqlik, masofani xis qilish, sezgisining shakllanishida ko'proq samara beradi.

Dissertatsiya ishining **“Golbolchilar mashg'ulotlarining jismoniy va funksional ko'rsatkichlari tahlili”** deb nomlangan uchinchi bobida golbolchilarning antropometrik ko'rsatkichlari darajasi va uning sport natijalariga ta'siri, golbol sport turi bilan shug'illanuvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish samaradorligi, ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi shaxslarda kuch, tezkor kuch, kuch chidamliligi, koordinatsiya va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirishda maxsus vositalar hajmi va dam olish intervallari hamda funksional holatidagi o'zgarish ko'rsatkichlari o'rganilgan. Shuningdek, sportchilarning mashg'ulot va musobaqa faoliyatida jismoniy tayyorgarlik natijalari bayon qilingan.

O'quv-mashg'ulot bosqichidagi golbolchilarni tayyorlashda jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini aniqlash uchun reaksiya vaqti va vaziyatga qarab texnik harakatlarining rivojlanish modeli ishlab chiqildi (2-jadvalga qarang).

Golbolchilarni jismoniy sifatlarini aniqlash uchun reaksiya vaqti va vaziyatga bog'liq holda qo'l hamda oyoqlarning texnik harakatlarini rivojlanish modeli

Jis.sifatlar va reaksiyani baholash	Maxsus xususiyatlar, qobiliyatlarning namoyon bo'lish omillari	Mezonlar, testlar, uslubiyatlar
Tezkorlik	Harakatlanish tezligi, reaktivlik	Turgan joyida tizzalarni ko'tarib 30 soniya davomida yugurish (marta)
		2x2 to'rtburchak maydonda sakrash (1 daqiqa davomida)
		10 soniya davomida o'tirib-turish (marta)
		2x2 to'rtburchak maydonda yugurish (1 daqiqa davomida)
Chaqqonlik	Harakatlanish, chaqqonlik reaktivlik. Harakatlanayotgan obyekt (to'p)ga nisbatan reaksiya	Qisqa diagonal bo'ylab yo'nalgan to'pni qabul qilish va qaytarish (10 soniya davomida)
Kuch	To'pni bosh orqasidan, to'pni pasdan ikki qo'llab oldinga, yuqoriga uloqtirish	To'ldirma to'pni uloqtirish (m)
Egiluvchanlik	To'pni sherigiga turli masofalardan uzatish	Golbol koptogini uloqtirish
	Mushaklar tonusini markaziy asab boshqaruvi	Bir oyoqda turg'un holatni saqlab turish (6-9 soniya)
Chidamlilik	Mushaklararo koodinatsiyaning takomillik darajasi	Ikki qo'llab gimnastika tayoqchasini ushlab bosh ortiga o'tkazish, qaytarish
	Organizmدا energetik zaxiralarning mavjudligi	5 daqiqadan 10 daqiqagacha zinama-zina usulda skakalkada sakrash
	Organizmدا turli tizimlarini funksional imkoniyatlari darajasi	Yugurish yo'lagida 10 daqiqa davomida yugurish
Reaksiyani baholash	Organizmning turli tizimlarini faollashuvi tezkorligi va ularning muvofiqlashganligi darajasi	Velotrenajyorda 15 daqiqa harakatlanish
	To'pni qabul qilish	Halqa o'rtasidagi qo'ng'iroqcha ovoziga qarab tennis koptogini otish
	Texnik harakatlarda qisqa vaqt ichida to'pni boshqarish	"To'pni ushlab olish" test me'yori
	Qisqa vaqt ichida to'pni uzatish	Reaksiyon "Cackle" testi
	Xushtak ovoziga qarab oldinga - orqaga yugurish	12 metr uzunlikdan to'p uzatish (45 marta)

Golbolchilarni o'quv-mashg'ulot bosqichiga tayyorlash jarayonida sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini, jismoniy sifatlarini rivojlantirishni inobatga olgan holda, tananing harakat tezligi hamda gavda mushaklarining statik muvozanatini yaxshilashning yosh ko'rsatkichlari hamda o'quv-mashg'ulot bosqichiga sportchilarni saralash jarayonida jismoniy sifatlar jadallik bilan harakatlarni texnik rivojlantirish uchun asos bo'ldi.

O'quv-mashg'ulot bosqichida golbolchilarni sport tayyorgarligining tajribaviy texnologiyasi tuzilmasiga ko'ra, iqtidorli va istiqbolli golbolchilarni tayyorlash texnologiyasi beshta asosiy komponentlarni (bosqichlarni) o'z ichiga oladi:

1) maqsad – model; 2) tashxis – diagnostika; 3) baholash va bashorat qilish; 4) psixologik xususiyat; 5) tahlil – analitika (3-rasmga qarang).

1- bosqich Maqsad	2- bosqich Diagnostika	3- bosqich Qaror qabul qilish uchun tavsiyalar	4- bosqich Psixologik xususiyatlar	5- bosqich Baholash va bashorat qilish
Golbolchilarni o'quv- mashg'ulot bosqichiga saralash	Golbolchilarni o'quv- mashg'ulot bosqichiga saralashda tashxis bosqichi	Golbolchilarga qaror qabul qilish bo'yicha tavsiyalar	Temperament: -sanguinik, xolerik, flegmatik, melankolik	Golbolchilarni saralashda baholash va bashorat qilish
Golbolchilarning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari	-tana uzunligi; -tana og'irligi; -ko'krak qafasi aylanasi; -o'ng va chap qo'l panja kuchi -o'pkaning tiriklik sig'imi.	Golbolchilarning antropometrik ko'rsatkichlari bo'yicha qaror qabul qilish	Psixologik holat, yoshga xos psixologik xususiyatlar	Golbolchilarni antropometrik ko'rsatkichlari bo'yicha baholash va bashorat qilish
Golbolchilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari	-to'ldirma to'pni uloqtirish (1 kg); -halqa o'rtasidagi qo'ng'iroqcha ovoziga qarab 150 gr tennis koptogini otish; -bir oyoqda muvozanat saqlash.	Golbolchilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari bo'yicha qaror qabul qilish	Motivasiya	Golbolchilarni jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari bo'yicha baholash va bashorat qilish
Golbolchilarning texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlari	-3 m.li zonaga to'p otish; -qisqa diagonal bo'yab to'p otish; -3-4-blok; -5-blok	Golbolchilarning texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlari bo'yicha qaror qabul qilish	Irodaviy sifatlar, diqqat	Golbolchilarning texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlari bo'yicha baholash va bashorat qilish

3- rasm. Ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi shaxslarni golbol sport turiga tayyorlash uchun besh bosqichli mashg'ulot texnologiyasi

Ushbu texnologiyaga muvofiq, golbolchilarning o'quv-mashg'ulot bosqichidan oldin ko'p yillik saralashning ikkinchi bosqichi – ikkilamchi saralash keladi. Dastlabki saralashning asosiy vazifasi shug'ullanuvchilarning yoshi, shug'ullanish istagining borligi, salomatlik holatida jiddiy nuqsonlarning yo'qligi hamda harakat qobiliyatlarining o'yin talablariga mos kelishini inobatga olgan holda golbol bilan shug'ullanishning individual maqsadga muvofiqligini aniqlashdan iborat. Tadqiqot o'tkazish uchun mo'ljallangan nazorat testlari mashqlarini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, ular o'z hajmi va ko'rsatkichlari bo'yicha golbol o'yini uchun qo'yiladigan hozirgi zamon talablariga javob beradi, chunki ular harakat, ko'nikma va malakalarni hosil qilish asosida ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi shaxslarning jismoniy qobiliyatlarini aniqlashga holisona yordam beradi.

Dissertatsiya ishining “**Ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi shaxslarni golbol sport mashg'ulotlariga tayyorlashning metodologik asoslari**” deb nomlangan to'rtinchi bobida, ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi shaxslarni golbol sport turiga tayyorlashda tayyorgarlik bosqichlarida namunaviy mashg'ulot rejalarini qo'llash uslubiyati, golbolchilarni texnik tayyorlash usullari, golbolchilarni tayyorlash uchun yillik mashg'ulot sikllariga tayyorgarlik turlari nisbatlarini taqsimlash hisobiga musobaqalarda yuqori natijaga erishish imkoniyatlari o'rganilgan (3-jadvalga qarang).

3-jadval

Ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi golbolchilarni musobaqaga tayyorlash mexanizmi

Mashg'ulot mezosikli					
Bloklar	Vositalar	1 hafta	2 hafta	3 hafta	4 hafta
I blok	Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari				
	Aerob yo'nalishidagi (yugurish)	5 minutdan 2 marta takrorlash	10 minutdan 2 marta takrorlash	15 minutdan 2 marta takrorlash	20 minutdan 2 marta takrorlash
	Stretching	3 daq	5 daq	7 daq.	5 daq
	Kuch	5 marta 2 takrorlash	8 marta 2 takrorlash	10 marta 2 takrorlash	12 marta 2 takrorlash
	Tezkorlik	10 soniyagacha	15 soniyagacha	20 soniyagacha	25 soniyagacha
	Egiluvchanlik	4 marta 2 takrorlash	6 marta 2 takrorlash	8 marta 2 takrorlash	10 marta 2 takrorlash
II blok	Maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari				
	Kuch chidamliligi	10 marta o'tirib-turish	15 marta o'tirib-turish	20 marta o'tirib-turish	25 marta o'tirib-turish
	Tezkor kuch	15 soniyagacha	20 soniyagacha	25 soniyagacha	30 soniyagacha
	Chaqqonlik	15 soniya davomida	20soniya davomida	25 soniya davomida	25 soniya davomida
III blok	Texnik tayyorgarlik vositalari				
	To'pni pastdan otish	10 marta	15 marta	20 marta	25 marta
	Sakrab to'pni darvozaga otish	6 marta	10 marta	14 marta	20 marta
	To'pni to'g'ri otish	10 marta	15 marta	20 marta	25 marta

3-jadvalning davomi

	To'pni qisqa diagonal bo'ylab otish	8 marta	12 marta	16 marta	20 marta
IV blok	Taktik tayyorgarlik vositalari				
	Klassik sxema	1 daq. 3 marta takrorlash	3 daq. 3 marta takrorlash	6 daq. 3 marta takrorlash	9 daq. 3 marta takrorlash
	Kengaytirilgan uchburchak	1 marta	1 marta	1 marta	-
	Orqaga tortilgan uchburchak	-	1 marta	1 marta	1 marta
	Teskari uchburchak	1 marta	1 marta	-	1 marta
	“To'siq” yoki “Chiziq”	1 marta	-	1 marta	1 marta
V blok	Musobaqa oldi tayyorgarligi				
	1+3	2 daqiqa	6 daqiqa	8 daqiqa	12 daqiqa
	1+2	4 daqiqa	8 daqiqa	12 daqiqa	16 daqiqa
	2+2	6 daqiqa	12 daqiqa	18 daqiqa	24 daqiqa

Izoh: 1+3 – 1 nafar zaif ko'ruvchi+3 nafar ko'zi ojiz golbolchi.

Ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi golbolchilarni musobaqaga tayyorlash mexanizmi beshta blokdan iborat. Ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi golbolchilarni tayyorgarlik turlarini inobatga olib musobaqaga tayyorlashda, mashg'ulot mezosikllarini beshta metodik bloklarga ajratib qo'llash hisobiga, musobaqa faoliyatida bellashuv samaradorligi kengayib boradi.

Biz tomonimizdan ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi shaxslarni sport maktablari va ixtisoslashtirilgan sport maktablari uchun golbol sport turi bo'yicha 52 haftaga mo'ljallangan o'quv-mashg'ulotlarining namunaviy o'quv rejasi ishlab chiqildi. Tayyorgarlikning turli bosqichlarida sport-sog'lomlashtirish, boshlang'ich tayyorgarlik, o'quv-mashq, sportda kamolotga erishish va oliy sport mahorati bosqichlarida shug'illanuvchi golbolchilar uchun tayyorgarlikning umumiy, maxsus, texnik-taktik va psixologik turlari bo'yicha 52 haftalik yillik yuklamalarning namunaviy mashg'ulot rejasini ishlab chiqdik (4-jadvalga qarang).

4-jadval

Sport maktablari uchun golbol sport turi bo'yicha o'quv-mashg'ulotlarning namunaviy o'quv rejasi

Tayyorgarlik turlari	Sport-sog'lomlashtirish	Boshlang'ich tayyorgarlik		O'quv-mashq				Sportda kamolotga erishish			Oliy sport mahorati bosqichi
		1	2	1	2	3	4	1	2	3	
Nazariy	36	36	44	68	60	72	88	92	86	74	66
Umumiy jismoniy	50	64	78	82	96	108	130	118	104	96	88
Maxsus jismoniy	28	28	34	58	64	80	126	176	192	214	258
Texnik	58	40	60	114	120	168	122	130	144	132	138

4-jadvalning davomi

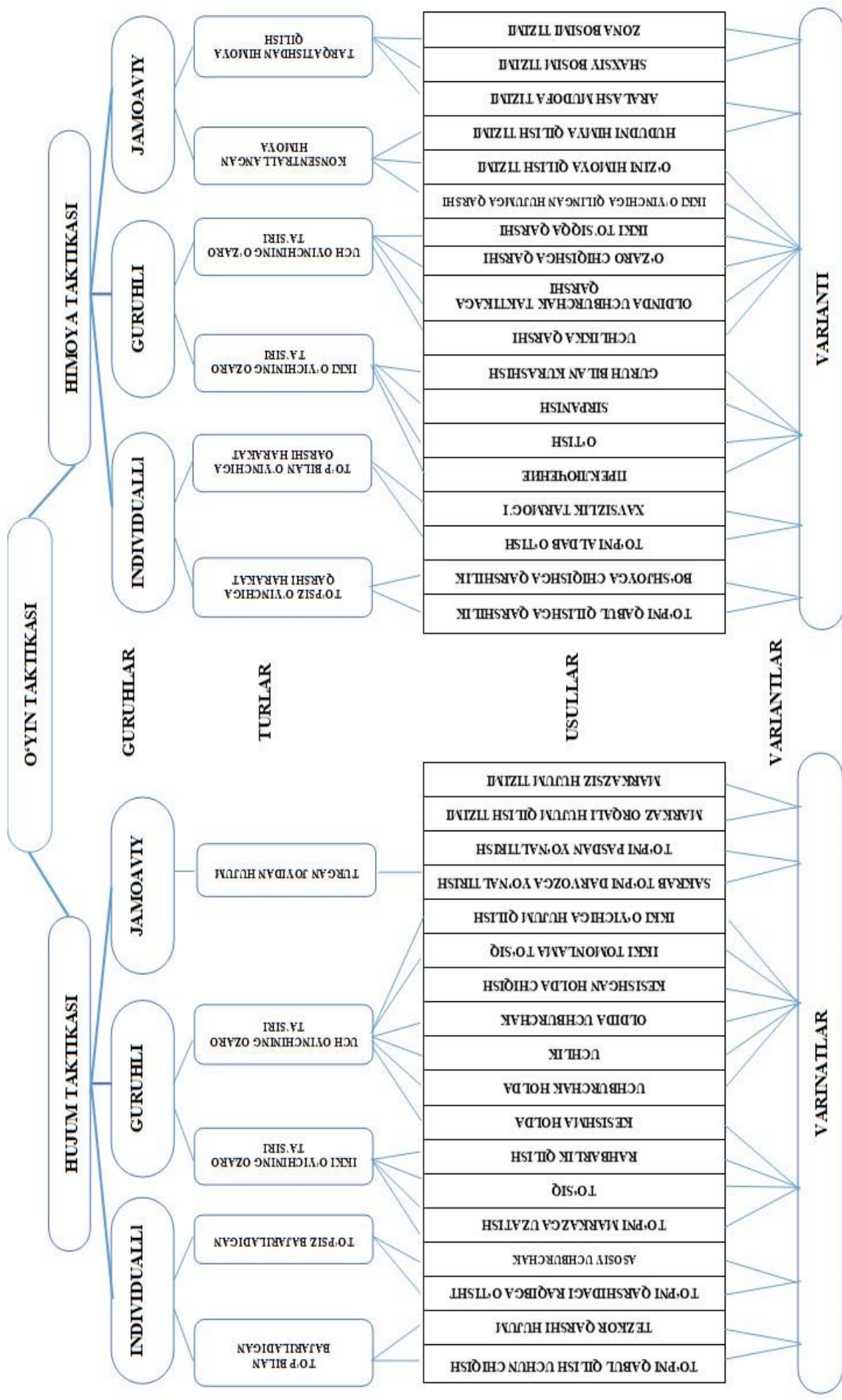
Taktik	16	16	40	56	70	90	124	160	186	216	250
O'yin	32	34	40	64	76	112	110	124	110	100	86
Nazorat taqvim o'yinlari					20	30	30	74	80	120	158
Tiklanish tadbirlari	12	10	16	20	24	22	40	40	68	82	132
Psixologik	14	18	26	30	30	46	30	28	20	20	24
Yo'riqchilik va hakamlik amaliyoti							20	50	64	78	96
Nazorat sinovlari				30	40	46	46	46	48	48	52
46 haftadagi umumiy soatlar hajmi	246	246	338	522	600	774	866	1028	1102	1180	1348
Sport oromgohlarida	30	30	30	30	44	54	54	76	94	108	124
52 haftadagi umumiy soatlar hajmi	276	276	368	552	644	828	920	1104	1196	1288	1472

***Izoh:** Tayyorgarlik turlariga ajratilgan soatlarni umumiy soat hajmidan chiqib ketmagan holda, moddiy-texnik baza hamda shug'ullanuvchilar holatini inobatga olgan holda o'zgartirish mumkin.*

Ushbu jadvaldan ko'rinib turibdiki, aynan ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi golbolchilarni tayyorlashda mashg'ulotlarni rejalashtirishda tiklovchi vositalardan foydalanishga ham alohida e'tibor qaratildi. Bu orqali golbochilarni organizmini mashg'ulotdan mashg'ulotgacha tez tiklanishiga erishildi. Ushbu taqsimlangan mashg'ulotlar rejasiga e'tibor qaratilsa, ko'rish qobiliyatida nuqsoni bor shaxslarni keyingi tayyorgarlik davriga tez moslashishiga hamda organizmda kam harakat mushaklar faoliyatining yaxshilanishiga erishildi.

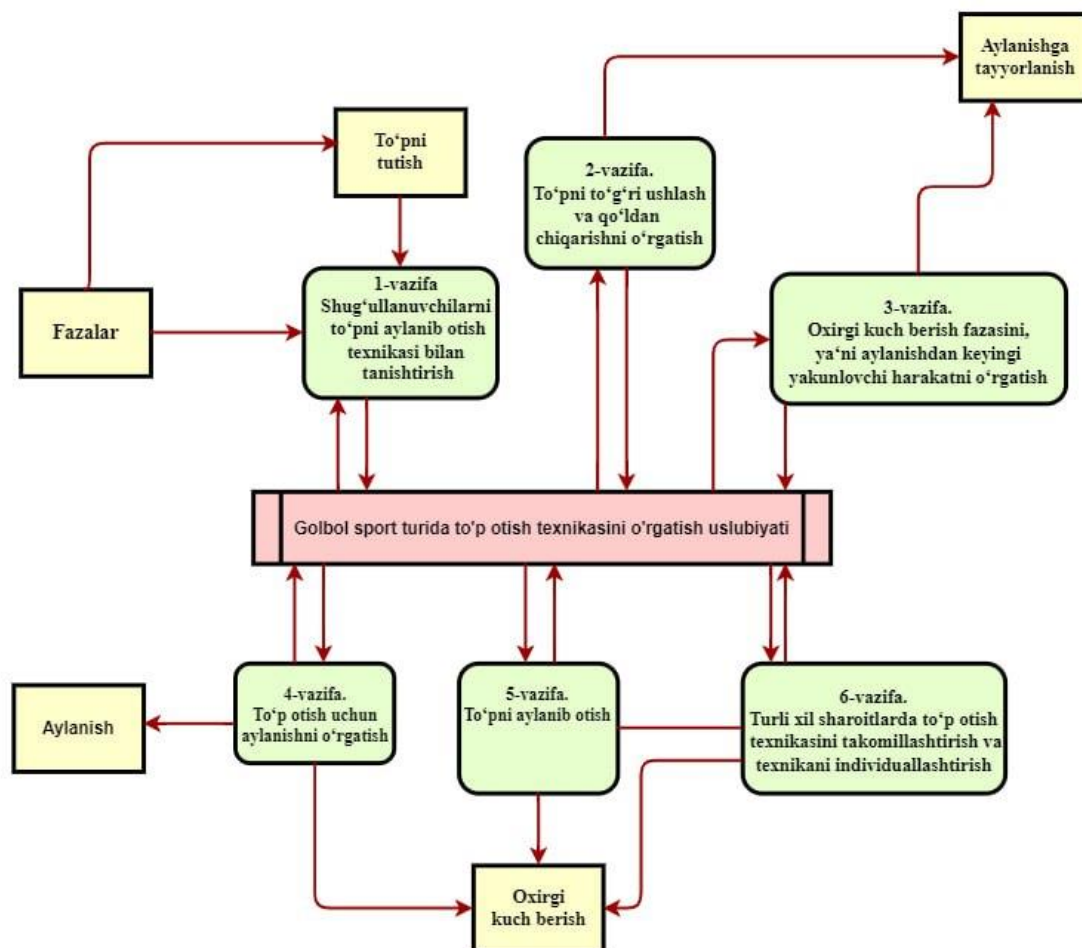
Dissertatsiya ishining **“Ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi shaxslarning harakat faolligini oshirish uslubiyatining samaradorligi”** deb nomlangan beshinchi bobida golbol sport turi mashg'ulotlari jarayonida qo'llaniladigan tiklovchi vositalarning ko'rish qobiliyatida nuqsoni bor shaxslarning harakat faolligini oshirish ta'siri, golbolchilarning individual texnik-taktik harakat imkoniyatlarining pedagogik tadqiqotda olingan natijalari tahlil qilingan.

Golboldagi darvozabonlarning o'yin faoliyati o'yin qoidalari bilan ifodalangan sport kurashi orqali tavsiflanadi. Golbolchiga o'yin vaqtida eng katta mas'uliyat yuklatiladi, chunki darvozabon himoya chizig'ining oxirgi bo'lagi hisoblanadi, bu esa uning harakatlari raqib jamoasi hujumi vaqtida hal qiluvchi ahamiyat kasb etishini bildiradi. Biz ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi golbolchilarni musobaqa faoliyatida taktik rejalarni amalga oshirishda individual, guruhli, jamoaviy hujum va himoya taktika turlarini bajarish usullari hamda variantlarini qo'llash mexanizmlarini ishlab chiqdik (4-rasmga qarang).



4- rasm. Ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchilarni taktik tayyorlash tizimi

Hujumchilarning tez harakatlanishi va o‘yin harakatlarini tez o‘zgarishi, golbolchilarga qiyin texnik-taktik harakatlarni bajarishda qiyinchilik tug‘diradi. Golbol o‘yinida musobaqa faoliyati uchun o‘zgaruvchan shiddatdagi yuqori harakat faolligini variativ bajarish intensivligi ham inobatga olingan. Ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchilarni taktik tayyorlash tizimini mashg‘ulotlar jarayonida ketma-ket qo‘llash mexanizmlariga e‘tibor qaratilsa, musobaqalarda yuqori natijaga erishish imkoniyati oshadi.



5-rasm. Golbol sport turida to‘p otish texnikasini o‘rgatish uslubiyati.

Ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi shaxslarni golbol sport turiga tayyorlashda to‘p otish texnikasiga o‘rgatish uslubiyati ishlab chiqildi. Bunda asosan mashqlarni vazifa va fazalarda bosqichma-bosqich bajarish mexanizmlarini amalga oshirish orqali o‘rgatish uslubiyati birmuncha samarali ekanligi aniqlandi. Bundan tashqari, ushbu vazifalar ketma-ketligini bajarishda vosita va tashkiliy uslubiy ko‘rsatmalar orqali golbol sport turida texnik tayyorgarlikni rivojlantirish imkoniyati kengaytirildi.

Tajriba guruhi golbolchilarining jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlari bo‘yicha 17 yoshdagi ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi shaxslardan to‘ldirma to‘pni uloqtirish (1 kg) test me‘yorini bajarishda, tadqiqot boshida o‘rtacha 5,5 m ga otgan bo‘lsa, tadqiqot oxirida 7,1 m ga to‘ldirma to‘pni aniq otishgan, o‘shish ko‘rsatkichining ishonchlilik darajasi yuqori ekanligi aniqlandi ($P < 0,05$), (5-jadvalga qarang).

5-jadval

Tajriba guruhi g'olbolchilarining tajriba boshi va oxiridagi jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari

	Ko'rsatkichlar	17 yosh (n=8)					18 yosh (n=8)					19 yosh (n=8)				
		\bar{x}	σ	V	t	P	\bar{x}	σ	V	t	P	\bar{x}	σ	V	t	P
1	To'ldirma to'pni uloqtirish (1 kg)	TB	5,5	0,5	9,1		6,5	0,5	7,7			7,6	0,4	6,2		
		TO	7,1	0,9	13,5	2,9	P<0,05	8,2	1,1	12,7	2,9	P<0,05	9,6	0,8	8,3	3,1
2	2x2 to'rtburchak maydonda sakrash (1 daqiqa davomida)	TB	38,2	2,3	6,1		40,2	2,5	6,3			43,2	4,1	9,6		
		TO	42,2	2,9	7,3	3,0	P<0,05	43,7	3,7	8,6	3,2	P<0,05	46,5	3,6	7,9	2,6
3	Tennis koptogini uloqtirish	TB	28,7	2,7	9,4		33,1	3,7	11,3			35,2	2,5	7,1		
		TO	35,2	3,5	10,4	2,8	P<0,05	38,2	3,5	9,3	3,3	P<0,05	43,7	4,5	10,2	3,8
4	Bir oyoqda muvozanat saqlab turish	TB	10,7	0,5	4,6		12,1	0,8	6,8			12,5	1,2	9,6		
		TO	12,7	1,2	9,8	2,7	P<0,05	13,8	1,3	9,9	2,8	P<0,05	15,2	0,9	5,9	3,4
5	Oldinga egilish	TB	4,8	0,6	12,9		5,9	0,7	12,7			6,7	0,8	11,9		
		TO	7,3	0,8	10,6	3,6	P<0,01	8,4	1,2	13,5	3,1	P<0,05	9,2	1,1	11,2	4,1
6	Yotgan holdan gavdani ko'tarish (1 daqiqada urinishlar soni)	TB	28,7	2,9	10,3		32,7	2,9	9,1			35,5	2,6	7,4		
		TO	36,7	4,7	12,8	2,6	P<0,05	41,2	2,6	6,3	4,1	P<0,01	44,2	5,5	12,5	3,2

“2x2 to‘rtburchak maydonda sakrash (1daqiqada davomida)” testini bajarishda tadqiqot boshida o‘rtacha 38,2 marta bajargan bo‘lsalar, tadqiqot oxirida esa 42,2 marta ko‘rsatkichlari aniqlandi, o‘shish ko‘rsatkichining ishonchlilik darajasi yuqori ($P<0,05$). “Tennis to‘pini uloqtirish” testi me‘yorini qo‘llaganimizda, tajriba boshida 28,7 m ga otgan bo‘lsalar, tadqiqot oxirida 35,2 m ga otganliklari aniqlandi, o‘shish ko‘rsatkichining ishonchlilik darajasi yuqori ($P<0,05$). “Bir oyoqda muvozanat saqlab turish” testini taqiqot boshida qo‘llaganimizda, o‘rtacha 10,7 soniya muvozanat saqlab turishga erishgan bo‘lsalar, tadqiqot oxirida o‘rtacha 12,7 soniya muvozanat saqlab turishga erishildi, o‘shish ko‘rsatkichining ishonchlilik darajasi yuqori ekanligi aniqlandi ($P<0,05$). “Oldinga egilish” testini qo‘llaganimizda, tadqiqot boshida o‘rtacha 4,8 sm, tadqiqot oxirida esa 7,3 sm ga egilganligi aniqlandi, o‘shish ko‘rsatkichining ishonchlilik darajasi yuqori ($P<0,05$). “Yotgan holda gavgdani ko‘tarish” (1 daqiqada urnishlar soni) testini qo‘llaganimizda, tadqiqot boshida o‘rtacha 28,7 marta bajargan bo‘lsa, tadqiqot oxirida 36,7 marta bajardi, o‘shish ko‘rsatkichining ishonchlilik darajasi yuqori ekanligi aniqlandi ($P<0,05$).

18 yoshdagi ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi shaxslardan tadqiqot boshida “To‘ldirma to‘pni uloqtirish (1 kg)” test me‘yorini bajarishda, o‘rtacha 6,5 m ga otgan bo‘lsalar, tadqiqot oxirida 8,2 m ga to‘ldirma to‘pni aniq otishgani kuzatildi, o‘shish ko‘rsatkichining ishonchlilik darajasi yuqori ekanligi aniqlandi ($P<0,05$). “2x2 to‘rtburchak maydonda sakrash (1 daqiqada davomida)” testini amalga oshirishda, tadqiqot boshida o‘rtacha 40,2 marta bajargan bo‘lsa, tajriba oxirida 43,7 marta ko‘rsatkich aniqlandi, o‘shish ko‘rsatkichining ishonchlilik darajasi yuqori ekanligi aniqlandi ($P<0,05$). “Tennis to‘pini uloqtirish” testi me‘yori qo‘llanilganda, tadqiqot boshida 33,1 m ga otgan bo‘lsalar, tadqiqot oxirida 38,2 m ga otganliklari aniqlandi, o‘shish ko‘rsatkichining ishonchlilik darajasi yuqori ($P<0,05$). “Bir oyoqda muvozanat saqlab turish” testida tadqiqot boshida o‘rtacha 12,1 soniya, tadqiqot ohirida o‘rtacha 13,8 soniya muvozanat saqlab turishga erishildi, o‘shish ko‘rsatkichining ishonchlilik darajasi yuqori ekanligi aniqlandi ($P<0,05$). “Oldinga egilish” testini qo‘llaganimizda, tadqiqot boshida o‘rtacha 5,9 sm, tadqiqot oxirida esa 8,4 sm ga egilgani aniqlandi, o‘shish ko‘rsatkichining ishonchlilik darajasi yuqori ekanligi aniqlandi ($P<0,05$). “Yotgan holda gavgdani ko‘tarish (1 daqiqada urnishlar soni)” test me‘yori qo‘llanilganida, tadqiqot boshida o‘rtacha 32,7 marta natijani ko‘rsatgan bo‘lsalar, tadqiqot oxirida 41,2 marta bajardilar, o‘shish ko‘rsatkichining ishonchlilik darajasi yuqori ekanligi aniqlandi ($P<0,05$).

19 yoshdagi ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi shaxslar, tadqiqot boshida “To‘ldirma to‘pni uloqtirish (1 kg)” test me‘yorini bajarishda tadqiqot boshida o‘rtacha 7,6 m ga otgan bo‘lsalar, tadqiqot oxirida 9,6 m natijani ko‘rsatganlar, o‘shish ko‘rsatkichining ishonchlilik darajasi yuqori ekanligi aniqlandi ($P<0,05$). “2x2 to‘rtburchak maydonda sakrash (1 daqiqada davomida)” testini amalga oshirishda, tadqiqot boshida o‘rtacha 43,2 marta, tadqiqot oxirida esa 46,25 marta bajarildi, o‘shish ko‘rsatkichining ishonchlilik darajasi yuqori ekanligi aniqlandi ($P<0,05$). “Tennis to‘pini uloqtirish” test me‘yorini qo‘llaganimizda, tadqiqot boshida 35,2 m ga otgan bo‘lsa, tadqiqot oxirida 43,7 m. ga otgani aniqlandi,

o'sish ko'rsatkichining ishonchlilik darajasi yuqori ($P < 0,05$). "Bir oyoqda muvozanat saqlab turish" testini tadqiqot boshida qo'llaganimizda, o'rtacha 12,5 soniya muvozanat saqlab turishga erishilgan bo'lsa, tadqiqot oxirida o'rtacha 15,2 soniya muvozanat saqlab turishga erishildi, o'sish ko'rsatkichining ishonchlilik darajasi yuqori ekanligi aniqlandi ($P < 0,05$). "Oldinga egilish" testini qo'llaganimizda, tadqiqot boshida o'rtacha 6,7 sm, tadqiqot oxirida esa 9,2 sm ga egilgan, o'sish ko'rsatkichining ishonchlilik darajasi yuqori ekanligi aniqlandi ($P < 0,05$). "Yotgan holda gavdani ko'tarish (1 daqiqada urinishlar soni)" testini qo'llaganimizda, tadqiqot boshida o'rtacha 35,5 marta, tadqiqot oxirida 44,2 marta bajardilar, o'sish ko'rsatkichining ishonchlilik darajasi yuqori ekanligi aniqlandi ($P < 0,05$).

Ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi shaxslarning vaziyatga nisbatan texnik harakatlarni tanlab reaksiya qilish vaqti maxsus testlar orqali tadqiqot boshi va oxiridagi ko'rsatkichlari aniqlandi.

Tajriba guruhi sinaluvchilarining vaziyatga nisbatan texnik harakatlarni tanlab reaksiya qilish vaqtining tadqiqot boshi va oxiridagi ko'rsatkichlari quyidagicha. 17 yoshdagi ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi shaxslardan tadqiqot boshida "Halqa o'rtasidagi qo'ng'iroqcha ovozigacha qarab tennis to'pini otish (30 soniya/20 marta)" test me'yorini bajarishda, tadqiqot boshida o'rtacha 14,1 marta otgan bo'lsalar, tadqiqot oxirida 15,5 marta halqa ichiga to'pni aniq otishgan, o'sish ko'rsatkichining ishonchlilik darajasi yuqori ekanligi aniqlandi ($P < 0,05$). Reaktsion "Cackle" testini bajarishda, tadqiqot boshida o'rtacha 476,7 ms, tadqiqot oxirida esa 431,7 ms da bajarishgan holda, o'sish ko'rsatkichini ishonchlilik darajasi yuqori ekanligi aniqlandi ($P < 0,05$). "To'pni ushab olish" test me'yorini qo'llaganimizda, tadqiqot boshida 61,8 sm da ushlagan bo'lsa, tadqiqot oxirida 55,5 sm dan qabul qilgani aniqlandi. "12 metr uzunlikdan to'p uzatish (45 marta)" testida tadqiqot boshida o'rtacha 32,2 marta to'g'ri qabul qilishiga erishilgan bo'lsa, nazorat guruhidagi sinaluvchilar tomonidan o'rtacha 34 tasi to'g'ri qabul qilindi, o'sish ko'rsatkichining ishonchlilik darajasi ($P < 0,05$) yuqori ekanligi aniqlandi.

18 yoshdagi ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi shaxslardan tadqiqot boshida "Halqa o'rtasidagi qo'ng'iroqcha ovozigacha qarab tennis to'pini otish (30 soniya/20 marta)" test me'yorini bajarishda, tadqiqot boshida o'rtacha 15 marta otgan bo'lsalar, tadqiqot oxirida 15,7 marta halqa ichiga to'pni aniq otishgan, o'sish ko'rsatkichining ishonchlilik darajasi yuqori ekanligi aniqlandi ($P < 0,05$). Reaktsion "Cackle" testini amalga oshirishda, tadqiqot boshida o'rtacha 466,5 ms da bajargan bo'lishsa, tadqiqot oxirida esa 407,5 ms, o'sish ko'rsatkichining ishonchlilik darajasi yuqori ekanligi aniqlandi ($P < 0,01$). "To'pni ushab olish" test me'yorini qo'llaganimizda, tadqiqot boshida 57,6 sm da ushlagan bo'lsa, tadqiqot oxirida 50,7 sm dan qabul qilgani aniqlandi. "12 metr uzunlikdan to'p uzatish (45 marta)" testida tadqiqot boshida o'rtacha 36,2 marta to'g'ri qabul qilishiga erishilgan bo'lsa, nazorat guruhidagi sinaluvchilar tomonidan o'rtacha 38,2 tasi to'g'ri qabul qilindi, o'sish ko'rsatkichining ishonchlilik darajasi yuqori ekanligi aniqlandi ($P < 0,01$), (6-jadvalga qarang).

Tajriba guruhi sinalluvchilarining vaziyatga nisbatan texnik harakatlarni tanlab reaksiya qilish vaqtining tajriba boshi va oxiridagi ko'rsatkichlari (n-24)

№	Ko'rsatkichlar	17 yosh (n-8)					18 yosh (n-8)					19 yosh (n-8)					
		\bar{x}	σ	V	t	P	\bar{x}	σ	V	t	P	\bar{x}	σ	V	t	P	
1	Xalqa o'rtasidagi qo'ng'iroqcha ovozigacha qarab tennis koptogini otish (30 soniya/20 marta)	TB	14,1	1,8	12,7	2,7	P<0,05	15	1,1	7,5	2,9	P<0,05	15,2	1,5	9,8	2,8	P<0,05
		TO	15,5	1,2	8,3			15,7	1,7	10,8			19,2	0,9	4,9		
2	Reakcion "Cackle" testi	TB	476,7	10,4	2,1	3,2	P<0,05	466,5	17,8	3,8	4,2	P<0,01	457,5	10,4	2,2	4,1	P<0,01
		TO	431,7	9,4	2,2			407,5	6,4	1,5			373,5	5,1	1,3		
3	To'pni ushlab olish testi meyyori (darvozadan)	TB	61,8	5,7	9,2	2,9	P<0,05	57,6	5,4	9,3	3,1	P<0,05	49,7	3,8	7,7	4,9	P<0,01
		TO	55,5	2,8	5,2			50,7	1,7	3,3			40,5	1,2	3,1		
4	12 metr uzunlikdan to'p uzatish (45 marta)	TB	32,2	4,3	13,5	2,8	P>0,05	36,2	3,9	10,8	3,3	P<0,01	38,5	3,8	10	3,7	P<0,01
		TO	34	0,8	2,4			38,2	1,7	4,4			40,5	1,7	4,2		

19 yoshdagi ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi shaxslar, tadqiqot boshida “Halqa o‘rtasidagi qo‘ng‘iroqcha ovozigacha qarab tennis to‘pini otish (30 soniya/20 marta)” test me‘yorini bajarishda, tadqiqot boshida o‘rtacha 15,2 marta otgan bo‘lsa, tadqiqot oxirida 19,2 marta halqa ichiga to‘pni aniq otishgan, o‘shish ko‘rsatkichining ishonchlilik darajasi yuqori ekanligi aniqlandi ($P < 0,05$). Reaktsion “Cackle” testini amalga oshirishda tadqiqot boshida o‘rtacha 457,5 ms, tadqiqot oxirida esa 373,5 ms natijani ko‘rsatdilar, o‘shish ko‘rsatkichining ishonchlilik darajasi yuqori ekanligi aniqlandi ($P < 0,01$). “To‘pni ushab olish” test me‘yorini qo‘llaganimizda, tadqiqot boshida 49,7 sm natijani qayd etgan bo‘lsalar, tadqiqot oxirida 40,5 sm natijani ko‘rsatganligi aniqlandi. “12 metr uzunlikdan to‘p uzatish (45 marta)” testini tadqiqot boshida o‘rtacha 38,5 marta to‘g‘ri qabul qilishga erishilgan bo‘lsa, tadqiqot oxirida o‘rtacha 40,5 tasi to‘g‘ri qabul qilindi, o‘shish ko‘rsatkichining ishonchlilik darajasi yuqori ekanligi aniqlandi ($P < 0,01$).

XULOSALAR

Dissertatsiya mavzusi doirasida to‘plangan manbalar, olib borilgan kuzatuv, mutaxassislarning fikr-mulohazalarini umumlashtirish, joriy tadqiqotlar va pedagogik tajriba natijalarining qiyosiy pedagogik taxliliga asosan quyidagi xulosalarga kelindi:

1. Tadqiqot mavzusi bo‘yicha ilmiy izlanishlar yuzasidan mamlakatimiz va xorijiy adabiyotlarida yoritilgan ilmiy tadqiqotlar natijalarini pedagogik qiyosiy tahlil qilish, ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi shaxslarni golbol mashg‘ulotlarida sport tasnifi, fiziologik va funksional holatiga qarab maxsus vositalarni saralash, ularni qo‘llash, mushaklar faoliyatini faollashtirish hamda nozologiya turlariga qarab yuklama me‘yorlarini taqsimlash, golbol sport turiga tayyorlashda tayyorgarlik bosqichlari bo‘yicha mashg‘ulotlarning namunaviy rejalari, tayyorgarlik bosqichlarida tayyorgarlik turlariga asoslangan majmuaviy tizim mavjud emasligi, ushbu yo‘nalishda keng ilmiy tadqiqotlarni olib borish zarurati to‘g‘risida dalolat beradi.

2. Golbol sport turi bilan shug‘ullanuvchilarning motivatsiya holatida tadqiqotdan oldin vahimalilik, beparvolik, loqaydlik, xavotirlanish xislatlari kuzatildi. Jumladan, motivatsion holat shkalasi bo‘yicha 16-19 ball aniqlandi. Golbol mashg‘ulotlarida psixologik tayyorgarlikka ham e‘tibor qaratilib, psixologik tayyorlash modelidan foydalanildi. Motivatsion holat shkalasi bo‘yicha 20-22 ball optimum hisoblansa, sinaluvchilarimizning psixologik holat ko‘rsatkichlari 20-21 ballga yaxshilangani asoslab berildi.

3. Golbol mashg‘ulotlarida paypaslab sezish va idrok etishning maxsus vositalari, golbol sport turi mashg‘ulot va musobaqalarida to‘pni sezish hamda yo‘nalishini idrok qilib, to‘pni qaytarish usullarini bajarishda samarali natijaga erishish imkoniyatini kengaytirishda buyumlar bilan bajariladigan mashqlar hamda reaksiyani rivojlantiruvchi vositalar majmuasi samarali ekanligi pedagogik tadqiqotimizda aniqlandi.

4. Golbol sport turi mashg‘ulotlarini tashkil etishda na‘munaviy rejada aerobik yugurish, stretching, korreksion hamda tiklovchi vositalarning

mashg'ulotlar jarayonida qo'llanilishi, golbolchilarning kuch qobiliyatini 16%, kuch chidamliligi qobilyatini 18%, tezkor kuch qobilyatini 20%, tezkor-chidamlilik sifatlarini rivojlanish ko'rsatkichlari 17% ga hamda ko'rish qobiliyatida nuqsoni bor shaxslarni harakat faolligi oshishi, aniqlik, masofani xis qilish hamda sezgining shakllanishida ko'proq samara berishi asoslab berildi.

5. Musobaqalarda to'pni turli xil yo'nalishda aniq va to'g'ri otish - mashg'ulot va musobaqalarda natijaga erishishga imkon yaratadi. Shuning uchun mashg'ulotlarda to'pni turli yo'nalishda otishni takomillashtirib borilsa, to'pni to'g'ri yo'naltirishni mustahkamlagan sportchilar o'zlarining eng yuqori natijalarini raqib darvozasiga to'pni otganda ko'rsatadilar. To'pning yo'nalishi va tezligi har xil bo'lgan paytda to'pning eng foydali uchishi va hujum burchagi qanday bo'lishi kerakligi tajriba yo'li bilan aniqlab berildi.

6. O'tkazilgan tadqiqotlar davomida golbolchilarni jismoniy va antropometrik ko'rsatkichlarida o'zgarishga erishildi. Unga ko'ra, bu borada ishlab chiqilgan maxsus vositalarning o'rni va ahamiyati tezkorlik, chaqqonlik, kuch, egiluvchamlik va chidamlilik sifatlarini rivojlantirishda samarali bo'ldi. Ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi shaxslarni golbol sport turiga tayyorlashda ularning jismoniy sifatlarini aniqlash uchun reaksiya vaqti hamda vaziyatga bog'liq holda texnik harakatlarni rivojlantirish ham muhim ahamiyatga ega, jumladan, maxsus qobiliyatlarning nomoyon bo'lish omillari va mezonlari, testlarni qo'llash uslubiyati, golbol mashg'uloti va musobaqa sharoitida to'pni qaytarish texnikasini bajarishda (reaksiya vaqti) samarali hisoblanib, yuqori natijaga erishish uchun asos bo'ldi.

7. Ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi shaxslarni golbol sport turida mashg'ulotning har bir mezotsiklida uzluksizligini ta'minlash uchun tayyorgarlikni alohida turlarida yetakchi sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan beshta metodik bloklar ishlab chiqildi. Umumiy va maxsus jismoniy, texnik-taktik tayyorgarlik vositalari hamda musobaqa oldi tayyorgarlik bloklaridagi vositalarni qo'llash evaziga tayyorgarlik turlarini ketma-ket rivojlantirish mexanizmlari asoslab berildi.

8. B1, B2, B3 sport tasnifiga ega sakkiz nafar shug'illanuvchilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini pedagogik tajriba davomida o'zgarish dinamikasi tahlil qilindi. Bunda sinaluvchilar qisqa diagonal bo'ylab yo'nalgan to'pni qabul qilish va qaytarish, to'ldirma to'pni bosh orqasidan uloqtirish, bir oyoqda muvozanat saqlash, halqa o'rtasidagi qo'ng'iroqcha ovozigacha qarab tennis koptogini otish, 2x2 to'rtburchak maydonda 1 daqiqa davomida yugurish, o'ng va chap qo'l panja kuchi tadqiqot boshida hamda oxirida o'lchandi. Mashg'ulotlar davomida maxsus mashqlar majmuasini qo'llash natijasida golbolchilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarida umumiy hisobda umumiy tayyorgarlik 18% ga, maxsus jismoniy tayyorgarlik 20% ga yaxshilanishiga erishilganligi kuzatildi.

9. Golbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda o'rtacha nisbiy o'sish 9,06 % yaxshilinishiga erishildi. Bizni fikrimizga ko'ra, golbol mashg'ulotlarida maxsus mashqlarni qo'llash natijasida ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi shaxslarning o'ng-chap qo'llari panja kuchini yaxshilanishi hisobiga to'pni darvozaga to'g'ri va aniq otish texnikasi rivojlandi. Tayyorgarlik sikllarini ishlab chiqish va mikrotsikllarda tayyorgarlik turlarini foizlarda taqsimlab qo'llash

natijasida musobaqalarda yaxshi natijalarga erishildi hamda jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari umumiy hisobda 17,7% ga o'sganligi aniqlandi.

10. Golbolchilarni musobaqaga tayyorlashda, yillik sikl davomida tayyorgarliklarni foiz ko'rsatkichda amalga oshirilishida birinchi musobaqaga golbolchilarni tayyorlashda umumiy tayyorgarlikka ko'proq e'tibor qaratildi. Jumladan, tortuvchi mikrotsiklda 50% umumiy tayyorgarlik, 10% maxsus tayyorgarlik, 25% texnik tayyorgarlik, 5% taktik tayyorgarlik amalga oshirilgan. Bunda asosan, tiklovchi siklda ham 60% umumiy tayyorgarlik, 30 % taktik va 10 % o'yin tayyorgarligiga e'tibor qaratildi. Musobaqa oldi va musobaqa mikrotsikllarida esa maxsus, texnik-taktik tayyorgarliklarga ko'proq e'tibor qaratildi. Biz tomonimizdan ishlab chiqilgan mikrotsikllarni qo'llash natijasida O'zbekiston chempionatlarida yuqori natijaga erishish imkoniyati oshdi.

11. Golbol sport turida murakkab-koordinatsion yaxlit harakatlarni amalga oshirish uchun vaziyatga bog'liq holda harakatlanayotgan obyektga nisbatan reaksiya ko'rsatish aniqligi va reaksiya vaqtini oshirishga qaratilgan mashg'ulotlar modeli ishlab chiqildi. Vaziyatga nisbatan texnik harakatlarni tanlab reaksiya qilish vaqtida ijobiy o'zgarishlar kuzatildi. Jumladan, reaksiya "Cackle" testini amalga oshirishda tajriba boshida o'rtacha 476,7 ms, tajriba oxirida esa 431,7 ms da bajargan bo'lishsa, o'sish ko'rsatkichini ishonchlik darajasi ($P < 0,05$) yuqori ekanligi aniqlandi.

12. Ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi shaxslarni ikkinchi musobaqaga tayyorgarlikda tortuvchi va tiklovchi mikrotsiklda maxsus tayyorgarlik vositalariga ko'proq e'tibor qaratildi. Mashg'ulotlar davomida maxsus tayyorgarlik vositalarining qo'llanilishi natijaga erishishda imkon yaratdi. Musobaqalardan keyin esa tiklovchi mikrotsikllarda fizioterapiya, suvli terapiya, massaj hamda faol dam olishga e'tibor qaratilishi natijasida, ko'rish qobiliyatida nuqsoni bor shaxslar keyingi tayyorgarlik davriga tez moslashib, kam harakat mushak faoliyati yaxshilanishiga erishildi.

AMALIY TAVSIYALAR

O'quv-mashg'ulot bosqich guruhida ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi shaxslarni harakat faolligini oshirish va jismoniy rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlar majmuasini qo'llash orqali golbolchilarning jismoniy rivojlanish darajasini yuqori sifatga ko'tarishga qaratilgan.

Organizmning funksional imkoniyatlarini takomillashtirish bilan o'yin texnikasi va taktikasini qo'llash samaradorligi oshadi. Golbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi uchun umumiy rivojlantiruvchi mashqlar buyumsiz, buyumli va uskunalar yordamida bajariladi; yengil atletika mashqlaridan (sharik bilan yugurish, sakrash, uloqtirish), gimnastika, og'ir atletika, suzish va boshqa sport turlari vositalari qo'llaniladi.

Golbol sport turi bilan shug'illanuvchilar uchun mushak guruhlarini maksimal darajada jalb qilish orqali mashqlar majmualarini tanlash tavsiya etiladi, har biri 2-3 takrorlashlar, takrorlashlar orasida - dam olish intervallari, seriyalar soni 3-4 marta amalga oshiriladi. Seriyalar orasida 1-2 daqiqa dam olish tavsiya etiladi.

Mashg'ulotda har xil vazifalarni yechish zarur bo'lsa, u holda oldin tezkor kuch mashqlari qo'llaniladi, so'ng tezkor chidamlilik vositalari, undan keyin esa umumiy chidamlilikni rivojlantiruvchi yuklamalar beriladi. Ayniqsa, o'quv-mashg'ulot yig'inlarida mashg'ulotni tuzishga ilmiy yondashish shart. Bu yerda 4:1 va 3:1 mikrotsiklni mashg'ulotlar davomida qo'llash tavsiya qilinadi.

Yillik sikl davomida mashg'ulotlarning barcha vositalari qo'llaniladi. Vositalarni o'qitish turlari bo'yicha taqsimlash quyida bayon qilinganidek bo'ladi: 1-musobaqa mikrotsiklida: umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun - vaqtning 5%, maxsus jismoniy tayyorgarlik uchun - 15%, texnik tayyorgarlik uchun - 25%, taktik tayyorgarlik uchun - 20%, o'yin uchun vaqtning - 35% i ajratilsa, tayyorgarlik turlarini yuqorida ko'rsatilgan nisbatlarda olib borish natijasida golbol musobaqasida yuqori natijaga erishish imkoniyati oshishiga sabab bo'ladi.

Mashg'ulotlarda shiddatli va hajmli mashg'ulotlar olib borilganda, golbolchilar tez-tez mushaklarda og'riqlarga duch kelishadi. Bu mushak tolalari yallig'lanishi bilan bog'liq. Bunday holatda, mashg'ulot yuklamalarini kamaytirish va mushaklar faoliyatini faollashtirishga e'tibor qaratish lozim. Mashg'ulot va musobaqa jarayonida elektroforezdan foydalanish asosida organizmni tiklash tavsiya qilinadi.

O'tish davrida golbolchilarning o'zlarining ixtisoslik turlaridan boshqa sport turlari mashqlaridan foydalanishiga e'tibor qaratdik. Biz, o'tish davrida golbolchilar organizmini tiklash maqsadida, an'anaviy usullardan tashqari, stretching, korreksion va suzish mashqlarini mashg'ulotlar jarayoniga kiritdik. Bundan tashqari, mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini bajargandan so'ng, suv muolajalari va moylar bilan birgalikda vanna, kontrast vannalar va boshqalarni qo'llashni tavsiya etdik.

Golbol o'yinining taktikasida o'ngdan, chapdan, shuningdek, markaziy pozitsiyadan hujum qilganda, himoyada o'yinchilarni joylashishining oltita klassik sxemasini qo'llash tavsiya etiladi, bular:

1) "Klassik uchburchak". O'yinchilarning pozitsiyasi klassik. O'ng va chap qanot o'yinchilari o'z pozitsiyalarida bir yarim metrlik "chiziqda"da, markaziy o'yinchi esa markaziy "chiziqda"da rivojlangan holatda joylashgan;

2) "Kengaytirilgan uchburchak". O'yinchilarning pozitsiyasi "klassik" versiyadagi bilan bir xil bo'lib, yagona farq shundaki, o'yinchilar uch metrli chiziqqa 40-50 santimetr ga yaqinroq joylashgan;

3) "Orqaga tortilgan uchburchak". O'yinchilar shunday joylashtirilganki, bir yarim metr va markaziy oldingi "markaz o'yinchi" larining oldida bo'ladi;

4) "Teskari uchburchak". O'yinchilar "klassik" versiyada bo'lgani kabi joylashtirilgan, faqat aksincha, markaz orqaga suriladi, chap va o'ng chetdagilar (yon o'yinchilar) oldinga suriladi;

5) "Narvon". O'yinchilar birin-ketin saf tortadilar. O'yinchining "eng baland" pozitsiyasi chap yoki o'ng chetdan, qolganlari zinapoyalar shaklida darvozaga yaqinroq joylashgan;

6) "To'siq" yoki "Chiziq". Barcha o'yinchilar uch metrli chiziqda turishadi.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ DSc. 33/01.02.2022.Ped.146.01 ПО ПРИСУЖДЕНИЮ
УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОМ
ИНСТИТУТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

СОБИРОВА ЛАЙЛО БАХРОМОВНА

**МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ НЕЗРЯЧИХ И
СЛАБОВИДЯЩИХ ЛИЦ К ВИДУ СПОРТА ГОЛБОЛ**

13.00.04 – Теория и методика физической культуры и спортивных тренировок

**АВТОРЕФЕРАТ
ДИССЕРТАЦИИ ДОКТОРА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАУК (DSc)**

Чирчик-2023

Тема докторской диссертации (DSc) зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии при Министерстве высшего образования, науки и инноваций Республики Узбекистан под номером B2022.4.DSc/Ped412.

Докторская диссертация выполнена в Научно-исследовательском институте физической культуры и спорта.

Автореферат диссертации на трёх (узбекском, русском, английском (резюме)) языках размещен на веб-сайте Научного совета www.uzdjsu.uz и Информационно-образовательном портале «ZiyoNet» (www.ziynet.uz).

Научный консультант: Маткаримов Рашид Машарипович
доктор педагогических наук (DSc), профессор

Официальные оппоненты: Тухтабоев Низомжон Турсуналиевич
доктор педагогических наук (DSc), профессор

Умаров Джамшид Хасанович
доктор педагогических наук (DSc), профессор

Нуриллаева Наргиза Мухтархановна
доктор медицинских наук, профессор

Ведущая организация: Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека

Защита диссертации состоится "29" "ноябрь" 2023 г. в 10⁰⁰ часов на заседании Научного совета DSc33/01.02.2022.Ped.146.01 при Научно-исследовательском институте физической культуры и спорта по адресу: 111709, Ташкентская область, г. Чирчик, ул. Спортчилар, дом 19. Тел: (0-370)-717-17 79,717-27-27, факс:(0-370) 717-17-76, веб-сайт: www.jtsu.uz, e-mail: jtsu@uzdjsu.uz, (Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, корпус «Б» 2-й этаж, малый зал заседаний).

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (зарегистрирована за 0029) по адресу: 111709, Ташкентская область, г. Чирчик, ул. Спортчилар, дом 19. Тел: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, факс: (0-370) 717-17-76.

Автореферат диссертации разослан "17" "ноябрь" 2023 года.

(реестр протокола рассылки № 2 от "17" "ноябрь" 2023 года)



О.Ж.Дадабаев
Заместитель председатель Научного совета по присуждению ученых степеней, д.п.н. (DSc), доцент

Л.З.Холмуродов
секретарь Научного совета по присуждению ученых степеней, д.ф.п.н., (PhD), доцент

Ф.А. Керимов
Председатель научного семинара при Научном совете по присуждению ученых степеней, д.п.н., профессор

Введение (аннотация диссертации доктора наук (DSc))

Актуальность и востребованность темы диссертации. В настоящее время в мире существует потребность в направлении и отборе незрячих и слабовидящих лиц для занятий пара спортом, а также поиске современных направлений организации и проведения голбольных тренировок. Оптимизации нагрузок на различных этапах подготовки. В то же время голбол считается развивающимся параспортом, и развитие этого вида спорта определяется возможностью не только покорять новые цели, но и побеждать в международных спортивных соревнованиях. Поэтому возникает необходимость разработки методики своевременного и качественного управления тренировочным процессом в голболе на каждом этапе системы многолетней подготовки лиц с нарушениями зрения.

Большинство научных исследований в мире, в отличие от здоровых спортсменов, проводятся для людей с нарушениями зрения, направленные на повышение двигательной активности, сохранение высокой устойчивости в игровой деятельности, выполнение сложных движений с большой амплитудой с целью улучшения тренировочной и соревновательной показателей. В ряде научных исследованиях, несмотря на изученность разработки средств и методов в соответствии с тренировочным планом, возможностей повышения двигательной активности, развития психологических (внимание, точность) особенностей и реакции участников, улучшения способности чувствовать дистанцию, направление мяча, партнеров, недостаточно раскрыта система создания методических основ подготовки незрячих и слабовидящих лиц к спортивному виду голбол.

В нашей республике проводится широкомасштабная работа по развитию и популяризации физической культуры и спорта, в частности, паралимпийских видов спорта наряду с олимпийскими. Осуществляется последовательная деятельность по «Внедрению современных и эффективных программ и методов обучения, направленных на выявление талантливых юных спортсменов по параспорту и развитие навыков и умений профессиональных спортсменов, способных обеспечить достойное участие на международных спортивных аренах».¹ В настоящее время в различных формах принимают меры, направленные на лечение незрячих и слабовидящих людей и активизацию деятельности менее активных мышц. В связи с этим, необходимо проводить селекцию людей с нарушениями зрения для занятий различными видами спорта, в частности, голболом и подготовки к соревнованиям, с учетом их нозологии. Исходя из вышесказанного, задача исследования оптимальных соотношений тренировочных средств и нагрузок, а также научно обоснованной организации тренировочного процесса рассматривается как одна из основных задач, стоящих перед учеными отрасли. Одной из наиболее актуальных проблем на сегодняшний день

¹ Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан от 14.10.2022 года № 599 “О мерах по организации деятельности института подготовки специалистов по паралимпийским видам спорта при национальном паралимпийском комитете Узбекистана”. С.7.

является разработка методологии по внедрению в учебно-тренировочный процесс голболистов специальных упражнений, контрольных нормативов и оптимизации их объема, а также комплексная подготовка незрячих и слабовидящих людей с учетом их возрастных особенностей.

Исследование данной диссертации в определенной степени служит выполнению задач, обозначенных в Постановлениях Президента Республики Узбекистан ПП-5114 от 18.05.2021 г. «О дополнительных мерах по развитию паралимпийского движения», ПП-5279 от 05.11.2021 г. «О мерах по дальнейшему повышению качества формирования резерва спортсменов по олимпийским и паралимпийским видам спорта путем коренного совершенствования системы спортивного образования» и ПП-5281 от 05.11.2021 г. «О комплексной подготовке спортсменов Узбекистана к XXXIII летним Олимпийским и XVII Паралимпийским играм, проводимым в городе Париже(Франция) в 2024 году», ПП-414 от 3.11.2022 г. «О мерах по дальнейшему совершенствованию системы подготовки кадров и научных исследований в сфере физической культуры и спорта», Постановлении Кабинета Министров Республики Узбекистан ПКМ-599 от 14.10.2022 г. «О мерах по организации деятельности института подготовки специалистов по паралимпийским видам спорта при Национальном паралимпийском комитете Узбекистана» и других нормативно-правовых документах сферы адаптивной физической культуры и популяризации паралимпийского спорта.

Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий республики. Исследование проведено в соответствии с приоритетным направлением I. «Формирование системы инновационных идей при социальном, правовом, экономическом, культурном, духовно-просветительском развитии информатизированного общества и демократического государства и пути их реализации» развитие науки и технологий республики.

Обзор зарубежных научных исследований по теме диссертации. Научные искания по проблемам подготовки незрячих и слабовидящих лиц к спортивному голболу проводятся в ведущих научно-исследовательских центрах и высших учебных заведениях мира, в частности: в Российском государственном университете физической культуры, спорта, молодежи и туризма [Российская Федерация, г. Москва], в Университете Порту [Республика Португалия], в Национальном королевском колледже незрячих [США], в Университете Сан-Паулу [Бразилия, Южная Америка], в Университете адаптивного спорта Санта-Катарины [Бразилия], в Университете JOHN [Великобритания]² проводятся эксперименты.

Исходя из анализа опубликованных зарубежом научных и научно-методических источников, методология подготовки незрячих и слабовидящих детей к спортивному голболу была усовершенствована, в результате разработана программа, состоящая из применяемых на

² Обзор международных научных исследований по теме диссертации осуществлен на базе сайтов: <https://www.sportedu.ru/>; <https://www.up.pt/portal/en/>; <https://hmong.ru/>; <https://www5.usp.br/english/institutional/>; <https://www.unipage.net/ru/>; <https://www.educationindex.ru/>.

тренировках по голболу коррекционных и специальных средств [Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Российская Федерация]; разработан план тренировок незрячих и слабовидящих лиц по голболу, в результате усовершенствована методика обучения спортивному голболу путём последовательности задач и поэтапной реализации фаз [Университет Порту, Республика Португалия.]; внедрены в практику методы тренировок по голболу, направленные на развитие физической подготовки лиц с нарушениями зрения, в результате улучшены показатели общей и специальной физической подготовки на основе применения комплекса упражнений по развитию физических качеств [Университет Сан-Паулу, Бразилия, Южная Америка]; для студентов первых и вторых курсов была разработана Международная спортивная программа по голболу, в результате система подготовки спортсменов с изучением мирового опыта технологии подготовки специалистов, широко внедрена в современную спортивную практику [Национальный королевский колледж незрячих, США]; разработаны средства и методы анализа динамики роста физиологических и морфофункциональных показателей голболистов, в результате расширена возможность достижения высоких показателей на соревнованиях (Университет адаптивного спорта Санта-Катарины, Бразилия).

Вместе с этим, на сегодняшний день по проблемам развития спортивного голбола в международных научно-исследовательских институтах, высших учебных заведениях, а также ведущих научно-спортивных центрах ведутся научные работы по усовершенствованию тренировок по голболу, методике управления нагрузками спортивных тренировок незрячих и слабовидящих лиц, а также медицинско-биологической подготовке голболистов.

Степень изученности проблемы. Методологической основой данной исследовательской работы служат Стратегия действий, положившая начало новому этапу реформ, а также Постановления и Указы Президента Республики Узбекистан о развитии паралимпийского направления.

По вопросам ускорения социализации спортивных тренировок к жизненной деятельности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями проводились исследования со стороны В.Б.Ариповой, М.Х.Миржамолова, по теории адаптации к спортивным тренировкам в определенном виде инвалидности Е.А.Уринбоевым, Н.К.Светличной, Ф.М.Муродовым, по достижению высоких результатов в паралимпийском спорте Ш.А.Абдиевым, З.Х.Палибаевой и другими специалистами проводились различные концептуальные исследования в этой сфере³.

³ Арипова В.Б. Адаптив жисмоний тарбиянинг концептуал соҳасининг илмий методик йўналишлари. Магистрлик диссертацияси. Тошкент. 2012.-Б.56-57.; Миржамолов М.Х., Уринбоев Э.А. Адаптив жисмоний тарбия ва спорт. Ўқув қўлланма. Чирчиқ, 2020. –Б.75-85.; Светличная Н.К. Адаптивная физическая культура и спорт. Учебник. Тошкент. 2021.-С.124-141.; Муродов Ф.М. Имконияти чекланган мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний тарбия машғулоти тузишда табакалаштирилган ёндошув механизми. Мақола.Чирчиқ 2022. Б.67-69. Абдиев Ш.А. Таянч-харакат аппарати шикастланган юқори малакали улоқтирувчиларнинг спорт машғулоти оптималлаштириш. PhD диссертацияси. Чирчиқ, 2022. –Б.55-

В многочисленных научных исследованиях таких ведущих специалистов этой области, как М.А.Годик, Ю.В.Верхошанский, В.М.Зациорский⁴, на основе необходимых теоретических и практических исследований, раскрыты вопросы по расширению источников о системной и анализирующей связи между нагрузками тренировок и интервалами на отдых, а также факторах, дающих возможность определения их последовательности.

Ведущие ученые Р.С.Саламов, Ф.А.Керимов, М.Н.Умаров А. Абдуллаев, Ш.Х.Ханкелдиев, Р.Д.Халмухамедов, Ш.И.Алламуратов и другие⁵ изучали такие проблемы, тренировочные циклы и нормы нагрузки, как основы специальной силовой подготовки в спорте, специальная силовая подготовка высококвалифицированных спортсменов в многолетних периодах подготовки, развитие гибкости, проблемы травм и их предотвращения в современном спорте с учетом морфологических особенностей спортсменов.

Со стороны целого ряда авторов, в том числе Т.С.Усманходжаевым, Д.Х.Умаровым, И.А.Кошбахтиевым, С.С.Тажибаевым и другими было дано множество практических рекомендаций по вопросам научно-педагогического обоснования методики применения подвижных игр при развитии скоростно-силовых качеств при комплексной подготовке спортсменов, оптимизации тренировочных нагрузок в процессе многолетней подготовки. Наряду с этим, в научно-методических работах показано влияние в спортивной практике различных средств и методов на изменение составных частей специальных показателей, а также научно-педагогические основы совершенствования методов тренировок.

Учеными стран-членов Содружества Независимых Государств Л.В.Матвеевым, О.А.Шелковым, С.П.Евсеевым были проведены научно-исследовательские работы по важным проблемам проведения тренировок в паралимпийских спортивных видах и подготовки спортсменов к крупным международным соревнованиям, А.К.Дроздовским, К.Г.Коротковым - по психологическому контролю и оцениванию параспортсменов, Р.М.Боевским - по комплексному контролю адаптивных возможностей при подготовке параспортсменов, М.Д.Тузлуковой-по адаптации голболистов с нарушениями зрения к спортивной деятельности, А.А.Бараевым - по реабилитации лиц с нарушениями зрения.⁶

63.; Палибаева З.Х. Паралимпия спортга янги технологиялар асосида адаптив-соғломлаштирувчи методларни ўзлаштириш ва жорий қилиш. PhD диссертацияси. Чирчик, 2022.-Б.86-94.; Миржамолов М.Х. Олий таълимда паралимпия бўйича спортчилар тайёрлаш тизимини педагогик назорат қилишнинг илмий методик асослари. DSc диссертацияси. Чирчик, 2023. -121-122 б..

⁴ Годик М.А. Спортивная метрология: учебник для ин-тов физической культуры // М.А.Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1988.-С.192; Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания/В.М. Зациорский. 3-е изд. - М.: Советский спорт, 2009. –С.200.; Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. - М.: Советский спорт, 2013. – Б.216.

⁵ Саламов Р.С. Совершенствование образовательного процесса подготовки бакалавров по направлению «физическая культура и спорт // автореферат дис. доктора педагогических наук: 13.00.04. - Москва, 1995. –С.56.; Керимов Ф.А. Умаров М.Н. Спортда прогноллаштириш ва моделлаштириш. Т.: 2005.-С.280.; Абдуллаев А., Хонкельдиев Ш. Жисмоний тарбиюа назарияси ва услубияти. ЎзДЖТИ нашриёти. -Т.: 2005. – Б.231.; Халмухамедов Р.Д. Технология подготовки единоборцев на этапах годичного цикла. Диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук. Т.: 2009. –С.300; Алламуратов Ш.И. Физиология ва спорт физиологияси. Дарслик. - Т., 2016. –Б.48-56.

⁶ Матвеев, Л.П. Общауа теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. 2010. –С.12-38.; Шелков О.М. Система комплексного контролуа в процессе подготовки спортсменов–паралимпийцев / О.М.Шелков, А.Г.Абалуан // Адаптивная физическая культура. – 2011. –С.34-50.; Евсеев, С.П. Адаптивный спорт для

За последние годы на основе научных исследований ученых нашей республики, в частности исследований О.Л.Ердонова - по управлению подготовкой высококвалифицированных спортсменов по мини-футболу, О.Ж.Дадабоева - по теоретическому обоснованию концепции многолетней подготовки дзюдоистов, К.Ф.Баязитова - по совершенствованию управления многолетней подготовкой тяжелоатлетов, Р.М.Маткаримова - по научно-теоретическим основам многолетней подготовки высококвалифицированных тяжелоатлетов, М.С. Олимова - по научно-педагогическим основам подготовки студентов-легкоатлетов в беговых видах, Н.Т.Тухтабаева - по методологии комплексного контроля процесса тренировок прыгунов в высоту на этапах многолетней подготовки, Д.Н.Рахматовой - по научно-методологическим основам формирования выносливости у 10-16 летних юных спортсменов, Ж.М.Иштаева – по научно-методическим основам развития скоростно-силовых способностей учащихся в образовательных организациях (на примере средне-образовательной школы), М.Х.Миржамолова - по научно-методическим основам педагогического контроля системы подготовки паралимпийских спортсменов в высшем образовании были усовершенствованы современные критерии, направленные на контроль системы многолетней подготовки спортсменов.

Исходя из анализов, были проведены научные искания по организации учебных тренировок по спортивному голболу, однако не было проведено научных исследований, основанных на планировании норм учебных нагрузок, направленных на увеличение двигательной активности незрячих и слабовидящих лиц или на развитие видов подготовки на различных этапах тренировки. Не была в достаточной степени реализована методика применения специальных средств и методов при подготовке незрячих и слабовидящих лиц к тренировкам по спортивному голболу.

Связь диссертационного исследования с планами научно-исследовательских работ высшего образовательного учреждения, где выполнена диссертация. Данная диссертационная работа выполнена в рамках концепции и перспективного плана НИИ физической культуры и спорта связанных с № V.1/4 «Организация экспериментальной работы, служащей развитию спортивных видов (олимпийских, паралимпийских, неолимпийских и национальных видов спорта)».

Цель исследования заключается в разработке модуля подготовки к голболу незрячих и слабовидящих параспортсменов, а также в обосновании его на эксперименте.

Задачи исследования:

лиц интеллектуальными нарушениями: состояние и перспективы развития / С.П.Евсеев // Адаптивная физическая культура. 2012. –С.12-29.; Дроздовский.А.К. Экспресс-оценка психофизиологического состояния спортсменов-паралимпийцев в период подготовки и участия в ответственных соревнованиях / А.К.Дроздовский, К.Г.Коротков, И.А.Громова // Адаптивная физическая культура. 2012 – С.21-24.; Коротков, К.Г. Инновационные методы контроля психологического состояния спортсменов-паралимпийцев: методическое пособие / К.Г.Коротков, А.К.Короткова, А.А.Банаян. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2016. –С.28-38.; Баевский Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р.М.Баевский, А.П.Берсенева – М.: Медицина, 2017.-С.34.; М.Д.Тузлукова Особенности адаптации к условиям спортивной деятельности паралимпийцев с нарушением зрения автореф. дис.ан.пед.наук. – Санкт-Петербург, 2018. –С.26.; А.А.Баруаев Реабилитационно-социализирующий потенциал спортивной деятельности лиц с нарушением зрения автореф. дис.ан.пед.наук. – Санкт-Петербург, 2018. –С.21.

развитие ведущих физических качеств незрячих и слабовидящих людей в каждом мезоцикле тренировок по спортивному гольболу;

разработка тренировочной модели, направленной на выработку реакции на движущийся объект в зависимости от ситуации для выполнения сложнокоординационных комплексных действий в спортивном гольболе;

разработка технологии тренировки, направленной на обеспечение показателей физического развития и уровня физической подготовленности и преемственности технических движений на тренировках по гольболу незрячих и слабовидящих спортсменов;

совершенствование модели психологической подготовки, направленной на профилактику тревожности на основе поведения незрячих и слабовидящих лиц во время соревновательной деятельности;

разработка модели тактической подготовки, направленной на развитие индивидуальных тактических действий незрячих и слабовидящих;

совершенствование методики обучения технике броска мяча в учебно-тренировочном процессе по гольболу незрячих и слабовидящих людей.

Объект исследования. В качестве объекта исследования взят учебно-тренировочный процесс по гольболу незрячих и слабовидящих лиц Профессиональной специализированной школы №1 и Спортивной школы №1 Яккасарайского района.

Предметом исследования является педагогический контроль на основе методики применения на тренировках по гольболу незрячих и слабовидящих лиц комплекса специальных упражнений, и анализа влияния восстанавливающих средств на мышцы.

Методы исследования. В исследовании были применены такие методы, как изучение и анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический контроль, педагогическое тестирование, антропометрия, пульсометрия, электромассажное оборудование “Comfort-plus DM 2100”, анализ процесса тренировки, педагогический эксперимент, математико-статистические методы.

Научная новизна исследования состоит из следующих:

расширена возможность целенаправленной подготовки незрячих и слабовидящих лиц за счет внедрения в пять методические блоки общих (бег и стретчинг аэробного направления), специальных (ведущие физические качества), технических (атака), тактических (защита), предсоревновательных (дифференцированных) средств подготовки, направленной на обеспечение преемственности в каждом мезоцикле тренировок по гольболу;

оптимизирована возможность эффективного решения игрового темпа за счет внедрения технических движений в тренировочную модель, направленную на повышение точности и быстроты реакции на движущийся объект в зависимости от ситуации для выполнения сложно-координационных комплексных действий в гольболе;

расширена возможность вариативной подготовки гольболистов к соревнованиям за счет совершенствования компонентов тренировочной технологии: цель-модель, диагноз-диагностика, оценка-прогноз,

психологическая характеристика, анализ-аналитика, направленной на диагностику показателей физического развития незрячих и слабовидящих на тренировках по гольболу и оценку уровней физической подготовленности, а также обеспечение преемственности выполнения технических действий;

расширена возможность поддержания оптимального психологического состояния гольболистов перед стартом за счет внедрения в процесс тренировки модели психологической подготовки, направленную на предотвращение тревожности при самоконтроле на основе поведения незрячих и слабовидящих лиц во время соревновательной деятельности путем включения в модель видов оперативных контратак, развивающих сенсомоторную и интеллектуальную деятельность;

усовершенствована модель тактической подготовки за счет внедрения в процесс тренировки интерактивных тактических планов, направленных приемами вращения с мячом и без мяча на треугольную, ступенчатую и прямолинейную позиционную атаку, для развития индивидуальных тактических движений незрячих и слабовидящих людей;

усовершенствована методика обучения технике броска мяча в различных условиях при обучении незрячих и слабовидящих людей броску мяча с вращением за счет внедрения в тренировочный процесс последовательность фаз: ловля мяча, подготовка к вращению, вращение и подготовка к подаче последней силы, подача последней силы на основе средств спортивного вида гольбол.

Практические результаты исследования:

на основе особенностей функциональной, физической подготовки незрячих и слабовидящих лиц при организации тренировок по гольболу разработан комплекс специальных упражнений;

путем применения на учебно-тренировочном этапе комплекса специальных упражнений, направленного на повышение двигательной активности и физическое развитие незрячих и слабовидящих лиц, достигнуто повышение качества уровня физического развития гольболистов;

изучена возможность незрячих и слабовидящих лиц по достижению высоких результатов на соревнованиях по гольболу и разработан годичный план подготовки для учебно-тренировочной группы;

научно и практически обоснованы средства и методы, влияющие на физическую и функциональную подготовку незрячих и слабовидящих гольболистов.

Достоверность результатов исследования обосновывается примененным в работе подходом, основанностью на мнениях зарубежных и отечественных ученых сферы теории и методики адаптивной физкультуры и спортивных тренировок, применением соответствующих задачам исследования взаимодополняющих друг друга методов исследования, количественным и качественным обеспечением анализа и задач исследования, репрезентативностью экспериментально-испытательных работ, а также повторной обработкой полученных результатов с помощью

метематико-статистических методов, утверждением результатов со стороны полномочных структур.

Научно-практическое значение результатов исследования. Научное значение результатов исследования заключается в том, что полученные в процессе исследования данные обогатят и расширят содержание предмета теория и практика адаптивной физической культуры, имеющей отношение к проблемам организации и проведения учебно-тренировочного процесса незрячих и слабовидящих лиц по спортивному голболу, повышению их двигательной активности.

Практическое значение результатов исследования заключается в том, что они служат совершенствованию учебно-тренировочный процесс по голболу незрячих и слабовидящих лиц, организации тренировок по голболу на разных этапах подготовки, разработке учебных пособий и при периодическом и непрерывном развитии профессиональной компетентности на протяжении профессиональной деятельности тренеров.

Внедрение результатов исследования. На основе модели, разработанной при подготовке незрячих и слабовидящих лиц к тренировкам по голболу и научных результатов, полученных примененными при этом средствами и методами:

предложения и рекомендации по внедрению в пять методические блоки общих (бег и стретчинг аэробного направления), специальных (ведущие физические качества), технических (атака), тактических (защита), предсоревновательных (дифференцированных) средств подготовки, направленной на обеспечение преемственности в каждом мезоцикле тренировок незрячих и слабовидящих лиц по голболу, включены в содержание учебника «Адаптивная и оздоровительная физическая культура» (свидетельство № 356/7-140 на основании приказа № 356 Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан от 18 августа 2021 года). В результате показатели физической подготовленности незрячих и слабовидящих голболистов улучшились на 18%;

предложения и рекомендации по внедрению технических движений в тренировочную модель, направленную на повышение точности и быстроты реакции на движущийся объект в зависимости от ситуации для выполнения сложно-координационных комплексных действий в голболе, внедрены в учебно-тренировочный процесс учащихся с нарушениями зрения Профессиональной специализированной школы №1 (справка № 04-01/04/20/3152 от 7 апреля 2023 года Министерства молодежной политики и спорта Республики Узбекистан). В результате показатели оценки реакции незрячих и слабовидящих лиц улучшились на 16%;

предложения и рекомендации по совершенствованию компонентов тренировочной технологии: цель-модель, диагноз-диагностика, оценка-прогноз, психологическая характеристика, анализ-аналитика, направленной на диагностику показателей физического развития незрячих и слабовидящих на тренировках по голболу и оценку уровней физической подготовленности, а также обеспечение преемственности выполнения технических действий,

включены в содержание учебника «Адаптивная и оздоровительная физическая культура» (свидетельство № 356/7-140 на основании приказа № 356 Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан от 18 августа 2021 года). В результате тенденции отбора и подготовки незрячих и слабовидящих лиц к занятиям голболом улучшились на 14%;

предложения и рекомендации по внедрению в процесс тренировки модели психологической подготовки, направленную на предотвращение тревожности при самоконтроле на основе поведения незрячих и слабовидящих лиц во время соревновательной деятельности путем включения в модель видов оперативных контрастов, развивающих сенсомоторную и интеллектуальную деятельность, включены в тренировочный процесс незрячих и слабовидящих учащихся Спортивной школы №1 Яккасарайского района (справка № 04-01/04/20/3152 от 7 апреля 2023 года Министерства молодежной политики и спорта Республики Узбекистан). В результате предстартовое психологическое состояние незрячих и слабовидящих голболистов улучшилось на 20%;

предложения и рекомендации по внедрению в процесс тренировки интерактивных тактических планов, направленных приемами вращения с мячом и без мяча на треугольную, ступенчатую и прямолинейную позиционную атаку, для развития индивидуальных тактических движений незрячих и слабовидящих людей, внедрены в тренировочный процесс сборной команды Узбекистана по голболу (справка № 04-01/04/20/3152 от 7 апреля 2023 года Министерства молодежной политики и спорта Республики Узбекистан). В результате тактическая подготовка незрячих и слабовидящих лиц учебно-тренировочной группы улучшилась на 18%;

предложения и рекомендации по последовательности фаз: ловля мяча, подготовка к вращению, вращение и подготовка к подаче последней силы, подача последней силы на основе средств по голболу при обучении незрячих и слабовидящих людей броску мяча с вращением, внедрены в процесс тренировки по голболу учащихся с нарушениями зрения Профессиональной специализированной школы №1 (справка № 04-01/04/20/3152 от 7 апреля 2023 года Министерства молодежной политики и спорта Республики Узбекистан). В результате методика совершенствования тренировок, основанная на обучении незрячих и слабовидящих голболистов технике броска мяча, в целом улучшилась на 16 %.

Апробация результатов исследования. Результаты данного исследования обсуждены на 2 международных и 8 республиканских научно-практических конференциях.

Публикация результатов исследования. По теме диссертации опубликовано в общей сложности 23 научно-методических работ, в том числе, 1 учебник, 1 монография, 10 статей в научных изданиях, рекомендованных Высшей аттестационной комиссией Республики Узбекистан для публикации основных научных результатов докторских

диссертаций, в частности, 8 статей в республиканских и 2 в зарубежных журналах.

Структура и объем диссертации. Диссертация представлена на 237 страницах компьютерного текста, содержит введение, пять глав, выводы и практические рекомендации, список литературы, а также включает 15 таблиц и 27 рисунков.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

В **Введении** диссертации обоснованы актуальность и востребованность темы диссертации, изложено обзрение зарубежных научных исследований по теме диссертации и степень изученности проблемы, обозначены цель, задачи, объект и предмет исследования. Обоснованы научная новизна исследования, достоверность его результатов, теоретическое и практическое значение, внедрение результатов исследования, соответствие приоритетным направлениям развития науки и технологий республики, приведены данные относительно структуры работы.

В первой главе диссертации под названием **“Степень изученности проблем подготовки незрячих и слабовидящих лиц к спортивному гольболу и её методологические основы”** приведены данные об этапах развития подготовки спортсменов по спортивному гольболу в мире и в Узбекистане, о научно-педагогических основах периодизации годичной подготовки в паралимпийских спортивных видах.

Многолетнее исследование Л.П.Муляра, А.Ю.Максименко, посвященное проведению селекционных процессов по отбору незрячих и слабовидящих детей к спортивным играм, является научно-практическим пособием для учителей школ для слабовидящих, учёные представили методику разработки рекомендаций и их применение на практике.

В ходе многолетних исследований Ю.А.Шипилова, В.А. Баженова, С.А. Калесова были проведены исследования по использованию средств, применяемых при подготовке незрячих и слабовидящих лиц к командным видам спорта, в частности гольболу, функциональной, физической, технико-тактической подготовке незрячих и слабовидящих спортсменов, а также нормированию нагрузок.

Также, говорится о роли спортивного гольбола на пути развития видов параспорта в нашей стране, его значении в системе адаптивной физической культуры и спорта. Раскрыты применяемые в тренировочном процессе по гольболу средства и методы, техника и приемы бросков мяча по воротам, проанализированы мнения отечественных и зарубежных ученых об объеме тренировочных нагрузок в процессе последующих тренировок, об интенсивности их выполнения. На научной основе раскрыто изучение в соответствии с выбранной темой примененных в тренировочном процессе по гольболу средств и методов, техники бросков мяча, путей планирования и управления видами подготовки на этапах подготовки.

Во второй главе диссертационной работы под названием **“Методика организации тренировок по гольболу в Узбекистане”** раскрыт анализ

анкетирования, показатели психологического состояния занимающихся спортивным голболом, пути развития двигательной активности лиц с нарушениями зрения путем популяризации спортивного голбола в Узбекистане, методы планирования и организации тренировок по спортивному голболу.

При формировании психологического климата в команде большое значение приобретает система личных отношений между спортсменами, возникающая в процессе их деятельности и общения. При восприятии слепыми и слабовидящими лицами средств и методов параспортивных видов, доведении их до уровня искусства, одной из самых важных задач считается устранение эмоционального состояния. Здесь в основном необходимо уделить отдельное внимание на психологическую подготовку занимающихся спортивным голболом (см. на рис.1).

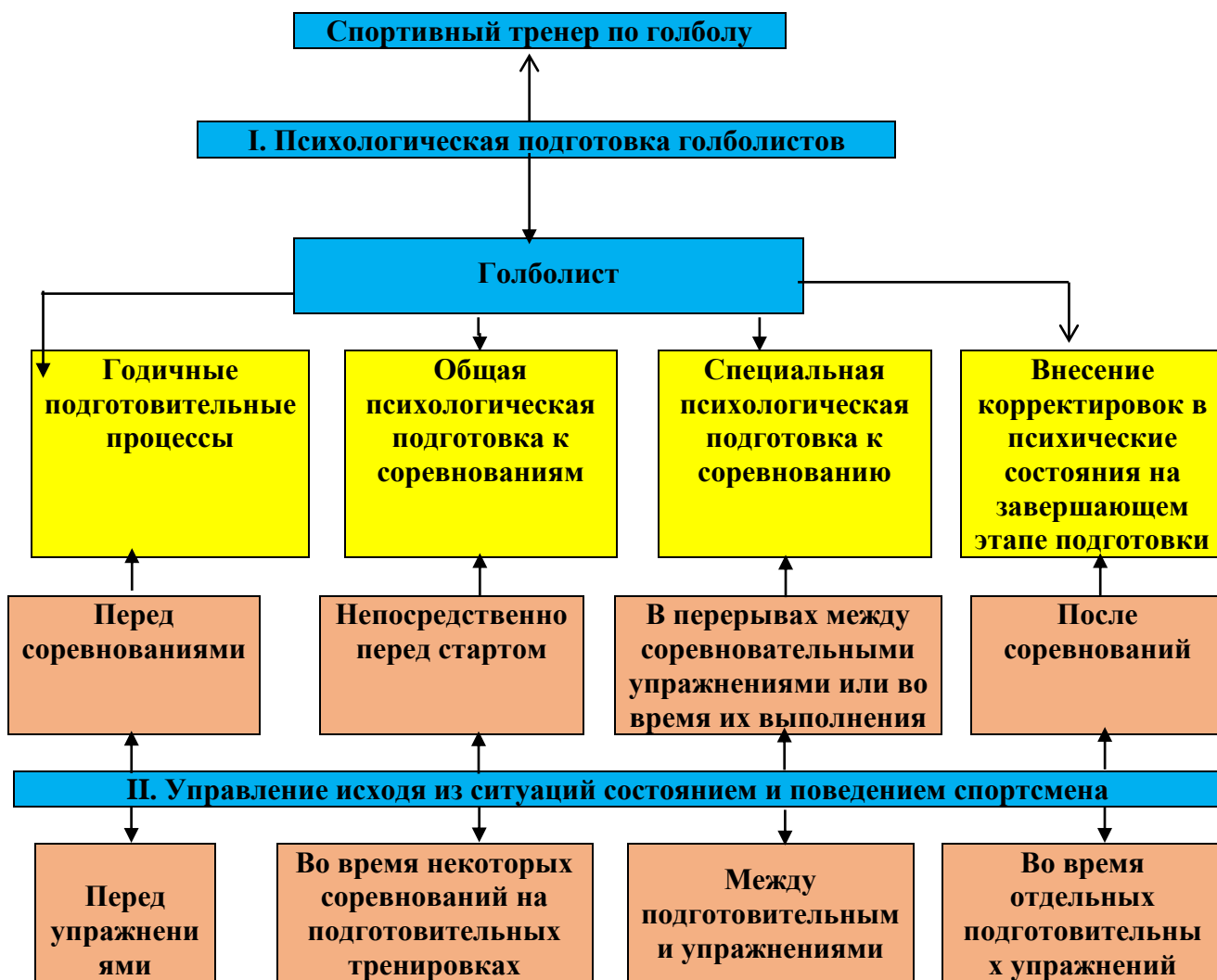


Рисунок 1. Модель психологической подготовки голболистов

Модель психологической подготовки голболистов, помогает ускорению естественных процессов развития психических качеств и личных достоинств. Применение средств и методов психологической подготовки учит спортсмена самостоятельному воспитанию своей воли, формирует чувство активного совершенствования, учит сознательному управлению своим психическим состоянием в экстремальных условиях соревновательной деятельности.

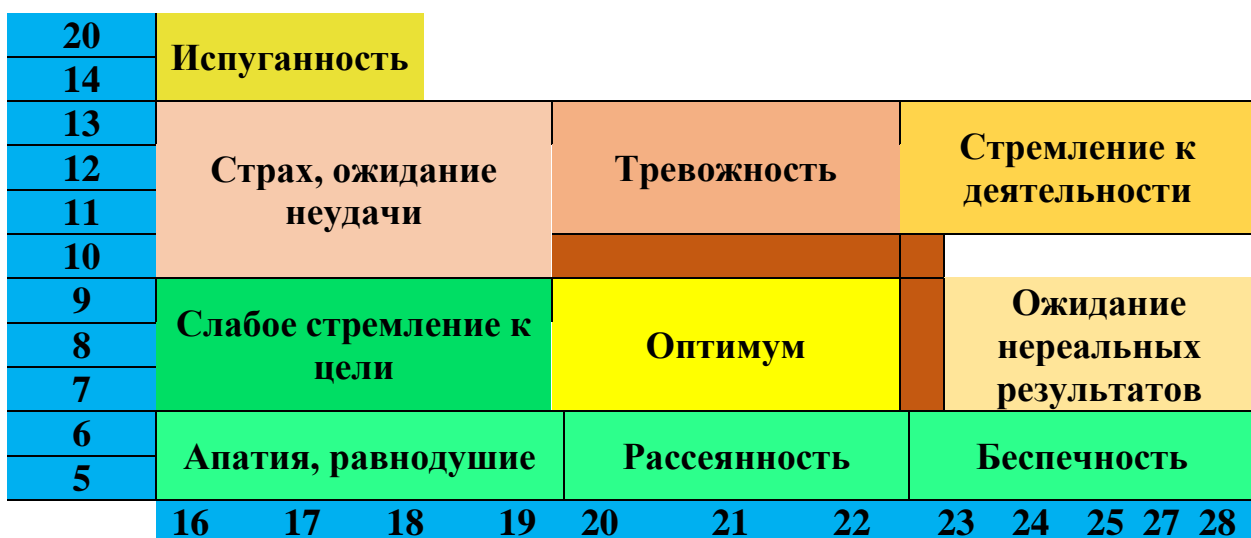


Рисунок 2. Система ординатов анализа психического состояния.

Пересечение перпендикулярных линий результатов мотиваций и тревожности психического состояния голболистов происходит на площади квадрата, этот квадрат соответствует виду психического состояния привлеченного к испытанию лица. В заштрихованной зоне находятся оптимальные состояния для различных видов деятельности (см. на рис.2). В мотивационном состоянии занимающихся спортивным голболом до исследования наблюдались свойства испуганности, равнодушия, апатии, тревожности. В частности, по шкале мотивационного состояния было выявлено 16-19 баллов. На тренировках по голболу было обращено внимание и на психологическую подготовку. Если по шкале мотивационного состояния оптимальными считаются 20-22 баллов, то показатели наших испытуемых улучшились до 20-21 баллов.

Голбол на сегодняшний день начинает популяризоваться и развиваться как вид спорта. В нашей республике это новый вид спорта и поэтому почти не существует учебно-тренировочных планов для проведения спортивных тренировок. Для устранения вышеприведенных проблем нами был разработан и внедрен в практику типовой план для каждодневных тренировок по спортивному голболу (см. на таблицу 1)

Таблица 1

Типовой план каждодневных тренировок по голболу

Часть тренировки	Норма (Время)	Содержание	Организационно-методические указания
Вводная	5 мин.	Приветствие, выяснение психологического состояния, объяснение учебно-тренировочных задач	Обращение внимания на сохранение равновесия в строю

продолжение таблицы 1

Подготовительная часть	30 мин.	1. Комплекс ОФП 1. Построение, объяснение задач 2. Аэробный бег (с напарником) 3. Стретчинг упражнения 4. Упражнения ОРУ 5. Беговые упражнения (с ведущим)	Разминка участвующих в выполнении упражнений мышц и подготовка организма к основной части
Основная часть	30 мин.	2. Комплекс СФП - упражнения, развивающие силу и силовую выносливость; - упражнения, развивающие скоростно-силовые качества и скоростную выносливость.	Уделение внимания развитию у занимающихся точности и чутья
	25 мин.	3. Техническая подготовка: - выполнение падения на месте; - выполнение падений в правую и левую сторону; - выполнение падений в свою зону на время.	Уделение внимания технике выполнения упражнений и развитию внимания
	15 мин.	4. Тактическая подготовка: - изучение новых тактических планов по точным броскам мяча и выполняемых со скачущими мячами.	Внимательно прислушиваясь к звуку мяча, самостоятельное выполнение движений, в зависимости от его направления
Заключительная часть	5-10 мин.	1. Применение дыхательных упражнений, отдыха и восстановительных упражнений. 2. Коррекционные упражнения. 3. Построение.	Выполнение специальных упражнений в домашних условиях

Примечание: В этой таблице приведено содержание интеграционных тренировок.

По нашему мнению, при организации тренировок по спортивному гольболу в типовом каждодневном плане, использование в тренировочном процессе аэробного бега, стретчинга, коррекционных и восстановительных средств более эффективно при развитии у гольболистов силовых, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости, скоростной выносливости, при повышении двигательной активности лиц с нарушениями зрения, при формировании точности, ощущения расстояния, осязания.

В третьей главе диссертационной работы под названием “**Анализ физических и функциональных показателей тренировок гольболистов**” изучены уровень антропометрических показателей гольболистов и его влияние на спортивные результаты, эффективность повышения физической подготовки занимающихся спортивным гольболом, объем специальных средств и интервалы на отдых при развитии таких физических качеств незрячих и слабовидящих лиц, как сила, скоростная сила, силовая

выносливость, координация и гибкость, а также изучены показатели изменения функционального состояния. Также изложены результаты физической подготовки спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности.

С целью определения уровня развития физических качеств в подготовке голболистов на учебно-тренировочном этапе была разработана модель развития технических движений в зависимости от времени реакции и ситуации (см. на таблицу 2).

Таблица 2

Модель развития технических движений рук и ног в зависимости от времени реакции и ситуации для определения физических качеств голболистов

Оценка физических качеств и реакции	Факторы проявления способностей и специальных качеств	Критерии, тесты, методы
Скорость	Скорость движения, реактивность	Бег на месте с подъемом коленей в течение 30 секунд(раз)
		Прыжки на 2х2 квадратной площадке (в течение 1 минуты)
		Приседания в течение 10 секунд (раз)
		Бег на 2х2 квадратной площадке (в течение 1 минуты)
Ловкость	Движение, ловкость, реакция. Реакция на движущийся предмет (мяч)	Прием и возврат мяча, направленного по короткой диагонали (в течение 10 секунд)
Сила	Бросок мяча из-за головы, бросок мяча снизу вперед и вверх двумя руками.	Броски набивного мяча (м)
	Передача мяча партнеру с разных расстояний	Броски голбольного мяча
Гибкость	Центральная нервная регуляция мышечного тонуса	Сохранение стойки на одной ноге (6-9 секунд)
	Степень совершенства межмышечной координации	Перевод гимнастической палки за голову двумя руками и возврат (см)
Выносливость	Наличие энергетических резервов в организме	5-10 минут прыжки со скакалкой в шахматном порядке

продолжение таблицы 2

	Уровень функциональных возможностей различных систем организма	Бег на беговой дорожке в течение 10 минут
	Скорость активации различных систем организма и уровень их координации	15 минут движения на велотренажере
Оценка реакции	Прием мяча	Бросать теннисный мяч со звуком колокольчика в середине круга
	Управление мячом за короткое время техническими движениями	Критерий теста «Поймать мяч»
	Передача мяча за короткое время	Тест на реакцию «Cackle»
	Бег назад и вперед по звуку свистка	12-метровый пас (45 раз)

В процессе подготовки голболистов к учебно-тренировочному этапу с учетом развития общей и специальной физической подготовленности, физических качеств спортсменов, возрастных показателей совершенствования скорости движений тела и статического равновесия мышц тела, при отборе спортсменов на учебно-тренировочный этап, физические качества становились основой для технического развития движений с интенсивностью.

В последние годы все более популярными становится и развивается параспорт, в том числе голбол. В первую очередь это проявляется в обучении маневрированию, быстрому перемещению игроков, в напряженной борьбе за мяч или за занятие пространства с любой части поля. Нервно-психическое напряжение, вызванное активным сопротивлением противников, быстрым выполнением действий и сложностью технико-тактических средств, еще больше усложняют спортивно-игровую деятельность.

Согласно структуре экспериментальной технологии спортивной подготовленности голболистов на учебно-тренировочном этапе, технология подготовки талантливых и перспективных голболистов включает пять основных компонентов (этапов): 1) цель - модель; 2) диагноз - диагностика; 3) оценка и прогноз; 4) психологическая характеристика; 5) анализ-аналитика (см. на рис.3).

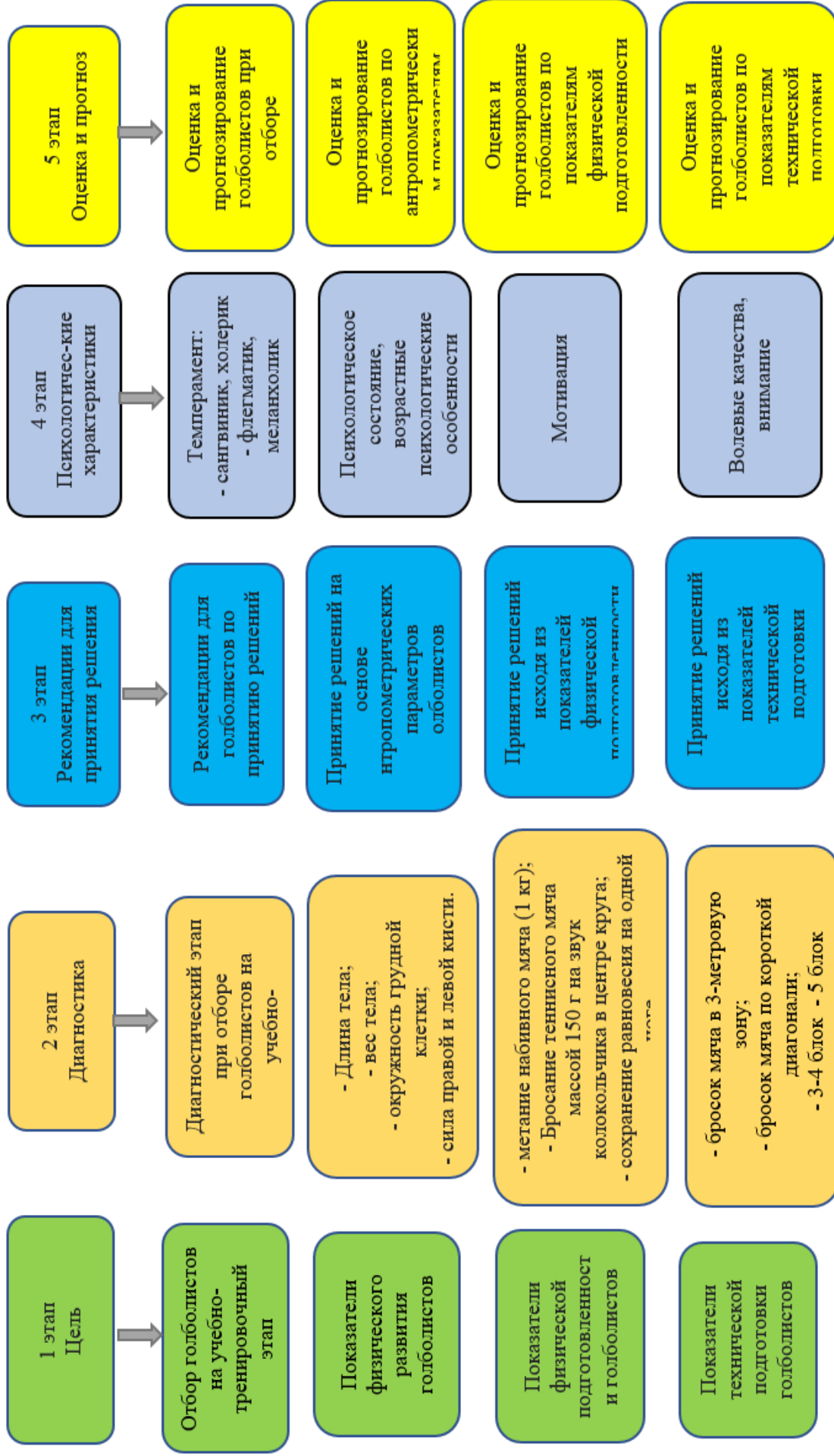


Рисунок 3. Пятиступенчатая тренировочная технология подготовки слепых и слабовидящих лиц к спортивному голу.

По этой технологии перед учебно-тренировочным этапом голболистов проводится второй этап многолетнего отбора - вторичный отбор. Основной задачей и требованием предварительного отбора является определение индивидуальной пригодности к игре в голбол с учетом возраста участников, наличия желания заниматься, отсутствия серьезных пороков здоровья, соответствия двигательных навыков игровым возможностям. Анализ упражнений контрольных тестов, предназначенных для проведения исследования, показывает, что они по своим объемам и показателям отвечают современным требованиям к игре в голбол, поскольку на основе формирования двигательных навыков, объективно помогают определить физические возможности незрячих и слабовидящих людей.

В четвертой главе диссертационной работы под названием **“Методологические основы подготовки незрячих и слабовидящих лиц к тренировкам по спортивному голболу”** изучены методика применения типовых планов тренировок на этапах подготовки незрячих и слабовидящих лиц к спортивному голболу, методы технической подготовки голболистов, возможности достижения высоких результатов на соревнованиях за счет распределения соотношения видов подготовки по годичным циклам тренировок для подготовки голболистов (см. на таблицу 3).

Таблица 3

Механизм подготовки незрячих и слабовидящих голболистов к соревнованиям

Мезоцикл тренировок					
Блоки	Средства	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
I блок	Средства общей физической подготовки				
	Аэробные (бег)	2 повторения по 5 минут	2 повторения по 10 минут	2 повторения по 15 минут	2 повторения по 20 минут
	Стретчинг	3 минут	5 минут	7 минут	5 минут
	Сила	5 раз по 2 повторения	8 раз по 2 повторения	10 раз по 2 повторения	12 раз по 2 повторения
	Быстрота	До 10 секунд	До 15 секунд	До 20 секунд	До 25 секунд
	Гибкость	4 раза по 2 повторения	6 раза по 2 повторения	8 раза по 2 повторения	10 раза по 2 повторения
II блок	Средства специальной физической подготовки				
	Силовая выносливость	10 приседаний	15 приседаний	20 приседаний	25 приседаний
	Скоростная сила	До 15 секунд	До 20 секунд	До 25 секунд	До 30 секунд
	Ловкость	На протяжении 15 секунд	На протяжении 20 секунд	На протяжении 25 секунд	На протяжении 25 секунд

продолжение таблицы 3

III блок	Средства технической подготовки				
	Бросок мяча снизу	10 раз	15 раз	20 раз	25 раз
	Бросок мяча в ворота с прыжком	6 раз	10 раз	14 раз	20 раз
	Бросок мяча прямо	10 раз	15 раз	20 раз	25 раз
	Бросок мяча по короткой диагонали	8 раз	12 раз	16 раз	20 раз
IV блок	Средства тактической подготовки				
	Классическая схема	1 мин. повторить 3 раза	3 мин. повторить 3 раза	6 мин. повторить 3 раза	9 мин. повторить 3 раза
	Расширенный треугольник	1 раз	1 раз	1 раз	-
	Вывернутый треугольник	-	1 раз	1 раз	1 раз
	Перевернутый треугольник	1 раз	1 раз	-	1 раз
	«Блок» или «Линия»	1 раз	-	1 раз	1 раз
V блок	Предсоревновательная подготовка				
	1+3	2 минуты	6 минут	8 минут	12 минут
	1+2	4 минуты	8 минут	12 минут	16 минут
	2+2	6 минут	12 минут	18 минут	24 минут

Примечание: 1+3 – 1 слабовидящий игрок + 3 незрячих голболистов.

Механизм подготовки незрячих и слабовидящих голболистов к соревнованиям состоит из пяти блоков. С учетом видов подготовки незрячих и слабовидящих голболистов к соревнованиям, применение мезоциклов подготовки, разделяя их на пять методических блоков, повышает эффективность в соревновательной деятельности.

Нами был разработан рассчитанный на 52 недели типовой учебный план учебных тренировок по спортивному гольболу для спортивных школ и специализированных спортивных школ незрячих и слабовидящих лиц. Для голболистов, занимающихся на различных этапах подготовки, таких как спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный,

достижения спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства по общему, специальному, технико-тактическому и психологическому виду подготовок нами был разработан рассчитанный на 52 недели типовой план годовых нагрузок (см. на таблицу 4).

Таблица 4

Образцовый план учебных-тренировок по голболу для спортивных школ

Виды подготовки	Спортивное оздоровление	Начальная подготовка		Учебно-тренировочный				Достижение спортивного мастерства			Этап высшего спортивно-го мастерства
		Весь период	1	2	1	2	3	4	1	2	3
Теоретический	36	36	44	68	60	72	88	92	86	74	66
Общий физический	50	64	78	82	96	108	130	118	104	96	88
Специальный физический	28	28	34	58	64	80	126	176	192	214	258
Технический	58	40	60	114	120	168	122	130	144	132	138
Тактический	16	16	40	56	70	90	124	160	186	216	250
Игра	32	34	40	64	76	112	110	124	110	100	86
Контрольные календарные игры					20	30	30	74	80	120	158
Восстановительные мероприятия	12	10	16	20	24	22	40	40	68	82	132
Психологический	14	18	26	30	30	46	30	28	20	20	24
Инструкторская и арбитражная практика							20	50	64	78	96

Продолжение таблицы 4

Контрольные испытания				30	40	46	46	46	48	48	52
Общий объем часов на 46 неделе	246	246	338	522	600	774	866	1028	1102	1180	1348
В спортивных лагерях	30	30	30	30	44	54	54	76	94	108	124
Общий объем часов на 52 неделе	276	276	368	552	644	828	920	1104	1196	1288	1472

***Примечание:** Выделенные для видов подготовки часы можно изменить, не выходя за общий объем часов, с учетом материально-технической базы и состояния занимающихся.*

Как видно из этой таблицы, именно при подготовке незрячих и слабовидящих голболистов при планировании тренировок было уделено отдельное внимание к использованию восстанавливающих средств. И через это было достигнуто быстрое восстановление организма голболистов от тренировки до тренировки. Если обратить внимание на этот план распределенных тренировок, была достигнута быстрая адаптация лиц с нарушениями зрения к следующему периоду подготовки и улучшение деятельности малоподвижных мышц в организме.

В пятой главе диссертационной работы под названием “**Эффективность методики повышения двигательной активности незрячих и слабовидящих лиц**” было проанализировано влияние примененных в тренировочном процессе по спортивному голболу восстановительных средств на повышение двигательной активности лиц с нарушениями зрения, приведен анализ полученных путем педагогического исследования результатов индивидуальных технико-тактических двигательных возможностей голболистов.

Голбол характеризуется игровой активностью вратарей, спортивной борьбой, выраженной правилами игры. Вратарь несет наибольшую ответственность во время игры, так как вратарь считается последним звеном линии обороны, а значит, его действия являются решающими во время атаки команды соперника. На рисунке 4 показаны разработанные нами механизмы использования способов и вариантов индивидуальной, групповой и коллективной тактики нападения и обороны при реализации тактических планов незрячих и слабовидящих вратарей в соревновательной деятельности (см. рис. 4).

Быстрое перемещение нападающих и быстрая смена игровых движений затрудняют выполнение голболистами сложных технико-тактических движений. Интенсивность переменного выполнения крупной двигательной активности различной интенсивности учитывается и для соревновательной деятельности в игре в голбол. Если система тактической подготовки незрячих и слабовидящих будет ориентирована на механизмы последовательного применения в процессе тренировок, шансы на достижение высоких результатов на соревнованиях увеличатся.

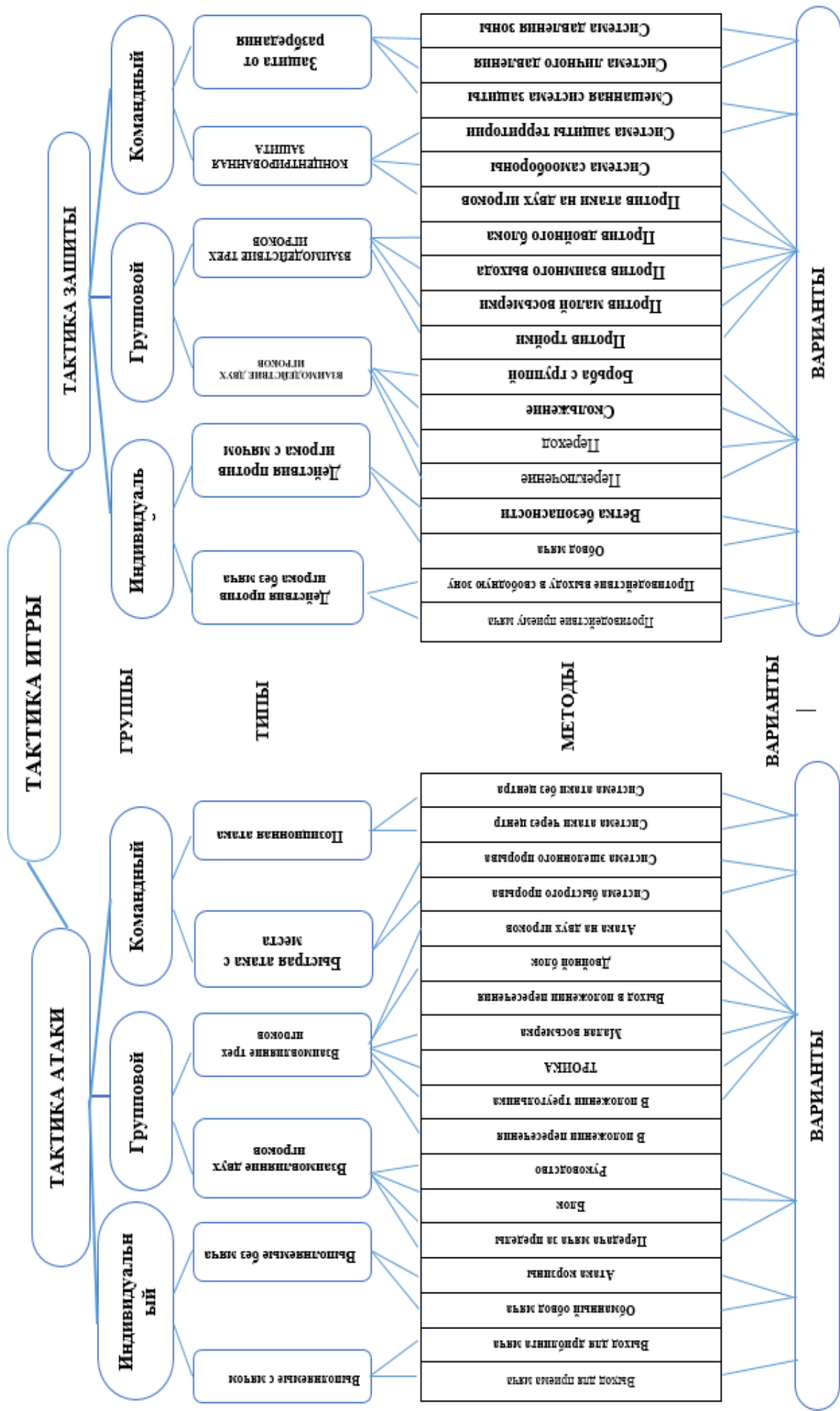


Рисунок 4. Система тактической подготовки слепых и слабовидящих к голу

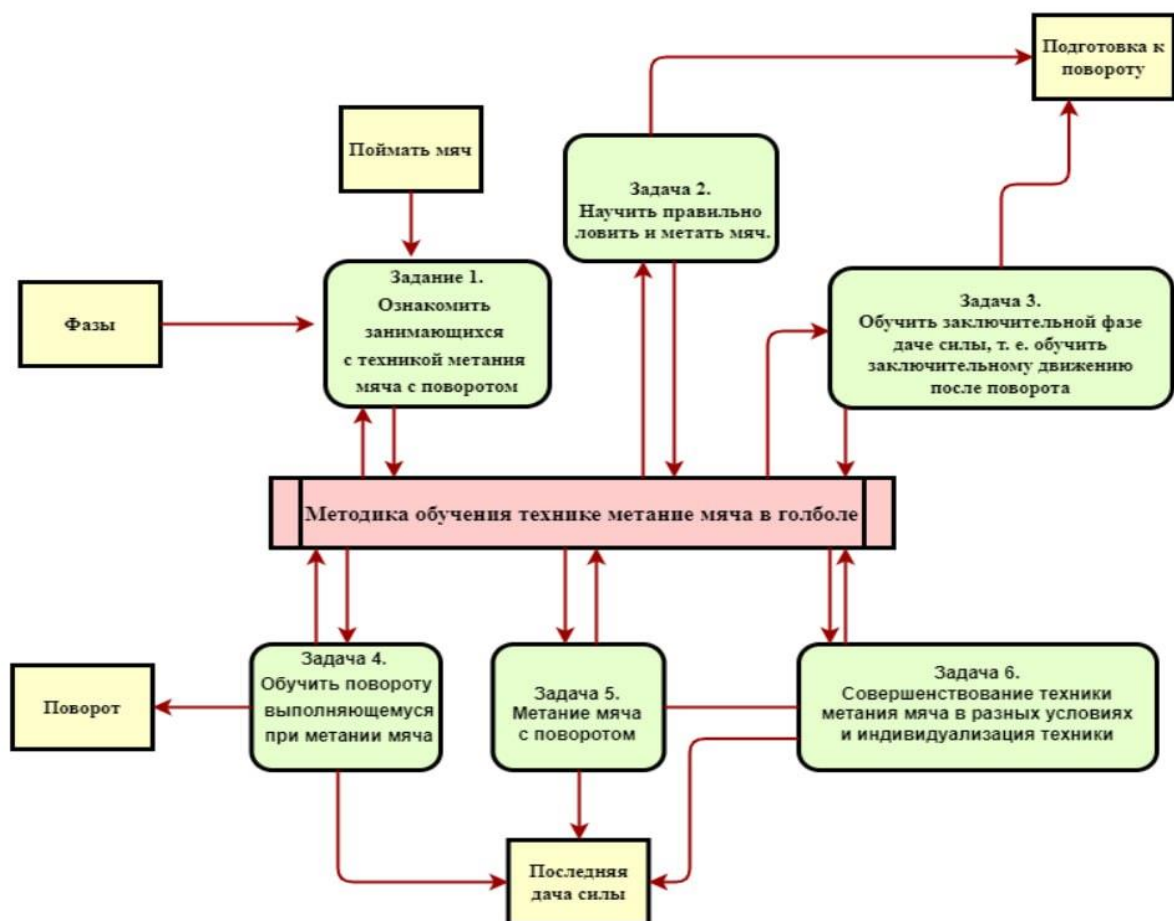


Рисунок 5. Методика обучения технике броска мяча в спортивном гольболе

Разработана методика обучения незрячих и слабовидящих лиц технике броска мяча при подготовке к спортивному гольболу. Было обнаружено, что методика обучения несколько эффективна, в основном за счет реализации механизмов поэтапного выполнения задач и фаз упражнений. Кроме того, благодаря средствам и организационно-методическим указаниям при выполнении этой последовательности задач, расширилась возможность развития технической подготовки в гольболе.

По показателям физической подготовленности экспериментальной группы 17-летних незрячих и слабовидящих лиц при выполнении тестового критерия “Метание набивного мяча (1 кг)” в начале эксперимента метали мяч в среднем на 5,5 м, то в конце исследования результат составил 7,1 м, уровень достоверности показателя роста оказался высоким ($P < 0,05$) (см. на таблицу 5).

При выполнении теста “Прыжки в квадрате 2x2 (за 1 мин)” в начале эксперимента в среднем составляло 38,2 раза, а в конце эксперимента определялось 42,2 раза, уровень достоверности показателя роста ($P < 0,05$) оказался высоким. Критерий “Метание теннисного мяча” в начале опыта составлял 28,7 м, а в конце опыта - 35,2 м, уровень достоверности показателя роста оказался высоким ($P < 0,05$). При использовании теста “Равновесие на одной ноге” в начале эксперимента было достигнуто в среднем 10,7 секунд равновесия, а в конце эксперимента было достигнуто в среднем 12,7 секунд равновесия, уровень достоверности показателя роста ($P < 0,05$) оказался

высоким. При использовании теста на сгибание вперед было установлено, что средний наклон составлял 4,8 см в начале эксперимента и 7,3 см в конце эксперимента, уровень достоверности показателя роста оказался высоким ($P < 0,05$). Тест на поднятие туловища с места лежа (количество попыток за 1 минуту) результат в среднем составляло 28,7 раза в начале эксперимента и 36,7 раза в конце эксперимента, уровень достоверности показателя роста оказался высоким ($P < 0,05$).

18-летние слепые и слабовидящие бросали набивной мяч (1 кг) в начале эксперимента, в среднем на 6,5 м и 8,2 м в конце опыта, уровень достоверности показателя роста ($P < 0,05$) был высоким. При выполнении теста “Прыжки в квадрате 2x2 (за 1 мин)” в начале эксперимента составляло в среднем 40,2 раза, а в конце эксперимента 43,7 раза, уровень достоверности показателя роста ($P < 0,05$) оказался высоким. Бросок теннисного мяча, в начале эксперимента составлял 33,1 м, а в конце опыта - 38,2 м, уровень достоверности показателя роста ($P < 0,05$) оказался высоким. Тест на сохранение равновесия на одной ноге в начале эксперимента в среднем составляло 12,1 секунды, то в конце эксперимента удалось удержать равновесие в среднем за 13,8 секунды, уровень достоверности показателя роста ($P < 0,05$) оказался высоким. При использовании теста на сгибание вперед было установлено, что средний прогиб в начале эксперимента составлял 5,9 см, а в конце эксперимента - 8,4 см, уровень достоверности показателя роста оказался высоким ($P < 0,05$). При использовании теста поднятие туловища с места лежа (количество попыток за 1 минуту) среднее количество повторений, выполненных в начале эксперимента, составило 32,7 раза, а в конце эксперимента - 41,2 раза, уровень достоверности показателя роста оказался высоким ($P < 0,05$).

19-летние слепые и слабовидящие юноши бросали набивной мяч (1 кг) в начале эксперимента в среднем на 7,6 м и 9,6 м в конце эксперимента, уровень достоверности показателя роста ($P < 0,05$) был высоким. При выполнении теста “Прыжки в квадрате 2x2 (за 1 мин)” в начале эксперимента в среднем выполнялось 43,2 раза, а в конце эксперимента 46,25 раза, уровень достоверности показателя роста ($P < 0,05$) оказался высоким. При применении критерия “Метание теннисного мяча” было установлено, что в начале эксперимента показатели составляли 35,2 м, а в конце эксперимента - 43,7 м, уровень достоверности индекса роста оказался высоким ($P < 0,05$). Когда мы использовали тест на равновесие на одной ноге, в начале эксперимента было достигнуто среднее время равновесия 12,5 секунд, а в конце эксперимента было достигнуто среднее время равновесия 15,2 секунды, уровень достоверности роста ($P < 0,05$) оказалось высоким. При использовании теста на сгибание вперед было установлено, что средний наклон составлял 6,7 см в начале эксперимента и 9,2 см в конце эксперимента, уровень достоверности индекса роста оказался высоким ($P < 0,05$). При использовании теста поднятие туловища лёжа с места (количество попыток за 1 минуту) среднее количество повторений, выполненных в начале эксперимента, составило 35,5 раза, а в конце эксперимента - 44,2 раза, уровень достоверности показателя роста оказался высоким ($P < 0,05$).

Таблица 5

Динамика показателей физической подготовленности голболистов экспериментальной группы в начале и конце эксперимента

Показатели	17 лет (n-8)				18 лет (n-8)				19 лет (n-8)							
	\bar{X}	σ	V	t	P	\bar{X}	σ	V	t	P	\bar{X}	σ	V	t	P	
1 Метание набивного мяча весом (1 кг)	нэ	5,5	0,5	9,1	2,9	P<0,05	6,5	0,5	7,7	2,9	P<0,05	7,6	0,4	6,2	3,1	P<0,05
	кэ	7,1	0,9	13,5			8,2	1,1	12,7			9,6	0,8	8,3		
2 Прыжки в квадрате 2x2 (кол-во раз за 1 минуту)	нэ	38,2	2,3	6,1	3,0	P<0,05	40,2	2,5	6,3	3,2	P<0,05	43,2	4,1	9,6	2,6	P<0,05
	кэ	42,2	2,9	7,3			43,7	3,7	8,6			46,5	3,6	7,9		
3 Метание теннисного мяча	нэ	28,7	2,7	9,4	2,8	P<0,05	33,1	3,7	11,3	3,3	P<0,05	35,2	2,5	7,1	3,8	P<0,01
	кэ	35,2	3,5	10,4			38,2	3,5	9,3			43,7	4,5	10,2		
4 Сохранение равновесия на одной ноге	нэ	10,7	0,5	4,6	2,7	P<0,05	12,1	0,8	6,8	2,8	P<0,05	12,5	1,2	9,6	3,4	P<0,01
	кэ	12,7	1,2	9,8			13,8	1,3	9,9			15,2	0,9	5,9		
5 Наклон вперёд	нэ	4,8	0,6	12,9	3,6	P<0,01	5,9	0,7	12,7	3,1	P<0,05	6,7	0,8	11,9	4,1	P<0,01
	кэ	7,3	0,8	10,6			8,4	1,2	13,5			9,2	1,1	11,2		
6 Подъём туловища из положения лёжа (количество попыток за 1 минуту)	нэ	28,7	2,9	10,3	2,6	P<0,05	32,7	2,9	9,1	4,1	P<0,01	35,5	2,6	7,4	3,2	P<0,05
	кэ	36,7	4,7	12,8			41,2	2,6	6,3			44,2	5,5	12,5		

нэ - в начале эксперимента кэ - в конце эксперимента

Показатели незрячих и слабовидящих лиц на время реакции путем выбора технических действий, применяемых в зависимости от ситуации, определялись специальными тестами в начале и конце эксперимента.

Показатели испытаний экспериментальной группы в начале и конце эксперимента на скорость реакции путем выбора технических действий следующие. 17-летние слепые и слабовидящие люди бросали в среднем 14,1 раза в начале эксперимента при выполнении тестового критерия метания теннисного мяча в круг под звук свистка (30 секунд/20 раз), в конце эксперимента показатель составлял 15,5 раз, уровень достоверности показателя роста оказался высоким ($P < 0,05$). При выполнении теста на реакцию «Cackle» показатель в среднем составлял 476,7 мс в начале эксперимента и 431,7 мс в конце эксперимента, уровень достоверности показателя роста оказался высоким ($P < 0,05$). При применении критериев теста ловли мяча оказалось, что в начале опыта показатель составлял 61,8 см, а в конце опыта — на высоте 55,5 см уровень достоверности показателя роста оказался высоким ($P < 0,05$). В начале эксперимента в тесте пас мяча с 12 м (45 раз) было сделано в среднем 32,2 правильных попытки, в то время как в контрольной группе правильно принято в среднем 34. Темп роста оказался высоким ($P < 0,05$).

В начале эксперимента 18-летние слепые и слабовидящие испытуемые при выполнении тестового критерия метания теннисного мяча в круг под звук свистка (30 секунд/20 раз) бросали мяч в среднем 15 раз, в конце этот показатель составил 15,7 раз, уровень достоверности показателя роста оказался высоким ($P < 0,05$). При выполнении теста на реакцию «Cackle» в начале эксперимента его выполняли в среднем за 466,5 мс, а в конце эксперимента определялся показатель 407,5 мс, уровень достоверности показателя роста оказался высоким ($P < 0,05$). При применении критерия ловли мяча оказалось, что в начале опыта он был пойман на 57,6 см, а в конце опыта получен на 50,7 см. В начале эксперимента было достигнуто в среднем 36,2 правильных приема в тесте на передачу мяча с 12 метров (45 раз), в то время как в среднем испытуемые в контрольной группе достигли 38,2 правильных приема, установлено, что уровень достоверности показателя роста был высоким ($P < 0,01$).

19-летние слепые и слабовидящие люди бросали в среднем 15,2 раза в начале эксперимента при выполнении тестового критерия метания теннисного мяча со звуком звонка с круга (30 секунд/20 раз), в конце эксперимента они точно бросили мяч 19,2 раза, уровень достоверности показателя роста оказался высоким ($P < 0,05$). При выполнении теста на реакцию «Cackle» в начале эксперимента его выполняли в среднем за 457,5 мс, а в конце эксперимента определялся показатель 373,5 мс, уровень достоверности показателя роста был высоким ($P < 0,01$). (см. таблицу 6).

Таблица 6
Показатели экспериментальной группы в начале и в конце эксперимента на время реакции путем выбора
технических действий, применяемых в зависимости от ситуации (п-24)

№	Показатели	17 лет (n-8)					18 лет (n-8)					19 лет (n-8)					
		\bar{X}	σ	V	t	P	\bar{X}	σ	V	t	P	\bar{X}	σ	V	t	P	
1	Бросок теннисного мяча под звук колокольчика в круге (30 секунд/20 раз)	нэ	14,1	1,8	12,7	2,7	P<0,05	15	1,1	7,5	2,9	P<0,05	15,2	1,5	9,8	2,8	P<0,05
		кэ	15,5	1,2	8,3			15,7	1,7	10,8			19,2	0,9	4,9		
2	Тест на реакцию «Sackle»	нэ	476,7	10,4	2,1	3,2	P<0,05	466,5	17,8	3,8	4,2	P<0,01	457,5	10,4	2,2	4,1	P<0,01
		кэ	431,7	9,4	2,2			407,5	6,4	1,5			373,5	5,1	1,3		
3	Тест на ловлю мяча (от ворот)	нэ	61,8	5,7	9,2	2,9	P<0,05	57,6	5,4	9,3	3,1	P<0,05	49,7	3,8	7,7	4,9	P<0,01
		кэ	55,5	2,8	5,2			50,7	1,7	3,3			40,5	1,2	3,1		
4	Пас мяча с расстояния 12 метров (45 раз)	нэ	32,2	4,3	13,5	2,8	P>0,05	36,2	3,9	10,8	4,3	P<0,01	38,5	3,8	10	3,7	P<0,01
		кэ	34	0,8	2,4			38,2	1,7	4,4			40,5	1,7	4,2		

НЭ - в начале эксперимента КЭ - в конце эксперимента

При применении критерия ловли мяча оказалось, что в начале эксперимента он был пойман на 49,7 см, а в конце эксперимента получен на 40,5 см. В начале эксперимента было достигнуто в среднем 38,5 правильных приема теста передачи мяча с 12 м (45 раз), в то время как в среднем у испытуемых контрольной группы было достигнуто 40,5 правильных приема, установлено, что уровень достоверности показателя роста был высоким ($P < 0,01$).

ВЫВОДЫ

На основании собранных в рамках диссертационной темы источников, проведенного наблюдения, обобщения мнений специалистов, сравнительного педагогического анализа результатов текущих исследований и педагогического эксперимента сделаны следующие выводы:

1. Педагогический сравнительный анализ результатов научных исследований, опубликованных в литературе нашей страны и за рубежом по теме исследования, спортивная классификация незрячих и слабовидящих на тренировках по голболу, подбор специальных средств в соответствии с их физиологическим и функциональным состоянием, их использование для активизации мышечной деятельности и распределение норм нагрузки по типам нозологии, типовой план тренировок по подготовительным этапам подготовки к голболу, отсутствие основанной на виды подготовки на этапах подготовки комплексной системы, свидетельствуют о необходимости проведения широких научных исследований в этом направлении.

2. До исследования мотивационного состояния голболистов наблюдались чувства испуганности, равнодушия, безразличия, тревоги. В частности, по шкале мотивационного состояния определялось 16-19 баллов. На тренировках по голболу использовалась модель психологической подготовки, и уделялось внимание психологической подготовке. Если по шкале мотивационного состояния оптимальными считаются 20-22 балла, то обосновано, что показатели психологического состояния наших испытуемых улучшились на 20-21 балл.

3. В нашем педагогическом исследовании определено, что комплекс развивающих средств таких как, специальные средства тактильного ощущения и восприятия в голбольной тренировке, упражнения, выполняемые с предметами на реакцию, для повышения возможности достижения эффективных результатов в голбольной тренировке и соревнованиях за счет восприятия мяча и его направления, отдачи мяча, являются эффективными средствами.

4. Доказано, что использование в типовом плане аэробного бега, стретчинг, коррекционно-восстановительных средств при организации спортивной тренировки по голболу в тренировочном процессе повышает силовые способности голболистов на 16 %, силовую выносливость на 18 %, скоростно-силовую способность на 20 %, быстроту и выносливость на 17%, а также эффективно повышают двигательную активность, точность, чувство дистанции, формируют интуицию лиц с нарушениями зрения.

5. Точное и правильное бросание мяча в разные стороны на соревнованиях позволяет добиться результатов на тренировках и соревнованиях. Если во время тренировки усовершенствовать броски мяча в разные стороны, то спортсмены, укрепившие правильное направление мяча, показывают лучшие результаты при бросках по воротам соперника. Экспериментально было определено, какими должны быть наиболее полезные углы полета и атаки мяча, когда направление и скорость мяча различны.

6. В ходе проведенного исследования были достигнуты изменения физических и антропометрических показателей голболистов. Роль и значение разработанных в связи с этим специальных средств заключались в эффективном развитии качеств быстроты, ловкости, силы, гибкости и выносливости. В подготовке незрячих и слабовидящих лиц для игры в голбол для определения их физических качеств важна разработка времени реакции и технических движений в зависимости от ситуации, в том числе факторы выявления специальных способностей и критерии, методика использования тестов признана эффективной при выполнении техники возврата мяча (время реакции) в тренировочных и соревновательных условиях голбола и стала основой для достижения высокого результата.

7. В целях обеспечения преемственности тренировок незрячих и слабовидящих в голбольном спорте в каждом мезоцикле разработаны пять методических блоков, направленных на развитие лидерских качеств в отдельных видах тренировки. Обоснованы механизмы последовательного развития видов подготовки за счет использования средств общей и специальной физической, технической и тактической подготовки, а также средств блоков предсоревновательной подготовки.

8. Проанализирована динамика изменения показателей физической подготовленности восьми участников со спортивным классом В1, В2, В3 в течение педагогического эксперимента.

При этом измеряется сила испытуемых в начале и в конце исследования, с помощью упражнений таких как, принятие и возвращение мяча, направленной по короткой диагонали, забрасывание набивного мяча за голову, сохранение равновесия на одной ноге, бросание теннисного мяча по звуку колокольчика в середине круга, бег в площадке размером 2х2 в течение 1 минуты, измеряется сила правой и левой кисти. В результате применения комплекса специальных упражнений на тренировочных занятиях отмечено улучшение физической подготовленности голболистов в целом на 18 % и специальной физической подготовленности на 20 %.

9. В среднем относительном приросте достигнуто улучшение развития физической подготовленности голболистов на 9.06%. По нашему мнению, в результате применения специальных упражнений в голбольной тренировке у незрячих и слабовидящих людей, за счет улучшения силы кистей правой и левой руки, была развита техника правильного и точного броска мяча в ворота. В результате разработки циклов подготовки и применения видов подготовки в микроциклах в процентах, достигнуты хорошие результаты в соревнованиях и установлено, что показатели физической подготовки увеличились 17,7%.

10. При подготовке голболистов к соревнованиям больше внимания уделяется общей подготовке в течение годового цикла подготовки в процентном показателе. В частности во втягивающем микроцикле - 50% общей подготовке, 10% специальной подготовке, 25% технической подготовке, 5% тактической подготовке. В основном внимание в восстановительном цикле сосредоточено на 60% общей подготовке, 30% тактической и 10% игровой подготовке. В предсоревновательных и соревновательных микроциклах больше внимания уделяется специальной, технической и тактической подготовке. В результате применения разработанных нами микроциклов увеличилась возможность достижения высокого результата в чемпионатах Узбекистана.

11. Разработана модель тренировки, направленная на повышение точности и быстроты реакции на движущийся объект в зависимости от ситуации, для выполнения сложных и скоординированных комплексных действий в голболе. Положительные изменения наблюдались при реагировании на ситуацию выбором технических действий. Например, при реализации теста на реакцию «Cackle» в начале эксперимента выполняли его в среднем за 476,7 мс, а в конце эксперимента показатель составил 431,7 мс, уровень достоверности показателя роста высокий ($P < 0,05$).

12. Больше внимания уделяется специальным средствам в восстановительном и втягивающем микроциклах, которые тренируют и восстанавливают незрячих и слабовидящих при подготовке ко вторым соревнованиям. Применение специальных средств во время тренировок позволяет добиться хороших результатов. После соревнований, если в восстановительных микроциклах уделять внимание лечебной физкультуре, водному лечению, массажу и активному отдыху, слабовидящие быстрее адаптируются к следующему тренировочному периоду, а так же улучшится малоподвижная мышечная деятельность.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Учебно-тренировочный этап направлен на качественное повышение уровня физического развития голболистов путем применения комплекса специальных упражнений, ориентированных на повышение двигательной активности и физическое развитие незрячих и слабовидящих лиц.

Путем совершенствования функциональных возможностей организма повышается эффективность применения приемов и тактики игры. Общеразвивающие упражнения для общей физической подготовки голболистов выполняются без предмета, с предметом и оборудованием; используются упражнения легкой атлетики (бег с партнером, прыжки, метание), гимнастики, тяжелой атлетики, плавания и других видов спорта.

Голболисты могут выбрать комплексы упражнений с максимальной задействованностью мышечных групп, каждый из которых выполняется по 2-3 повторения, между повторениями - интервалы отдыха, количество серий 4 раза. Между сериями 1-2 минуты отдыха.

Если на тренировке необходимо решать различные задачи, то сначала применяются скоростно-силовые упражнения, затем упражнения на

скоростную выносливость, далее нагрузки, развивающие общую выносливость. К структурированию тренировок на учебно-тренировочных сборах научный подход является обязательным. Рекомендуется применять микроциклы 4: 1 и 3: 1 во время тренировок.

В течение годового цикла используются все средства тренировок. Распределение средств по видам тренировок в микроцикле первого соревнования отводится: для общей физической подготовки 5% времени, на специальную физическую подготовку - 15%, на техническую подготовку - 25%, на тактическую подготовку-20%, на игру - 35%, в результате проведения видов подготовок в вышеуказанных пропорциях, повышается возможность достижения высокого результата в соревнованиях по голболу.

При интенсивных и объемных тренировках голболисты часто испытывают мышечные боли. Это связано с воспалением мышечных волокон. В этом случае стоит обратить внимание на снижение тренировочных нагрузок и активизацию мышечной деятельности. Рекомендуется восстановление организма на основе использования электрофореза в процессе тренировок и соревнований.

В переходный период мы сосредоточились на том, как голболисты используют спортивные упражнения других видов спорта. С целью восстановления организма голболистов в переходный период, в дополнение к традиционным методам, в их тренировочный процесс, нами были включены упражнения на растяжку, коррекцию и плавание. Кроме того, мы рекомендовали применение ванн, контрастных ванн в сочетании с водными процедурами и маслами после выполнения тренировочных и соревновательных нагрузок.

В тактике игры в голбол при атаке справа, слева и из центральной позиции рекомендуется применение шести классических схем размещения игроков защиты. Это:

1. “Классический треугольник”. Позиция игроков в классическом стиле. Игроки правого и левого «крыла» находятся на своих позициях на полутораметровой «линии», а центральный игрок размещается на центральной «линии» в защитном положении.

2. “Расширенный треугольник”. Позиция игроков идентична “классическому” стилю, единственное различие в том, что игроки размещаются на 40-50 сантиметров ближе к трехметровой линии.

3. “Натянутый сзади треугольник”. Игроки размещены так, что полутораметровая и центральная передняя “линия” находятся перед ними.

4. “Перевернутый треугольник”. Игроки размещены как в “классическом” стиле, только наоборот, центральная линия сдвигается назад, левая и правая пограничные линии сдвигаются вперед.

5. “Лестница”. Игроки строятся один за другим. “Самая высокая” позиция игрока с правого или левого края, остальные размещаются в форме ступенек поближе к воротам.

6. “Препятствие” или “Линия”. Все игроки размещаются на трехметровой линии.

**DIGITAL SCIENTIFIC COUNCIL AWARDING SCIENTIFIC DEGREES
AT THE INSTITUTE OF SCIENTIFIC RESEARCH OF PHYSICAL
EDUCATION AND SPORTS DSc. 33/01.02.2022.Ped.146.01**

**INSTITUTE OF SCIENTIFIC RESEARCH OF PHYSICAL EDUCATION
AND SPORTS**

SOBIROVA LAYLO BAXROMOVNA

**METHODOLOGICAL BASES OF PREPARING VISUALLY IMPAIRED AND BLIND
PEOPLE FOR GOALBALL SPORTS**

13.00.04 - Theory and methodology of physical education and sports training

Abstract of the dissertation of Doctor of Science (DSc)

Chirchik-2023

The theme of the Doctor of Science (DSc) dissertation is registered in the Higher Attestation Commission under the Ministry of Higher Education, Science and Innovation of the Republic of Uzbekistan under the number B2022.4.DSc/Ped412.

The dissertation has been prepared at the Institute of Physical Education and Sport Scientific Research.

The abstract of the dissertation is posted in three languages (Uzbek, Russian, English (resume)) on the website of the Scientific Council www.uzdjsu.uz and on the "ZiyoNet" information and educational portal (www.ziyo.net).

Scientific Supervisor: **Matkarimov Rashid Masharipovich**
doctor of pedagogical sciences (DSc), professor

Official Opponents **Tuxtaboyev Nizomjon Tursunalevich**
doctor of pedagogical sciences (DSc), professor

Umarov Djamshid Khasanovich
doctor of pedagogical sciences (DSc), professor

Nurillayeva Nargiza Muxtarxonovna
doctor of medical sciences, professor

Leading organization: **National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek**

The defense of the dissertation will be held on « 29 » november 2023 at 10⁰⁰. The defense of the dissertation will be held at the meeting of the Scientific Council numbered DSc33/01.02.2022.Ped.146.01 at the Institute of Physical Education and Sports Scientific Research (Address: 111709, Chirchik city, Sportchilar street, 111709. Tel.: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, fax: (0-370) 717-17-76, Website: www.jtsu.uz e-mail: jtsu@uzdjsu.uz Uzbekistan State University of Physical Education and Sports "B" building, 2nd floor, small meeting hall).

The dissertation can be viewed at the Information Resource Center of the State University of Physical Education and Sports of Uzbekistan (registered with the number 0028). (Address: 111709, Chirchik city, Tashkent region, Sportchilar street, 19. Tel: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, fax: (0-370) 717-17-76.

The abstract of the dissertation was distributed on " 12 " november 2023.
(Register statement No. 2 on " 17 " november 2023)



O.J.Dadabayev
Deputy chairman of the scientific council
awarding scientific degrees,
doctor of pedagogical sciences, docent

L.Z.Xolmurodov
Scientific Secretary of the Scientific Council
awarding of scientific degrees
Pedagogical Sciences
Doctor of Philosophy (PhD), docent

F.A. Kerimov
Chairman of the academic seminar under the
scientific council awarding of scientific degrees,
Doctor of pedagogical sciences, professor

INTRODUCTION (abstract of DSc thesis)

The purpose of the research consists in developing a module for training the visually impaired and visually impaired people for the goalball sport in multi-year stages of preparation and basing it on experience.

The object of the research was taken the process of goalball training with blind and visually impaired persons.

The subject of the research is pedagogical control based on the analysis of the special exercises and the method of its application, the effect of restorative tools on the muscles in goalball training with blind and visually impaired people.

Research methods. Methods such as learning and analysis of scientific-methodical literature, pedagogical observation, pedagogical control, pedagogical testing, anthropometry, pulsometer, comfort-plus equipment, analysis of the training process, pedagogical experience, mathematical-statistical methods were used in the research..

The scientific novelty of the research is as follows:

The scientific novelty of the research consists of the following:

the possibility of targeted training of blind and visually impaired persons has been expanded through the introduction into five methodological blocks of general (running and aerobic stretching), special (leading physical qualities), technical (attack), tactical (defense), pre-competition (differentiated) means of training aimed at ensuring continuity in each mesocycle of goalball training;

the ability to effectively solve the game tempo has been optimized by introducing technical movements into the training model, aimed at increasing the accuracy and speed of reaction to a moving object, depending on the situation, to perform complex coordination complex actions in goalball;

the possibility of variable preparation of goalball players for competitions has been expanded by improving the components of training technology: goal-model, diagnosis-diagnostics, assessment-prognosis, psychological characteristics, analysis-analytics, aimed at diagnosing indicators of physical development of the blind and visually impaired during goalball training and assessing physical levels preparedness, as well as ensuring continuity of technical actions;

the possibility of maintaining the optimal psychological state of goalball players before the start has been expanded by introducing into the training process a model of psychological preparation aimed at preventing anxiety during self-control based on the behavior of blind and visually impaired persons during competitive activity by including in the model types of operational counterattacks that develop sensorimotor and intellectual activity;

the tactical training model has been improved through the introduction of interactive tactical plans into the training process, aimed at rotation techniques with and without the ball for a triangular, stepped and linear positional attack, for the development of individual tactical movements of blind and visually impaired people;

the methodology for teaching the technique of throwing a ball in various conditions has been improved when teaching blind and visually impaired people to throw a ball with rotation by introducing into the training process a sequence of

phases: catching the ball, preparing for rotation, rotation and preparation for applying the last force, applying the last force based on sports equipment kind of goalball..

Implementation of research results. Based on the scientific results of the set of special physical exercises developed for the preparation of blind and visually impaired persons for goalball sports training and the tools and methods used in it:

Suggestions and recommended for training aimed at ensuring the continuity of each mesocycle in goalball sports training for blind and visually impaired persons for incorporating general (aerobic running and stretching), special (leading physical qualities), technical (attack), tactical (defense), pre-competition (differentiated) tools into five methodological blocks “Adaptive and fitness incorporated into the content of the textbook “physical education” (according to the order of the Ministry of Higher and Secondary Special Education of the Republic of Uzbekistan No. 356 dated August 18, 2021, certificate No. 356/7-140). As a result, the physical fitness of blind and visually impaired goalball players improved by 18%;

In order to perform complex-coordinative integrated actions in goalball sports, proposals and recommendations for introducing technical actions depending on the situation into the training model aimed at increasing the accuracy and reaction time of the reaction to the moving object depending on the situation, specialized profession No. 1 the craft was introduced into goalball training for the visually impaired at the school (Reference No. 04-01/04/20/3152 dated April 7, 2023 of the Ministry of Youth Policy and Sports of the Republic of Uzbekistan). As a result, the indicators of reaction evaluation of blind and visually impaired persons were improved by 16%;

Purpose of model, diagnosis-diagnostics, assessment and prediction in training technology aimed at diagnosing the indicators of physical development of blind and visually impaired persons in goalball training, assessing the levels of physical fitness and ensuring consistency in the implementation of technical movements proposals and recommendations for improvement of psychological-property, analysis-analytics components are embedded in the content of the textbook “Adaptive and health-enhancing physical education” (certificate number 356/7-140 based on order No. 356 of August 18, 2021 of the Ministry of Higher and Secondary Special Education of the Republic of Uzbekistan). As a result, the tendencies of selection and preparation of blind and visually impaired persons for goalball sport improved by 14%;

Based on the behavior of blind and visually impaired persons in competitive activities, a suggestion to include in the training process types of operative attacks that develop sensorimotor and intellectual activity in the model of psychological training aimed at preventing panic in self-management and recommendations of sports school No. 1 of Yakkasaray district, blind and visually impaired persons are introduced to the process of goalball training (Reference No. 04-01/04/20/3152 dated April 7, 2023 of the Ministry of Youth Policy and Sports of the Republic of Uzbekistan). As a result, the pre-start psychological condition of blind and visually impaired goalball players improved by 20%;

suggestions and recommendations on interactive tactical plans aimed at

triangular, stair-step and straight-line positional attack in ball-less and ball-rotating methods for the development of individual tactical actions of blind and visually impaired persons. The national goalball team of Uzbekistan has been introduced to the process of goalball training (Reference No. 04-01/04/20/3152 dated April 7, 2023 of the Ministry of Youth Policy and Sports of the Republic of Uzbekistan). As a result, the tactical training of the blind and visually impaired persons in the training group improved by 18%.

Suggestion on the sequence of phases of catching the ball, preparation for rotation, preparation for rotation and last effort, last effort based on goalball sports equipment for teaching the technique of spinning the ball to blind and visually impaired people and recommendations No. 1 vocational school for visually impaired persons introduced to the process of goalball training (Reference No. 04-01/04/20/3152 dated April 7, 2023 of the Ministry of Youth Policy and Sports of the Republic of Uzbekistan). As a result, the method of improving the training based on the training of the blind and visually impaired goalball players in the technique of shooting the ball improved by 16% in general.

Approval of the results of the research. The results of this research were discussed at 2 international and 8 national scientific-practical conferences.

Publication of the research results. A total of 23 scientific methodological works on the subject of the dissertation, including 1 textbook, 1 monograph, 10 articles in scientific publications recommended for publication of the main scientific results of doctoral dissertations of the Higher Attestation Commission of the Republic of Uzbekistan, including 8 republics and 2 published articles equivalent to foreign journals.

The size and structure of the dissertation. The dissertation consists of an introduction, five chapters, a conclusion, a list of references and appendices. The volume of the dissertation is 200 pages.

E'LON QILINGAN ISHLAR RO'YXATI
СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ
LIST OF PUBLISHED WORKS

I бўлим (I часть; I part)

1. Sobirova L.B. Ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi shaxslar bilan olib boriladigan golbol mashg'ulotlarining ilmiy uslubiy asoslari.// Monografiya. T.:<O'ZKITOBSAVDO> nashriyoti - 2023. - 167 b.
2. Собирова Л.Б. Голболчиларни тайёрлашда тикловчи воситалардан фойдаланиш самарадорлиги // "Research Focus" xalqaro ilmiy jurnali. Vol.1:ISS. 4 Article 6. 2022. – P. 378-383. [13.00.00 № 30]
3. Sobirova L.B. Effectiveness of application of model plans in goalball sports training // "Mental enlightenment scientific-methodological" xalqaro ilmiy jurnal Vol. 1.ISSN 2181-6131 2023. P.199-207. [13.00.00 № 22]
4. Sobirova L.B. O'zbekistonda golbol sport turini ommalashtirish orqali ko'rish qobilyatida nuqsoni bor shaxslar harakat faolligini rivojlantirish // Fan-sportga. Ilmiy-nazariy Jurnal. Chirchiq, 2022. № 2. B. 35-38. [13.00.00 № 16].
5. Собирова Л.Б. Голбол спорт машғулотларида намунавий кунлик режаларни қўллаш самарадорлиги // Fan-sportga. Ilmiy-nazariy jurnal. Chirchiq, 2022. № 6. B. 26-28. [13.00.00 № 16].
6. Собирова Л.Б. Голбол машғулотларида кўзи ожиз ва заиф кўрувчи шахсларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш самарадорлиги // Fan-sportga. Ilmiy-nazariy jurnal. Chirchiq, 2022. № 7. B. 20-23. [13.00.00 № 16].
7. Собирова Л.Б. Голбол машғулотларини ташкил этиш ва ўтказишда самарали техник ва тактик ҳаракатлардан фойдаланиш услубияти // Fan-sportga. Ilmiy-nazariy Jurnal. Chirchiq, 2022. № 8. B. 20-23. [13.00.00 № 16].
8. Собирова Л.Б. Методика развития физической подготовки студентов с ограниченными возможностями при помощи специальных средств физической культуры // Im sarchashmalari ilmiy nashr 3/2022. -113-116 с. [13.00.00 № 31]
9. Собирова Л.Б. Ўзбекистонда голбол спорт турини ривожлантириш тизими // Наманган давлат университети илмий ахборотномаси, 2022 №4. - 759-763 б. [13.00.00 № 30]
10. Собирова Л.Б. Система популяризации и развития спорта голбол в Узбекистане // Муаллим ҳам узлуксиз билимдандир - илмий журнали. №5. ISS.2181-7138. 2022. - 157-157 б. [13.00.00 № 20]
11. Собирова Л.Б. Голбол спорт турида шуғилланувчи кўзи ожиз ва заиф кўрувчи шахсларнинг психологик тайёргарлигини ривожлантириш услубияти // Sportda ilmiy tadqiqotlar. Ilmiy-nazariy jurnal. Chirchiq, 2023. №1. - 16-20 с. [13.00.00 № 16].

II бўлим (II часть; II part)

12. Sobirova L.B., Mirjamolov M.X. Adaptiv sog'lomlashtirish jismoniy tarbiyasi. Darslik. -T.: O'zkitob savdo nashriyoti matbaa ijodiy uyi. 2022. - 250 b.
13. Sobirova L.B., Mirjamolov M.X., Svetlichnaya N.K., Abdiev Sh.A., Davlatova L.T., Skopus jurnalida psyschology and education 58(2): Iss: 00333077.

2021. – P.1379-1389.

14. Собирова Л.Б., Бердиева.Ч.А. Бахтиёров Д.Б., Сабирова З.Б. Ўзбекистонда голболнинг ҳозирги ҳолати. Scientific journal Impact factor Scientific progress Vol. 3 ISS. 10,2022 Iss: 2181-1601 P.180-188

15. Sobirova L.B. , Odilov R.F., Baxtiyorov D.B., Saidov U.A. Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni vositalar orqali yuqori natijalarga erishishda motivatsiyaning oʻrni. Scientific journal Impact factor Scientific progress Vol.3 Iss. 10,2022 I Iss.2181-1601. P.97-103

16. Собирова Л.Б., Одилов Р.Ф., Бердиева С.Д., Бердиева Ч.А. Жисмоний имконияти чекланган талаба қизларда чидамлик ва уни ривожлантириш усулияти. Scientific journal Impact factor Scientific progress Vol.3 Iss. 10,2022 Iss.2181-1601 P.189-194

17. Sobirova L.B., Atamuratov X.X. Imkoniyati cheklangan talaba qizlarni nozologiya boʻyicha sport mashgʻulotlarining samarali tizimini yaratish uslubiyati. Jismoniy tarbiya, sport mashgʻulotlari nazariyasi va uslubiyatining nazariy-amaliy muammolari. Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman. Chirchiq, 2022 - 1678-1680 b.

18. Sobirova L.B., Kichikova M.U. Golbol sport turida masofani his qilishni shakllantirishning ahamiyatli jihatlari “Боксчилар ўқув-машғулот жараёнларини ривожлантиришнинг илмий-методик асослари” мавзусидаги халқаро онлайн илмий анжуман. 2022. - 101-104 b.

19. Sobirova L.B. Imkoniyati cheklangan talaba qizlarni jismoniy tayyorgarlik darajasini rivojlantirish uslubiyati //Jismoniy tarbiya, sport mashgʻulotlari nazariyasi va uslubiyatining nazariy-amaliy muammolari Xalqaro ilmiy-amaliy anjumani. Chirchiq, 2022. - 676-1678 b.

20. Sobirova L.B. Oʻzbekistonda golbol sport turini ommalashtirish orqali koʻrish qobiliyatida nuqsoni bor shaxslar harakat faolligini rivojlantirish uslubiyati // Scientific Journal Impact factor (SJIF 2022=5.016) ISSN:2181-1601

21. Собирова Л.Б. Голболда кўриш қобилияти бузилган болаларнинг координацион қобилиятини ривожлантириш воситалари самарадорлиги// Scientific Journal of scientific progress ISSN: 2181-1601 Acceptance areas of the journal 2022/IV. 202-209-б Volume # 3 ISSUE # 6

22. Собирова Л.Б. Голболда кўриш қобилияти бузилган болаларнинг координацион қобилиятини ривожлантириш самарадорлиги// XI international scientific conference of students and young scientists. University sport: health and prosperity of the nation Chirchik Uzbekiston 23-24.09.2022 308-310-б

Avtoreferat «FAN-SPORTGA» jurnali tahririyatida tahrirdan o‘tkazilib, o‘zbek, rus va ingliz tillaridagi matnlar o‘zaro muvofiqlashtirildi.

Bosishga ruxsat etildi: 14.11.2023-yil
Bichimi: 60x84 ^{1/16}, “Times New Roman”
garniturada raqamli bosma usulda bosildi.
Shartli bosma tabog‘i 4,5. Adadi 100. Buyurtma: № 277
Tel: (99) 3832 99 79; (99) 817 44 54
Guvohnoma reestr № 10-3279
“IMPRESS MEDIA” MCHJ bosmaxonasida chop etildi.
Manzil: Toshkent sh., Yakkasaroy tumani, Qushbegi ko‘chasi, 6 uy.