

**KO'RISH QOBILYATI ZAIF INSONLARDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI
SHAKLLANTIRISH**

Bo'riyev Bobonazar O'roqovich

*O'zDJTSU "Sport huquqi, ijtimoiy va tabiiy-ilmiy fanlar" kafedrası
o'qituvchisi,*

Tillayev Muhammadamin Abduhalilovich

O'zDJTSU magistratura mutaxassisligining 2-bosqich talabasi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada Sog'lom turmush tarzi haqida, ko'rish qobilyati zaif insonlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda Goalboll sportining o'rni to'g'risida yozilgan. Undan tashqari Goalboll sporti haqida ham ma'lumotlar hamda foydali jihatlari yuzasidan tavsiyalar ham berilgan.*

Kalit So'Zlar: *Goalboll, ko'zi ojiz o'yinchilar, Sog'lom turmush tarzi, Hans Lorenzen, Zepp Reindle, rehabilitatsiya, Xalqaro ko'rlar sporti federatsiyasi (IBSA), G'arbiy Germaniyaning Heidelberg, Torontodagi Yozgi Paralimpiya, O'yin taymeri, oltin gol,*

Mavzuning dolzarbligi. Bugungi kunda sog'lom turmush tarzini ko'nikmalarini shakllantirish, hamda oson yo'llarini topish, isbotlash hozirgi kunning butun dunyodagi global muammolaridan biriga aylanib qoldi. Iqlim o'zgarishi, kasalliklarning turlarini ko'payishi, kasalliklarning yasharishi, tabiiy resurs qazilmalarining kamayishi va bir qancha sabablar tufayli dunyo ahlini o'z o'rniga ega bo'lishi eng muhim hayotiy shartlaridan biriga aylanib qoldi. Globallashuv jarayonida so'lom insonlarni sog'ligini mustahkamlash ularni yaxshi yashashi, sog'lom qarishi barcha davlatlarning oldida turgan muhim vazifasiga bo'lib qoldi. Barcha davlatlarning oldida millati xalqini yangi sog'lom insonlarini sog'ligi birinchi vazifalardan biri bo'lib turganda imkoniyati cheklangan, insonlarni ham sog'lom turmush kechirishlari uchun qilinishi kerak bo'lgan vazifalari ham alohida o'rin tutadi.

Sog'lom turmush tarzi tushunchasi keng ko'lamlı ijtimoiy-madaniy hamda tarbiyaviy jarayon sifatida, har bir inson yoki oilaning ma'naviy va jismoniy barkamolligi, mehnat jamoasi hamda mahalla muhitida faol ishtirok etish, ko'pchilikka ibrat, namuna bo'lish ma'nosini bildiradi. Unda mustahkam oilada tinch-totuv yashash, mehnat jarayonida yuksak samaralar keltirish, madaniy, ommaviy va sport tadbirlarida doimiy ishtirok etish kabi jihatlari mujassamlashadi. Bugungi kunda sog'lom turmush tarzi bilan bog'liq bo'lgan tadqiqotlar yanada ko'paydi. Davr talablari asosida sog'lom turmush tarzini boyitishga

doir qator o'quv-uslubiy qo'llanmalar, ommabop kitoblar yuzaga kelmoqda. Ma'lumki, inson salomatligi ko'p sohalar bilan bevosita bog'liqdir

Imkoniyati cheklangan insonlarda ham sog'lom turmush tarzini ko'nikmalarini shakllantirish ularning yaxshi yashashi hayotidan rozi bo'lishlari uchun yangi g'oyalarni hayotga tatbiq etish barchaning muhim vazifasidir. Imkoniyati cheklanganlar ichida eng qiyin umir ko'radiganlari Ko'rish qobilyati zaif yoki umuman ko'rish qobilyati rivojlanmagan insonlardir. Ular hayotni his qilish orqali anglaydilar. Demak ko'rish qobilyati zaif insonlarning sog'lom turmush tarzini rivojlantirishda shifokorlar, psixologlar, diatologlar, pedagoglar hamda jismoniy tarbiya va sport sohasi vakillarining oldida turgan vazifalaridan biridir. Jismoniy tarbiya va sport orqali ko'rish qobilyati zaif insonlarni sog'lom turmush darajasini oshirishda barchaga ma'lum "Goalboll" sport turidan foydalanish va shunga o'xshash sport turlarini kashf qilish, yangi o'yinlarni, sport turlarini yaratish jismoniy tarbiya va sport sohasi vakillarining vazifasidir.

Goalboll - bu aynan ko'rish qobiliyati zaif bo'lgan insonlar, sportchilar uchun maxsus ishlab chiqilgan jamoaviy sport turi. Ishtirokchilar uch kishidan iborat jamoa bo'lib raqobatlashadilar va qo'ng'iroqlar o'rnatilgan to'pni raqiblar darvozasiga tashlashga harakat qiladilar. To'p qo'l bilan tashlanadi va hech qachon oyoqda tepilmaydi. Quloq-qo'lni muvofiqlashtirishdan foydalangan holda, reabilitatsiya mashqlari sifatida paydo bo'lgan bo'lib, Goalboll sportining mehnatga layoqatli ekvivalenti yo'q. Bu sport turi bilan shug'ullanayotganda jismoniy qobiliyatli sportchilar yaniy ko'rish qobilyati bor sportchilar ham raqobatlashadilar faqat ularning ko'zlari bog'langan holda bo'ladi.

Bino ichida, odatda voleybol maydonchasida o'ynaladigan Goalboll o'yinlar o'n ikki daqiqalik (ilgari o'n daqiqalik)dan iborat bo'lgan hamda uch daqiqalik tanaffuslar berilgan. Agar o'yin durang bo'lsa, "oltin gol" qo'shimcha vaqt ikki uch daqiqalik davr (va ikki uch daqiqalik tanaffus) shaklida sodir bo'ladi. Dolbol o'yinida tenglik saqlanib qolsa, jufflashgan otishma ("qo'shimcha otish") g'olibni aniqlaydi. Jamoalar to'pni o'yin maydonining bir chetidan ikkinchi chetiga otishadi yoki aylantiradi va o'yinchilar himoyada ham, hujumda ham o'z darvozalari hududida qoladilar. O'yinchilar to'pning holati va harakatini baholash uchun qo'ng'iroq ovozidan foydalanishlari kerak. Agar ko'zi sog'lom o'yinchilar ko'zlari bog'langan bo'lsa ko'zi ojiz o'yinchilar bilan teng raqobat qilish imkonini beradi. Ko'zning to'liq qoplanishini ta'minlash va agar ko'zni boylagan boylog'ich tushib qolsa, har qanday ko'rishning oldini olish uchun ko'z ustini yopish muhim.

Goalboll dastlab 1946 yilda avstriyalik Hans Lorenzen va nemis Zepp Reindle tomonidan ko'rish qobiliyati zaif bo'lgan Ikkinchi Jahon urushi faxriylarini reabilitatsiya qilishda yordam berish vositasi sifatida ishlab chiqilgan.

1981-yilda tashkil etilgan va ko'r va zaif ko'ruvchilar uchun bir qator sport turlari uchun mas'ul bo'lgan Xalqaro ko'rlar sporti federatsiyasi (IBSA) sportning rasmiy boshqaruv organi hisoblanadi. Goalboll 1950 va 1960 yillarda asta-sekin raqobatbardosh o'yinga aylandi. Oxir-oqibat, u 1972 yil G'arbiy Germaniyaning Heidelberg shahrida bo'lib o'tgan yozgi Paralimpiya o'yinlarida ko'rgazmali sport turi sifatida nomzod bo'ldi va 1976 yilda Torontodagi Yozgi Paralimpiya o'yinlarida Paralimpiya o'yinlari sport turiga aylandi. Ushbu sport turi bo'yicha birinchi jahon chempionati 1978 yilda Avstriyada bo'lib o'tgan.

2011 yilda uzoq yillik IBSA Goalball quyi qo'mitasi IBSA dan ajralib chiqishga va yangi xalqaro tashkilot - Butunjahon goalboll assotsiatsiyasini tuzishga harakat qildi. IBSA yangi qo'mita tayinlash bilan javob berdi. 2017 yil holatiga ko'ra, 81 ta raqobatchi davlatlar va 270 ta xalqaro hakamlar bor edi. IBSA goalboll qoidalariga ko'ra o'yin maydoni uzunligi 18 metr va eni 9 metr bo'lishi kerak. Gollar maydonning kengligini qamrab oladi. Maydon oltita teng qismga bo'lingan, 3 dan 9 metrgacha. Ikkala tomonda, darvoza oldida, jamoa maydoni. Bundan tashqari, har bir jamoaning qo'nish zonasi. O'rta ikki qism birgalikda neytral zona deb ataladi. Mayning chiziqlari ipning uzunligi bo'ylab lenta qo'yish orqali amalga oshiriladi. Bu chiziqni vizual (rasmiylar uchun) va sensorli (o'yinchilar uchun) qiladi. Jamoa maydoni va qo'nish zonasi, shu jumladan chegara, darvoza chiziqlari va baland to'p chiziqlari har doim shu tarzda belgilanadi. Bundan tashqari, jamoa maydonida o'yinchining yo'nalishini aniqlashga yordam beradigan oltita xesh belgisi (uchtasi old tomonda, bittasi ikkala tomonda va bittasi darvoza chizig'ida) mavjud. To'pning og'irligi 1,25 kg va sakkizta teshikka ega va bir nechta shovqin qo'ng'iroqlarini o'z ichiga oladi. To'pning diametri 24 santimetr atrofida. Taxminan 0,9 kilogramm bo'lgan norasmiy to'p ham yosh o'yinchilar foydalanishi uchun bir nechta kompaniyalar tomonidan ishlab chiqarilgan. Paralimpiya o'yinlarida to'pning qo'lni soatiga 60 kilometrdan ko'proq masofani bosib o'tishi o'lchandi.

Musobaqa o'yinlari uchun quyidagi rasmiy shaxslar kortga chiqadi:

Darvoza hakamlari - Darvozaning har bir chetida joylashgan holda, to'p darvoza chizig'ini kesib o'tganini hakamga tasdiqlash uchun qo'lni ko'taradi. Darvoza hakamlari o'yin tezligida ham juda muhim, chunki ular maydondan chiqib ketayotgan to'pni olib, jamoa maydonining yon

chiziqqa tashlab qo'yishadi, shunda o'yin davom etishi mumkin. O'n soniyalik taymerlar - Himoyachi o'yinchining to'pga tegishi va to'p tashlangan vaqt oralig'idagi vaqtni kuzatib boring, agar kerak bo'lsa, "10 soniya" jazosini belgilang. Rol 2018 yilgi qoidalarga kiritilgan o'zgarishlarda ko'z qopqog'ini ko'rish va noqonuniy murabbiylik jazolarini o'z ichiga olgan holda kengaytirildi. To'purar - bu texnik xodim jamoa tomonidan amalga oshirilgan taym-autlar va almashtirishlar sonini kuzatib boradi va atama shuni ko'rsatadiki, hisobni saqlaydi. O'yin taymeri va zaxira taymer — odatda, basketbol jadvalida bo'lgani kabi, davr vaqti nolga qadar hisoblanadi. U hakamning hushtagi bilan to'xtatiladi va boshlanadi. Musobaqa o'tkaziladigan joyga elektr ta'minoti uzilib qolganda zaxira taymerdan foydalaniladi.

O'yinchilar har bir jamoada bir vaqtning o'zida uchta o'yinchi maydonga tushadi, zaxira o'rindig'ida birdan uchtagacha o'yinchi bor. Xalqaro miqyosda, shu jumladan Paralimpiya o'yinlarida raqobat ikki toifaga bo'lingan, erkak va ayolga. Boshqa darajalarda bu mahalliy tashkiliy qo'mitalar ixtiyorida. Misol uchun, Buyuk Britaniyada raqobatning uchta darajasida (o'rta - mintaqaviy, shimoliy va janubiy va elita - milliy daraja) jamoalar aralash jinsli bo'lishi mumkin. O'ynash uchun uchta standart pozitsiya mavjud: markaz, o'ng qanot va chap qanot. Odatda rasmiy belgi bo'lmasa-da, o'yinchilar ko'pincha o'zlari uchun eng yaxshi yoki afzal ko'rgan pozitsiyaga ega bo'lishadi, garchi ba'zi o'yinchilar uchtdan birortasini o'ynashadi va o'yinchilar o'yin davomida oldindan e'lon qilinmasdan pozitsiyani o'zgartirishi mumkin. Markaziy o'yinchi himoya uchun eng mas'ul o'yinchi hisoblanadi. O'yinchi odatda orientatsiya maydonining old qismidagi markaziy orientatsiya belgisida (darvoza ustunidan oldinga 3,0 metr chiziq), qanotlardan oldinga qarab turadi, bu esa o'yinchilar o'rtasida to'qnashuvning oldini olishga yordam beradi. Boshqa mudofaa tuzilmalari mumkin, ammo kamroq tarqalgan. Markazdagi o'yinchi eng mudofaa pozitsiyasidir, chunki o'yinchi himoyalani uchun chapga ham, o'ngga ham harakatlana oladi va hujum chizig'ining ko'proq qismini qamrab oladi. Markaz o'yinchisi ham himoya koordinatori bo'lishi mumkin. Chap va o'ng qanotlari odatda orientatsiya belgilarining oxirida, 1,5 metr orientatsiya belgisida tegishli yon chiziqdan tiziladi. Ularning asosiy mudofaa vazifalari to'pni darvozaning har ikki burchagidan tashqarida ushlab turishdir, ammo ular markaz tomon ham himoyalani o'ynaydi. Bu, shuningdek, markaziy o'yinchiga o'z kuchini himoya qilish uchun sarflashga imkon beradi, ammo markaziy o'yinchi ham hujumkor rolga ega bo'lishi mumkin. Goalboll o'yinida har bir gol bir ochko bo'ladi va to'p darvoza chizig'ini to'liq kesib

o'tganda kiritilgan hisoblanadi. Asosiy vaqt oxirida yuqori ball to'plagan jamoa g'olib hisoblanadi. Agar reglament durang natijaga olib kelsa, oltin gol uchun ikkita uch daqiqalik qo'shimcha vaqt o'ynaladi (birinchi gol o'yinni yakunlaydi). Agar qo'shimcha vaqt davomida gol kiritilmasa, penaltilar asosida g'olib aniqlanadi. Agar to'plar farqi o'nta bo'lsa, etakchi jamoa g'olib deb e'lon qilinadi.

Goalboll o'yinida ko'rish o'rniga eshitish tuyg'usiga tayanadi, shuning uchun barcha tashqi shovqinlar, jumladan, olqishlar, qarsaklar, qo'shiqlar yoki uyali telefonlardan qo'ng'iroq ohanglari taqiqlanadi. Shuning uchun olomonga sukut saqlash kerakligi qayta-qayta eslatiladi va hakamlar o'zlarining chaqirig'ini "O'yna!", "Jim", "iltimos!" so'zlari bilan boshqaradilar. Murabbiylar to'p o'ynayotgan vaqtda gapira olmaydilar va shuning uchun o'yinga ta'sir qila olmaydi. O'yinchilar, ko'rish darajasidan qat'i nazar, adolatni ta'minlash uchun yorug'lik kirmasligi uchun qoraygan ko'zoynaklar kiyishadi. To'liq ko'rish qobiliyatiga ega odamlar ko'zoynak taqib yurgan holda sport bilan shug'ullanishlari mumkin bo'ladi.

XULOSA. Ko'rish qobiliyati zaif insonlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda "goalboll" sporti juda muhim ahamiyat kasb etadi. Goalboll sporti ko'zi zaif insonlarda jismoniy xarakatlarning ko'pligi bilan tanada ortiqcha yog' yig'ilishini oldini oladi, vazn ortishidan xalos etadi, ovqat hazm qilish organlariga yaxshi tas'ir ko'rsatadi, qon aylanish sistemasini yaxshilaydi, tetiklik darajasini ko'taradi. Ushbu sport turi ham boshqa sport turlariga o'xshab insonlarda jamoaviy odob ahloq qoidalarini shakllanishida xizmat qiladi. Jamoa bo'lib harakat qilishga o'rgatadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-6099-son farmoni.

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 18-maydagi "Paralimpiya sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-5114-son farmoni.

3. Д.А. АЛИМОВА, С.С.ШУКУРОВА, (2020) РАЗВИТИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЕРОВ В ГОРНЫХ РЕГИОНАХ. МОЛОДОЙ УЧЕНЫЙ, 454-456

4. С.С Шукурова, Д.А Алимova, (2019) Некоторые биохимические исследования крови у гребцов в подготовительном и соревновательном

периодах. Актуальные проблемы физической культуры и спорта, 294-298

5. С.С Шукурова, Д.А Алимova, (2019) Влияние экологических факторов на работоспособность спортсменов. Молодой ученый, 301-303

6. Buriyev, B. U.,Muxiddinova, F. A. (2022). O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiyava sport universiteti talabalarining psixologik va jismoniy tayyorgarligini sport yakka o‘yinlari orqali shakllantirish. ILMIIY TADQIQOTLAR SAMMITI, 1(1), 145-149.

7. Buriyev, B. U.,Djurabo'yev, A. M. (2022). Yosh voleybolchilar texnik va taktik mahoratlarini takomillashtirish va jismoniy tayyorgaliklarini amalga oshirish uslub va tamoyillari. Jismoniy tarbiya sport mashg'ulotlari nazariyasi, 1(1), 145-147.

8. Buriyev, B. U., Kadirov, R. R. (2021). Роль и место спортивных и подвижных игр в общей структуре учебно-производственной практики. 2021 yilda o‘tkazilgan XXXII yozgi Olimpiya, 1(1), 100-103.

9. Buriyev, B. U.,Qodirov, R. R.,Kazoqov, R.T. (2021). Jismoniy tarbiya va sportda axborot kommunikatsiya texnologiyasining tuzilishi va tamoyillari. Ta'limda zamonaviy axborot texnologiyalaridan foydalanishning innovatsion usullari, 5(5), 555-559.