

PARADZYUDochILARNING O'QUV MASHG'ULOT GURUHLARIDA KUNLIK MASHG'ULOT JARAYONINI REJALASHTIRISH.

Quvondiqov Muxriddin Xamza o'g'li

Guliston davlat universiteti

E-mail: muxriddinquvondiqov4@gmail.com

+998-99-989-56-14

Anotatsiya: Paradzyudochilarning kunlik mashg'ulot jarayonini rejalashtirish bugungi kundagi aniq bir uslubga ega emasligi va ya'ni yondashuv yetarli emasligi, yondashuvning ko'p hollarda notog'ri yoki xato bo'lganligisababli sportchilarda mashg'ulotlarda muammolar yuzaga kelishi.

Kalit so'zlar: Tatami – Dzyudo kurashchilari kurash olib boradigan maxsus qoplama (gilam)

Paradzyudo –Dzyudo bilan shug'ullanuvchi imkoniyati cheklangan (ko'zi ojiz)sportchi.

J1 va J2 – Paradzyudochilarning ko'z kasalligi, ko'rish imkoniyatiga qarab sportchilarning toifasi.

Dzyudagi – Dzyudo kurashchilarining kurash kiyimi.

Kamikata – Yapon tilidan olingan bo'lib “tutqich” degan ma'noni bildiradi. Bu sportchilarda musoboqalarda kurashni boshlashda qo'llaniladi, holat bo'yich sportchilar bir-birlarini bir qo'li bilan tirsak yeng qismidan boshqa qo'li bilan dzyudagi yoqasidan ushlagan holda kurashni boshlaydilar.

Kirish

Bugungi kunda Paralimiya yo'nalishiga mamlakatimizda katta etibor berilmoqda. Yurtboshimiz tashabbuslari bilan paralimiya sport turlarida erishilgan natijalar bilan oddisy sportchilar erishgan sportchilar natijalar bir xilda rag'batlantirilmoqda. Bugungi kunda paradzyudo ham juda yaxshi rivojlangan. Paradzyudo mashg'ulotlarini kunlik rejalashtirish holatini tartibga solish va aniq jadval asosida rejalashtirish. Mashgulotni qulay va tartibli bo'lishi rejalashtirilgan va harakat uslubi shakllantirildi.

Maqsad: Paradzyudochilarni o'quv mashg'ulot guruhlarida kunlik mashg'ulotlar jarayonini to'g'ri rejalashtirish va paradzyudochilarga o'z imkoniyatlariga moslab mashg'ulot tashkillashtirish. Ko'zi ojiz sportchilarni zalda mashg'ulot jarayonida to'g'ri harakatlanish tartibini ishlab chiqish.

Asosiy qism

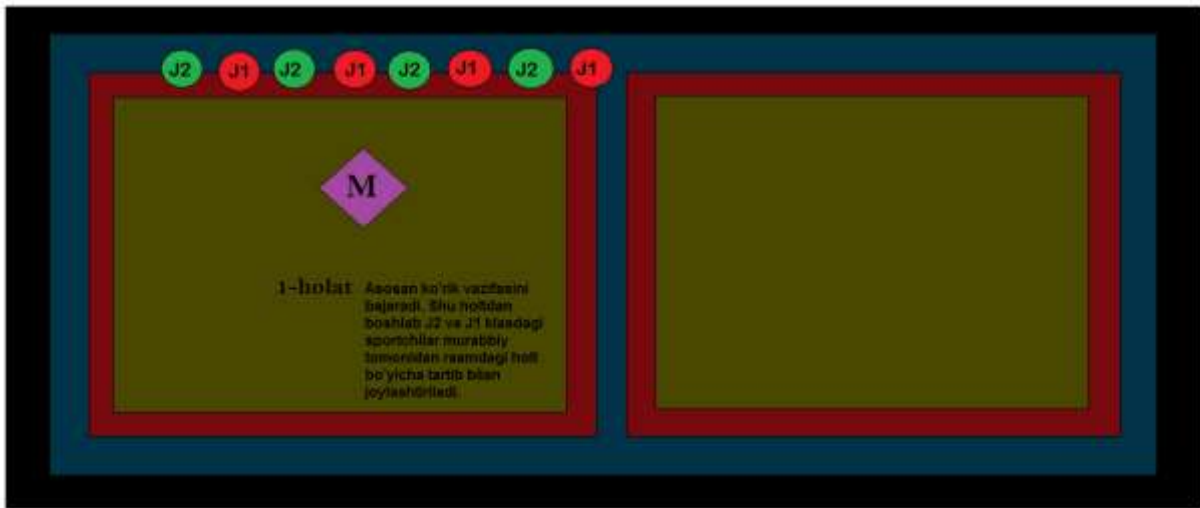
Paradzyudo Dzyudoning ko'zi ojiz sportchilarga moslashtirilgan turi bo'lib bunda dzyudo kurashidagi ba'zi qoidalar o'zgartirilgan. Masalan dzyudoda kurashchilar tatami (kurash gilami) chiqqanidan keyin hakamning “hajime” (kurash yoki jang)

ishorasidan keyin kurashni erkin holatda boshlashadi. Paradyudoda sportchilarning imkoniyati cheklanganligi va bu kasallik ko'z bilan bog'liqligini hisobga olgan holda tatamida sportchilar bir-birlarini usulga olish uchun ushlar holatiga o'tish holatlari murakkabligi hisobga olinib kurash ushlar holatidan boshlanadi bu holat "kamikata" ("tutqich" deyiladi yoki ushlar holati) deb ataladi. Paradyudoda Klasslari "Xalqaro ko'zi ojiz sportchilar" federatsiyasi tomonidan (IBSA) belgilanadi.

Bugungi kunda 2022- yildan boshlab paradyudoda J1 va J2 sport klasslari mavjud. J1 klassdagi sportchilar spoortchilar deyarli yoki umuman ko'rishmaydi, binokulyar ko'rishda (binokulyar ko'rishda bir vaqtning o'zida odam ikki ko'zi bilan qarashi) Log MAR 2.6 dan kam yoki unga teng bo'lishi kerak. J2 sportchining ko'rish keskinligi Log MAR 1,3 va 2.5 oralig'ida binokulyar ko'rish yoki binokulyar ko'rish maydoni diametrik 60 daraja yoki undan kam bo'lishi kerak. J1 toifasidagi sportchilar endilikda faqatgina shu toifadagi sportchilar bilan bellashishlari, J2 lar esa faqat J2 klassdagi sportchilar bilan bellashadilar. Ya'ni oddiy qilib aytganda ko'rish qobilyati deyarli mavjud bo'lmagan sportchilar hira ko'ruvchi sportchilar bilan bahslashmaydilar. Bu esa o'zaro kuchlar tengligini yuzaga keltiradi.

Bugungi kunda paradyudochilarning kunlik mashg'ulotlarni har bir davlat yoki sport muassasasida ko'p hollarda aynan dzyudo mashg'ulotlari kabi tashkillashtirilganligi, bu tartib aynan ko'z kasalligi, ko'rish bilan muammosi bor sportchilarga noqulaylik keltirib chiqarishi va ularni muammoli vaziyatlar (harakat vaqtida muazanatni yo'qotish, to'qnashuvlar) ga tushib qolishini ko'rishimiz mumkin. Mashg'ulotlar aynan dzyudo mashg'ulotlariga mos ravishda shakllantiriladi faqat sportchilarning ko'rish qobilyati hamda ko'z kasalligi hisobga olinadi. Masalan J2 toifasidagi sportchilarda nisbatan ko'rish imkoniyati mavjudligi (hira ko'rish) sababli J1 toifali (ko'rish juda past yoki umuman ko'rish imkoniyatiga ega emas) sportchilarga nisbatan mashg'ulotlarda faolroq bo'lishadi. Mashg'ulotlarda bu sportchilar orasidagi nisbiy farqni kamaytirish uchun ularni quyidagicha yo'naltirish mumkin.

Tayorlov bosqichi: bu bosqichda tanani asosiy bosqichga tayorlash, qizdirish mashg'ulotlari bajariladi.



1-Rasm :1-holat bo'yicha sportchilarni to'g'ri joylashishi, murabbiy joylashuvi. Asosan ko'rik vazifasini bajaradi. Shu holatdan boshlab J1 va J2 klassdagi sportchilar murabbiy tomonidan rasmdagi holat bo'yicha tartib bilan joylashtiriladi.

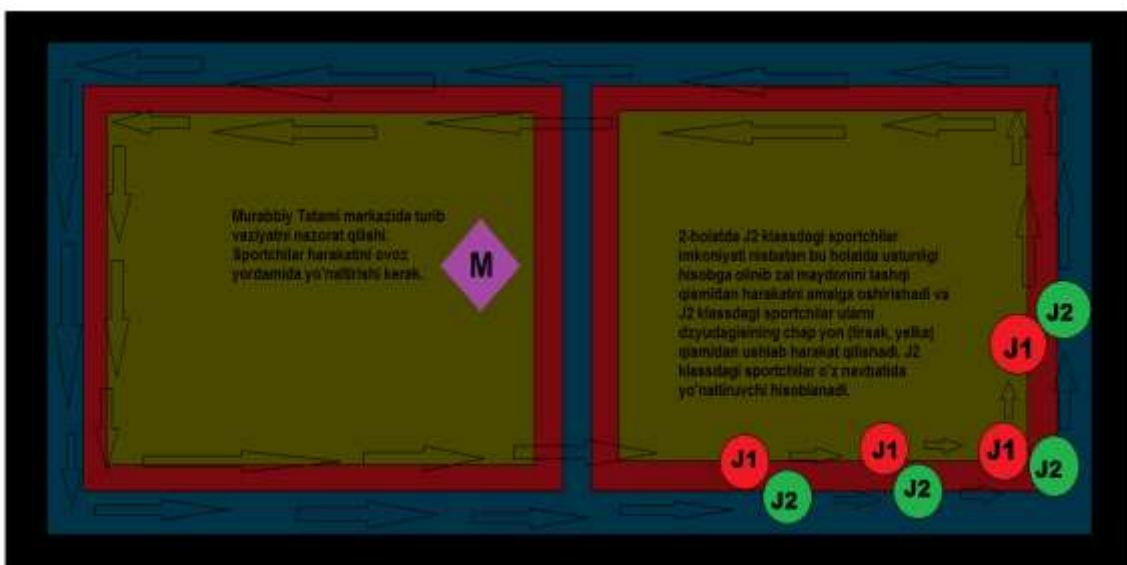
1-holat: Biz dastlab sportchilarimizni (paradzyudochilarni) 1-rasmdagi holat kabi saflantiramiz. Qisqa tekshiruv surishtiruv qilinadi (sportchilar raq'yxati bo'yicha to'liq yoki to'liqsizligini aniqlash, holatini savol-javob orqali sog'lom ekanligini tekshirish).

-Sportchilar dzyudagini rusum bo'yicha kiyishganlarini tekshiramiz

-Sportchilar tatamida oyoqyalang turishlarini ta'minlash (paypoq yoki shunga o'xshash oyoq panjalarini qoplab turuvchi vositalar yoqligini tekshirish). Jarohat davrini tugatgan sportchilarning barmoqlarni kichik jarohatini va oyoq to'pig'ini o'rab turuvchi elastik bint va plasterlar bundan mustasno.

-Sportchilar gigiyenasiga e'tibor qaratish oyoq va qo'l tirnoqlarni olinganligi .

-Mashg'ulot oldi kunlik reja va jarayon haqida qisqacha sportchilar bilan suhbat nazariy yondashuv (nazariy tushuntirish).



2-Rasm: 2-holat tayorgarlik qismida harakatlanish (zal bo'ylab) tartibi. Bu holatda J2 klassdagi sportcholar imkoniyati nisbatan bu holatda ustunligi hisobga olinib zal maydonini tashqi qismidan harakatni amalga oshirishadi va J2 klssdagi

sportchilar ularni dzyudagisining chap yon (dzyudagining tirsak, yelka qismidan) tarafidan ushlabharakat qilishadi. J2 klassdagi sportchilar o'z navbatida yo'naltiruvchi hisoblanadi. Murabbiy tatami markazida turib vaziyatni nazorat qilishi, sportchilar harakatini ovoz yordamida yo'naltiri kerak.



M - murabbiy

3-Rasm: 3-holat tatamida ketma-ketlikda bajariladigan maxsus mashqlar mashqlarni bajarish holati. Sportchilarni klassiga qarab qulay harakat tartibi va yo'nalishi. Murabbiy "qarsak" yordamida sportchilarni yo'naltirishi mumkin yoki shunga o'xshash ovozlari yoki so'zlardan foydalanib sportchilarni to'g'ri yo'naltirishi hamda harakatlarni tartibga solishi mumkin (ovozdan foydalanishda juda yuqori ovozdan foydalanish tavsiya etilmaydi).

Kuzatuvlarimiz natijasida shu tartibdagi kunlik mashg'ulotlar samarali deb topildi. 1-2-3-rasm bo'yicha harakat tartiblari tajriba natijasida yuzaga keldi. Kuzatuv va tahlil Toshkent shahar Yashnaobod tumani 77-sonli ixtisoslashtirilgan maktab internatida tashkillashtirilgan paradzyudo mashg'ulotlarida samarali amalga oshirildi. 1-2-3-rasmdagi holat Kuzatish va tahlil metodi yordamida Toshkent shahridagi 77-ixtisoslashtirilgan ko'znojizlar maktabida tashkil qilingan paradzyudo to'garagini kuzatish va tahlil qilish natijasida ishlab chiqildi, 1-jadval shu jadvalga moslab tuzildi. Rasmlardagi harakatlanish tartibida o'tilgan mashg'ulotlar dasportchilarda jarohat va jarohat olish havfi kuzatilmadi.

Turli yoshdagi sportchilar tayyorgarlik tizimini tahlil qilinganda, saralangan ko'rsatkichlar natijasi sportning har xil turlarida yuqori mutaxassislar yetishib chiqishini ko'rsatdi. Ko'pincha, bolalar va o'smirlar maktabi bitiruvchilari, sport maktabi bitiruvchilari, sport maktablari sportning ko'pgina turlarida yuqori natijalarni egallashda 1-razryad, sport ustasi va nomzod sportchilar hissalarida juda katta.

Paradzyudo mashqlari sportchilar (o'quvchilar)ni shikastlanish xavfini oldini olish uchun mashg'ulotlar vaqtini sog'lom sportchilar mashg'ulot vaqtiga nisbatan kam bo'lishi kerak (60-80-daqiqa bo'lishi tavsiya etiladi). Paradzyudochilar

mashg'ulotlar jarayonida uloqtirish va bo'g'ish usullari yoki boshqa og'ritish usullaridan foydalanish tavsiya etilmaydi, nisbatan kam o'rganiladi va qa'tiy nazorat ostida nisbatan yengil o'rganiladi.

Agar paradzyudochilarda mash'ulotlar intensivligi yetarli bo'lsa, sportchining sog'lig'iga salbiy ta'sir o'tkazmasa, yuklamani bemalol oshirish mumkin.

Mashg'ulotlarda boshlang'ich holatda tatamiga kirish va chiqishda tazim "ree" ni o'rgatish, zargarlik buyumlarini taqib mashg'ulotlarda qatnashish taqiqlanadi, favqulodda chiqish eshigidan sportchilarni ogohlantirish, ichimlik suvi qayerda joylashganligini ko'rsating, mashg'ulot vaqtida ovqatlanish taqiqlanadi, haqoratli so'zlar taqiqlanadi, har bir mashg'ulotlarni murabbiyning o'zi o'rgatishi shart, mashg'ulotda kamida 2 ta sog'lom va voyaga yetgan shaxslar murabbiyga yordam berishi tavsiya etiladi, murabbiyning roziligisiz hech kim mashg'ulotda shug'illanishi mumkin emas. Mashg'ulotlar davomida tayorlov qismida stretching mashg'ulotlardan ham foydalanish jarohat olish xavfini kamaytiradi.

Dastlab dzyudochilarga erkin turish holatini o'rgatish eng muhim hisoblanib, J1 toifasidagi sportchilarda sinxron harakatlarida, qadam tashlashdagi noto'g'ri harakatlar, usul bajarishdagi hatolar yuzaga kelishi mumkin buni tog'irlash uchun har bir harakatni qismlarga bo'lib o'rgatish maqsadga muvofiq. Sportchilarga uloqtirish mashqlarini bajarishda to'g'ri pozitsiya tanlash juda muhim. Sportchilar xususiyatlarini hisobga olib kurashish jarayonida harakatlanishda raqibga ergashmaslikni o'rgatish juda muhim. Bunday holatda usulga tushib qolish raqib yo'naltirgan joyga yurmaslik orqali bartaraf qilinadi. Raqib bilan usul bajarishda raqib dzyudagisidan qo'yib yubormaslik varaqibga orqa qilmaslikni o'rgatish.

Dzyudoda yurishning eng samarali usuli qadam tashlashda oyoqlarni bir-biridan oldinga tashlash hisoblanadi va bu dzyudo tilida "ayumi-ashi" deb ataladi. Qadam tashlash jarayonida oyoqlarni oddiy qadamdan farqli ravishda baland ko'tarish tavsiya etiladi. Paradzyudochilar juftlikda mashqlarni amalga oshirishda yoki usul bajarishda dzyudagidan ushlarida bir qo'li bilan yeng tirsak qismidan ikkinchi qo'li bilan dzyudagini yoqa qismidan ushlanadi "kamikata" holati (asosan chap qo'l yengdan, o'ng qo'l yoqadan) bu ushlar usuli muvozanat saqlash uchun ham eng qulay hisoblanadi. Bu ushlar usuli mashg'ulotda yaxshi samara beradi lekin musoboqalarda ga'labani taminlashi kafolatlanmagan.

Paradzyudochilarga mash'ulot vaqtida dzyudogini ushlarida barmoqlarni to'liq ochib kimanodantutish tavsiya etiladi. Kimanoni ushlarida qo'l barmoqlarini pastki uchta barmoqni qattiqroq qisish orqali ushlar holatini mustahkamlash mumkin.

Sportchilarda texnik-taktik usullar bilan ishlash vaqti 20-30-40 daqiqa bo'lishi tavsiya etiladi, sportchining individual holatini hisobga olib yuklama vaqtini shu 3 ta vaqt bo'yicha belgilash maqsadga muvofiq.

Mashg'ulotlarni yakunlashda etibor beriladigan jihatlar.

“Dzyudo mashg’ulotlari juda katta jismoniy kuch sarflashni taqazo etishi mumkin va bo’shashtiruvchi mashqlarni bajarish tana va ongni normal holatga keltirish uchun o’zaro zarur hisoblanadi.Ular jadal mashg’ulotlardan so’ng kuzatiladidan holsizlanishning namoyon bo’lishini kamaytiradi.Mashg’ulot tugashidan oldin bir necha nafas mashqlarini bajarish ham maqsadga muvofiq”.

Xulosa: Paradyudochilarga yuklamalar va kunlik mashg’ulotlarda yuklama berishda ularni kasallik yoki nogironlik sababini hisobga olgan holda yuklamalarni taqsimlash. Ularning imkoniyatlaridan kelib chiqib zalda mashg’ulotni tashkillashtirishda to’gri yondashish (1-2-3-rasm). Ularni kuchli yuklamalarga majburlamaslik va murakkab hatti harakatlarni talab qiluvchi mashqlarni talab qilmaslik. Bevosita jismoniy zo’riqish ruhiy zo’riqishga va buni natijasida bolani sport turidan bezdiradi. Kunlik mashg’ulotlarning yaxshi tashkil etilishi muvoffaqiyatli mikrotsikllarni yuzaga keltiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. “Adaptiv jismoniy tarbiyada nazorat turlari va sport klassifikatsiyasi” O’quv uslubiy majmua Chirchiq-2021
2. “Sport pedagogik mahoratini oshirish. Dzyudo” A.J. Tangriyev
3. “Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati” N.A. Tastanov Toshkent-2017
4. IBSA rasmiy sayti [<https://ibasport.org>]
5. [creativosonline.org]