

“IMKONIYATI CHEKLANGAN” O‘QUVCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHDA PARADZYUDO MASHQLARI

Xasanov Akramjon Abdujalilovich

*Namangan davlat pedagogika instituti Jismioniy madaniyat va
sport kafedrası dotsenti*

Xasanovakramjon1969@gmail.com Tel+998947410037

Holmirzayev Behzod Jamoliddin o‘g‘li

*Namangan davlat pedagogika instituti Jismoniy madaniyat va
sport kafedrası magistrant*

e-mail: behzod.holmirzayev@icloud.com Tel+998932116848

Annotatsiya: Mazkur ilmiy maqolada ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi o‘smir dzyudochilarni o‘quv yig‘in mashg‘ulotlari ta’sirida jismoniy rivojlanishi o‘zgarishi haqida nazariy ma’lumot va amaliy tavsiyalar bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi, jismoniy rivojlanish, morfologiya, antropometriya, paradzyudo sport to‘garaklari, o‘smir, mashg‘ulotlar.

УПРАЖНЕНИЕ ПАРАДЗЮДО В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ С «ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ»

Аннотация В данной научной статье изложена теоретическая информация и практические рекомендации по изменению физического развития слепых и слабовидящих дзюдоистов под влиянием учебно-тренировочных занятий.

Ключевые слова: Слепой и слабовидящий, физическое развитие, морфология, антропометрия, парадзюдо спортивные кружки, подростковый возраст, обучение.

PARAJUDO EXERCISE IN DEVELOPING PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS WITH "DISABLED ABILITIES"

Abstract In this scientific article theoretical information and practical recommendations on the change in physical development in the influence of training sessions of blind and vulnerable kuruvch teenager judoists are described.

Keywords: Blind and weak-sighted, physical development, Marphalogy, anthropometry, judo couple sports clubs, teenager, classes.

KIRISH.

Imkoniyati cheklangan nogironligi bo‘lgan iqtidorli yoshlarni tanlab olish mashg‘ulot faoliyati samaradorligini oshiruvchi umumiy va maxsus jismoniy

tayyorgarlikning o'ziga xos ravishda farqlanuvchi xususiyatlari, ularni texnik-taktik tayyorgarlik vositalariga bog'liq holda rivojlantirishning ilmiy, nazariy va uslubiy asoslarini tanlash va yo'naltirish muhim ahamiyat kasb etadi. "Shu bilan birga, jismonan ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi bo'lgan o'smirlarni sport bilan shug'ullantirish uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ularning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash va davlat tamonidan qo'llab-quvvatlashga alohida e'tibor qaratilmoqda". Bugungi kunda dolzarb bo'lgan paraolimpiya sport mashg'ulotlarini optimallashtirish va sport faoliyatini samaradorligi va ishonchliligini oshirish kabi o'ziga hos vazifalarni hal etish bilan bog'liq muammolarga katta e'tibor qaratilmoqda. Shunga qaramay ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi o'smirlarning yosh bo'yicha sport mashg'ulotlarini optimallashtirishning asosiy yo'nalishlarini ishlab chiqish bilan bog'liq ayrim jihatlari hozirga qadar yetarlicha tadbir qilinmagan va tajribada asoslab berilmagan. Hozirda dunyoning nafaqat rivojlangan balki, endigina rivojlanayotgan mamlakatlarida sportning barcha turlarini rivojlantirish uchun ko'plab ishlar amalga oshirilmoqda. Sport sohasi mutaxassislarining ilmiy izlanishlari natijasida kundan kunga dzyudo sportga oid yangiliklar yaratilmoqda va ushbu ilmiy tadqiqotlarning amaliy isboti sifatida, har to'rt yilda o'tkazib kelinayotgan Paralimpiyada o'yinlari va Jahon chempionatlaridagi natijalarni misol qilish mumkin.

Bunday yuksak natijalarga erishish uchun nafaqat sportchining mehnati, uning murabbiyi, shifokori, psixologi va jamiyatdagi ular uchun yaratilgan sharoitning ham o'rnini beqiyosdir. Albatta dzyudo sport sohasida ilmiy izlanayotgan tadqiqotlarining bunday natijalarga erishishlari uchun xizmatlari juda yuqori chunki, ular tomonidan yaratilgan yangi metodlar va vositalarsiz bunday natijalarga erishish mushkul bo'ladi. Albatta, ushbu jarayonni boshlanish nuqtasi maktab yoshidagi ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi o'smirlarni paradzyudo sport to'garaklarini to'g'ri va muvofiq tashlik etilishiga bog'liq bo'ladi. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni yanada ommalashtirish bo'yicha bir qator ishlar amalga oshirilib kelinmoqda. Bu borada malakali kadrlarni tayyorlashning sifatini oshirib borish zarurdir. Bizga ma'lumki malakali mutaxassislarni tayyorlash bo'yicha bir qancha qarorlar qabul qilindi. Xususan, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Shavkat

Mirziyayev Miromonovich tomonidan 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmon, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 18-maydagi PQ-5114-son “Paralimpiya harakatini rivojlantirishga doir qo‘shimcha chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori hamda mazkur sohaga tegishli boshqa me‘yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga muayyan darajada xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Mavzu bo‘yicha adabiyotlar sharxlari, axborot vositalarining ma‘lumotlari va uslubiy xujjatlar hisoblanadi. Mavzu bo‘yicha tadqiqotlar jarayonida bibliografik (adabiyotlar) va retrospektiv (tarixiy manbalar) taxlil, nazariy umumlashtirish va taqqoslash, tizimli va kompleks yondashish usullaridan foydalanilgan. Tadqiqot yuzasidan axborot manbalarining tarixiy va zamonaviy ma‘lumotlarini taqqoslash asosiy usul bo‘lib sanaladi.

NATIJALARI VA MUXOKAMASI.

Mamlakatimizda yuzaga keltirilgan bosqichli musobaqalar tizimi o‘quvchiyoshlar, ayniqsa “Nurli maskan” maktab o‘quvchilari paradzyudoini rivojlanishiga munosib hissa qo‘shmoqda bolalar paradzyudo o‘yinlarining dasturi yildan-yilga kengaymoqda va **“Olimpiya va Paralimpiya”** o‘yinlari dasturlaridagi paradzyudo turlarini ko‘pchiligini qamrab olmoqda. O‘zbekiston jismoniy madaniyat tizimida o‘z o‘rniga ega. Buning isboti juda ham ko‘p va uni izohlashga hozirgi kunda hojat yo‘q. Chunki, mamlakatimiz Prezidenti, respublika hukumati yosh avlod jismoniy “Kamolot”ini o‘z siyosatining ustuvor yo‘nalishiga aylantirgan.

Hozirgi kunda bu siyosat o‘z natijasini namoyon qilmoqda va o‘zbek paradzyudo jahon maydonlarida kun sayin o‘z nufuzini oshayotganligini namoyon qilmoqda. Bunga asosiy sabab mamlakat paradzyudoning poydevori bo‘lgan “Nurli maskan” va bolalar paradzyudo maktablarining o‘quvchi yoshlarning ommaviy paradzyudoini rivojlantirishda to‘g‘ri yo‘lga qo‘yilganidan desak mubolag‘a bo‘lmaydi. Jismoniy tarbiyadan, sinfdan tashqari ishlarning maqsadi maktab paradzyudoida ommaviylikga erishish bo‘lgan bo‘lsa, hozirda unga qo‘shimcha va asosiy maqsad o‘quvchi yoshlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish hisoblanmoqda. Buning

uchun ham jamiyatimizning har bir a'zosi, u yoshmi, qarimi sog'lom turmush tarziga oid bilimlar, uning yetakchi vositasi paradyudo yoki jismoniy madaniyatga oid boshlang'ich bilimlar va amaliy malaka va ko'nikmalarni maktabdaligida egallash shart qilib qo'yilgan. Mamlakat paradyudoni zamini umumiy ta'lim maktabi paradyudoidan, sinfdan tashqari ishlarning asosiy shakli sifatida boshlanadi. Maktab paradyudo to'garak mashg'ulotlari orqali, maktab ommaviy paradyudoi esa alohida ajratilgan tarzda tashkillangan umumiy jismoniy tayyorgarlik guruhleri, **"Alpomish va Barchinoy"** testi guruhleri hamda o'quvchilarning ommaviy paradyudo sog'lomlashtirish tadbirlari orqali o'tkazilib kelinmoqda.

Biz quyida umumta'lim maktablarida eng ko'p foydalanilayotgan paradyudo turi bo'yicha maktab paradyudo to'garagining tuzulishini chizma tariqasida tavsiya etamiz. Paradyudo to'garagining tuzulishi maktabning boshqa paradyudo to'garaklari uchun ham talluqlidir. Har bir paradyudo to'garak qayd qilingan tayyorlov, kichik, o'rta, katta maktab yoshidagilar guruhleri bir nechtdan bo'lishi mumkin. Agarda har bir o'quv guruhi o'rtacha 20 nafardan shug'illanuvchini o'zida mujassamlashtirsa faqat o'g'il bolalar guruhining shug'illanuvchilari 100 nafarini tashkil qilishi mumkin. Ularga qizlar guruhidagilar soni qo'shilsa (100 nafar) paradyudo to'garagining o'zi jami 200 nafar o'quvchini o'z tarkibiga birlashtiradi.

Paradyudo to'garaklari o'rta va katta maktab yoshlaridan 10-15 nafar, tashkilotchilik, o'yin texnikasi va qoidasini yaxshi bilgan o'quvchilardan, jamoatchi-murabbiy va yo'riqchilardan tashkillanadi. Ular maktab paradyudoiga oid barcha ishlar ; to'garak o'quv guruhlarini tuzish, o'yin maydonlarini jihozlash, ta'mirlash yangisini qurish, to'plarni tayyorlash, jamoatchi-yo'riqchi, jamoatchihakamlar tayyorlash, terma jamoalarni tuzish, musobaqalar, o'rtoqlik uchrashuvlari o'tkazish, taqdirlash, tuman (shahar) musobaqalarida ishtirok etish "buyurtma"larni, jamoalarni musobaqalarga tayyorlash, shug'illanuvchilarning shaxsiy kartochkasini yuritish, jurnal bilan ishlash, razryadlar berish, "Alpomish va Barchinoy" testi talab normalarini topshirishga tayyorlash, ularni hujjatlarini tayyorlash, paradyudo-mashg'ulotsi mashg'ulotlarining rejalarini tuzish va boshqa qator ishlarni yo'lga qo'yadi, uni ijrosini nazorat qiladi.

Paradzyudo to'garagining tayyorlov guruhiga 3-4 sinflar, kichik maktab yoshiga 4-5 sinflar, o'rta maktab yoshiga 6-7 sinfdagilar, katta maktab yoshiga 8-9-sinflarning o'quvchilari, terma jamoa esa 6-9 sinflarning o'g'il qizlaridan iborat qilib tuziladi. Mashg'ulotlar haftada 2-3 marta 60-90 daqiqadan o'tkaziladi.

Paradzyudo to'garaklariga qabul **"yozuv"** sinfning jismoniy tarbiya tashkilotchilari orqali yoki maktabdagi e'longa ko'ra maktab paradzyudo to'garaklariga umumiy ro'yxatdan o'tish kuni»da o'tkaziladi. Paradzyudo paradzyudo to'garagiga qatnashmoqchi bo'lgan o'quvchilar tibbiy nazoratdan o'tib bo'lgan bo'lishlari lozim. Musobaqalardan oldin yoki ma'lum kasallikdan tuzalgandan so'ng to'garaklarga qatnaydigan o'quvchi maktabning tibbiy xodimi yoki poliklinikaning tibbiy nazoratidan o'tishi zarur.

"Maktab paradzyudoi" sinfdan tashqari ishlarning asosiy shakli bo'lib o'quvchilar jismoniy tarbiya maktabda tashkillash va uni amalgam oshirilishiga baho berishda maktabning paradzyudo turlari bo'yicha tuman (shahar) musobaqalaridagi egallagan o'rniga qarab baholanibgina qolmay, o'quvchilar jismoniy tayyorgarligi bilan ham aniqlanadi. Aslida sinfdan tashqari ishlar keng ko'lamda yo'lga qo'yiladigan maktab pedagogika jamoasining ko'p qirrali faoliyatidan biri deb qaralishi lozim. Bunda yetakchi rolni maktab paradzyudo to'garaklari amalga oshiradi desak maqsadga muvofiq bo'ladi. Sinfdan tashqari ishlarni rejalashtirish birinchi navbatda maktab paradzyudoi to'garaklari faoliyatini to'g'ri yo'lga qo'yish imkonini beradi. O'quv tarbiyaviy ishlardan sinfdan tashqari ishlarni ajratishga yo'l qo'yilmasa yuqori samara beradi.

Rejalashtirish sifatini yaxshi bo'lishi, uni ortiqcha qiyinchiliklar tug'dirmaydigan qilib tuzishni ahamiyati juda katta. Reja bajarila oladigan bir tizimga bo'ysundirilishi va uni sekin-asta amalgam oshirilishi nazarda tutilishi mazmuni bir-biri bilan bog'liqligi taqvim muddatlariga moslashtirilgan bo'lishi yoki bir chorak, yarim yilga mo'ljallanishi va uni ijrosiga erishish sodda mazmunga ega bo'lishligi rejalashtirishga qo'yiladigan asosiy talablardir. Har bir paradzyudo turning o'ziga xosligi mavjud. Paradzyudo to'garak mashg'ulotlarida o'quvchilar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni bog'lovchi yoki paradzyudo turi uchun kerakli jismoniy sifatlarni ishga jalb qiluvchi

sifatida yordamchi jismoniy tayyorgarlikdan foydalanilinish yuqori samara beradi deb hisoblaymiz.

Bunda 10-12 yoshdagi paradyudochilar mashg'ulot jarayoniga ajratilgan vaqtni tayyorgarlik turlariga mos holda taqsimlash juda muhim hisoblanadi. Paradyudo to'garak mashg'ulotlariga ajratilgan vaqt 2 akademik soat, ya'ni 90 daqiqa bo'lsa shundan umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlariga 25 daqiqa, maxsus jismoniy tayyorgarlikka 20 daqiqa, yordamchi tayyorgarlikka 10 daqiqa, 30 daqiqa texnik-taktik tayyorgarlik uchun 5 daqiqa qayta tiklanish va yakuniy qisim uchun ajratilgan tartibda mashg'ulot olib borilsa, shunday tartiblashtirilsa, biz yuqorida keltirib o'tgan yordamchi jismoniy tayyorgarlikni mashg'ulotga joriy qilish imkoni tug'iladi. Mazkur tayyorgarlikni 10-12 yoshdagi paradyudo mashg'ulotida quydagicha tashkillash va o'tkazish orqali paradyudochi o'quvchilar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga erishish mumkin bo'ladi. Shu o'rinda yordamchi jismoniy tayyorgarlikka qisqacha ta'rif berib o'tsak. Yordamchi jismoniy tayyorgarlik maxsus jismoniy tayyorgarlikning birinchi pog'onasi bo'lib, maxsus harakat sifatlarini rivojlantirishga, funktsional imkoniyatlarni va musobaqa nagruzkalarini bajarishda va ulardan keyin tiklanishda nerv-muskul koordinatsiyasini ko'tarishga yo'naltirilgan. Namuna sifatida biz mazkur paradyudo to'garak mashg'ulotiga yordamchi jismoniy tayyorgarlik qo'shib qo'llashga oid bir mikro siklini 5 -jadvalda keltirib o'tamiz. Maktab paradyudo to'garak mashg'ulotlari o'z mazmuniga: tanlangan paradyudo turi texnikasi va taktikasini o'rganishni turli xildagi sharoitda ularni takomillashtirishni to'garak a'zosini organizmini funktsional holatini darajasini oshirishni jismoniy va ruhiy-ahloqiy sifatlarini takomillashtirishni olishini ham unitmaslik kerak.

1 -jadval

10-12 YOSHDAGI PARADZYUDochILARNI 1 HAFTA (6 SOAT) LIK MASHG'ULOTINING MIKRO SIKLI TUZULISHI

30%	10	20%	40%	30%	10	20%	40%	30%	10	20	40%
UJT	%	MJ T	TTMT	UJT	%	MJT	TTMT	UJT	%	%	TTMT

	YJ				YJ				YJ	MJ	
	T				T				T	T	
Dushanba (100%)				Chorshanba(100%)				Juma(100%)			
1-haftalik mikrosikl 6 soat											

Izoh: Mazkur jadvalda paradyudo mashg'ulotining 1 haftalik mikro sikli keltirilgan bo'lib, uni asosiy 4 ta qismga ajratilgan. 1) UJT-umum jismoniy tayyorgarlik, 2) YoJT-yordamchi jismoniy tayyorgarlik, 3) MJT-maxsus jismoniy tayyorgarlik, 4) TTMT-texnik,taktik va musobaqa tayyorgarligi.

XULOSA

Mazkur tadqiqotni olib borishda sport mashg'ulotlari va ular orqali hal qilinadigan vazifalar qatorida ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi o'quvchilarni jismoniy rivojlanishini doimiy nazoratga olish zaruriyati borligi va bunga ko'p soha mutaxassislari e'tiborsiz bo'layotgani sezilib qolmoqda. Ushbu e'tiborsizlik natijasida ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi bollar va o'smir sportchilarni o'sib rivojlanishi uchun sarflanishi bazor bo'lgan komponentlarni boshqa vazifalar uchun sarf bo'lishiga sabab bo'lmoqda. Natijada ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi o'quvchilarning o'sishi va rivojlanishi birmuncha susayadi. Shunday muammolarni hal etish uchun ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi o'quvchilarning sportga jalb qilgandan so'ng ularga tegishli bo'lgan jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini doimiy nazoratga olgan holga mashg'ulot mikrosikllarini to'g'rilash yoki ayrim o'zgartirishlar kiritish talabi yuzaga keladi. Shundagina biz ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi o'smir sportchilarni ham yuqori jismoniy tayyorgarligiga ham jismoniy rivojlanishini yaxshilashga erishamiz. Boshqacha aytganda son va sifat ko'rsatkichlarini mutonsib qilib rivojlantiramiz.

ADABIYOTLAR RO'YXATI (REFERENCES)

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 18 apreldagi PQ-209-son qarori "Ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi bolalar uchun ixtisoslashtirilgan maktab-internatlarda ta'lim berish sifatini oshirish hamda ularning faoliyatini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" ([Decree of the President of the Republic of Uzbekistan No. PQ-209 dated April 18, 2022, "On measures to improve the quality of education in specialized boarding schools for visually impaired children and to further enhance their activities"]]. WWW.Lex.uz (<https://WWW.Lex.uz/>)

2. O'zbekiston Respublikasining 2021 yil 5 noyabrdagi PQ-5279-sonli farmoni "2024 yil Parij shahrida (Fransiya) bo'lib o'tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII-Paralimpiya o'yinlari dasturlariga kiritilgan sport turlaridan kelib chiqib sport turlarini yanada takomillashtirish va ommalashtirish to'g'risida" ([Decree of the Republic of Uzbekistan No. PQ-5279 dated November 5, 2021, "On improving and popularizing sports based on the sports included in the program of the XXXIII Summer Olympic and XVII Paralympic Games in Paris (France) in 2024"])). WWW.Lex.uz (<https://WWW.Lex.uz/>)
3. Евсеева С.П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: учебное пособие / под общ. ред. С. П. Евсеевой. Москва: Советский спорт, 2014. 298 с. ([Evseeva S.P. Adaptive Physical Culture in the Practice of Working with People with Disabilities and Other Low-Mobility Groups of the Population: A Textbook / Ed. by S.P. Evseeva. Moscow: Soviet Sport, 2014. 298 p.])
4. Бобков Г.А. Адаптивная физическая культура в содержании курсов переподготовки учителей общеобразовательной школы // Вестник спортивной науки. 2012. № 4. С. 42–46. ([Bobkov G.A. Adaptive Physical Culture in the Content of Retraining Courses for General Education School Teachers // Bulletin of Sports Science. 2012. No. 4. P. 42–46.])
5. Аксенова Л. И. Социальная педагогика в специальном образовании: учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений / Л. И. Аксенова. Москва: Академия, 2001. 192 с. ([Aksenova L.I. Social Pedagogy in Special Education: A Textbook for Students of Secondary Pedagogical Institutions / L.I. Aksenova. Moscow: Academia, 2001. 192 p.])
6. Александрова Е. В. Адаптивная физическая культура и спорт как фактор профессионально ориентированной социализации студентов-инвалидов с нарушениями опорно-двигательной системы. диссертация ... кандидата социологических наук / Е. В. Александрова. Москва, 2014. 200 с. ([Alexandrova E.V. Adaptive Physical Culture and Sport as a Factor of Professionally Oriented Socialization of Students with Disabilities of the Musculoskeletal System: Candidate of Sociological Sciences Dissertation / E.V. Alexandrova. Moscow, 2014. 200 p.])
7. Бабанский Ю. К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса. Методические основы / Ю. К. Бабанский. Москва: Педагогика, 2005. 193 с. ([Babansky Yu.K. Optimization of the Educational Process: Methodological Foundations / Yu.K. Babansky. Moscow: Pedagogy, 2005. 193 p.])
8. Бегидов М. В., Бегидова Т. П. Нормативно-правовое обеспечение адаптивной физической культуры и спорта // Правовая наука и реформа юридического образования. 2012. № 2 (25). С. 114–119. ([Begidov M.V., Begidova T.P. Normative-Legal Support for Adaptive Physical Culture and Sports // Legal Science and Legal Education Reform. 2012. No. 2 (25). P. 114–119.])
9. Волкова И. П. Психология социальной адаптации и интеграции людей с глубокими нарушениями зрения: автореферат диссертации ... доктора психологических наук / И. П. Волкова. Санкт-Петербург, 2010. 43 с. ([Volkova I.P. Psychology of Social Adaptation and Integration of People with Severe Visual Impairments: Doctor of Psychological Sciences Dissertation Abstract / I.P. Volkova. St. Petersburg, 2010. 43 p.])