

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ
ХУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ
DSc.27.06.2017.Ped.28.01 РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ**

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

Миржамолов Мехриддин Хайриддинович

**ЎЗБЕКИСТОНДА ЖИСМОНИЙ ИМКОНияТИ ЧЕКЛАНГАН
ЎҚУВЧИЛАРНИНГ МАХСУС ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ
ОШИРИШНИНГ ПЕДАГОГИК МЕХАНИЗМЛАРИНИ
ТАКОМИЛЛАШТИРИШ**

**13.00.04-Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси ва
методикаси**

**ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ БЎЙИЧА ФАЛСАФА ДОКТОРИ (PhD)
ДИССЕРТАЦИЯСИ АВТОРЕФЕРАТИ**

Тошкент–2017

**Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси
автореферати мундарижаси**

**Оглавление автореферата диссертации доктора философии (PhD) по
педагогическим наукам.**

**Contents of dissertation abstract of doctor of philosophy (PhD) on
pedagogical sciences**

Миржамолов Мехриддин Хайриддинович

Ўзбекистонда жисмоний имконияти чекланган ўқувчиларнинг махсус
жисмоний тайёргарлигини оширишнинг педагогик механизмларини
такомиллаштириш.....3

Миржамолов Мехриддин Хайриддинович

Совершенствование педагогических механизмов повышения специальной
физической подготовки учащихся с ограниченной физической
возможностью в Узбекистане23

Mirjamolov Mekhriddin Hayriddinovich

Improvement of pedagogical mechanisms of increasing special physical training of
students with limited physical opportunity in Uzbekistan.....43

Эълон қилинган ишлар ўйхати

Список опубликованных работ
List of published works.....46

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ
ХУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ
DSc.27.06.2017.Ped.28.01 РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ**

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

Миржамолов Мехриддин Хайриддинович

**ЎЗБЕКИСТОНДА ЖИСМОНИЙ ИМКОНияТИ ЧЕКЛАНГАН
ЎҚУВЧИЛАРНИНГ МАХСУС ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ
ОШИРИШНИНГ ПЕДАГОГИК МЕХАНИЗМЛАРИНИ
ТАКОМИЛЛАШТИРИШ**

**13.00.04-Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси ва
методикаси**

**ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ БЎЙИЧА ФАЛСАФА ДОКТОРИ (PhD)
ДИССЕРТАЦИЯСИ АВТОРЕФЕРАТИ**

Тошкент–2017

**Фалсафа доктори (PhD) диссертацияси мавзуси Ўзбекистон Республикаси
Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Олий аттестация комиссиясида В 2017.1. PhD / Ped.
85 рақам билан рўйхатга олинган**

Докторлик диссертацияси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институтида бажарилган.

Диссертация автореферати икки тилда (ўзбек, рус) веб-саҳифанинг www.uz-djti.uz ҳамда
“ZiyoNET” ахборот-таълим портали манзилларига жойлаштирилган

Илмий раҳбар:

Саломов Рахматилла Саломович
педагогика фанлари доктори, профессор

Расмий оппонентлар:

Усмонхўжаев Талъат Саидович
педагогика фанлари доктори, профессор

Акрамов Жасур Анварович
педагогика фанлари номзоди, профессор
Урганч давлат университети

Етакчи ташкилот:

Диссертация ҳимояси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти
ҳузуридаги DSc.27.06.2017.ped.28.01 рақамли Илмий кенгашнинг 2017 йил “___”
“_____” соат _____даги мажлисида бўлиб ўтади. (Манзил: 111709, Тошкент вилояти,
Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19- уй. Тел.: (0-370)-717-17 79, 717-27-27, факс.: (0-370)
717-17-76, Веб-сайт: www.uz-djti.uz, e-mail: uzdjti@uzzdjti.uz. Ўзбекистон давлат
жисмоний тарбия институти Маъмурий биноси, 2 қават, анжуманлар зали).

Диссертация билан Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти Ахборот –
ресурс марказида танишиш мумкин (_____ рақам билан рўйхатга олинган).
(Манзил: 111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19- уй. Тел.: (0-
370)-717-17-79, 717-27-27, факс.: (0-370) 717-17-76, Веб-сайт: www.uz-djti.uz, e-mail:
uzdjti@uzzdjti.uz. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти Маъмурий биноси, 2
қават, анжуманлар зали).

Диссертация автореферати 2017 йил “___” _____ кунни тарқатилган.
(2017 йил “___” _____ да рақамли реестр баённомаси)

Р.Д.Халмухамедов

Илмий даражалар берувчи Илмий кенгаш раиси,
п.ф.д., профессор

А.К.Эштаев

Илмий даражалар берувчи Илмий кенгаш котиби,
п.ф.н., доцент

Т.С.Усмонхўжаев

Илмий даражалар берувчи Илмий кенгаш
кошидаги илмий семинар раиси, п.ф.д., профессор

КИРИШ (фалсафа доктори (PhD) диссертацияси аннотацияси)

Диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти маълумотларига кўра, дунёда 600 миллиондан ортиқ ногирон яшайди. XXI аср бошларига келиб жаҳоннинг ҳар 10-оиласида бундай инсон мавжуд. Статистик маълумотларга кўра, Ўзбекистонда аҳолини ижтимоий ҳимоя қилиш қатламларида 800000 дан ортиқ ногирон ҳисобда туради. Ривожланган давлатларда аҳолининг ўртача 10 фоизи ногирон саналади. Бу кўрсаткичлар ногирон ва жисмоний имконияти чекланган шахслар билан боғлиқ илмий тадқиқотлар ўтказиш, уларнинг ўқув-машғулотларини режалаштиришнинг оптимал тизимини ишлаб чиқиш талабини қўймоқда.

Бугунги кунда жаҳонда туғма ногиронлар ёки орттирилган ногиронликлар сони ҳам ортиб, уларни даволашга, йўқотилган функционал имкониятларини қайта тиклашга қаратилган чора-тадбирлар ҳам турлича кўриниш олмоқда. Буларнинг ҳаммаси ногиронлик муаммосининг кўламдорлигидан дарак беради ва ногирон ва жисмоний имконияти чекланган шахсларга кўмаклашиш ҳамда уларнинг атрофидагиларга таъсир ўтказиш бўйича давлат даражасида комплекс чора-тадбирлар кўришни тақозо қилади. Мазкур заруратдан келиб чиқиб, ногирон ва жисмоний имконияти чекланган ўқувчилар тайёргарлик даражасини баҳолаб берувчи адаптив жисмоний тарбиянинг кластер дастурининг ишлаб чиқилиши ўқитиш самарадорлигини оширишда муҳим аҳамият касб этади.

Мустақиллик йилларида аҳолининг турмуш фаровонлигини ошириш, соғлигини мустаҳкамлаш, жисмоний тарбия ва спортни аҳоли ўртасида оммалаштириш бўйича кўплаб ишлар амалга оширилмоқда. Рио-де-Жанейро шаҳрида бўлиб ўтган XV Паралимпия ўйинларида, 160 дан ортиқ давлатларнинг тўрт мингдан зиёд вакиллари ғолиблик учун курашган баҳсда, ўзбекистонлик 32 нафар паралимпиячилар бешта спорт тури бўйича қатнашиб, 31 та медални қўлга киритди. Спортчилар сонига нисбатан медаллар жамғариш борасида мамлакатимиз делегацияси 96,8 фоиз натижа билан XV Паралимпия ўйинларида энг яхши кўрсаткични қайд этди. Ўзбекистонда Мустақил Давлатлар Ҳамдўстлиги давлатлари ичида биринчилардан бўлиб “Ногиронларнинг ижтимоий ҳимояси ҳақида”ги ногиронларнинг ҳуқуқларини ўз ичига олган ҳуқуқий база яратилди. “Ногиронлиги бўлган шахсларни давлат томонидан қўллаб-қувватлаш тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 1 декабрдаги ПФ-5270-сон Фармони қабул қилинди. Фармонга кўра, замонавий тиббиёт ва илм-фаннинг илғор ютуқлари, диагностика, даволаш ва реабилитациянинг сифат стандартлари асосида юқори малакали мутахассисларни тайёрлаш тизимини такомиллаштириш, соғломлаштириш хусусиятидаги чора-тадбирларни яхшилаш, соғлом ва фаол турмуш тарзини олиб бориш маданиятини тарғиб қилиш, ногиронлиги бўлган шахсларни давлат томонидан қўллаб-қувватлаш соҳасидаги, шу жумладан ногиронликни белгилашнинг самарали

мезонларини қўллашга қаратилган илмий тадқиқотларни фаоллаштириш вазифаси алоҳида белгилаб қўйилди.

Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонун (2015), Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори (2017), “Ногиронлиги бўлган шахсларни давлат томонидан қўллаб-қувватлаш тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикаси Президентининг фармони (2017), Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси” ва бошқа мазкур соҳага тегишли меъёрий-ҳукукий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишда ушбу диссертация тадқиқоти муайян даражада хизмат қилади.

Тадқиқотнинг республика фан ва технологиялари ривожланиши устувор йўналишларига мослиги. Мазкур тадқиқот республика фан ва технологияларни ривожлантиришнинг “Жамиятнинг маънавий-ахлоқий ва маданий ривожланиши, маънавий қадриятлар, миллий ғоя, маданий мерос, ўзбек халқи ва давлатчилик тарихи ҳамда таълимнинг узвийлик ва узлуксизлиги, баркамол авлод тарбиясини тадқиқ қилиш” устувор йўналиши доирасида бажарилган.

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси. Ўзбекистон Республикаси Биринчи Президенти асарлари, давлатимиз ислохотларининг янги босқичини бошлаб берган Президентимиз раҳбарлигида ишлаб чиқилган Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси мазкур тадқиқот ишининг методологик асоси бўлиб хизмат қилади.

Ногирон ва имконияти чекланган шахсларни ҳаёт фаолиятига ижтимоийлашувини тезлаштириш масалалари бўйича Республикада М.В.Девятова, Т.У.Исмоилов, ногиронликни маълум турида спорт машғулотларига мослашиш назарияси бўйича Н.К.Светличная, Э.Т.Ўринбоев, В.Б.Арипова ва бошқа мутахассислар томонидан соҳага оид турли концептуал изланишлар олиб борилган¹. Дунёнинг кўплаб мамлакатларида чет эл олимлари томонидан таянч-ҳаракатланиш аппарати шикастланишларининг жуда кўп турларини табақалаш бўйича А.Аbele, Н.Аrends, жисмоний сифатларни ривожлантиришнинг ёш чегаралари бўйича К.Аrmour ва М.Yelling, жисмоний тайёргарлигини оширишнинг илмий услубий жиҳатлари E.Balz, T.Benn, H.Brandl-Bredenbeck, W.Brettschneider, спорт кўрсаткичларини яхшилаб боришнинг хусусиятлари F.Carreiroda Costa, B.Crum ва H.Stegeman, машғулотларда руҳий ҳолатини бошқариш масалалари P.De Knop, M.Theeboom, K.Huts ва бошқалар томонидан тадқиқ этилган².

¹ Девятова М.В. «Умurtка погонасининг бел остеохондрозиди ДЖТ». Новосибирск, 1996 й.163-167 б.; Исмоилов Р.Т. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия – соғломлаштириш тадбирларининг педагогик хусусиятлари. Афтореферат, Тошкент 2010 йил; Арипова В.Б., Адаптив жисмоний тарбиянинг концептуал соҳасининг илмий методик йўналишлари. Магистирлик диссертация Тошкент 2012 йил. 56-57б.; Светличная Н.К. Основы адаптивного физического воспитания детей. – Т.: Иктисодиёт, 2014. – 84 с.

² Balz, E., & Neumann, P., Physical Education in Germany', in: U. Puhse & M. Gerber (Eds.), International Comparison of Physical Education, Concept - Problems - Prospects, Aachen, Meyer & Meyer Verlag, pp. 292-309, 2005.; Abele, A., 'Physical Education and Education through Sport in Latvia', in: G. Klein & K. Hardman, Physical Education and Sport Education in the European Union, Paris, Editions Revue EP. S, (in

Таълим соҳасида ногирон ва имконияти чекланган шахсларни машғулоти самарадорлигини оширишнинг ўзига ҳос хусусиятлари бўйича Россия ва МДХ мамлакатларида ҳам етакчи олимлардан: Н. Г. Астафьева, Ю. А. Кобзев, В. В. Храмов, Л. А. Боярская, Л. Г. Харитоновна, С. И. Веневцев, О. Л. Жукова, адаптив жисмоний тарбияда янги технологияларни қўллаш самарадорлиги бўйича И. В. Ермаков, А. Сазонов, А. С. Солодков ва О. В. Морозова, таълимда психологик тайёргарлик ва функционал кўрсаткичларини яхшилаш бўйича Виноградов Г. П., Яшина Т. Д., А. И. Дьячков, С. Д. Антонюк, имконияти чекланган ўқувчиларининг ҳаракат сифатларини ривожлантиришнинг асосий омиллари бўйича С. А. Королёв, Л. В. Шапкина, С. П. Евсеев ва бошқалар томонидан тадқиқ этилган³.

Таҳлилларга кўра, ногирон ва жисмоний имконияти чекланган ўқувчиларнинг ўқув-машғулотларини ташкил этиш бўйича илмий изланишлар олиб борилган бўлса-да, таянч-ҳаракатланиш аппарати шикастланган коллеж ўқувчилари учун маълум бир дастур асосида машқларни шикастланиш даражасига кўра танлаш ва амалда қўллашнинг ўзига ҳос хусусиятлари етарлича ўрганилмаган. Ногирон ва жисмоний имконияти чекланган ўқувчилар учун жисмоний тарбия дастури таҳлил қилиб кўрилганда шу нарса маълум бўлдики, ногиронлиги бўйича махсус жисмоний ривожлантирувчи машқ ва меъёрлар ишлаб чиқилмаган, ногиронлик хусусиятлари ҳисобга олинмаган.

Тадқиқотнинг диссертация бажарилган олий таълим ёки илмий-тадқиқот муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги. Диссертация тадқиқоти Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институтининг 2016-2019 йилларга мўлжалланган илмий-тадқиқот ишлари истиқболли режасининг “Республикада имконияти чекланган ўқувчиларнинг махсус жисмоний сифатларини ривожлантиришнинг инновацион восита ва методларини ишлаб чиқиш” мавзусидаги илмий-тадқиқотлар доирасида бажарилган.

press) 2004.; Arends, H., Sport Service Punt, unpublished Paper, November 2006.; Armour, K. and Yelling, M., 'Continuing Professional Development for Experienced Physical Education Teachers: Towards Effective Provision', Sport, Education and Society, 9 (1), 2004, pp. 95-114.; Benn, T., 'Muslim Girls and participation in Physical Education', unpublished paper, November 2006. Pp 7-9.; Brandl-Bredenbeck, H. P. and Brettschneider, W. D., Societal Trends out of School of School Age Boys and Girls, unpublished Paper, January 2007.; Brettschneider, W. D., 'Psychological outcomes and social benefits of sport involvement and physical activity implications for physical education', in: G. Doll-Tepper & D. Scoretz, Proceedings of The World Summit on Physical Education, Berlin, ICSSPE, 2001, pp. 77-82.; Carreiro da Costa, F., 'Physical Education in Portugal', in: U. Puhse, & M. Gerber (Eds.). International Comparison of Physical Education, Concept - Problems - Prospects, Aachen, Meyer & Meyer Verlag, 2005, pp. 554-571.; Crum, B., and Stegeman, H., 'The State of Physical Education in the Netherlands', in: U. Puhse & M. Gerber (Eds.), International Comparison of Physical Education. Concept - Problems - Prospects, Aachen, Meyer & Meyer Verlag, 2005, pp. 460-471.; De Knop, P., Theeboom, M., Huts, K., et al., 'The state of school physical education in Belgium', in: U. Puhse & M. Gerber (Eds.), International Comparison of Physical Education, Concept - Problems - Prospects, Aachen, Meyer & Meyer Verlag, 2005, pp. 104-131.

³ Астафьева Н. Г., Кобзев Ю. А., Храмов В. В. Оценка качества жизни лиц с физическими недостатками, занимающихся адаптивным спортом / Социология медицины. 2003. № 1. - С. 41-44.; Боярская Л. А., Харитоновна Л. Г. Особенности развития мануальной моторики у школьников с ограниченными возможностями. Вестник УГТУ-УПИ. Серия «Образование и воспитание. Экономика и управление физической культуры и спорта». Современные проблемы развития физической культуры в образовательном учреждении: Сб. науч. статей. Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ. Вып. 3 С. 246-257, 2004.; Веневцев С. И. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта: Методическое пособие. Издательство Советский спорт, 2004. - Декларация о правах умственно отсталых лиц от 20 декабря 1971 г. (принята Генеральной Ассамблеей ООН); Жукова О. Л., Ермаков И. В., Сазонов А. История развития адаптивного спорта высших достижений слепых в Свердловской области Вестник УГТУ-УПИ. Серия «Образование и воспитание. Экономика и управление физической культуры и спорта». Современные проблемы развития физической культуры в образовательном учреждении: Сб. науч. статей. Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ. Вып. 3 С. 232-239, 2004.; А.С.Солодков, Е.Б.Сологуб. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная –М.,2005.144-146 б.; Виноградова А.С. Роль информации о болезни в системе реабилитации больных остеоартрозом: дис...канд.мед.наук. Ярославль,2005.-125 с.; Основы управления специальным образованием: Учебное пособие для студентов вузов / Под ред. Д.С. Шиловой. - М.: Академия, 2001.- 336 с.

Тадқиқотнинг мақсади жисмоний имконияти чекланган ўқувчиларнинг функционал ва жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини ўрганиш асосида организм функцияларини қайта тиклашга қаратилган кластер дастурини ишлаб чиқишдан иборат.

Тадқиқот вазифалари:

ногирон ва жисмоний имконияти чекланган ўқувчилар билан олиб бориладиган жисмоний тарбиянинг ўзига хос хусусиятларидан келиб чиқиб машғулоти воситалари ва услубиятларини ишлаб чиқиш;

ногирон ва жисмоний имконияти чекланган ўқувчиларнинг функционал ва жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари динамикасини аниқлаш;

таянч-ҳаракат аппарати шикастланишларининг барча даражалари учун мослаштирувчи жисмоний тарбиянинг махсус кластер дастурини ишлаб чиқиш;

таянч-ҳаракат аппарати шикастланишларининг барча шаклларида ўқувчилар ҳаракат фаоллиги ва жисмоний тайёргарлигини ошириш бўйича ишлаб чиқилган кластер дастурининг самарадорлигини тажрибада асослаш.

Тадқиқот объекти Республика ихтисослаштирилган касб-ҳунар коллежида ногирон ва жисмоний имконияти чекланган ўқувчи ёшлар билан олиб бориладиган машғулоти жараёни.

Тадқиқот предмети ногирон ва жисмоний имконияти чекланган ўқувчи ёшлар билан олиб бориладиган жисмоний тарбия машғулотида кластер дастурининг мазмуни, восита ва услубияти.

Тадқиқотнинг усуллари: илмий-услубий адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш, педагогик кузатув, педагогик назорат, педагогик тестлаш, пулсометрия, антропометрия, машғулоти жараёнининг таҳлили, педагогик тажриба, математик-статистик усуллар.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги қуйидагилардан иборат:

таянч-ҳаракат аппарати шикастланган ўқувчиларнинг ўзига хос хусусиятларини иноватга олган ҳолда фитбол гимнастикаси, мувозанат сақлашни яхшиловчи, қадди-қоматни шакллантирувчи машқлар мажмуаси ишлаб чиқилган;

таянч-ҳаракат аппарати шикастланишларининг турли даражалари учун адаптив жисмоний тарбиянинг тиклашга қаратилган кластер дастури ишлаб чиқилган;

кластер дастури асосида машғулоти олиб боришнинг ойлик ва ҳафталик режаси ишлаб чиқилган;

дастурда таянч-ҳаракат аппарати шикастланган ўқувчиларнинг ҳаракатланиш имкониятлари асосида жисмоний сифатларини баҳолаш механизмлари такомиллаштирилган;

Тадқиқотнинг амалий натижалари қуйидагилардан иборат:

таянч-ҳаракат аппарати шикастланган ўқувчиларнинг функционал ва жисмоний тайёргарлигининг ўзига хос хусусиятлари асосида машғулоти ташкил этишнинг кластер дастури ишлаб чиқилган;

кластер дастури асосида ихтисослаштирилган коллеж ўқувчиларининг касбий мослашуви, машғулоти мазмуни ва методлари ҳамда

интеграциялашувига қаратилган педагогик чора-тадбирлар тизими такомиллаштирилган;

таянч-ҳаракат аппарати шикастланган ўқувчилар учун ишлаб чиқилган кластер дастури зарурияти назарий асослаб берилган ва Республика ихтисослаштирилган касб-хунар коллежи, болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари таянч-ҳаракат аппарати шикастланган шуғулланувчилари ҳамда жисмоний имконияти чекланган ўқувчилар билан олиб бориладиган пауэрлифтинг машғулотлари учун жорий этилган;

таянч-ҳаракат аппарати шикастланган ўқувчилар ҳаракат фаоллигига ва жисмоний тайёргарлигига кластер дастуридаги восита ва усулларга асосланиб, амалий таклиф ва тавсиялар амалиётга жорий этилган.

Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги ишда қўлланилган ёндашув адаптив жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси ва методикаси соҳасидаги чет эл ҳамда республикамиз олимларининг фикр-мулоҳазаларига асосланганлиги; тадқиқот вазифаларига мос келувчи, ўзаро бир-бирини тўлдириб боровчи тадқиқот услубларининг қўлланилганлиги; таҳлил ва тадқиқот вазифасининг сон ва сифат жиҳатдан таъминланганлиги; тажриба-синов ишларининг репрезентативлиги ҳамда олинган натижаларнинг математик-статистик таҳлил методлари ёрдамида қайта ишлаб чиқилганлиги, натижаларнинг ваколатли тузилмалар томонидан тасдиқланганлиги билан изоҳланади.

Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти. Тадқиқот натижаларининг илмий аҳамияти тадқиқот жараёнида қўлга киритилган маълумотлар таянч-ҳаракат аппарати шикастланган ўқувчиларнинг ўқув-машғулот жараёнларини ташкил қилиш ва ўтказиш, ҳаракат фаоллигини ошириш муаммоларига тааллуқли адаптив жисмоний тарбия назарияси ва амалиёти фани мазмунини бойитади ҳамда кенгайтиради.

Тадқиқот натижаларининг амалий аҳамияти таянч-ҳаракат аппарати шикастланган ўқувчилар билан олиб бориладиган машғулотларни такомиллаштиришда, касбий фаолият билан узоқ вақт шуғулланишни ташкил қилишда, ўқув қўлланмалар ишлаб чиқишда ва жисмоний тарбия ўқитувчисининг касбий фаолияти давомида даврий ва узлуксиз касбий компетентлигини ривожлантириш учун хизмат қилади.

Тадқиқот натижаларининг жорий қилиниши: Республика ихтисослаштирилган касб-хунар коллежининг таянч-ҳаракат аппарати (ТХА) шикастланган ўқувчилар билан олиб бориладиган ўқув машғулот жараёнига махсус ишлаб чиқилган кластер дастури татбиқ этилди. Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги, Республика ихтисослаштирилган касб-хунар коллежи таянч-ҳаракат аппарати шикастланган ўқувчиларининг ҳаракат имкониятларини ривожлантиришга мақсадли йўналтирилган машғулотлардан сўнг соғлом қўл-оёқлар каби касал қўл-оёқларда ҳам тезкорлик сифатлари 26%га ўсишига эришилди.

Ўзбекистон Республикаси жисмоний тарбия ва спорт давлат қўмитаси, болалар-ўсмирлар спорт мактабларининг таянч-ҳаракат аппарати шикастланган шуғулланувчилари ва пауэрлифтинг федерацияси жисмоний

имконияти чекланган ўқувчилар билан олиб бориладиган пауэрлифтинг машғулотларида ишлаб чиқилган кластер дастури ва унда қўлланилган восита ва методлар самарадорлиги аниқланди (Ўзбекистон Республикаси жисмоний тарбия ва спорт давлат қўмитасининг 2017 йил 20 декабрдаги 01-07-08-3931 сон маълумотномаси). Натижалар шуни кўрсатадики, тезкорлик сифати якуний натижалари 26%га, чакқонлик сифати 34.4%га, эгилувчанлик сифати 63.6%га, куч сифати 47.3 % ўсишига эришилган. Ушбу дастурни амалиётга жорий қилиш натижасида жисмоний имконияти чекланган ўқувчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини оширишнинг педагогик механизмлари такомиллаштирилган.

Тадқиқот натижаларининг апробацияси. Мазкур тадқиқот натижалари, жумладан 2 та халқаро ва 10 та республика илмий-амалий анжуманларида муҳокамадан ўтказилган.

Тадқиқот натижаларининг эълон қилинганлиги. Диссертация мавзуси бўйича жами 30 та илмий-услубий иш, шу жумладан 1 та ўқув-услубий қўлланма, Ўзбекистон Республикаси Олий аттестация комиссиясининг докторлик диссертациялари асосий илмий натижаларини чоп этишга тавсия этилган илмий нашрларда 10 та мақола, жумладан 8 та республика ва 2 таси хорижий журналларда чоп этилган.

Диссертациянинг ҳажми ва тузилиши. Диссертация иши кириш, тўрт боб, хулоса, фойдаланилган адабиётлар рўйхати ва иловадан иборат. Диссертация ҳажми 143 бетни ташкил этади.

ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ

Кириш қисмида диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати асосланган, диссертациянинг мавзуси бўйича хорижий илмий тадқиқотлар шарҳи ва муаммонинг ўрганганлик даражаси баён этилган, тадқиқотнинг мақсади ва вазифалари, шунингдек, объекти, предмети аниқланган. Тадқиқотнинг илмий янгилиги, натижаларнинг ишончлилиги, назарий ва амалий аҳамияти тадқиқот натижаларининг жорий қилиниши, республика фан ва технологиялари ривожланишининг устувор йўналишларига мослиги асосланиб, ишнинг тузилиши борасида маълумотлар келтирилган.

“Адаптив жисмоний тарбиянинг умумий методологик асослари” деб номланган биринчи бобда Ўзбекистонда ногиронларнинг ижтимоий муҳофазаси, реабилитацияси, адаптив жисмоний тарбиянинг ривожланиш босқичлари ва воситалардан фойдаланиш усуллари ёритиб берилган.

Таянч-ҳаракат аппарати шикастланган ўқувчиларда ҳаракатланиш имкониятининг кучли даражада чекланганлиги кўпгина ҳаракатларни бажаришда турли хил қийинчиликлар келтириб чиқариши сабабли ушбу ҳолатга тез мослашишни осонлаштириш билан боғлиқ кўплаб илмий изланишлар олиб борилганлигининг гувоҳи бўлдик.

Л.В.Шапкова (1994), С.П. Евсеев (1996), С.М. Хорош (2004) ларнинг қайд қилишларича, илмий асосланган ҳолда ишлаб чиқилган машқларни тўғри қўллаш ногирон ва жисмоний имконияти чекланган ўқувчиларнинг

асосий ташхислари билан бир вақтда касалликларнинг юзага келиш хавфини камайтириш ва тузатишга имкон бериши ўрганилган. Муаллифларнинг кўпчилиги жисмоний имконияти чекланган шахсларнинг жисмоний тарбиясига алоҳида эътибор бериш кераклигини таъкидлаган бўлсалар ҳам, лекин таянч-ҳаракат аппаратида турли шикастланишлар бўлган ўқувчилар учун битта тизимда машғулотларни ташкил этиш бўйича махсус дастур ишлаб чиқилмаган.

“Адаптив жисмоний тарбия жараёнининг самарадорлигини назорат қилиш услубияти” деб номланган иккинчи бобда диссертацияни амалга ошириш учун қўлланилган илмий-тадқиқот услублари ҳамда функционал кўрсаткичлар даражасини текшириш усуллари ёритиб берилган.

“Таянч – ҳаракат аппарати шикастланиш хусусиятларидан келиб чиқиб кластер дастурини қўллаш услубияти” деб номланган учинчи бобда ишлаб чиқилган кластер дастурини ўқувчиларнинг функционал ва жисмоний кўрсаткичларига бўлган таъсири аниқланди. Уларнинг функционал имкониятлари бир қанча тестлар асосида ўрганилди ҳамда қуйидаги хулосаларни келтириб чиқарди:

Таянч-ҳаракат аппарати шикастланган ўқувчилар организмнинг энергия таъминотини баҳолаш Робинсон индекси асосида ўрганилди. Тадқиқотдан олдинги натижалар шуни кўрсатадики, таянч-ҳаракат аппарати шикастланган ўқувчиларнинг 60-70%ида юрак-қон томир тизими фаолияти заҳира имкониятлари паст даражада эканлиги аниқланди.

Таянч-ҳаракат аппаратида нуқсони бор ўқувчиларда юрак-қон томир ва нафас олиш тизимлари функционал заҳиралари кўрсаткичларини аниқлаш, жисмоний тарбия машғулотларида юкламаларни тақсимлаш ва машғулотларга воситаларни танлаш ҳамда ўтказиш учун асос бўлиб хизмат қилиши тажриба жараёнида аниқланди. Ушбу кўрсаткичлар Скибинск индекси бўйича ўрганилиб, организмда содир бўлаётган ўзгаришларни ҳам ифодалаб берди. Ўтказилган тадқиқот натижаларига кўра, таянч-ҳаракат аппаратида нуқсони бор ўқувчилар нафас ва юрак-қон томир тизими заҳирасида қуйидаги натижалар қайд этилди: ўғил болаларда Скибинск индекси бўйича барча ўқувчиларда индекс баҳосига кўра меъёрий натижалар қайд этилган бўлса, қиз болаларда эса меъёрий талабларга тўғри келадиган натижаларнинг йўқлиги кузатилди. Бу, биринчидан, ўқувчиларнинг саломатлик ҳолати билан боғлиқ бўлса, иккинчидан, махсус адаптив жисмоний тарбия дастурининг ишлаб чиқилмаганлиги ва битта тизимда воситалардан фойдаланилмаганлигини кўрсатади.

Таянч-ҳаракат аппарати шикастланган ўқувчиларда жисмоний юкламаларда юрак иш қобилиятини баҳолаш Руфье синамаси асосида олиб борилди. Ушбу тестнинг афзаллиги тадқиқ қилиш учун осон, қисқа вақт ичида жисмоний юкламаларда юрак иш қобилияти ҳақида хулоса чиқариш имконини бериб, бу тест ўқувчилар соғлигига таваккал қилмасдан қанча юкламани кўтара олишини кўрсатди.

Ўтказилган тадқиқот натижаларига кўра таянч-ҳаракат аппарати шикастланган ўқувчиларда қуйидаги натижалар қайд этилди: ўғил ва қиз

болаларда Руфье индекси бўйича (“заиф” 11-15, “қониқарли” 6-10, “яхши” 0.5-5, “аъло” 0.5гача) юрак-қон томир тизими органлари функционал имкониятлари бўйича “аъло ва “яхши” кўрсаткичлар қайд этилмади. Барча ўқувчиларда “қониқарли” кўрсаткичлар аниқланди. Бу эса жисмоний машғулотларни организм имкониятлари учун етарли даражада эмаслигини кўрсатади. Таянч-ҳаракат аппарати шикастланган ўқувчиларда барча машқларни ўтказиш имконияти йўқ, шунинг учун ҳам уларнинг функционал имкониятларини яхшилашга қаратилган машқларни саралаб олиш ва амалиётга жорий қилиш талаб этилди.

Ушбу ўрганилган тестларга асосланиб, ТҲАШ ўқувчилар билан олиб бориладиган машғулот мазмуни ва дастур бўлимида қўлланилган воситалар ҳамда уларни қўллаш услубиятига ўзгартиришлар киритилди.

Таянч-ҳаракат тизими шикастланишида ўқувчиларнинг кластер тизими асосида адаптив жисмоний тарбиянинг ўзига хос хусусиятлари ўрганилди. Тадқиқотимизда жисмоний сифатларни ривожлантиришда ҳаракат тузилишини ўзгартирмай, (В.М.Дьячков бўйича) *ўзаро боғлиқ машқ усули билан*, рағбатлантиришга имкон берадиган қўшимча юкламалар қўлланилди.

Биз томонимиздан таклиф этилган кластер дастури таянч-ҳаракат аппарати шикастланишларининг турли шакллари табақалашган ҳолда машғулот олиб бориш имконини беради, чунки дастур бўлимлари шуғулланувчиларнинг ҳаракатланиш имкониятларидан келиб чиққан ҳолда тузиб чиқилган (1-жадвал). Бу ўз навбатида машғулотларни қизиқарли ва мазмунли ўтишини тaminлаб, ўқувчилар ҳаракат фаоллигини оширишга хизмат қилди.

1-жадвал

Таянч-ҳаракат аппарати шикастланишларининг турли шакллари учун ишлаб чиқилган тўғарак машғулотларини олиб боришнинг кластер дастури

№	Дастур бўлимлари	Йиллик соат режаси	I ярим йиллик				Жами соат	II ярим йиллик						Жами соат
			IX	X	XI	XII			I	II	III	IV	V	
Таянч-ҳаракат аппаратининг ампутант шакллари учун машғулотларни олиб бориш дастури														
1	Фитбол гимнастикаси	20	2	2	2	2	8	2	2	2	2	2	2	12
2	Қадди-қоматни шакллантирувчи машқлар	10					0	2	2	2	2	2		10
3	Топширик тарзидаги машқлар	8	2	2			4					2	2	4
4	Мўлжал олиш ва мувозанат сақлаш машқлари	26	2	2	2	2	8	2	4	4	4	2	2	18
5	Тирмашиб чиқиш ва ошиб ўтиш машқлари	8					0	2	2	2	2			8
6	Катта теннис коптоги билан бажариладиган машқлар	4		2	2		4							0
7	Тўлдирма тўп (1,5 кг) билан бажариладиган машқлар	4					0					2	2	4

1-жадвал давоми

8	Сакраш машқлари	4			2	2	4							0
9	Ўйин тавсифидаги машқлар, вақти чегараланмаган холда турли- туман ўйинлар	12					0	2	2	2	2	2	2	12
10	Танлаб олинadиган спорт тури	40	6	4	4	2	16	4	4	4	4	4	4	24
11	Назорат синови	8				4	4	2					2	4
12	Умумий соат	144	12	12	12	12	48	16	16	16	16	16	16	96
Таянч-ҳаракат аппарати шикастланишларининг енгил даражалари учун машғулот дастури														
1	Қон айланишини яхшиловчи машқлар	38	4	6	8	8	26	2	2	2	2	2	2	12
2	Мувозанат сақлашни ривожлантирувчи машқлар	16			2	2	4	2	2	2	2	2	2	12
3	Фитбол гимнастikasi	30	2	2	2		6	2	4	4	4	4	6	24
4	Чўзилиш машқлари	4	2	2			4							0
5	Жуфтликда бажариладиган машқлар	14	2	2			4	2	2	2	2	2		10
6	Станцион (айлана) тартибдаги машқлар	10					0	2	2	2	2	2		10
7	Тренажёр ва бошқа қурилмаларда бажариладиган машқлар.	12						2	2	2	2	2	2	12
8	Ўйинлар	12					0	2	2	2	2	2	2	12
9	Ҳаракат фаоллигини баҳолаш	8	2			2	4	2					2	4
10	Умумий соат	144	12	12	12	12	48	16	16	16	16	16	16	96
БМФда машғулотларни олиб бориш дастури														
1	Қон айланишини яхшиловчи машқлар.	12	4	2	2		8	2	2					4
2	Ўрмалаш машқлари	24	2	2	2	2	8	2	2	2	2	4	4	16
3	Турли мускулларни мустаҳкамловчи машқлар	16		2	2	4	8	2	2	2	2			8
4	Тўп билан бажариладиган машқлар	8					0			2	2	2	2	8
5	Фитбол гимнастikasi	32	2	2	2	2	8	4	4	4	4	4	4	24
6	Тренажёр ва бошқа қурилмаларда бажариладиган машқлар.	20			2	2	4	2	2	4	4	2	2	16
7	Мўлжал олиш машқлари	12	2	2			4		2	2	2	2		8
8	Катта тўп билан бажариладиган машқлар	12		2	2		4	2	2			2	2	8
9	Ҳаракат фаоллигини баҳолаш	8	2			2	4	2					2	4
10	Умумий соат	144	12	12	12	12	48	16	16	16	16	16	16	96
Эслатма: жисмоний тарбия тўғарагидаги машғулотлар кластер дастур бўйича ҳафтасига 2 марта 2 соатдан ўтказилади														

Ўтказилган тадқиқот натижасида ногирон ва жисмоний имконияти чекланган ўқувчилар жисмоний тарбия назарияси ва амалиёти мазмуни бойитилиб, замонавий талаблар асосида тизимлаштирилди.

Биз томонимиздан ишлаб чиқилган кластер дастури асосида машғулотларни ўтказишнинг ойлик ва ҳафталик воситаларнинг тақсимланишида, қон айланишини яхшиловчи машқлар, фитбол гимнастикаси ва танлаб олинadиган спорт тури учун машғулотларни ўтказишга кўпроқ аҳамият берилди (2-жадвал).

Таянч-ҳаракат аппарати шикастланишларининг турли шакллари учун машғулотларини олиб боришнинг ҳафталик дастурида воситаларнинг таъсир йўналиши, машқларни бажариш вақти, ҳар бир машқда юрак қисқариш сони, машғулот шиддати, дам олиш вақти ва машқларни такрорланиш сони аниқ меъёрлаб берилди (3-жадвал).

2-жадвал

Таянч-ҳаракат аппарати шикастланишларининг турли шакллари учун ишлаб чиқилган бир ойлик воситаларнинг тақсимланиши (умумий ҳажмига нисбатан %да)

т/р	Дастур бўлимлари	Ҳафталар				Жами
		I	II	III	IV	
ТҲАШнинг ампутант шакли учун машғулот олиб бориш дастури						
1	Фитбол гимнастикаси	5	4	5	4	18
2	Топшириқ тарзидаги машқлар	4	4	4	4	16
3	Мўлжал олиш ва мувозанат сақлаш машқлари	4	4	4	4	16
4	Танлаб олинадиган спорт тури	12.5	12.5	12.5	12.5	50
ТҲАШнинг енгил даражалари учун машғулот дастури						
5	Қон айланишини яхшиловчи машқлар	8	8	8.3	9	33.3
6	Фитбол гимнастикаси	4	4	4	4.7	16.7
7	Чўзилиш машқлари	4	4	4	4	16
8	Бир – бирига бўлган ўзаро ёрдам таъсирни ривожлантириш машқлари	4	4	4	4	16
9	Ҳаракат фаоллигини баҳолаш	4	4	4	4	16
БМФда машғулот олиб бориш дастури						
10	Қон айланишини яхшиловчи машқлар.	8	8	8.3	9	33.3
11	Ўрмалаш машқлари	4	4	4	4.7	16.7
12	Фитбол гимнастикаси	4	4	4	4	16
13	Мўлжал олиш машқлари	4	4	4	4	16
14	Ҳаракат фаоллигини баҳолаш	4	4	4	4	16

Дастурда берилган машғулот юкламаси шуғулланувчиларнинг организмига таъсир этиш даражасига қараб ўзгартириб борилди. Машғулотларда асосан катта ҳажмли юкламалар танланиб, кичик шиддатлар билан олиб борилди. Юкламалар организмда тикланиш ва мослашиш (адаптация) учун оптимал шароитларни таъминлашга олиб келди. Уларнинг

асосий мақсади –организмда адаптацион (мослашув) жараёнларини рағбатлантириш, техник – тактик, жисмоний, иродавий, махсус рухий тайёргарликнинг бош масалаларини ечишга қаратилди.

3-жадвал

Таянч-ҳаракат аппарати шикастланишларининг турли шакллари учун машғулоти олиб боришнинг ҳафталик дастури

Машқлар мазмуни	Таъсир йўналиши	Бажариш вақти	1 дақиқада ЮКС	Шиддат балларда	Бажарилаётган иш зонаси	Дам олиш вақти	Такрорлашлар сони
ТХАШнинг ампутант шаклида машғулотларни олиб бориш дастури							
Фитбол гимнастикаси	Аэробдан юқорирок	20-30 дақ. ва ундан ортиқ	130-140	4-6	I	Машқлар орасида 0.5 дақ. сериялар орасида 3 дақ.	6-8 машқдан иборат серия, 3-4 марта такрорланади
Қадди-коматни шакллантирувчи машқлар	Аэроб	20-30 дақиқа гача	132-138	4	I	05-1.5 дақ	Такрорий ишда 10 ва ундан ортиқ 2-4 серияда
Топширик тарзидаги машқлар	Аралаш аэроб-анаэроб	10-20 дақиқа гача	156-168	8-12	II	Машқлар орасида 0.5 дақ.	5-6 машқдан иборат серия, 3-4 марта такрорланади
Мўлжал олиш ва мувозанат сақлаш машқлари	Аралаш аэроб-анаэроб	20-30 дақиқа гача	138-144	5-6	I	1-2 дақ.	Бир марталик такрорий ишда 10 ва ундан ортиқ 2-4 серияда
Тирмашиб чиқиш ва ошиб ўтиш машқлари	Аралаш аэроб-анаэроб	20-30 дақиқа гача	156-162	8-10	II	Машқлар орасида 0.5 дақ. сериялар орасида 3 дақ.	Бир марталик такрорий ишда 3 ва ундан ортиқ
Катта тенис коптоги билан бажариладиган машқлар	Аралаш аэроб-анаэроб	20-40 дақиқа гача	168-174	12-14	II	Машқлар орасида 1-2 дақ. сериялар орасида 3 дақ.	8-10 машқдан иборат серия, 2-4 марта такрорланади
Тўлдирма тўп (1,5 кг) билан бажариладиган машқлар	Аэробдан юқорирок	15-20 дақ. ва ундан ортиқ	144-150	6-7	I	1-2 дақ	Такрорий ишда 10 ва ундан ортиқ 2-4 серияда

3-жадвал давоми

Сакраш машқлари	Аралаш аэроб-анаэроб	15-20 дақ. ва ундан ортиқ	156-162	8-10	II	Машқлар орасида 1-2 дақ. сериялар орасида 3 дақ.	2-4 машқдан иборат серия, 6-8 марта такрорланади
Ўйин тавсифидаги машқлар ва турли-туман ўйинлар	Аралаш аэроб-анаэроб	15-20 дақ. ва ундан ортиқ	156-162	8-10	II	Чекланмаган, кайфиятга қараб такрорий иш	Ўқувчиларнинг жисмоний имкониятига қараб ўзгариб туради
Танлаб олинадиган спорт тури	Анаэроб-гликолитик	40-50 дақ. ва ундан ортиқ	180-192	17-25	II-III	Қоидалар асосида	-

Ҳаракат фаоллигини яхшилаш учун ишлаб чиқилган кластер дастури асосида ўтказилган машғулотлардан сўнг биз томонимиздан олинган натижалар ҳаракатлар локомотор бузилишларини бартараф қилиш жараёни кучайиб, тез толиқиш каби кўрсаткичларнинг ижобий динамикасини кўрсатди. Шуғулланувчилар кўпроқ вақт ўтириб ишлай оладиган бўлиб қолишди, таъсирчанлик ва жиззакилик камайди. Ўзларини назорат қилиш жараёнлари бирмунча кучайди. Таянч-ҳаракат аппарати шикастланган ўқувчиларда илмий тажриба ўтказилгунча ҳаракат (деярли 90.0%, ва сенсор ривожланиш 80% ҳолларда) ривожланишдан ортда қолиши қайд қилиниб, қолган кўрсаткичлар ҳам меъёридан паст эканлиги аниқланган. Тажриба гуруҳидаги ўқувчиларда дастурга киритилган фитбол гимнастикаси (ФГ) дан сўнг ривожланишдан ортда қолиш ДГ ўтказилишигача бўлган кўрсаткичлар билан солиштирганда 1.8 мартага (55%) камайди, сенсор ривожланишдан ортда қолиш – 2 мартага (39.5%) камайди. Тажриба гуруҳидаги БМФ бўлган ўқувчиларда тиклашгача бўлган кўрсаткичлар билан солиштирилганда ўйин фаолиятдан ортда қолиш (бундай ўқувчилар тиклашгача 20.5%), тадқиқотдан сўнг 10.5% қолган бўлса, кўникмаларни эгаллашдан ортда қолиш тиклашгача деярли 70.0% бўлган, дастурдан сўнг фақатгина 18.4 %да сақланиб қолди.

Олинган натижаларни баҳолаб шундай хулоса чиқариш мумкинки, бунда биз томонимиздан ишлаб чиқилган кластер дастуридан сўнг ривожланиш кўрсаткичларида асосий йўналиш бўйича яхшиланиш бошланди, секин-аста ҳаракат фаоллиги яхшиланиб, дастурнинг кейинги машғулотлари тиклаш жараёнининг тезлашувига имкон берди (4-жадвал).

**Таянч-ҳаракат аппарати шикастланишларида тиклаш дастури
тугагач, гавда ва бўйин мускулларининг функционал ҳолати (n=73)**

Тест синовларни ўтказиш услубияти	Кўрсаткичлар	
	БМФ (n=20)	ТҲАШ бошқа шакллари (n=53)
Коринни пастга қаратиб ётган ҳолатидан, қўллар олдинга чўзилган. Текширувчи бир қўл билан шуғулланувчининг қўлларини, иккинчиси билан тосни маҳкам тўғри ушлайди. Шуғулланувчи бошини кўтариши ва уни шу ҳолатда ушлаб туриши лозим (сония)	15.8 ± 0.7 26.8 ± 0.7	19.7 ± 1.1 29.6 ± 1.1
Дастлабки ҳолат қоринда ётган ҳолда, қўллар кафти пастга қаратиб, тирсак бўғимидан букилган, биринчи бармоқлар елка бўғимлари сатҳида. Қўлларни таянчдан узиб, бош ва елкани кўтариш амалга оширилади ва бу ҳолат ушлаб турилди (сония)	19.9 ± 1.2 30.6 ± 2.2	24.9 ± 0.9 39.8 ± 2.1
Турган ҳолатда гавдани турли йўналишларда енгил буришлар билан мувозанатни сақлаш (сония)	13.7 ± 0.6 24.9 ± 3.1	27.6 ± 0.8 33.8 ± 3.1
Ўтирган ҳолатда гавдани тўғри ушлаб, бошда маълум оғирликдаги юмшоқ буюмни ушлаган ҳолда, қадди-қомат ва мувозанатни сақлаш (сония)	4.4 ± 5.2 6.7 ± 3.2	15.7 ± 7.1 15.8 ± 5.6
Чалқанча ётган ҳолатда, оёқлар букилган, оёқ панжаларига таянганда текширувчи шуғулланувчининг букилган оёқларини маҳкам ушлайди. Бунда шуғулланувчи бош ва гавдани тиззаларга яқинлаштириб, қўллар ёрдамсиз ўтиради. Ҳаракатларнинг такрорланиш сони қайд қилинади (марта)	2.9 ± 0.1 4.2 ± 1.7	22.8 ± 0.6 24.8 ± 2.2
Чалқанча ётган ҳолатда оёқлар букилган, гавдани ўнг ёки чап томонга буриш (марта)	33.7 ± 0.5 43.5 ± 2.3	66.2 ± 0.4 72.8 ± 3.2

Эслатма: ТҲАШ-таянч-ҳаракат аппаратини шикастланишлари - суратда дастлабки олинган натижалар, махражда якуний натижалар.

ТҲАШда кластер дастури билан тиклашни ўтказиш натижасида гиперкинезларнинг секин-аста ривожланиш хавфи анча камайди. ТҲАШ нинг гемипаретик шакли билан касалланган ўқувчиларни тиклашда ишлаб чиқилган дастур самарали эканлиги аниқланиб, таянч-ҳаракат тизими функцияларини тўлдиришга имкон берди ва унинг клиник баҳосини меъёрга яқинлаштирди.

“Жисмоний имконияти чекланган ўқувчилар ҳаракат фаоллиги ва жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларининг динамикаси” деб номланган тўртинчи бобда ишлаб чиқилган кластер дастурининг самарасини аниқлаш мақсадида таянч-ҳаракат аппарати шикастланган ўқувчиларда жисмоний тайёргарлик ва функционал кўрсаткичларни ўрганиш учун қайтадан тест синовлари ўтказилди.

Таянч-ҳаракат аппаратида турли хил шикастланишлари бўлган ўқувчиларда ўтказилган тадқиқот натижалари шуни кўрсатдики, ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари 30 метрга югуриш тести бўйича дастлабки натижалари 9.2 сония натижага тенг бўлган бўлса, 12-14 машғулотдан сўнг 8.6 сония натижани қайд этди. Якуний тестлаш

натижалари 6.8 сонияни ташкил этди. Дастлабки ва якуний натижалар динамикаси 26%га яхшиланди.

4x10 метр масофага мокусимон югуриш (сония) тестининг дастлабки натижалари 23.2 сонияни ташкил этган бўлса, 1-босқичдан сўнг 18.2 натижа қайд этилди. Тадқиқотнинг якуний натижалари 15.2 сонияни ташкил этди. Дастлабки ва якуний натижалар ўртасидаги кўрсаткичлар динамикаси 34.4%га тенг бўлди.

Эгилувчанликни аниқлаш учун ўтказилган тест синовларининг дастлабки натижалари 11смни, 1-босқичда ўртача арифметик қиймати 14 смни ташкил этган бўлса, 2-босқичдан сўнг ўртача арифметик қиймат 18 смга тенг бўлди. Дастлабки ва якуний натижалар ўртасидаги кўрсаткичлар динамикаси 63.6%га яхшиланди.

Қўлни букиб-ёзиш тести бўйича ўтказилган тадқиқотда дастлабки натижалар 19 мартани ташкил этган бўлса, 1-босқичда ўртача арифметик қиймати 25 мартани ташкил этган. 2-босқичда ўртача арифметик қиймати 28 мартани ташкил этди. Дастлабки ва якуний натижалар ўртасидаги кўрсаткичлар 47.3 %га яхшиланди.

Турган жойда узунликка сакраш (см) тести бўйича дастлабки натижалар 174 смни ташкил этган бўлса, 12-14 машғулотдан сўнг 182см натижага ўсди. Якуний натижалар 199 смни ташкил этди. Дастлабки ва якуний натижалар ўртасидаги кўрсаткичлар фарқи 14.3%га яхшиланди (5-жадвал).

5-жадвал

**Таянч-ҳаракат аппаратининг турли хил шикастланишлари бўлган
ўқувчиларда ҳаракат тайёргарлик кўрсаткичларининг ўсиш
динамикаси**

(бир оёқ ва бир қўлида нозологик ҳолат ТГ n=44, НГ n=38)

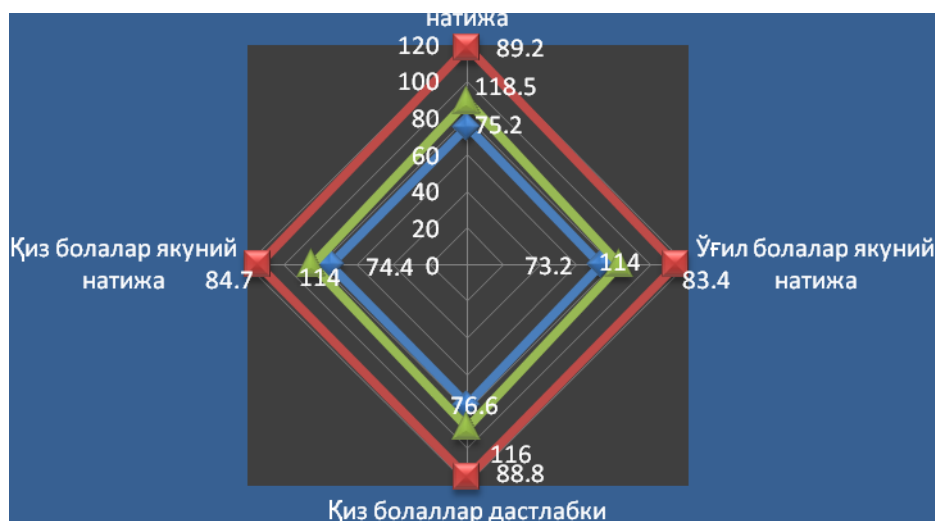
Тест	Грух	Дастлабки натижаларни нғ ўртача арифметик қиймати	14-16- машғулот дан сўнг ўртача арифметик қиймати	Якуний натижаларни нғ ўртача арифметик қиймати	Дастлабки ва якуний натижа ўртасидаги ўзгариш
30 метрга югуриш(сония)	ТГ	9.2	8.6	6.8	26%
	НГ	9.1	8.8	7.7	15.3%
10 x 4 метрга мокусимон югуриш (сония)	ТГ	23.2	18.2	15.2	34.4%
	НГ	24.1	22.6	21.3	11.6%
Тик турган ҳолатдан олдинга эгилиш (см)	ТГ	11	14	18	63.6%
	НГ	10	12	13	30%
Қўлни букиб-ёзиш (марта)	ТГ	19	25	28	47.3%
	НГ	20	22	24	20%
Турган жойда узунликка сакраш (см)	ТГ	174	182	199	14.3%
	НГ	173	176	179	3.4%

Таянч-ҳаракат аппарати шикастланган ўқувчилар билан ўтказилган тадқиқотнинг якуний натижаларига кўра Робинсон индекс баҳоси бўйича ўғил ва қиз болаларда меъёрий натижаларга мос келиши аниқланди. Якуний натижаларга кўра, Робинсон индекси бўйича баҳолаш натижалари қуйидаги кўрсаткичларни ташкил этди: ўғил болаларда тадқиқот бошида 10 % ўқувчиларда индекс баҳосига кўра меъёрий натижалар қайд этилган бўлса, тадқиқот якунида бу кўрсаткич 79.6%ни ташкил этди. Юрак қон-томир тизими фаолиятида бузилиш аломатлари кузатилмади.

Қиз болаларда эса бу кўрсаткичлар меъёрий талабларга тадқиқот бошида фақатгина 29.7% ўқувчиларда тўғри келган бўлса, тадқиқот якунида 74.4% ўқувчилар меъёрий талабларга мослиги аниқланди.

Организмнинг энергия салоҳиятини баҳолаш натижалари шуни кўрсатадики, таянч-ҳаракат аппарати шикастланган ўқувчилардан 40-50%ида юрак қон-томир тизими фаолиятида заҳира имкониятлари яхшиланганлиги аниқланди (1-расм).

Бундан шундай хулосага келиш мумкинки, таянч-ҳаракат аппарати шикастланган ўқувчилар учун ишлаб чиқилган кластер дастури ва уларни қўллаш услубияти самарали бўлганлигини кўрсатади.



Ҳолати	ЮҚС	АБС	Робинсон индекси
Ўғил болалар дастлабки натижа	75.2	118.5	89.2
Ўғил болалар якуний натижа	73.2	114	83.4
Қиз болалар дастлабки натижа	76.6	116	88.8
Қиз болалар якуний натижа	74.4	114	84.7

1-расм Таянч-ҳаракат аппарати шикастланган ўқувчиларда Робинсон индекси бўйича якуний натижаларнинг ўрта арифметик қийматлари

Ўқув жараёнининг бошланишида индивидуал усулдан фойдаланилди. Вақт ўтиши билан индивидуал усулдан гуруҳли усулга ўтказилди (гуруҳлар 3-6 кишидан иборат бўлиши керак). Бир турдаги гуруҳ усули мақсадга мувофиқ бўлиб, бунда гуруҳга жисмоний ривожланиши, БМФ шакли, бир вақтда содир бўладиган кўринишларнинг ҳаракат бузилишлари бўйича бир хил даражадаги ўқувчилар танлаб олинди. Ўқувчиларнинг мослашувига қараб гуруҳлар 7-12 кишигача оширилди (гуруҳли-индивидуаллашган усул). Имкониятлари чекланган ўқувчиларда чидамлилиқни тарбиялашнинг асосий қоидаси – бу иложи борида кўпроқ мускул гуруҳларини ишга жалб қилиш орқали турли жадалликдаги жисмоний юкламаларни секин – аста оширишга қаратилди. Умумий чидамлилиқни ривожлантириш жисмоний сифатларнинг махсус турлари (куч, тезлик, ҳаракатларнинг ўзаро мослиги, турғун ҳолатдаги ва бошқ.) нинг шаклланиши учун асос бўлиб хизмат қилди. Таянч – ҳаракат аъзолари функцияларида бузилиш бўлган ўқувчиларнинг жисмоний қобилиятларини тарбиялаш учун машқларни узлуксиз ўртача шиддат билан нисбатан узоқ вақт бажаришга ўргатилди.

Восита, усул ва ўқув қоидалари ҳамда ҳаракатларни такомиллаштириш, уларни мустаҳкам кўникмалар ва малакаларга ўргатишда, табақалашган ёндашув анализатор тизимлардан имкони борида кўпроқ фойдаланишга йўналтирилган бўлиб, улар ҳаракат ишлари мажмуини бажаришни таъминлаб, кўплаб ҳаракатларнинг шаклланишига имкон берди. Олинган маълумотлар асосида жисмоний машқларнинг ўқувчилар организмига катта ижобий таъсири ҳақида етарлича ишонч билан айта оламиз, улар ўқувчиларнинг фақатгина умумий жисмоний ривожланишига имкон бермасдан, балки, энг асосийси, касал кўл-оёқларнинг тикловчи функцияларини фаоллаштирди (кўл-оёқларнинг узунасига бўлган каби энига ҳам ўсишига имкон берувчи компенсатор механизмлар янада тезроқ ишлади). Ҳаракат фаоллигини яхшилаш учун ишлаб чиқилган кластер дастури самарали таъсир кўрсатганлиги тажрибада аниқланди.

ХУЛОСАЛАР

Ўтказилган тадқиқотларимиз барча бўлимларидан олинган маълумотларни таҳлил қилиш натижасида қуйидаги хулосаларни қайд этиш имконини берди:

1. Махсус илмий-услубий адабиётлар таҳлилида кўрсатилишича, жисмоний имконияти чекланган ўқувчиларнинг тиббий, ижтимоий ва касбий реабилитация қилиш орқали фаол ҳаётга, меҳнатга жалб қилиш долзарб масала ҳисобланади. Таянч-ҳаракат аъзолари шикастланишлари бўлган шахсларнинг асосий гуруҳини асаб тизимининг оғир касаллиги ташкил этиб, кўпинча ногиронликка олиб келиши адабий манбалардан маълум бўлди.

2. Тажрибадан олинган маълумотларга асосланиб ишлаб чиқилган кластер дастури жисмоний тарбия машғулотларини ўтказишнинг замонавий талаблар асосида шакллантириб, турли хил юкламаларга организмнинг мослашиш имкониятларини кўрсатди. Тадқиқотда қуйидаги натижалар қайд этилди:

Таянч-ҳаракат аппарати шикастланган ўқувчиларда организмнинг энергия салоҳиятини баҳолаш учун ўтказилган тест натижалари, энг аввало, машғулотларда юкламаларни меъёрлаш имкониятини берган бўлса, бошқа тарафдан, ҳаракатланиш имкониятини тавсифлаб берди. Робинсон индекси бўйича баҳолаш натижалари ўғил болаларда тадқиқот бошида 10 % ўқувчиларда индекс баҳосига кўра меъёрий натижалар қайд этилган бўлса, тадқиқот якунида бу кўрсаткич 79.6%ни ташкил этди. Қиз болаларда эса бу кўрсаткичлар меъёрий талабларга тадқиқот бошида фақатгина 29.7% ўқувчиларда тўғри келган бўлса, тадқиқот якунида 74.4% ўқувчилар меъёрий талабларга мослиги аниқланди.

3. Шикастланган бўғимлардаги ҳаракат фаоллигини тадқиқ қилиш мускул кучи мануал тест синовлари натижалари асосан бош мия фалажи бўлган ўқувчиларда ва қисман таянч-ҳаракат аппарати шикастланган ўқувчиларда кузатилди. Мускул мануал тест синовлари ҳаракат функцияларининг бузилиш даражалари машғулотлар вақтида воситаларни саралаш ва ўтказиш билан боғлиқ бўлган вазифаларни танлаш имкониятини берди.

4. Таянч-ҳаракат аппарати шикастланган ўқувчиларда нафас олиш ва юрак-қон томир тизими заҳирасини ўрганиш натижасида қуйидаги кўрсаткичлар қайд этилди: ўғил болаларда Скибинск индекси бўйича барча ўқувчиларда индекс баҳосига кўра тадқиқотдан олдин ва кейин меъёрий натижалар қайд этилган бўлса, қиз болаларда эса бу кўрсаткичлар тадқиқотдан олдин меъёрий талабларга тўғри келадиган натижаларнинг йўқлигини кўрсатди. Тадқиқот якунида 40% ўқувчиларда меъёрий натижалар қайд этилиб, қолган 60% ўқувчилар юрак-қон томир тизими органлари функционал имкониятларида ижобий ўзгаришлар содир бўлаётганлигини кўрсатди.

5. Жисмоний юкламаларда юрак иш қобилиятини баҳолаш якуний натижалари ампултант ўқувчиларда ўғил болаларда Руфье индекси бўйича тадқиқот бошида 10 % ўқувчиларда индекс баҳосига кўра яхши натижалар қайд этилган бўлса, тадқиқот якунида 30% ўқувчиларда яхши натижалар қайд этилиб, қолган 70% ўқувчиларда ҳам ижобий ўзгаришлар содир бўлди.

6. Ампултант ўқувчиларда ўтказилган илмий тадқиқот натижалари шуни кўрсатадики, тезкорлик сифатини ривожлантиришга қаратилган тест бўйича ўтказилган тадқиқот натижалари дастлабки ва якуний натижалар ўртасидаги кўрсаткичлар 2.8 сонияга яхшиланиб, бу ишончлилик даражаси бўйича $P < 0,05$ ни ташкил этди. Чаққонлик сифатининг ўсиш кўрсаткичлари дастлабки ва якуний натижалар ўртасидаги ўрта арифметик қиймат 2.7 сонияга яхшиланди. Тезкор – куч қобилиятини ўрганиш натижалари дастлабки ва якуний натижалар ўртасидаги кўрсаткичлар 10 смга яхшилانган. Таянч-ҳаракат аппарати шикастланган ўқувчиларда ўтказилган илмий тадқиқот натижалари шуни кўрсатадики, тезкорлик сифати якуний натижалари 26%га яхшиланган бўлса, чаққонлик сифати 34.4% га, эгилувчанлик сифати 63.6% га, куч жисмоний сифати 47.3 % га яхшиланди.

7. Жисмоний сифатларни (айниқса кўл ва оёқларда) ривожлантиришга мақсадли йўналтирилган машғулотлардан сўнг соғлом кўл-оёқлар каби касал оёқларда ҳам тезкор сифатларнинг намоён бўлиши қайд қилинди. Шунини айтиш лозимки, кўл-оёқлари оғир даражада шикастланган касалларда компенсатор механизмлар тез ривожланганлиги аниқланди. Ҳақиқатан ҳам, тажрибадан кейин теппинг-тест турган ҳолатда ўнг оёқда 9.3 марта, чап оёқда 3.7 марта тезкор ҳаракатлар ортди, ўтирган ҳолатда эса ўнг оёқда 7 мартага, чап оёқда 4.3 марта уришга ортди. Ўрта ва енгил даражали шикастланишлар бўлган гуруҳларда тажрибадан кейин тезкор ҳаракатларнинг кўпроқ ортиши қайд қилинди.

Натижалардан кўриниб турибдики, кластер дастури асосида олиб борилган машғулотларда АЖТ воситалари билан тиклашни ўтказиш натижасида гиперкинезларнинг секин-аста ривожланиш хавфи камайди. БМФ нинг гемипаретик шакли билан касалланган болаларнинг тикланишида тўплардан фойдаланган ҳолда машқ қилишга асосланиб ишлаб чиқилган дастур самарали эканлиги аниқланди.

Шундай қилиб, қайд қилиш лозимки, машғулотлар учун танланган машқлар фақатгина жисмоний ривожланиш учун хизмат қилмасдан, балки юрак иш фаолиятини ҳам яхшилашни таъминлади. Шуларни ҳисобга олган ҳолда жисмоний имконияти чекланган ўқувчилар билан олиб борилган машғулотлар организм тизимлари ўртасидаги мутаносибликни яхшилаш ва ҳаракатланиш имкониятларини оширишга ижобий таъсир этганлиги аниқланди. Биз томонимиздан ишлаб чиқилган кластер дастури ва унда қўлланилган машқлар организм функционал тизимларига, жисмоний ривожланиш ва такомиллашув жараёнларига ижобий таъсир кўрсатганлигини тасдиқлайди.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ DSc.27.06.2017. Ped.28.01. ПО ПРИСВОЕНИЮ
УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ УЗБЕКСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ
ИНСТИТУТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ**

МИРЖАМОЛОВ МЕХРИДДИН ХАЙРИДДИНОВИЧ

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ МЕХАНИЗМОВ
ПОВЫШЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
УЧАЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ВОЗМОЖНОСТЬЮ В УЗБЕКИСТАНЕ**

**13.00.04-Теория и методика физической культуры и спортивной
тренировки**

**АВТОРЕФЕРАТ ДИССЕРТАЦИИ ДОКТОРА ФИЛОСОФИИ (PhD) ПО
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ НАУКАМ**

Ташкент-2017

**Тема диссертации доктора философии (Phd) по педагогическим наукам
регистрирована в Высшей аттестационной комиссии при Кабинете Министров
Республики Узбекистан за № В 2017.1. PhD / Ped. 85**

Диссертация выполнена в Узбекском государственном институте физической культуры.

Автореферат диссертации на двух языках (узбекский, русский) размещен на веб-сайте по адресу www.uz-djti.uz и информационно-образовательном портале «ZiyoNet» по адресу www.ziynet.uz

Научный руководитель:

Саломов Рахматилла Саломович
доктор педагогических наук, профессор

Официальные оппоненты:

Усмонхўжаев Тальят Саидович
доктор педагогических наук, профессор

Акрамов Жасур Анварович
кандидат педагогических наук, профессор

Ведущая организация:

Урганчский государственный университет

Защита диссертации состоится «___» «_____» 2017 г. в _____ часов на заседании Научного совета DSc.27.06.2017. Ped.28.01. при Узбекском государственном институте физической культуры 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.uz-djti.uz, e-mail: uzdjti@uzzdjti.uz.

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного института физической культуры (зарегистрирована за _____) 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 «___» _____ 2017 года
(реестр протокола рассылки №___ от «___» _____ 2017 года

Р.Д.Халмухамедов
Председатель научного совета по присуждению
ученых степеней, д.пед.н., профессор

А.К.Эштаев
Ученый секретарь научного совета по присуждению
ученых степеней, к.пед.н., доцент

С.Т.Усмонхўжаев
Председатель научного семинара при научном
совете по присуждению ученых степеней, д.пед.н., профессор

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и востребованность темы диссертации. По данным Всемирной организации здравоохранения в мире насчитывается более 600 миллионов людей с инвалидностью. С наступлением XXI века такой человек проживает в каждой 10-ой семье мира. По статистическим данным в Узбекистане среди слоев, нуждающихся в социальной защите населения, состоит на учете более 800000 инвалидов. В развитых странах мира в среднем 10% населения имеют стойкую инвалидность. Одним из эффективных средств реабилитации и социализации людей с ограниченными возможностями здоровья является адаптивная физическая культура и спорт, что требует проведения исследований по разработке оптимальной системы планирования учебных и тренировочных занятий.

В настоящее время растет тенденция к увеличению количества врожденной или приобретённой инвалидности. В мире существуют различные подходы к решению проблемы лечения и восстановления потерянных функциональных возможностей инвалидов. Такое состояние дел требует принятия на государственном уровне комплекса мер по содействию инвалидам и лицам с ограниченными физическими возможностями. Исходя из этой необходимости, разработка кластерной программы адаптивного физического воспитания, направленной на оценку уровня физической подготовленности инвалидов и учащихся с ограниченными физическими возможностями, имеет важное значение в повышении эффективности обучения.

С приобретением независимости государством предприняты ряд мер по повышению благосостояния и укрепления здоровья населения, пропаганде физической культуры и спорта среди населения. В 2016 году в XV Паралимпийских играх в Рио-де-Жанейро, где участвовали за первенство более 4-х тысяч представителей из более 160 стран мира, паралимпийцы Узбекистана в составе 32 спортсменов завоевали 31 медаль по пяти видам спорта, показав результат 96,8%, по соотношению медалей к количеству участников Игр. В Узбекистане первым в СНГ создана правовая база по защите прав инвалидов. Принят Указ Президента Республики Узбекистан от 1 декабря 2017 года №УП-5270. «О мерах по кардинальному совершенствованию системы государственной поддержки лиц с инвалидностью». Указом предусмотрено совершенствование системы подготовки высококвалифицированных специалистов на основе передовых достижений современной медицины и науки, стандартов качества диагностики, лечения и реабилитации, улучшение мер оздоровительного характера, пропаганды культуры ведения здорового и активного образа жизни, активизацию научных исследований в сфере государственной поддержки лиц с инвалидностью, в том числе были отдельно выделены задачи, направленные на применение эффективных критериев установления инвалидности.

Настоящая диссертационная работа в определенном смысле служит реализации задач, указанных в Законе Республики Узбекистан «О

физической культуре и спорте» (2015), Постановлении Президента Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта» (2017), Указе Президента Республики Узбекистан «О мерах по кардинальному совершенствованию системы государственной поддержки лиц с инвалидностью» (2017), Президента Республики Узбекистан «О стратегии действий по дальнейшему развитию Республики Узбекистан» и других нормативных документах в данной сфере.

Связь исследования с приоритетными направлениями развития науки и технологий Республики. Настоящее исследование выполнено в рамках приоритетного направления Республиканского комитета по развитию науки и технологий «Исследование духовно-морального и культурного развития общества, духовных ценностей, национальной идеи, культурного наследия, истории узбекского народа и государственности, преемственности и непрерывности образования, воспитания совершенно развитого поколения.

Степень изученности проблемы. Методологической основой настоящей исследовательской работы служат произведения Первого Президента Республики Узбекистан, Стратегия действий по дальнейшему развитию Республики Узбекистан, разработанная под руководством нынешнего Президента Республики.

Вопросы интенсификации социализации инвалидов и лиц с ограниченной возможностью изучены в исследованиях М.В.Девятовой, Т.У.Исмаилова. Концептуальные исследования по теории адаптации к спортивным тренировкам инвалидов с определенной формой поражения опорно-двигательного аппарата проведены Н.К.Светличной, Э.А.Уринбаевым, В.Б.Ариповой⁴. Во многих странах мира зарубежными учеными исследован ряд вопросов, посвященных дифференциации форм поражения опорно-двигательного аппарата (A.Abele, H.Arends), возрастным особенностям развития физических качеств К.(Armour, M.Yelling), научно-методическим аспектам повышения физической подготовленности инвалидов (E.Balz, T.Benn, H.Brandl-Bredenbeck, W.Brettschneider), особенностям улучшения спортивных показателей (F.Carreiroda Costa, B.Crum H.Stegeman), управлению психического состояния на тренировках (P.De Knop, M.Theeboom, K.Huts)⁵.

⁴ Девятова М.В. «Умurtка погонасининг бел остеохондрозиди ДЖТ». Новосибирск, 1996 й.163-167 б.; Исмаилов Р.Т. Бошлангич синфларда жисмоний тарбия – соғломлаштириш тадбирларининг педагогик хусусиятлари. Афтореферат, Тошкент 2010 йил; Арипова В.Б., Адаптив жисмоний тарбиянинг концептуал соҳасининг илмий методик йўналишлари. Магистирлик диссертация Тошкент 2012 йил. 56-57б.; Светличная Н.К. Основы адаптивного физического воспитания детей. – Т.: Иктисодиёт, 2014. – 84 с.

⁵ Balz, E., & Neumann, P., 'Physical Education in Germany', in: U. Puhse & M. Gerber (Eds.), International Comparison of Physical Education, Concept - Problems - Prospects, Aachen, Meyer & Meyer Verlag, pp. 292-309, 2005.; Abele, A., 'Physical Education and Education through Sport in Latvia', in: G. Klein & K. Hardman, Physical Education and Sport Education in the European Union, Paris, Editions Revue EP. S, (in press) 2004.; Arends, H., Sport Service Punt, unpublished Paper, November 2006.; Armour, K. and Yelling, M., 'Continuing Professional Development for Experienced Physical Education Teachers: Towards Effective Provision', Sport, Education and Society, 9 (1), 2004, pp. 95-114.; Benn, T., 'Muslim Girls and participation in Physical Education', unpublished paper, November 2006. Pp 7-9.; Brandl-Bredenbeck, H. P, and Brettschneider, W. D., Societal Trends out of School of School Age Boys and Girls, unpublished Paper, January 2007.; Brettschneider, W-D., 'Psychological outcomes and social benefits of sport involvement and physical activity implications for physical education', in: G. Doll-Tepfer & D. Scoretz, Proceedings of The World Summit on Physical Education, Berlin, ICSSPE, 2001, pp. 77-82.; Carreiro da Costa, F., 'Physical Education in Portugal', in: U. Puhse, & M. Gerber (Eds.). International Comparison of Physical Education, Concept - Problems - Prospects, Aachen, Meyer & Meyer Verlag, 2005, pp. 554-571.; Crum, B., and Stegeman, H., 'The State of Physical Education in the Netherlands', in: U. Puhse & M. Gerber (Eds.), International Comparison of Physical Education. Concept - Problems -Prospects, Aachen, Meyer & Meyer Verlag, 2005, pp. 460-471.; De Knop, P., Theeboom, M., Huts, K., et al., 'The state of school physical education in Belgium', in: U. Puhse & M. Gerber (Eds.), International Comparison of Physical Education, Concept -Problems - Prospects, Aachen, Meyer & Meyer Verlag, 2005, pp. 104-131.

Ведущими учеными России и стран СНГ Н.Г.Астафьевой, Ю.А.Кобзевым, В.В.Боярской, Л.Г.Харитоновой, С.И.Веневцевым, О.Л.Жуковой исследованы особенности повышения эффективности учебно-тренировочных занятий с инвалидами и лицами с ограниченными физическими возможностями. Работы И.В.Еркомашвили, А.Сазонова, А.С.Солодкова, и О.В.Морозовой посвящены исследованию эффективности применения новых технологий в адаптивном физическом воспитании. Вопросы психологической подготовки и улучшения функциональных показателей отражены в работах Г.П.Виноградова, Т.Д.Яшиной, А.И.Дьячкова, С.Д.Антонюк. С.А.Королёв, Л.В.Шапкова, С.П. Евсеев по результатам экспериментов определили основные факторы развития двигательных качеств учащихся с ограниченными физическими возможностями⁶.

Как показал анализ, хотя проблеме построения учебных занятий с инвалидами и учащимися с ограниченными физическими возможностями посвящено много исследований, в настоящее время недостаточно изучены вопросы разработки и применения специальной программы тренировочных занятий и подбора упражнений для инвалидов и учащихся с ограниченными физическими возможностями. В результате анализа программы по физическому воспитанию для инвалидов и учащихся с ограниченными физическими возможностями установлено, что при составлении программы не учитывались формы и степень поражения опорно-двигательного аппарата учащихся- инвалидов, а также не разработаны и не нормированы специальные развивающие физические упражнения для учащихся инвалидов.

Связь темы диссертации научно-исследовательскими работами высшего учебного заведения. Диссертационное исследование выполнено согласно перспективного плана научно-исследовательских работ Узбекского государственного института физической культуры на 2016-2019 гг. в рамках тематики научных исследований по направлению «Разработка в Республике инновационных средств и методов развития специальных физических качеств, учащихся с ограниченными возможностями».

Цель исследования разработка кластерной программы, направленной на восстановление функций организма на основе изучения показателей функциональной и физической подготовленности учащихся с ограниченными возможностями.

⁶ Астафьева Н. Г., Кобзев Ю. А., Храмов В. В. Оценка качества жизни лиц с физическими недостатками, занимающихся адаптивным спортом / Социология медицины. 2003. N 1. - С. 41-44.; Боярская Л. А., Харитонов Л. Г. Особенности развития мануальной моторики у школьников с ограниченными возможностями. Вестник УГТУ-УПИ. Серия «Образование и воспитание. Экономика и управление физической культуры и спорта». Современные проблемы развития физической культуры в образовательном учреждении: Сб. науч. статей. Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ. Вып. 3 С. 246-257, 2004.; Веневцев С. И. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта: Методическое пособие. Издательство Советский спорт, 2004. - Декларация о правах умственно отсталых лиц от 20 декабря 1971 г. (принята Генеральной Ассамблеей ООН).; Жукова О. Л., Еркомашвили И. В., Сазонов А. История развития адаптивного спорта высших достижений слепых в Свердловской области Вестник УГТУ-УПИ. Серия «Образование и воспитание. Экономика и управление физической культуры и спорта». Современные проблемы развития физической культуры в образовательном учреждении: Сб. науч. статей. Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ. Вып. 3 С. 232-239, 2004.; А.С.Солодков, Е.Б.Сологуб. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная –М.,2005.144-146 б.; Виноградова А.С. Роль информации о болезни в системе реабилитации больных остеоартрозом: дис...канд.мед.наук. Ярославль,2005.-125 с.; Основы управления специальным образованием: Учебное пособие для студентов вузов / Под ред. Д.С. Шиловой. - М.: Академия, 2001.- 336 с.

Задача исследования:

разработка средств и методов с учетом специфических особенностей занятий по физическому воспитанию, проводимых с учащимися с ограниченными возможностями;

определение динамики показателей функциональной и физической подготовленности инвалидов и учащихся с ограниченными возможностями;

разработка специальной кластерной программы по адаптивному физическому воспитанию для всех форм поражения опорно-двигательного аппарата;

экспериментальное обоснование эффективности разработанной кластерной программы по повышению двигательной активности и физической подготовленности учащихся при всех формах поражения опорно-двигательного аппарата;

Объект исследования – тренировочный процесс с инвалидами и учащимися с ограниченными физическими возможностями, обучающихся в Республиканском специализированном профессиональном колледже.

Предмет исследования - содержание разработанной кластерной программы, средства и методика применения программы на занятиях физического воспитания, проводимых с инвалидами и учащейся молодёжью с ограниченными физическими возможностями.

Методы исследования: изучение и анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический контроль, педагогическое тестирование, пульсометрия, антропометрические измерения, анализ тренировочного процесса, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Научная новизна исследования:

разработан комплекс упражнений, направленных на формирование осанки, улучшение равновесия, и гимнастические упражнения с фитболом с учетом специфических особенностей, учащихся с поражением опорно-двигательного аппарата;

разработана восстановительная кластерная программа адаптивного физического воспитания для различных форм поражения опорно-двигательного аппарата;

разработан план ежемесячны и еженедельны занятий на основе кластерной программы;

совершенствованы механизмы оценки физических качеств на основе двигательных возможностей учащихся с поражением опорно-двигательного аппарата.

Практические результаты исследования:

заключается в том, что разработана кластерная программа построения занятий с учётом специфических особенностей функциональной и физической подготовленности учащихся с поражением опорно-двигательного аппарата;

на основе кластерной программы совершенствованы содержание и методы занятий и система педагогических мер, направленных на адаптацию

к профессиональной деятельности и интеграцию учащихся специализированного профессионального колледжа в общество;

теоретически обоснована востребованность кластерной программы, разработанной для учащихся с поражением опорно-двигательного аппарата и внедрена в процесс тренировочных занятий по пауэрлифтингу, проводимых с занимающимися с поражением опорно-двигательного аппарата. Республиканского специализированного профессионального колледжа и детско-юношеских спортивных школ и учащимися с ограниченными физическими возможностями;

экспериментально обоснована эффективность разработанной кластерной программы, направленной на повышение двигательной активности и физической подготовленности учащихся с поражением опорно-двигательного аппарата, внедрены соответствующие предложения и рекомендации в практику.

Надежность результатов исследования. Надежность результатов исследования определяется обоснованностью научных взглядов отечественных и зарубежных ученых по данной проблеме, применением соответствующих задач исследования и взаимодополняющих методов исследования, репрезентативностью обследуемого контингента и экспериментальных работ, применением современных методов математической статистики с использованием компьютерной технологии при обработке экспериментальных материалов, наличием актов внедрения результатов исследования в практику.

Научная и практическая значимость результатов исследования.

Полученные результаты исследования существенно дополняют теорию и практику адаптивного физического воспитания по проблеме организации и проведения учебно-тренировочных занятий и повышения двигательной активности учащихся с поражением опорно-двигательного аппарата. Результаты исследования будут способствовать развитию временной и непрерывной профессиональной компетентности учителя физического воспитания в совершенствовании учебных занятий с учащимися с поражением опорно-двигательного аппарата, оптимальной организации профессиональной деятельности и разработке учебно-методических пособий.

Внедрение результатов исследования: внедрена специально разработанная кластерная программа в учебно-тренировочный процесс, проводимый с учащимися с поражением опорно-двигательного аппарата (ОДА) Республиканского специализированного профессионального колледжа. После занятий, направленных на развитие двигательных возможностей учащихся Республиканского специализированного профессионального колледжа в поражённых конечностях, как и в здоровых, показатель качества быстроты возрос на 26% Министерства высшего и среднего специального образования;

-на основе разработанной кластерной программы, подобранных в ней средств и методов совершенствованы тренировочные занятия по пауэрлифтингу, проводимые с занимающимися с поражением опорно-

двигательного аппарата, обучающихся в детско-юношеских спортивных школах, и учащимися с ограниченными физическими возможностями (справка №01-07-08-3931 Государственный комитет по физической культуре и спорту Республики Узбекистан 20 декабря 2017 года). Как показывают результаты, итоговые показатели качества быстроты возросли на 26%, ловкость-34,4%, гибкость-63,6%, силы-47,3%. В результате внедрения данной программы в практику совершенствованы педагогические механизмы повышения специальной физической подготовленности учащихся с ограниченными физическими возможностями.

Апробация результатов исследования. Материалы исследования докладывались и обсуждались в 2 международных и 10 республиканских научно-практических конференциях.

Публикация результатов исследования. По теме диссертационной работы опубликовано 30 научно-методических работ, в том числе 1 учебно-методическое пособие, 10 научных работ в периодических научных журналах, рекомендованных Президиумом ВАК Республики Узбекистан, из них 8 работ в республиканских, 2 работы в зарубежных журналах.

Объем и структура диссертации. Диссертация изложена на 143 страницах компьютерного текста и состоит из введения, четырех глав, заключения, практических рекомендаций, библиографии, приложений и актов внедрения.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

В введении научно обоснована актуальность выбранной темы диссертационного исследования, представлен литературный обзор по материалам отечественных и зарубежных научных исследований по теме диссертации и степень изученности данной проблемы, определены цель, задачи, объект и предмет исследования. Указано соответствие научной работы основным направлениям развития науки и педагогических технологий, отражены результаты научной новизны диссертационного исследования, надежности полученных в ходе исследования результатов, теоретической и практической значимости, внедрения результатов исследования в практику построения учебно-тренировочных занятий с инвалидами и учащимися с ограниченными физическими возможностями, список опубликованных работ и ее структура.

В первой главе **«Общие методические основы адаптивного физического воспитания»** отражены вопросы социальной защиты инвалидов, их реабилитации, вопросы развития адаптивного физического воспитания в Узбекистане и пути использования средств и методов адаптивного физического воспитания.

Анализ литературных источников показывает, что большинство исследований посвящено проблеме оптимизации быстрой адаптации учащихся с органическими физическими возможностями к физическим нагрузкам, так как ограниченность двигательных возможностей учащихся с

поражением опорно-двигательного аппарата вызывает различные трудности в выполнении многих движений.

Как отмечают Л.В.Шапкина (1994), С.П.Евсеев (1996), Х.В. Хорош (2004) правильное применение разработанных и научно обоснованных упражнений позволяет не только диагностике состояний инвалидов и учащихся с ограниченными физическими возможностями, но и снижению риска заболеваемости. Авторы указывают на необходимость усиления внимания к физическому воспитанию лиц с ограниченными физическими возможностями, но в их работах отсутствуют специально разработанные программы по организации учебно-тренировочных занятий с учащимися с различными формами поражения опорно-двигательного аппарата.

Во второй главе **«Методика контроля эффективности процесса адаптивного физического воспитания»** описаны методы научных исследований, использованных для выполнения диссертационной работы, и методы исследования уровня функциональных показателей.

В третьей главе **«Методика применения кластерной программы с учетом особенностей поражения опорно-двигательного аппарата»** выявлено влияние разработанной кластерной программы на функциональные и физические показатели учащихся. Функциональные возможности учащихся изучались на основе различных тестов и позволили прийти к следующему заключению.

Оценка энергообеспечения организма учащихся с поражением опорно-двигательного аппарата проводилась на основе индекса Робинсона.

Результаты, полученные до эксперимента, показали, что у 60-70% учащихся с поражением опорно-двигательного аппарата потенциальные возможности деятельности сердечно-сосудистой системы находятся на низком уровне. Выявлено, что сердечно-сосудистая и дыхательная системы учащихся с поражением опорно-двигательного аппарата является основным показателем потенциальных функциональных возможностей организма, распределения и нормирования нагрузок на занятиях физического воспитания, подбора и применения тренировочных средств. Эти показатели определялись по индексу Скибинска, который выявил изменения, происходящие в организме учащихся.

По результатам исследований выявлены следующие показатели потенциальных возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой систем у учащихся с поражением опорно-двигательного аппарата: среди мальчиков у всех учащихся по индексу Скибинска оценка соответствовала нормативным требованиям, однако у девочек не зафиксированы результаты, отвечающие нормативным требованиям. Это, в первую очередь, связано с состоянием учащихся, во-вторых, отсутствием специально разработанной программы по адаптивному физическому воспитанию с дифференциацией используемых средств по форме поражения опорно-двигательного аппарата учащихся. Работоспособность сердечно-сосудистой системы при физических нагрузках оценивалась на основе пробы. Преимущество этого теста заключается в его доступности, так как за короткое время дает возможность определить

состояние работоспособности сердечно-сосудистой системы при физических нагрузках и без ущерба здоровью занимающихся выявить количественные показатели переносимости физических нагрузок.

У учащихся с поражениями опорно-двигательного аппарата по индексу Руфье выявлены следующие показатели: у мальчиков и девочек по функциональным возможностям органов сердечно-сосудистой системы не отмечены показатели «отлично» и «хорошо» («слабо» -11-15, «удовлетворительно» - 6-10, «хорошо» - 0,5-5, «отлично» – до 0,5). У всех учащихся зафиксирована удовлетворительная оценка. Это свидетельствует о недостаточности физических нагрузок для повышения возможностей организма на занятиях с учащимися с поражениями опорно-двигательного аппарата.

Невозможно использовать все упражнения, поэтому требуется отбор упражнений, направленных на улучшение функциональных возможностей учащихся, и внедрить их в практику.

На основании изученных тестов были внесены изменения в содержание, средства и методы их применения на тренировочных занятиях с учащимися с поражением опорно-двигательного аппарата.

В исследовании изучались специфические особенности адаптивного физического воспитания на основе разработанной кластерной программы с использованием ее на учебно-тренировочных занятиях с учащимися с поражением опорно-двигательного аппарата. В исследованиях применялись дополнительные нагрузки, позволяющие стимулированию развития физических качеств без изменения структуры движений с использованием сопряженного метода (по В.М.Дьячкову).

Таблица 1

Кластерная программа проведения секционных занятий, разработанная для разных видов поражений опорная двигательного аппарата

№	Разделы программы	План часов за год	I полугодие				Всего часов	II полугодие						Всего часов
			IX	X	XI	XII			I	II	III	IV	V	
Программа занятий при форме поражения опорно-двигательного аппарата														
1	Гимнастика с фитболом	20	2	2	2	2	8	2	2	2	2	2	2	12
2	Упражнения для формирования осанки (фигуры)	10					0	2	2	2	2	2		10
3	Упражнения с заданиями	8	2	2			4					2	2	4
4	Упражнения для ориентировки и равновесия	26	2	2	2	2	8	2	4	4	4	2	2	18
5		8					0	2	2	2	2			8
6	Упражнения с большим теннисным мячом	4		2	2		4							0
7	Упражнения с набивным мячом (1,5 kg)	4					0					2	2	4

продолжение таблицы 1

8	Прыжковые упражнения	4			2	2	4							0
9	Упражнения игрового характера, различные игры без ограничения времени	12					0	2	2	2	2	2	2	12
10	Избранный вид спорта	40	6	4	4	2	16	4	4	4	4	4	4	24
11	Контрольное испытание	8				4	4	2					2	4
12	Всего часов	144	12	12	12	12	48	16	16	16	16	16	16	96
Программа занятий при легких формах поражения опорно-двигательного аппарата														
1	Упражнения для улучшения кровообращения	38	4	6	8	8	26	2	2	2	2	2	2	12
2	Упражнения для развития равновесия	16			2	2	4	2	2	2	2	2	2	12
3	Гимнастика с фитболом	30	2	2	2		6	2	4	4	4	4	6	24
4	Упражнения на растяжку	4	2	2			4							0
5	Упражнения в парах	14	2	2			4	2	2	2	2	2		10
6	Станционная (круговая) тренировка	10					0	2	2	2	2	2		10
7	Упражнения на тренажерах и других снарядах	12						2	2	2	2	2	2	12
8	Игры	12					0	2	2	2	2	2	2	12
9	Оценка двигательной активности	8	2			2	4	2					2	4
10	Всего часов	144	12	12	12	12	48	16	16	16	16	16	16	96
Программа занятий при (ПГМ)														
1	Упражнения для улучшения кровообращения	12	4	2	2		8	2	2					4
2	Упражнения с ползанием	24	2	2	2	2	8	2	2	2	2	4	4	16
3	Упражнения для укрепления различных мышц	16		2	2	4	8	2	2	2	2			8
4	Упражнения с мячом	8					0			2	2	2	2	8
5	Гимнастика с фитболом	32	2	2	2	2	8	4	4	4	4	4	4	24
6	Упражнения на тренажере и других снарядах	20			2	2	4	2	2	4	4	2	2	16
7	Упражнения для ориентировки	12	2	2			4		2	2	2	2		8
8	Упражнения с большим мячом	12		2	2		4	2	2			2	2	8
9	Оценка двигательной активности	8	2			2	4	2					2	4
10	Всего часов	144	12	12	12	12	48	16	16	16	16	16	16	96
Примечание: секционные занятия по физическому воспитанию проводятся на основе кластерной программы в неделю 2 раза по 2 часа														

Предложенная нами кластерная программа дает возможность проведению занятий с дифференциацией различных форм поражения опорно-двигательного аппарата, так как разделы программы разработаны с учетом двигательных возможностей занимающихся (табл.1). Это, в свою очередь, обеспечит проведение занятий интересно и содержательно, способствует повышению двигательной активности учащихся.

В результате проведенных исследований дополнено содержание теории и методики физического воспитания учащихся с ограниченными физическими возможностями, систематизированы средства и методы физического воспитания с учетом современных требований.

При проведении занятий по разработанной нами кластерной программе и применении средств на месяц и неделю больше внимания было удалено гимнастическим упражнениям и упражнениям по избранному виду спорта (табл.2).

В разработанной нами в недельной программе по проведению занятий с учащимися с различными формами поражения опорно-двигательного аппарата определены нормы по направленности средств, времени выполнения упражнения (табл.3).

Таблица 2

Распределение месячных средств, разработанных для различных форм поражения опорно- двигательного аппарата (в % по отношению к общему объёму)

№	Разделы программы	Недели				Всего
		I	II	III	IV	
Программа проведения занятий для ампутантской формы поражения ОДА						
1	Гимнастика с фитболом	5	4	5	4	18
2	Упражнения с заданиями	4	4	4	4	16
3	Упражнения для ориентировки и равновесия	4	4	4	4	16
4	Избранный вид спорта	12.5	12.5	12.5	12.5	50
Программа занятий для легких степеней ПОДА						
5	Упражнения для улучшения кровообращения	8	8	8.3	9	33.3
6	Гимнастика с фитболом	4	4	4	4.7	16.7
7	Упражнения на растяжку	4	4	4	4	16
8	Упражнения для развития взаимопомощи	4	4	4	4	16
9	Оценка двигательной активности	4	4	4	4	16
Программа проведения занятий при ПГМ						
10	Упражнения для улучшения кровообращения	8	8	8.3	9	33.3
11	Упражнения с ползанием	4	4	4	4.7	16.7
12	Гимнастика с фитболом	4	4	4	4	16
13	Упражнения для ориентировки	4	4	4	4	16
14	Оценка двигательной активности	4	4	4	4	16

Тренировочная нагрузка изменялась по мере влияния ее на организм занимающихся. На занятиях в основном применялась нагрузка большого объема с малой интенсивностью. Физические нагрузки обеспечили

оптимальные условия для восстановления и адаптации организма занимающихся. Они были направлены на стимулирование адаптационных процессов организма, решение задач технико-тактической, волевой, специальной психологической подготовки.

После тренировочных занятий на основе разработанной нами кластерной программы для улучшения двигательной активности и физической подготовленности учащихся по результатам тестов выявлено усиление процесса ликвидации двигательных локомоторных нарушений и положительная динамика показателя быстрого утомления.

Таблица 3

Недельная программа занятий для различных форм поражения опорно-двигательного аппарата

Содержание упражнений	Направленность	Время выполнения	ЧСС за 1 минуту	Интенсивность в баллах	Зона интенсивности	Время отдыха	Количество повторений
Программа проведения занятий для ампутантской формы поражения ОДА							
Гимнастика с фитболом	Выше аэробной	20-30 мин и больше	130-140	4-6	I	Между упражнениями 0,5 мин, между сериями 3 мин.	Серия из 6-8 упражнений, повторяется 3-4 раза
Упражнения для формирования осанки	Аэроб	До 20-30 мин	132-138	4	I	05-1.5 мин	2-4 серии при повторной работе
Упражнения с заданиями	Смешанная и аэробно-анаэробная	До 10-20 мин	156-168	8-12	II	Между упражнениями 0,5-мин	Серия из 5-6 упражнений, повторяется 3-4 раза
Упражнения для ориентировки и равновесия	Смешанная и аэробно-анаэробная	До 20-30 мин	138-144	5-6	I	1-2 мин	2-4 серии при повторной работе 10 раз и более
Упражнения с лазанием и перелазанием	Смешанная и аэробно-анаэробная	До 20-30 мин	156-162	8-10	II	Между упражнениями 0,5 мин, между сериями 3-мин	В однократной повторной работе 3 раза и более
Упражнения с большими теннисным мячом	Смешанная и аэробно-анаэробная	До 20-40 мин	168-174	12-14	II	Между упражнениями 1-2 мин, между сериями 3 мин	Серия из 8-10 упражнений, повторяется 2-4 раза
Упражнения с набивным мячом	Выше аэробной	15-20 мин и более	144-150	6-7	I	1-2 мин	2-4 серии при повторной работе 10 раз и более

Прыжковые упражнения	Смешанная аэробно-анаэробная	15-20мин и более	156-162	8-10	II	Между упражнениями 1-2 мин, между сериями 1 мин	Серия из 2-4 упражнений, повторяется 6-8 раз
Упражнения игрового характера и разнообразные игры	Смешанная аэробно-анаэробная	15-20мин и более	156-162	8-10	II	Неограниченно, повторная работа по настроению	Меняется по физической возможности учащихся
Избранный вид спорта	Анаэробно-гликолитическая	40-50 мин и более	180-192	17-25	II- III	По правилам	-

Занимающиеся могли работать, сидя в течение длительного времени, уменьшились возбужденность и раздражительность, несколько усилился процесс самоконтроля. До экспериментов у учащихся с поражениями опорно-двигательного аппарата было отмечено отставания не только в двигательном (почти в 90% случаях) и сенсорном (почти в 80% случаях) развитии, но и по другим показателям было выявлено отставание от норм.

В экспериментальной группе после гимнастических упражнений с фитболом отставание в развитии по сравнению с показателями, полученными до проведения лечебной гимнастики, снизилось на 1,8 раз (155%), а отставание в сенсорном развитии – на 2 раза (39,5%). У учащихся с параличом головного мозга (ПГМ) экспериментальной группы отставание в игровой деятельности до эксперимента составляло 20,5%, после эксперимента оно снизилось до 10,5%. Если отставание в овладении двигательными навыками до эксперимента составляло у 70 % учащихся, то после восстановления оно снизилось на 18,4%.

Оценивая полученные результаты, можно сделать вывод, что после внедрения разработанной нами кластерной программы по всем показателям выявлены положительные сдвиги, отмечено постепенное улучшение двигательной активности, что позволило интенсификации восстановительных процессов (табл. 4)

В результате проведения восстановительных мер на основе кластерной программы при поражении опорно-двигательного аппарата снизился риск постепенного развития гиперкинезии.

Разработанная кластерная программа для восстановления учащихся с гемипаретической формой поражения опорно-двигательного аппарата оказалась эффективной и позволило приблизить клинические оценки к нормам.

Таблица 4

**Функциональное состояние мускулов тела и шеи после завершения
восстановительной программы при поражениях опорно-двигательного
аппарата**

Методика проведения тестовых испытаний	Показатели	
	ПГМ(и=20)	Другие формы ПОДА П=53
И.П.-лёжа животом вниз, руки вытянуты вперед. Экспериментатор крепко держит одной рукой руки, другой-раз занимающегося. Занимающийся должен поднять голову и зафиксировать положение.	$\frac{15.8 \pm 0.7}{26.8 \pm 0.7}$	$\frac{19.7 \pm 1.1}{29.6 \pm 1.1}$
И.П.-лёжа на животе, руки ладонями вниз и согнуты в локтевом суставе, большой палец на уровне плечевого пояса. Отрывая руки из опоры, поднимание головы и плеч и фиксация положения (сек)	$\frac{19.9 \pm 1.2}{30.6 \pm 2.2}$	$\frac{24.9 \pm 0.9}{39.8 \pm 2.1}$
Стоя легкие повороты головы в разных направлениях и удержание равновесия	$\frac{13.7 \pm 0.6}{24.9 \pm 3.1}$	$\frac{27.6 \pm 0.8}{33.8 \pm 3.1}$
Стоя, держа тело ровно, сохранения прямой осанки и равновесия и равновесия с удержанием на голове мягкого предмета определённого веса(сек.)	$\frac{13.7 \pm 0.6}{24.9 \pm 3.1}$	$\frac{15.7 \pm 7.1}{15.8 \pm 5.6}$
И.П.-Лёжа на спине, ноги согнуты, опираются на стопы. Экспериментатор крепко держит согнутые ноги. Занимающийся приводит голову и туловище рук занимает положение сидя. Фиксируется количество повторений движения(кол-во раз)	$\frac{2.9 \pm 0.1}{4.2 \pm 1.7}$	$\frac{22.8 \pm 0.6}{24.8 \pm 2.2}$
Лёжа на спине, ноги согнуты, повороты туловища вправо и влево (количество раз)	$\frac{33.7 \pm 0.5}{43.5 \pm 2.3}$	$\frac{66.2 \pm 0.4}{72.8 \pm 3.2}$

Примечание: ПОДА-поражение опорно-двигательного аппарата, в знаменателе предварительные результаты, численно-итоговые результаты.

В четвертой главе «**Динамика показателей двигательной активности и физической подготовленности учащихся с ограниченными физическими возможностями**» в целях определения эффективности разработанной кластерной программы были проведены повторные тестовые испытания для определения физической подготовленности и функциональных показателей, учащихся с ограниченными физическими возможностями.

Как показывают результаты исследования физической подготовленности учащихся с ПОДА предварительные показатели в тесте бег на 30 м были равны 9,2 сек., а после 12-14 занятий результаты тестирования составили 6,8 сек. Динамика предварительных и итоговых показателей улучшилась на 26%. В челночном беге 4х10м предварительные результаты были равны 23,2 сек. а после 1-го боскича они составили 18,2 сек. Итоговые результаты составили 15,2 сек. Динамика предварительных и итоговых показателей составила 34,4%. Предварительные результаты тестовых испытаний на гибкость составили 11 см, на 1-ом боскиче среднее арифметическое значение составило 14 см, а после 2-го боскича оно равнялось 18 см. Динамика предварительных и итоговых показателей улучшилась на 63,6%. В тесте сгибание-разгибание рук предварительные

результаты составили 19 раз, на 1-ом боскиче среднее арифметическое значение было равно 25 раз, а на 2-ом боскиче оно составило 28 раз. Динамика предварительных и итоговых результатов улучшилась на 47,3%. В тесте прыжок в длину с места предварительные результаты составили 174 см, а после 12-14 занятий результат возрос до 182см. итоговые результаты составили 199 см. Разница в показателях между предварительными и итоговыми результатами улучшилась на 14,3% (табл.5).

Таблица 5

Динамика роста показателей двигательной подготовлённости учащихся с различными видами поражения опорно-двигательного аппарата (нозологическое состояние одной ноги и руки ЭГ n=44, КГ n=38)

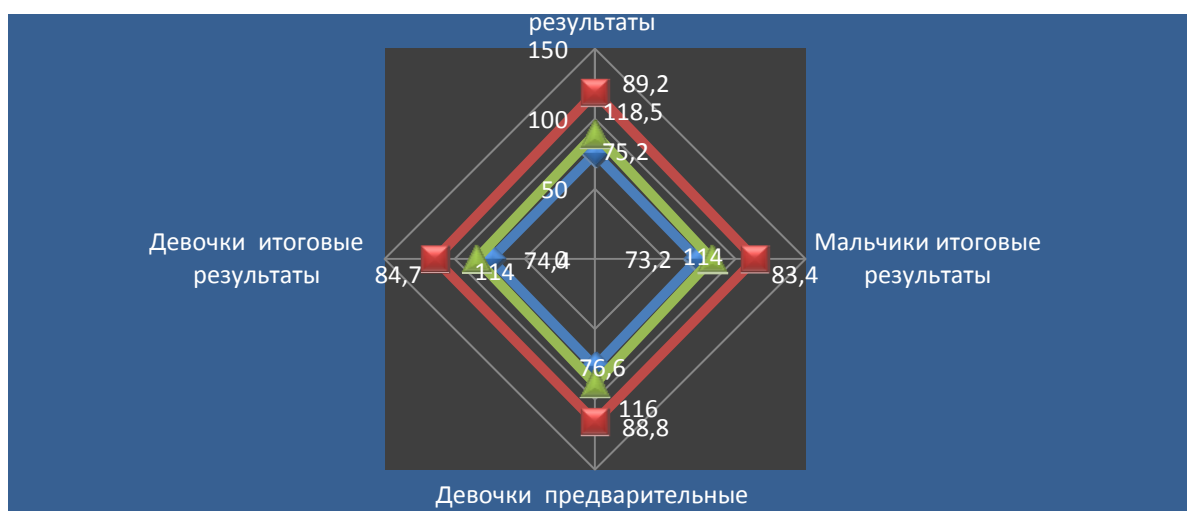
Тест	Группа	Среднеарифметические значения предварительных результатов	Среднеарифметическое значения после 14-16 ти занятий	Среднеарифметические значения итоговых результатов	Изменения между предварительными и итоговыми результатами
Бег на 30м.(сек)	ЭГ	9.2	8.6	6.8	26%
	КГ	9.1	8.8	7.7	15.3%
Челночный бег 4х10м(сек)	ЭГ	23.2	18.2	15.2	34.4%
	КГ	24.1	22.6	21.3	11.6%
Наклон вперёд из положения стоя(см)	ЭГ	11	14	18	63.6%
	КГ	10	12	13	30%
Отжимание рук (кол-во раз)	ЭГ	19	25	28	47.3%
	КГ	20	22	24	20%
Прыжок в длину с места (см)	ЭГ	174	182	199	14.3%
	КГ	173	176	179	3.4%

По итоговым результатам исследования по определению индекса Робинсона у мальчиков и девочек результаты соответствуют нормативным показателям. Оценки по индексу Робинсона составили: у мальчиков в начале эксперимента у 10% учащихся показатели соответствуют нормативным требованиям, а по окончании эксперимента этот показатель составил 79.6%.

В деятельности сердечно-сосудистой системы нарушения не наблюдались.А у девочек эти показатели в начале эксперимента только у 29.7% учащихся соответствовали нормам, а после эксперимента у 74.4% учащихся показатели приблизились к нормативным требованиям.

Результаты оценки энергетического потенциала организма показали, что у 40-50% учащихся с поражением опорно-двигательного аппарата улучшился запас возможностей деятельности сердечно-сосудистой системы (рис.1).

Исходя из этого, можно заключить, что разработанная нами кластерная программа для учащихся с поражением опорно-двигательного аппарата оказалась эффективной.



Состояние	ЧСС	АД	Индекс Робинсона
Мальчики предварительные результаты	75.2	118.5	89.2
Мальчики итоговые результаты	73.2	114	83.4
Девочки предварительные результаты	76.6	116	88.8
Девочки итоговые результаты	74.4	114	84.7

Рис.1. Средне арифметические значения итоговых результатов по индексу Робинсона у учащихся с поражением опорно-двигательного аппарата.

В начале учебного процесса использовался индивидуальный метод. По истечении времени индивидуальный метод был заменен групповым методом (группы состояли из 3-6 человек). Использование группового метода было целесообразным, так как в эти группы учащиеся были распределены по общим признакам физического развития, форм ПГМ, нарушения двигательных возможностей. С учетом адаптационных возможностей учащихся количество занимающихся в группах увеличилось до 7-12 человек (групповой- индивидуальный метод).

Основное правило воспитания выносливости у учащихся с ограниченными физическими возможностями – это постепенное повышение физических нагрузок различной интенсивности путем привлечения в работу возможно большее количество мышечных групп. Развитие общей выносливости служит основой для формирования специальных видов физических качеств (силы, быстроты, координации движений, равновесия и др).

Для повышения физических возможностей учащихся с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата применялась нагрузка средней интенсивности.

Подбор средств и методов совершенствования двигательных качеств, формирование прочных умений и навыков, дифференцированный подход направлен на использование анализаторов.

По полученным результатам можно судить о том, что физические упражнения оказали положительное влияние на организм учащихся, так как они не только способствовали общему физическому развитию учащихся, но, самое главное, активизировали восстановительные функции пораженных конечностей (т.е. компенсаторные механизмы, позволяющие росту конечностей как по длине, так и по ширине стали работать еще быстрее).

Экспериментальным путем обоснована эффективность кластерной программы, разработанной для улучшения двигательной активности учащихся с ограниченными физическими возможностями.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основе анализа материалов, полученных по всем разделам проведенных исследований, сформированы следующие выводы:

1. Анализ специальной научно –методической литературы показал, что вопрос привлечения учащихся с ограниченными физическими возможностями к активной жизни, трудовой деятельности путем медицинской, социальной и профессиональной реабилитации является актуальным. Из литературного обзора выявлено, что основную группу лиц с поражением опорно-двигательного аппарата составляют лица с параличом головного мозга, который является тяжелой формой болезни нервной системы.

2. Разработанная кластерная программа способствовала развитию физической и функциональной подготовленности учащихся с ограниченными физическими возможностями, построению занятий с учетом современных требований. Результаты исследования позволили нормированию тренировочных нагрузок с дифференциацией форм поражения опорно-двигательного аппарата учащихся. Результаты исследования по индексу Робинсона показали, что до эксперимента у 10% мальчиков они соответствовали нормативным требованиям, а после эксперимента этот показатель составил 79.6%. У девочек эти показатели соответствовали нормам только у 29.7% учащихся, но после эксперимента у 74.4% девочек показатели достигли нормативных требований.

3. Исследования двигательной активности пораженных звеньев тела с использованием мануального теста мышечный силы показали, что среди инвалидов и учащихся с ограниченными физическими возможностями большую группу составляют больные с параличом головного мозга и частично учащиеся с поражением опорно-двигательного аппарата. Мануальные тестовые испытания мускулов позволили определить задачи, связанные с подбором средств и проведением занятий с учетом форм нарушения двигательных функций занимающихся.

4. В результате исследования потенциальных возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой систем у учащихся с поражением

опорно-двигательного аппарата получены следующие показатели: по индексу Скибинска у всех мальчиков до и после эксперимента определены результаты, соответствующие нормативным требованиям, а у девочек до эксперимента не было зафиксировано результатов, соответствующих нормативным требованиям. В конце эксперимента у 40% учащихся показатели достигли нормативного результата, а у 60% учащихся наблюдались положительные изменения в функциональных возможностях органов сердечно-сосудистой системы.

5. Итоговые результаты оценки работоспособности сердца при физических нагрузках показали, что у мальчиков-ампутантов показатели по индексу Руфье соответствовали оценке «хорошо» до эксперимента у 10% , после эксперимента - 30% учащихся, а у остальных 70% учащихся тоже отмечены положительные сдвиги.

6. Результаты научных исследований среди учащихся-ампутантов показали, что в тестовых испытаниях, направленных на развитие быстроты, разница в показателях между предварительными и итоговыми результатами улучшилась на 2.8 сек при $p < 0,05$. В развитии ловкости разница между показателями предварительных и итоговых исследований улучшилась на 2,7 сек. По итогам исследования развития скоростно-силовых способностей установлено, что прирост между предварительными и итоговыми результатами составил 10 см. Научные исследования, проведенные с учащимися с поражением опорно-двигательного аппарата, показали, что итоговые показатели скоростных качеств улучшились на 26%, ловкости - 34.4%, гибкости - 63.6%, силы - 47.3%.

7. После занятий, направленных на развитие физических качеств (особенно конечностей), в пораженных ногах, как и в здоровых, зафиксировано улучшение развития скоростных качеств. Необходимо отметить, что у больных с тяжелой формой поражения конечностей выявлено интенсивное развитие компенсаторных механизмов. Действительно, после эксперимента результаты теппинг-теста в положении стоя правой ногой увеличились на 9.3 раза, левой - 3.7 раз, а в положении сидя правой ногой на 7 раз, левой - 4.3 раза. В группах средней и легкой формами поражения после эксперимента получили развитие скоростные качества.

Как показывают результаты исследований, использование кластерной восстановительной программы с применением средств адаптивного физического воспитания позволили снижению риска постепенного развития гиперкинезии .

В результате экспериментов выявлена эффективность разработанной нами кластерной программы с использованием фитбола для восстановления учащихся с гемипаретической формой паралича головного мозга (ПГМ).

Таким образом, подобранные средства для занятий не только способствовали физическому развитию, но и улучшению деятельности сердечно-сосудистой системы учащихся с ограниченными физическими возможностями.

Учитывая это, можно констатировать, что занятия с учащимися с ограниченными физическими возможностями улучшили пропорцию систем организма и оказали положительное влияние на повышение их двигательных способностей. Разработанная нами кластерная программа и подобранные в ней средства способствовали повышению функциональных возможностей организма, двигательной активности и физическому развитию учащихся.

**SCIENTIFIC COUNCIL AWARDING SCIENTIFIC DEGREES
DSC.27.06.2017. Ped.28.01. ON ASSIGNMENT OF AT THE UZBEK STATE
INSTITUTE OF PHYSICAL TRAINING**

THE UZBEK STATE INSTITUTE OF PHYSICAL TRAINING

MIRJAMOLOV MEKHRIDDIN HAYRIDDINOVICH

**IMPROVEMENT OF PEDAGOGICAL MECHANISMS OF INCREASING
SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS WITH LIMITED
PHYSICAL OPPORTUNITY IN UZBEKISTAN**

13.00.04-theory and methods of physical culture and Sports training

**DISSERTATION ABSTRACT FOR THE DOCTOR OF PHILOSOPHY
DEGREE (PhD) ON PEDAGOGICAL SCIENCES**

Tashkent-2017

The theme of Doctor of Philosophy dissertation (Phd) was registered at the Supreme Attestation Commission at the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan under number № B 2017.1. PhD / Ped. 85

The dissertation has been prepared at the Uzbek State Institute of Physical Education.

The abstract of the dissertation is posted in two languages (Uzbek and Russian) on the web site uz-djti.uz and the website of «ZiyoNet» information and educational portal

Scientific supervisor: **Salomov Rakhmatilla Salomovich**
doctor of pedagogical sciences, professor

Official opponents: **Usmonkhuzhayev Talat Saidovich**
doctor of pedagogical sciences, professor

Akramov Jasur Anvarovich
candidate of pedagogical sciences, professor

Leading organization: **Urgench State University**

The defense of the dissertation will be held on «____» «____» 2017 year at _____ oc'lock at the meeting of Council DSc.27.06.2017. Ped.28.01 under Uzbek State Institute of Physical Education. (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar street,19. 2nd floor at the administrative building of Uzbek State Institute of Physical Education. Tel.: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, Fax: (0-370) 717-17-76, e-mail: www.uz-djti.uz.)

The dissertation has been registered in the Information Resource Centre of Uzbek State Institute of Physical Education under №_____, (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar street,19. 2nd floor at the administrative building of Uzbek State Institute of Physical Education. Tel.: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, Fax: (0-370) 717-17-76.)

Abstract of the dissertation sent out on «____» _____ 2017 year.
(Registry record №____ on «____» _____ 2017 year.)

R.D.Khalmukhammedov
Deputy chairman of the scientific council
awarding scientific degrees,
doctor of pedagogical sciences, professor

A.K.Eshtayev
Scientific secretary of the scientific council
awarding scientific degrees,
candidate of pedagogical sciences, docent

T.S. Usmonkhujayev
Chairman of the academic seminar under the
scientific council awarding of scientific degrees,
doctor of pedagogical sciences, professor

INTRODUCTION (abstract of PhD thesis)

The aim of the research work: Working out the cluster system of restoring functions of organism on the basis of learning of disabled pupils and their results during the functional and physical preparation.

The object of the research work: Training sessions with disabled pupils and invalids at the specialized Republican professional college.

Scientific novelty of the study:

developed a set of exercises aimed at forming posture, improving the balance, and gymnastic exercises with a fitball, taking into account the specific characteristics of students with lesion of the musculoskeletal system;

a restorative cluster program of adaptive physical education for various forms of lesion of the musculoskeletal system was developed;

developed monthly and weekly classes based on the cluster program;

perfected mechanisms for assessing physical qualities on the basis of the motor abilities of students with lesion of the musculoskeletal system.

The implementation of the research results: Specially designed cluster system will be experienced during the training with injured students at the basic motional apparatus of the Republican specialized professional college. After the exercises that were directed at developing motional abilities, speed characteristics of illness hand –legs were significantly increased at 26% as healthy hand-legs. Present results were showed on the acts (The Ministry of higher and secondary specialized education, Republican specialized professional college). Worked out cluster system and its methods were developed various exercises of powerlifting which were held with the disabled students of Federation and injured pupils of children and teenagers sports school. The results illustrate that final issues of speed was obtained at 26%, the qualities of agility was raised at 34 %, the quality of flexibility was grown at 63,6%, the quality of force was increased at 47,3% and their results were also showed on the acts (The Ministry of higher and secondary specialized education, Republican specialized professional college). (The Ministry of higher and secondary specialized education, Republican specialized professional college).

According to the recommendations for the theory of adaptive physical education and developing methods some manuals have been written under the names “Scientific methodological basis of disabled students’ physical preparation and sport trainings” and “Disabled students’ adaptations for the sports training”.

The structure of the dissertation paper: It consists of introduction part of dissertation paper, 4 chapters, conclusion, the list of the used literature and appendix. The volume of dissertation paper is composed of 143 pages.

ЭЪЛОН ҚИЛИНГАН ИЛМИЙ ИШЛАР РЎЙҲАТИ СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ

I бўлим (I част; I part)

1. Миржамолов М.Х. Ногирон болаларнинг спорт машғулотларига мослашиш босқичлари. Педагогик таълим журналининг 2013 йил 6 сон, 97-99бет. (13.00.00 №6)

2. Миржамолов М.Х. Жисмоний имкониятлари чекланган ўқувчиларнинг ишчанлик қобилияти ва спорт машғулотларига мослашиши жараёнини текшириш натижалари. Замонавий таълим журнали 2013 йил 20 декабр Тошкент 76-78 бет. (13.00.00 №10)

3. Миржамолов М.Х. Кўз депрессияси бўлган ўқувчиларда чакқонликни ривожлантириш услубияти. Фан-спортга Илмий-назарий журнал 2016 йил №4 17-20 бет. (13.00.00 №16)

4. Миржамолов М.Х. Болалар мия фалажида тонус рефлексларининг таъсирини фитбол гимнастикаси ёрдамида ривожлантириш услубияти. Замонавий таълим журали. Тошкент 2017 йил №2 86-91-бет. (13.00.00 №10)

5. Миржамолов М.Х. Evaluating Results of functional opportunities and Organism Systems Relationship of students with Limited Physical Opportunity. Eastern Euvropean scientific journal Ausgabe 2-2017 24-27. (13.00.00 №1)

6. Миржамолов М.Х. Ўзбекистонда ногиронлар спортга берилаётган эътибор. Талим тизимида ижтимоий- гуманитар фанлар журнали 2013 йил 3-сон.166-168 бет. (01.07.2011., 13.00.00 №19)

7. Миржамолов М.Х. Жисмоний имконияти чекланган коллеж ўқувчиларини ҳаракат фаолиятининг хилма хил шакллари. “Мустахкам оила” йилига бағишланган талаба, магистрант ва стажёр-татқиқотчи-изланувчиларнинг илмий-услубий анжумани 2012 йил 22 феврал 112-114 бет.

8. Миржамолов М.Х. Жисмоний имконияти чекланган болалар билан ишлаш. XXX Ёзги Олимпия ва XIV Паралимпия ўйинларига спортчиларни тайёрлаш муаммолари. 2012 йил 187-189 бет

9. Миржамолов М.Х. The result of the marks of mutual dependence body system of the student`s whose physical possibility are limited and functional caracity. Активние проблемы медики биологического обеспечения физической культуры, спорту на физического реабилитация III международное наука-практичного интернет конференция Хорьков 2017й. 146-150с.

10. Миржамолов М.Х. Основные средства и формы физического воспитания инвалидов. International scientific conference the continued development of wrestling in the olympic movement 12-13 september 2014 г. 112-114с.

II бўлим (II част; II part)

11. Саломов Р.С., Миржамолов М.Х. Ногирон енгил атлетикачиларнинг спорт машғулотларига мослашиши. Республика илмий-амалий анжумани Спортда юқори натижаларга эришишда илмий-педагогик ва тиббий биологик таъминлаш масалалари 2011 йил 242,243-бет

12. Умаров Д. Х., Миржамолов М.Х. Ногирон ва жисмоний имконияти

чекланган коллеж ўқувчиларининг тайёргарлик даражасини педагогик ва тиббий назорат қилиш усулияти. Халқаро илмий-амалий анжумани Жисмоний тарбия ва спорт машғулотилари назарияси ва услубиятининг замонавий муаммолари. 2012 йил 173-175 бет.

13. Миржамолов М.Х. Ногиронлар спортининг мақсад ва вазифалари. Универсиада – 2013 спорт Уйинларига Талабаларни тайёрлаш муаммолари Республика илмий – амалий анжумани

14. Миржамолов М.Х. Билимлар интеграциясини адаптив жисмоний маданият функцияларининг ўзаро боғлиқлиги. Ўзбекистонда эстетик билимлар ривож ва маданий тараққиёт Республика илмий-амалий конференция материаллари 12 март Тошкент-2014 йил

15. Миржамолов М.Х. Ўзбекистонда адаптив спортнинг педогогик муаммолари ва спортчилар тайёрлаш тизими. Соғлом бола йилига бағишланган талаба ва магистрантларнинг илмий амалий анжумани 28.02 2014 йил.

16. Миржамолов М.Х. Адаптив ҳаракатланиш рекреацияларини ташкил этишнинг турли кўришларида педогогик ва ижтимоий функцияларнинг комплекс номоён бўлиши. Соғлом бола йилига бағишланган талаба ва магистрантларнинг илмий амалий анжумани 28.02 2014 йил.

17. Миржамолов М.Х., Мадримов Ш.Х. Ўзбекистонда адаптив спортнинг педогогик муаммолари ва спортчилар тайёрлаш тизими. Соғлом бола йилига бағишланган талаба ва магистрантларнинг илмий амалий анжумани 28.02 2014 йил

18. Миржамолов М.Х. Pedagogikal mechanisms of Adoptive phyikal cultere in Uzbekistan. “The advanceend science journal” ISSN 2219 746 X Has been indexed in the IC Journal Master List in 2014, 87-89.

19. Миржамолов М.Х., Абдувалиев А.А. Болалар мия фалажида мослаштирувчи жисмоний тарбия асослари. Юқори малакали спортчиларни мусобақаларга тайёрлашда инновацион технологиялардан фойдаланиш масалалари Республика илмий амалий анжумани 2014 йил 16 апрель.

20. Миржамолов М.Х., Узоқов А.Х. Болалар мия фалажида жисмоний машқларни қўллаш услубияти. Юқори малакали спортчиларни мусобақаларга тайёрлашда инновацион технологиялардан фойдаланиш масалалари Республика илмий амалий анжумани 2014 йил 16 апрель.

21. Миржамолов М.Х., Рахмонов Э.Т., Миржамолова М.Х. Методы физического воспитания инвалидов. International scientific conference the continued development of wrestling in the olympic movement 12-13 september 2014.

22. Миржамолова М.Х. Working ability and adaptation process to sports training of children with disabilities. “The science advanceend journal” ISSN 2219 746 X SPESHIAL ISSUE FOR CHINA Journal in 2014, 249-251.

23. Миржамолов М.Х., Шопулатов А.Н. Результаты проверки работоспособности и процесса адаптации к спортивным занятиям учащихся с ограниченными физическими возможностями. Теория и методика физической культуры журнал № 3, 2014й. 35-38с.

24. Миржамолова М.Х. Этап спортивных тренировок и виды адаптации к

ним детей-инвалидов в Узбекистане. Актуальные проблемы современной науки Информационно-аналитический журнал 2014 г. 100-103с.

25. Миржамолов М.Х., Юлдашев Ғ. Заиф кўрувчи инсонларнинг жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига мослашиши. “Кексаларни Ўзозлаш йили” га бағишланган “Спорт соҳасидаги ютуқ ва камчиликларимизнинг асосий мезонлари” мавзусида илмий амалий анжуман. Тошкент 2015 й. 127-130.

26. Миржамолов М.Х., Кубиев С.Р., Абсатаров А.Ш. Таянч ҳаракат аъзолари бузилишлари бўлган болаларда сезиш, таъсирланишни ривожлантириш. “Олимпия таълими соғлом авлодни тарбиялашнинг муҳим омили сифатида” Т., ЎзДЖТИ 2014 й.

27. Миржамолов М.Х., Носиров Э.Ш., Абдуллаев А.А. Таянч ҳаракат аъзоларида бузилиш бўлган болаларда мускул фаолиятининг тизим динамикаси. “Олимпия таълими соғлом авлодни тарбиялашнинг муҳим омили сифатида” Т., ЎзДЖТИ 2014 й. 393-394б.

28. Миржамолов М.Х., Каттаев У.Б., Давлетярова Л.Б. Адаптирующая физическая культура при нарушениях опорно-двигательного аппарата. Теоритические и практические проблемы развития современной науки Материалы IX Международной научно-практической конференции Махачкала, 29 ноябр 2015 г. 189-193с.

29. M.H.Mirjamolov, Choriev R.H., Xasanova H.Sh. USIPC. Pedagogical Principles Of Adaptive Sports In Continuing Education System. Материалы V Международной научной конференции студентов и молодых ученых «Университетский спорт: здоровье и процветание нации». – Казань: ПГУФКСТ, 2015.107-109с .

30. Атамухамедова Н.М., Ўташев Х.Н., Миржамолов М.Х. Ампутациядан кейинги ҳолатларда мослаштирувчи жисмоний тарбия. Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси ва услубиятининг замонавий муаммолари Халқаро илмий амалий анжуман Тошкент 2015 йил 72-75 бет.

31. Миржамолов М.Х., Қурбонов Х. Таянч ҳаракат тизимида нуқсон бор ўқувчиларда мослаштирувчи жисмоний тарбия асослари. Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси ва услубиятининг замонавий муаммолари Халқаро илмий амалий анжуман Тошкент 2015 йил 28-31 бет.

32. Миржамолов М.Х., Тоштурдиев Ш. Жисмоний имконияти чекланган ўқувчилар организмининг функционал ҳолатини баҳолаш услубияти. Жисмоний тарбия ва спорт: Фан, таълим, инновациялар Республика илмий-амалий анжумани Тошкент 2017й. 360-362 бет.

33. Миржамолов М.Х., Бердиев Ф., Қидиров А. Ампутациядан кейинги ҳолатларда мослаштирувчи жисмоний тарбия. Жисмоний тарбия ва спорт: Фан, таълим, инновациялар Республика илмий-амалий анжумани Тошкент 2017йил, 362-363 бет.

34. Миржамолов М.Х., Бердиев Ф., Қидиров А. Бош мия фалажи ва оғир шикастланишларда мослаштирувчи жисмоний машқлар. Жисмоний тарбия ва спорт: Фан, таълим, инновациялар Республика илмий-амалий анжумани Тошкент 2017йил, 363-364бет.

Автореферат “Фан-спортга” илмий назарий журнали таҳририятида таҳрирдан ўтказилди ва ўзбек, рус ва инглиз тилларидаги матнларини мослиги текширилди.

Бичими: 84x60 ¹/₁₆. «Times New Roman» гарнитура рақамли босма усулда босилди.
Шартли босма табағи: 3. Адади 100. Буюртма № 33.

«ЎзР Фанлар академияси Асосий кутубхонаси» босмахонасида чоп этилди.
100170, Тошкент, Зиёлилар кўчаси, 13-уй.