Sifatli ta'lim-yorqin kelajak
ISSN: 3060-4761

TerDPI ILMIY XABARNOMASI
SCIENTIFIC BULLETIN OF THE TerSPI
НАУЧНЫЙ ВЕСТНИК ТерГПИ

www.xabarnoma.terdpi.uz

UDK:796.853.23:012.11:12
ORCID: 0009-0007-3298-8593

KO‘ZI OJIZ VA ZAIF KO‘RUVCHI O‘SMIR DZYUDOCHILARDA TEXNIK-TAKTIK METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH

To‘ychiyev Tohirjon Sahodillayevich
Namangan davlat universiteti (Namangan, O‘zbekiston)
E-mail: tohirtujcv8@gmail.com

Annotatsiya. Namangan viloyati Maktabgacha va maktab ta'limi boshqarmasi tasarrufidagi Kosonsoy tumani 45-sonli "Nurli maskan" ixtisoslashtirilgan maktab internati tahsil oluvchi bolalar va usmirlarning "Para dzyudo" sport turi to‘garak mashg‘ulotlari jarayonida o‘quvchilarning individual imkoniyatlarini inobatga olgan holda ularning salomatligini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan mashg‘ulot muhitini ta'minlaydigan yosh xos xususiyat bo‘yicha saralangan jismoniy mashqlar bilan bog‘liq bo‘lgan testlar to‘plami shakllantirilgan, ulardan foydalanish va tizimli tadbirlar, salomatlik va sog‘lom turmush tarzi qadriyatini shakllantiruvchi sharoitlarni tashkil etishga qaratilgan muammolar o‘rganib kelinmoqda. Shuning uchun aynan hozirgi davrda aloxida kumakka muxtoj yaniy ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi o‘quvchilar salomatligini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan mashg‘ulot jarayonini tashkil etishning xilma-xil shakllari samaradorligini sinchiklab, kompleks tarzda ilmiy tahlil qilish zarur.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish masalasiga davlat siyosati darajasida qaralib, jismoniy va intellektual salohiyatli avlodni tarbiyalashning kafolatli vositasi va milliy istiqlol g‘oyalarini targ‘ib qilishda strategik ahamiyatga ega bo‘lgan muhim soha sifatida foydalanilmoqda. Bugungi kunda "Yoshlarimizning mustaqil fikrlaydigan, yuksak intellektual va ma'naviy salohiyatga ega bo‘lib, dunyo miqyosida o‘z tengdoshlariga hech qaysi sohada bo‘sh kelmaydigan insonlar bo‘lib kamol topishi, baxtli bo‘lishi uchun davlatimiz va jamiyatimizning bor kuch va imkoniyatlarini safarbar etish" ustuvor yo‘nalishlardan biriga aylandi. Ayniqsa, yosh avlodni o‘sib rivojlanishi uchun har tomonlama sog‘lom, mustaqil fikrlaydigan, yuksak intellektual va ma'naviy salohiyatga ega shaxs sifatida tarbiyalash bugungi kunning dolzarb masalalaridan biri sifatida ta'kidlab kelinadi.

Ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi o‘smir dzyudochilarga texnik-taktik harakatlarni o‘rgatish avzalliklari usullarni samaradorlik ko‘rsatkichlar tahlili yoritilgan. Aniqlandiki, usulini o‘rgatishda murabbiylar tomonidan kamchiliklar yuzaga keldi. Lekin bu muvozanatdan chiqaruvchi usullar sportchilar tomonidan iliq kutub olinmoqda, chunki bu texnik usullarni qo‘llash osonroq va raqibni himoyalanishi kesgin kamayadi.

Kalit so‘zlar: Ko‘zi ojiz, va, zaif ko‘ruvchi, o‘smir, dzyudo, texnik-taktik, ushlash, qaytarma, beldan ushlash, texnik usul.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ МЕТОДИКИ ДЗЮДО У СЛЕПЫХ И СЛАБОВИДЯЩИХ ПОДРОСТКОВ.

Аннотация. С учетом индивидуальных возможностей учащихся, состояния здоровья детей и подростков, обучающихся в специализированной школе-интернате № 45 «Нурли Маскан» Косонсайского района, подведомственной Управлению дошкольного и школьного

образования Наманганской области, был разработан набор тестов, связанных с физическими упражнениями, подобранными в соответствии с возрастными особенностями. Эти тесты создают тренировочную среду, направленную на сохранение и укрепление здоровья, а также на закрепление изученного материала. Изучается их использование, систематическая организация мероприятий, а также создание условий, способствующих формированию ценностей здоровья и популяризации здорового образа жизни.

В современный период крайне важно всесторонне и тщательно анализировать эффективность различных форм организации учебного процесса, направленных на сохранение и укрепление здоровья обучающихся с особыми потребностями, таких как слепые и слабовидящие студенты.

В нашей стране вопросы физического воспитания и спорта рассматриваются на уровне государственной политики. Эти сферы используются как гарантированные средства воспитания поколения с высоким физическим и интеллектуальным потенциалом и играют стратегически важную роль в продвижении идей национальной независимости. Сегодня одной из приоритетных задач является обеспечение того, чтобы «молодежь обладала независимым мышлением, высоким интеллектуальным и духовным потенциалом, не уступала своим сверстникам в мировом масштабе и становилась счастливыми людьми». Для этого государство и общество мобилизуют все свои ресурсы и возможности. Формирование здорового, всесторонне развитого и мыслящего молодого поколения является одной из актуальных задач современности.

Обучение технико-тактическим действиям в дзюдо для слепых и слабовидящих подростков имеет ряд преимуществ. Анализ методов обучения и показателей эффективности выявил некоторые недостатки в подходах, используемых тренерами. Тем не менее, спортсмены положительно воспринимают предлагаемые методы, так как они упрощают выполнение технических приемов и существенно снижают возможности защиты со стороны противника.

Ключевые слова: Слепые и слабовидящие, подростки, дзюдо, технико-тактические, приемы, захват, контрприемы, удержание за пояс, технические методы.

ENHANCING THE TECHNICAL AND TACTICAL METHODOLOGY FOR BLIND AND VISUALLY IMPAIRED ADOLESCENT JUDOKAS

Abstract. Taking into account the individual capabilities of the students, the health of the children and teenagers studying in the "Nurli Maskan" specialized boarding school No. 45 of the Kosonsoy District under the management of the Preschool and School Education Department of the Namangan region A set of tests related to age-specific physical exercises, which provide a training environment aimed at maintenance and strengthening, have been formed, their use and systematic activities, organization of conditions that form the value of health and a healthy lifestyle problems are being studied. Therefore, in the present period, it is necessary to carefully and comprehensively analyze the effectiveness of various forms of organizing the training process aimed at maintaining and strengthening the health of students with special needs, i.e. blind and visually impaired students.

In our country, the development of physical education and sports is considered at the level of state policy, and it is used as a guaranteed means of raising a generation with physical and intellectual potential and as an important area of strategic importance in promoting the ideas of national independence. Today, "in order for our youth to be independent-thinking, have high intellectual and spiritual potential, and become people who are equal to their peers on a global scale

in any field, and become happy, our state and society must use all their strength and mobilizing their capabilities" has become one of the priorities. In particular, education of the young generation as a person with healthy, independent thinking, high intellectual and spiritual potential is emphasized as one of the urgent issues of today.

The advantages of teaching technical-tactical movements to blind and visually impaired teenage judokas are highlighted, methods and efficiency indicators are analyzed. It was found that there were deficiencies in teaching the method by the trainers. But these debalancing methods are warmly received by athletes, because these technical methods are easier to use and the defense of the opponent is drastically reduced.

Keywords: Blind, visually impaired, teenager, judo, technical-tactical, catch, return, catch from the waist, technical method.

KIRISH: So‘ngi yillarda amalga oshirilgan o‘zgarishlar jamiyatimiz uchun qanchalik ma’nfaatli bo‘lgani barchamizga ma’lum.

Raqobatbardosh paralimpiya sport turlaridan para dzyudochilarni tayyorlash uchun jismoniy sifatlarni erta yoshlikdan, to‘garakka endi kelgan bolalar tomonidan tanlangan dzyudo turining o‘ziga xos xususiyatlariga mos ravishda rivojlantirish dzyudoda yuqori natijalarga erishishning muhim shartlaridan biridir. Bu esa tayyorgarlik jarayonida yosh dzyudochilar uchun mashg‘ulot vosita va usullarini to‘g‘ri tanlash va amaliyotga joriy etish hozirgi kunning dolzarb masalalaridan ekanligini ko‘rsatadi.

Para dzyudo mashg‘ulotlari jismoniy, texnik, taktik, psixologik, tayyorgarlik kabi tarkibiy qismlari yoki nisbatan mustaqil jihatlarini o‘z ichiga oladi. Para dzyudo tayyorgarligining bunday tuzilmasi dzyudo mahorati tarkibiy qismlari tushunchasini soddalashtirib, mashg‘ulotlarning vosita va usullari hamda tayyorgarlik jarayonini nazorat qilish va boshqarish tizimini takomillashtirishga imkon beradi. Shuni yodda tutish kerakki, tayyorlik tomonlarining har biri uning boshqa tomonlarining mukammallik darajasiga bog‘liq bo‘lib, o‘z navbatida ularning darajasini belgilaydi.

Shu sababdan ham, «Nurli maskan» maktablarida o‘quvchi yoshlar jismoniy tayyorgarlik darajasini o‘rganish va shu asosda jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish jarayonini optimallashtirish yo‘llarini shakllantirish dolzarb masalalardan biridir. Bu esa tadqiqotning maqsadi va vazifalarini belgilab berdi.

«Nurli maskan» maktablarida o‘quvchilarni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda dzyudo to‘garaklarining ro‘li juda ham muhim hisoblanadi chunki. Yurtimizda ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi yosh avlodni o‘sib rivojlanishi uchun jismoniy tarbiya va sportga juda ham katta e’tibor berilmoqda. Bunga misol qilib O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2020 yil 4 martdagi 122-son “Sport turlari bo‘yicha terma jamoalar tarkibiga sportchilarni saralab olish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risidagi, 2021-yil 5-noyabrdagi “O‘zbekiston Respublikasida 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”gi PQ – 5279 – sonli farmonini[], O‘zbekiston respublikasi Prezidentining ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi bolalar uchun ixtisoslashtirilgan maktab-internatlarda ta’lim berish sifatini oshirish hamda ular faoliyatini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida 2022 yil 18 apreldagi pq-209-son qarori, Yuqorida aytib utilgan farmon va qarorlarga, maofiq maskur Ishning dolzarbligi

biz tomonimizdan asta-sekin individuallashgan mashg'ulot tizimi, ya'ni har bir bolalar va usmirlarning uning qobiliyati va faolligiga qarab mashg'ulotdagi turlicha yo'nalishiga ko'ra moslashuvchan yondashuv mashg'ulot jarayoniga tatbiq qilinmoqda.

ADABIYOTLAR TAHLIL VA METODLAR. С.П. Евсеева (2014), Г.А. Бобковlar (2012) o'z tadqiqot natijalari asosida bergan ma'lumotlariga ko'ra, sport turlariga yo'naltirish masalalari tizimli ravishda, tananing uzunligi, albatta, kurashchining texnik va taktik shakllanishiga ham, uning turli og'rlikdagi kurashchilarining taktik uslubiga ham ta'sir qiladi [3; 298 b, 4; 43-46 b]. Tabiiyki, Л. И. Аксеноваning (2001) ta'kidlashicha, ba'zi kurashchilar bu holatdan ko'proq foydalanadilar, boshqalari – kamroq, ba'zilari oqilona, boshqalari – yo'q. Biroq, ko'pincha turli xil vazn va balandlik ma'lumotlariga ega bo'lgan yuqori toifali kurashchilar ham bir xil taktik vositalardan foydalanadilar, shuning uchun bu kamchilikni bartaraf etishda ularning sport mahoratini oshirish uchun zaxira mavjud [5; 192 b].

Е. В Александроваning (2014) olib borilgan bir qator tadqiqotlarda umumiy chidamlilik va tezlik qobiliyatlarini rivojlantirishda, umumiy chidamlilik va kuchni rivojlantirishda mutanosiblikni kuzatish ayniqsa muhimdir, ya'ni turli fiziologik mexanizmlarga asoslangan fazilatlar hisoblanadi, chunki shunday mutaxassislar ham borki, ular har bir sport turida umumiy fazilatlarni rivojlantirishda o'ziga xos xususiyatlarini e'tiborga olish zarurligini ta'kidlashadi [6; 200 b].

Ю. К. Бабанский (2005), М. В. Бегидовlarning (2012) fikricha, kurashchi qizlarni tayyorlash jarayonini optimallashtirish nafaqat yetakchi omillarni, ularning o'zaro bog'liqligini va natijaga olib keladigan miqdoriy ta'sirlarni bilishni, balki eng samarali vositalar va usullarni tanlash va ularni amalda oqilona qo'llashni o'z ichiga oladi o'z manbalarida bergan ma'lumotlariga ko'ra, individual funksiyalar umumiy fazilatlari qobiliyatlarini shakllantirishning xususiyatlarining geteroxron rivojlanishi tufayli turli yuqori malakali davrlarida sportchilarda qobiliyatlarning namoyon bo'lish strukturasida ma'lum farqlar mavjud bundan tashqari yuqori sport natijalariga erishish asosan davrida o'rganilgan texnik-taktik murakkab harakatlarni egallash so'ngra xalqaro sport ustasi darajasidagi sportchini tayyorgarlik darajasi bilan bir vaqtda sportchining tanasini shakllantirish murakkab jarayonlar bo'lib o'tadi [7; 193 b, 8; 114-119 b].

Tadqiqotning maqsadi. Para dzyudo kurash mashg'ulotlarida muvozanatdan chiqaruvchi "beldan ushlash" usullarini tashkil qilish metodikasini takomillashtirish.

NATIJALARI VA MUXOKAMASI. Namangan viloyati Maktabgacha va maktab ta'limi boshqarmasi tasarrufidagi Kosonsoy tumani 45-sonli "Nurli maskan" ixtisoslashtirilgan maktab internati tahsil oluvchi bolalar va usmirlarning para dzyudo kurash keng tarqalgan sayin uning texnik-taktik usullaridagi o'zgarishlar yaqqol ko'zga tashlanib bormoqda, shuni aytish joizki ota-bobolarimiz belbog'ni to'g'ri ushlash raqib ustidan ellik foiz g'alabaga erishganing degan ko'rsatmalarni bot-bot takitlab kelishgan, chunki belbog'ni ushlashda qo'llarni bir-biriga yaqin ushlash raqibni anchagina esankiratib qo'yadi, agarda qo'llarni to'g'ri ushlamasa sportchi musobaqa davomida beldan ushlash usulini yoki teng ushlash orqali ko'proq ter to'kishiga to'g'ri keladi. Ko'plab murabbiylar mashg'uloti va musobaqalarni kuzatganimizda aynan yosh sportchilarimiz belbog'ni ushlashlari uchun 1 daqiqadan 5 daqiqagacha vaqt ketgazayotganini guvohi bo'ldik. Para dzyudochilarimiz orasida to'g'ri ushlamasa mag'lubiyatga uchrashi to'g'risida murabbiylar ko'rsatma berishganmi yoki ularga beldan ushlash usulidan foydalanishlarini o'rgatimaganmi degan

Sifatli ta'lim-yorqin kelajak
ISSN: 3060-4761

TerDPI ILMIY XABARNOMASI
SCIENTIFIC BULLETIN OF THE TerSPI
НАУЧНЫЙ ВЕСТНИК ТерГПИ

www.xabarnoma.terdpi.uz

fikirlar tug‘iladi, biz bu muammolarni o‘rganish maqsadida kurash murabbiylari orasida so‘rovnoma o‘tkazish kerak va muammo yechimlarini shu asnoda bilishga qoror qildik.

Namangan viloyati Maktabgacha va maktab ta'limi boshqarmasi tasarrufidagi Kosonsoy tumani 45-sonli “Nurli maskan” ixtisoslashtirilgan maktab internati tahsil oluvchi bolalar va usmirlarning 2023-2024 o‘quv yilida para dzyudo kurashchilarida beldan ushlash usuli orqali “o‘ng tizza yordamida ko‘tarib tashlash” hamda “aldamchi usulida tashlash” texnik usullarini bilish va tezligini aniqlash maqsadida tatqiqotlar o‘tkazildi.

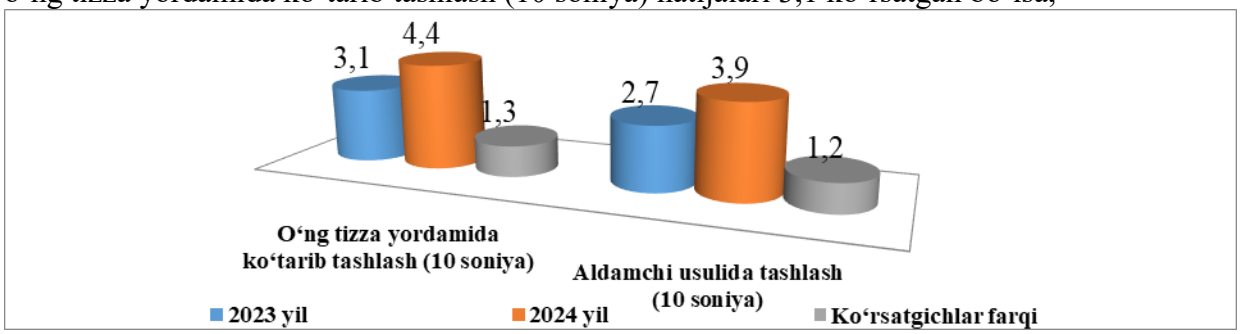
Tajriba davomida biz tomonimizdan sakkiz oy maxsus eksperimental mazmunli mashqlarni muntazam ravishda kurashchi talabalar bajarib borishdi va deyarli natijalar o‘zgarganini ko‘rish mumkin.

1-jadval

Ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi o‘smir dzyudochilarda “beldan ushlash” usuli yordamida texnik harakatlarni bajarish samaradorligini o‘quv yili davomida o‘zgarish dinamikasi n=8

Pedagogik testlar	2023 yil, sentyabr	2024yil. may	Ko‘rsatgichlar farqi
O‘ng tizza yordamida ko‘tarib tashlash (10 soniya)	3,1	4,4	1,3
Aldamchi usulida tashlash (10 soniya)	2,7	3,9	1,2

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki. 2023-yilning sentyabir oyida 8 nafar sportchilarda o‘ng tizza yordamida ko‘tarib tashlash (10 soniya) natijalari 3,1 ko‘rsatgan bo‘lsa,



1-rasm. Para dzyudochilarda texnik harakatlarni bajarish samaradorligini o‘quv yili davomida o‘zgarish

2024-yil may oyiga kelib bu ko‘rsatgich 4,4 ga yani 1,3 ga oshganini ko‘rish mumkin, qaytarma usulida tashlash (10 soniya) natijalari esa shuni ko‘rsatadiki 2023-yilda 2,7 ko‘rsatgan bo‘lsa 2024-yilga kelib 3,9 yani 1,2 ga oshganini ko‘rish mumkin.

XULOSA. Bu borada bir qator ilmiy tatqiqotlar o‘tqazib kelinmoqda. tatqiqot natijalari asosida Para dzyudo murabbiylarini markazlashgan xolda o‘quv-uslubiy seminarlarini tashkil qilish va ularga yana bir bor texnik-taktik usullarni qayta o‘rgatish masalasi ko‘rilsa maqsadga muvofiq bo‘lar edi. Para dzyudochilarda olingan tadqiqatlar natijasi shuni ko‘rsadadiki dzyudochilarga murabbiylar tomonida beldan ushlash qadamlash va texnik-taktik usullarni aynan o‘zlari faoliyati davomida natijaga erishgan yoki o‘zlari bilgan usullarni o‘rgatayotganligi ko‘zga tashlanmoqda, bundan ko‘rinib turibdiki kurashchilarimiz tomonidan musobaqalarda texnik-taktik usullari

cheklanib qolganligi kurashni texnik usullarini targ'ib qiluvchi professor-o'qituvchi, murabbiylar tomonidan o'quv-uslubiy qo'lanmalar tayorlash kerakligini bildiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston respublikasi Prezidentining ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi bolalar uchun ixtisoslashtirilgan maktab-internatlarda ta'lim berish sifatini oshirish hamda ular faoliyatini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida 2022 yil 18 apreldagi pq-209-son qarori /WWW. Lex.uz

2. O'zbekiston Respublikasida 2021-yil 5 noyabrdagi 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"gi PQ – 5279 – sonli farmonini/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. Евсеева. Москва: Советский спорт, 2014. 298 с.

4. Бобков Г.А. Адаптивная физическая культура в содержании курсов переподготовки учителей общеобразовательной школы / Г. А. Бобков // Вестник спортивной науки. 2012. № 4. С. 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.

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.

7. Бабанский Ю. К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса. Методические основы / Ю. К. Бабанский. Москва: Педагогика, 2005. 193 с.

8. Бегидов М. В. Нормативно-правовое обеспечение адаптивной физической культуры и спорта / М. В. Бегидов, Т. П. Бегидова // Правовая наука и реформа юридического образования. 2012. № 2 (25). С. 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.