

7A.07
A. 97



PARADZYUDO



**PARALIMPIYA DZYUDUCHILARINI
TAYYORLASHNING NAZARIY
ASOSLARI VA PRINSIPLARI**

7A.07
A-97

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
YOSHLAR SIYOSATI VA SPORT VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON MILLIY PARALIMPIYA QO'MITASI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA
VA SPORT UNIVERSITETI

F.X. AXMEDOV, O.J. DADABAYEV, F.R. TO'RAYEV

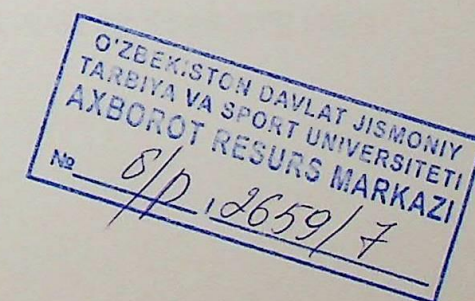
PARALIMPIYA DZYUDUCHILARINI TAYYORLASHNING NAZARIY ASOSLARI VA PRINSIPLARI

Darslik

*O'zbekiston Respublikasi Yoshlar siyosati va sport vazirligi huzuridagi
Muvofiqlashtirish kengashi tomonidan darslik sifatida nashrga tavsiya etilgan*

«ART VERNISSAGE»

Toshkent – 2023



UO'K: 796.853.23(075.8)
BBK: 75.715я73

Mualliflar: F.X. Axmedov, O.J. Dadabayev, F.R. To'rayev

Nashr uchun mas'ul: M. S. Alimov – pedagogika fanlari nomzodi.

Taqrizchilar:

F. Kerimov – professor, pedagogika fanlari doktori,

Sh. Arslanov – dotsent, O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan murabbiy.

Mazkur darslik paralimpiya dzyudochilarini tayyorlashning asoslari va prinsiplariga bag'ishlangan. Unda sport tayyorgarligi nazariyasining ayrim qoidalari va paralimpiya dzyudochilarining sport faoliyatini tashkil etishning uslubiy asoslari ochib berilgan.

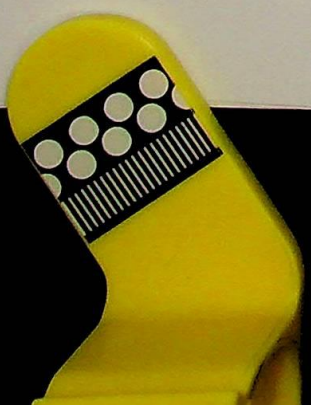
Darslik paralimpiya dzyudo bo'yicha murabbiylar va keng doiradagi mutaxassislar uchun foydali bo'lishi mumkin.

F.X. Axmedov, O.J. Dadabayev, F.R. To'rayev
ya73 Paralimpiya dzyudochilarini tayyorlashning nazariy asoslari va prinsiplari. Darslik. – T. 2023.
– 160 b.
ISBN 978-9943-8956-2-1

ISBN 978-9943-8956-2-1

© F.X. Axmedov va boshqalar, 2023
© «ART VERNISSAGE», 2023





KIRISH

O'zbekistonda sport va jismoniy tarbiyani rivojlantirish va ommalashtirishga katta e'tibor qaratilmoqda. Mustaqillik yillarida mamlakatimizda professional sportchilar, murabbiylar, hakamlarni tayyorlashning samarali tizimi yaratildi. Mazkur maqsadlarning amalga oshirilishi respublikada sog'lom turmush tarzini keng targ'ib etish, barkamol avlodni tarbiyalash, jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirishga har tomonlama xizmat qilmoqda.

O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi qonuni hamda fuqarolarni, ayniqsa, yoshlar, ayollar va bolalarni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etishga qaratilgan boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlar mazkur yo'nalishda amalga oshirilayotgan islohotlarning muhim huquqiy asosi bo'lib xizmat qilmoqda.

Davlatimiz bayrog'ini himoya qilayotgan yosh o'g'il-qizlar, individual va o'yin yo'nalishlari bo'yicha mutaxassislar vakillik anjumanlarida o'ziga xos tayyorgarlik va ajoyib mahorat namoyish etayotgani boy sport an'alariga ega mamlakat vakili ekanini yorqin tasdiqlaydi. Amalga oshirilayotgan chora-tadbirlar samaralari sport bilan shug'ullanayotgan hamyurtlarimiz safi ortib, turli xalqaro turnirlarda sovrinli o'rinlarni qo'lga kiritayotganida yaqqol namoyon bo'lmoqda.

Yuqori toifali sportchilarni tarbiyalash maqsadida bo'lajak chempionlarni shakllantirish uchun zarur bo'lgan moddiy-texnik bazani takomillashtirish borasida izchil ishlar davom ettirilmoqda. Mamlakatimizdagi oliy sport mahorati maktablari va olimpiya zaxiralari kollejlari sport klublari va jamoalari tarbiyalanuvchilari orasidan yosh iqtidorli sportchilarni saralab olish va ularning sport mahoratini oshirishga qaratilgan mashg'ulotlarini tashkil etish, sportni yanada rivojlantirish asosida sport zaxirasini mustahkamlash uchun zarur shart-sharoit yaratishga jiddiy e'tibor qaratilmoqda.

Bu borada O'zbekistonda sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalashning asosi bo'lgan bolalar sportining ommaviyligini kengaytirish borasida olib borilayotgan siyosat alohida ahamiyat kasb etmoqda.

2019-yil 4-sentyabr kuni O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev raisligida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, xalqaro musobaqalarga tayyorgarlik borasidagi ishlarni kuchaytirish masalalariga bag'ishlangan videoselektor yig'ilishi bo'lib o'tdi. Yig'ilishda so'nggi yillarda bu borada amalga oshirilgan ulkan ishlar ko'lami ta'kidlandi. Xususan, soha boshqaruvini takomillashtirish maqsadida Jismoniy tarbiya va sport vazirligi tashkil etildi. 2019–2023-yillarda O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasi tasdiqlandi.

Paralimpiyachilarni tayyorlash amaliyoti shuni ko'rsatadiki, o'rganilmagan yo'nalishlardan biri bu yangi qulay va informatsion tadqiqot usullarini ishlab chiqish, xususan, paralimpiya dzyudochilarining raqobatbardosh faoliyatini baholash; kompyuter texnologiyalaridan foydalanish asosida ma'lumotlarni qayta ishlashning zamonaviy dasturlari yordamida tadqiqot materiallarini tezkor qayta ishlash va ularni o'quv jarayoniga joriy etishdir.

Shu bilan bir qatorda paralimpiya dzyudochilarini yillar davomida tayyorlash bo'yicha mavjud tizimning yetarli darajada rivojlanmaganligi va tayyorlash ishlari zamonaviy talab darajasida emasligini ham qayd etish zarur. Bundan tashqari, dzyudo kurashida musobaqa faolligini baholash ko'rsatkichlari tizimi va sport mahoratini oshirishning boshqarish modeli yetarli darajada ishlab chiqilmagan.

Dzyudoning sport turi sifatida rivojlanishi musobaqalarda natijalarga erishishga yordam beradigan sport tadbirlarini tashkil etish va boshqarish bilan chambarchas bog'liq. Dzyudoda sport faoliyatining tabiati nafaqat sportchilarning barcha turdagi jismoniy tayyorgarligini shakllantirishga ta'sir qiladi, balki dzyudochilarning ruhiy va individual xususiyatlariga ham muayyan talablarni qo'yadi.

Paralimpiyachi dzyudochini yuqori saviyadagi musobaqalarda g'alabaga eltuvchi muhim jihatlardan biri bu texnik-taktik harakatlarning o'zgaruvchan arsenalini va ularni amalga oshirishning yuqori samaradorligidir. Musobaqa jangining qat'iy tartibga solingan vaqti sharoitida dzyudochilar birinchi



navbatda vaziyatga baho berishlari, so'ngra dzyudochilardan tez o'ylashni talab qiladigan raqobatli jang o'tkazish taktikasini tanlashlari kerak.

Paralimpiya dzyudochilarini sportga tayyorlash uzoq muddatli jarayon bo'lib, bilimlar, vositalar, usullar va shart-sharoitlardan to'g'ri foydalanishni talab qiladi, jalb qilingan shaxslarning rivojlanishiga imkon beradi va ularning sport yutuqlariga tayyorligini zarur darajada ta'minlaydi. Paralimpiya dzyudo bo'yicha murabbiy-ustozlar sportchilarning uzoq muddatli tayyorgarlik bosqichidan qat'i nazar, sportning yuqori malakali sport turini ta'minlash uchun yosh sportchilarni mahorat cho'qqisiga yetgunlaricha tayyorlash jarayonini tashkil etishning nazariy asoslarini bilishi va amaliyotda qo'llay olishi shart. Ulardan sportchilarni tayyorlashning har bir bosqichi vazifalariga mos keladigan vositalar va usullarni oqilona tanlash va dzyudochilarning tayyorgarlik darajasiga mos keladigan tegishli yuklamalarni (nagruzkalarni) rejalashtirish, ularning mashg'ulotlarning bir bosqichidan ikkinchisiga bosqichma-bosqich o'tishini ta'minlash masalalarini bilish talab etiladi. Paralimpiya dzyudochilarining maqsadli tayyorgarligi ularning optimal texnik, taktik, jismoniy, psixologik tayyorgarligi bilan ajralib turadigan va paralimpiya dzyudochilarining mashg'ulotlar va musobaqalarda ko'rsatgan sport natijalari darajasini namoyon etadigan «sport formasi» holatiga erishishiga yordam beradi.

Yosh dzyudochilarni sportga ixtisoslashtirish, sport mahoratini oshirish va takomillashtirish bosqichlarida yillik o'quv-mashg'ulot siklida turli yo'nalishdagi o'quv yuklamalarini oqilona tashkil etish masalalari haligacha yetarli darajada ilmiy asoslanmagan.

Sportchilarni tayyorlashning eng muhim qismi – sport mashg'ulotlaridir. Zero, ushbu musobaqalarga tayyorgarlik sportchining eng yuqori darajadagi tayyorgarligiga erishishga qaratilgan maxsus pedagogik jarayondir. Maxsus bilim, ko'nikma va malakalarni shakllantirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va sportchilar organizmining funksional imkoniyatlarini oshirish, shaxsning zaruriy sifatlarini tarbiyalash faqat sport mashg'ulotlari jarayonidagina amalga oshiriladi.



1978-yildagi havaskor sport to'g'risidagi qonunni qabul qilishni osonlashtirish uchun AQSH Olimpiya qo'mitasi 2009-yil boshida Paralimpiya dzyudosini AQSH ko'zi o'jiz sportchilar uyushmasidan AQSH dzyudosiga o'tkazdi. Sertifikatlash dasturini ishlab chiqish jarayonida ko'zi o'jiz yoki kar-soqov sportchilarga dzyudoni o'rgatish bo'yicha ma'lumotlar yetarli emasligi ma'lum bo'ldi. Bunda moslashuvchan sport turlari bo'yicha jismoniy tarbiya darsliklari, onlayn maqolalar va paralimpiya murabbiylari bilan suhbatlar yordam berdi. Ushbu dastlabki tadqiqot natijalari AQSHning dzyudo va Paralimpiya o'yinlari murabbiylarini sertifikatlash dasturiga olib keldi.

2015-yilda Xalqaro dzyudo federatsiyasi (IJF) Xalqaro ko'zi o'jizlar sporti federatsiyasiga (IBSA) paralimpiya dzyudo bo'yicha murabbiylar tayyorlashga ko'maklashish uchun grant ajratdi. 2017-yil fevral oyida IBSA ko'zi o'jiz dzyudo murabbiylari uchun o'quv videosini ishlab chiqardi, uni [www. ibsasport.org/videos/94/ibsa-judo-coach-education-film](http://www.ibsasport.org/videos/94/ibsa-judo-coach-education-film) da ko'rish mumkin.

Bundan tashqari, IJF o'zining 1-darajali instruktor kursiga Paralimpiya dzyudo bo'yicha o'quv modulini kiritishini ham e'lon qildi. Ushbu o'quv moduli Milliy boshqaruv organlarini (NGB) Paralimpiya murabbiylarini tayyorlash bo'yicha tashabbuslarini yaxshilashga qaratilgan sa'y-harakatlarini qo'llab-quvvatlash uchun foydali qo'shimcha bo'lishi mumkinligiga umid bor. Modul matnining salmoqli qismi nashr etilgan ma'lumotlarga, boshqa Paralimpiya murabbiylarining tajribalariga va shaxsiy kuzatishlarga asoslangan.

DZYUDONING PAYDO BO'LISHI VA TARIXI

Yoshligida Kano Dzigaro (1860–1938) jussasi kichik va nimjon, hatto voyaga yetganida ham uning bo'yi 1,5 metr va og'irligi atigi 41 kilogramm bo'lgan edi.

Kano maktab-internatda o'qib yurgan kezlari bolalar uni juda ko'p tahqirlar, masxaralardi. Kichkina, zaif odam kuchli, katta odamni jiu-jitsu mashg'ulotlari orqali mag'lub etishi mumkinligini bilgach, u yakkakurashning ushbu turiga qiziqib qoldi.

Qayd etish zarurki, hattoki, bugungi kunda ham zo'ravonlik butun dunyo



bo'ylab jiddiy muammo bo'lib qolmoqda. *Stopbullying.gov.* saytining xabar berishicha, zo'rvonlikning ba'zi natijalariga salbiy ruhiy salomatlik, giyohvand moddalarni suiiste'mol qilish va o'z joniga qasd qilish kiradi. Bundan tashqari, AQSH Adliya vazirligining xabar berishicha, ko'rish qobiliyati zaif amerikaliklarga nisbatan hujumlar soni ko'zi sog'lomlarga qaraganda ancha yuqori.

Ko'rish qobiliyati zaif yoki ko'r-karlar dzyudoga xuddi shu sabablarga ko'ra kirib kelgan. Odamlarning dzyudoga qiziqishining boshqa sabablari ham bor. Ular orasida ijtimoiy muloqotni kuchaytirish, jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash va musobaqalarda ishtirok etish kiradi. Kano Dzigaro dzyudoni jiu-jitsuning turli harakatlarini o'zgartirish, yangilarini ixtiro qilish va xavfli harakatlardan voz kechish orqali rivojlantirdi, shunda uning shogirdlari raqiblarini shikastlamasdan hujum va mudofaa ko'nikmalarini xavfsiz mashq qilishlari va qo'llashlari mumkin edi. Dzyudo sporti jismoniy, aqliy va axloqiy tomonlarini o'z ichiga oladi.

Kano Dzigaro zamonaviy Olimpiya o'yinlari asoschisi Pyer de Kubertenga dzyudo haqida shunday ta'rif berdi: "Dzyudoning mohiyati shuki, u o'ziga xos tana idrokini rivojlantirishga qaratilgan va shu qadar nozikki, hatto to'liq zulmatda ham eng kichik kontakt jangchiga raqibining og'irlik markazining joylashgan yerini bilishga yordam beradi».

1882-yil may oyida Kano o'zining dzyudo maktabini yaratadi, uni Kodokan yoki yo'lni o'rganish joyi deb ataydi. Taxminan o'ttiz yil o'tgach, dzyudo Yaponiyaning rivojlanayotgan milliy ta'lim tizimining o'rta maktab o'quv dasturiga kiritildi va tezda butun mamlakat bo'ylab tarqaldi. Keyinroq ko'zi ojizlar uchun xususiy maktablarda va maktabdan tashqari dzyudo to'garaklari ham paydo bo'ldi. 1920-yillardan 1940-yilgacha yapon gazetalarida surunkali ko'rish qobiliyati past dzyudochilar koxaku-siay bo'yicha musobaqalarda qatnashib, dan, ya'ni dzyudoda mahorat darajasi olgani haqida turli maqolalar chop etilgan. Yaponiyaning 4/7 prefekturalarida ko'zi ojizlar uchun maktablar, ba'zilarida esa dzyudo to'garaklari mavjud.

IBSA ma'lumotlariga ko'ra, 2018-yil holatiga ko'ra, 500 dan ortiq erkak va



ayol paralimpiya dzyudochilari dunyoning 50 ga yaqin davlatini ifodalovchi jahon reytingi ro'yxatiga kiritilgan.

Ko'rish qobiliyati zaif yoki ko'r-kar bo'lganlar uchun ko'plab jang san'atlari bilan shug'ullanish qiyin bo'lsa-da, dzyudo ko'pchilik cheklovlarni kamaytiradi, chunki bu hissiy faoliyatdir. Dzyudo – bu ko'zi ojiz yoki kar-ko'r kishi kiyim-anjom va standart qoidalariga jiddiy o'zgartirishlar kiritmasdan to'liq mashq qila oladigan kam sonli jang san'atlaridan biridir.

Odda, ko'zi ojiz yoki kar-ko'r kishi ko'zi sog'lom tengdoshlari bilan teng dzyudo bo'yicha mashg'ulotlar va musobaqalarda qatnashishi mumkin. Ko'zi ojiz odamlar uchun moslashtirilgan dzyudo versiyasi hozirda Paralimpiya dzyudosi deb ataladi.

Paralimpiya dzyudosining omallashuvi va muvaffaqiyati ko'p jihatdan IBSA va uning 130 ta a'zo davlatlari bilan bog'liq. Bugungi kunda dunyoning 50 dan ortiq davlatida paralimpiya o'quv-mashg'ulot yig'inlari va dzyudo bo'yicha musobaqalar muntazam o'tkazib kelinmoqda.

Paralimpiya dzyudosi ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi sportchilar uchun yapon jang san'atining dzyudoga moslashtirilgan variantidir. Qoidalar oddiy dzyudo musobaqalaridan biroz farq qiladi. Paralimpiya dzyudosi 1988-yildan erkaklar, 2004-yildan esa ayollar o'rtasida yozgi Paralimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan.

Paralimpiya dzyudo musobaqalari Xalqaro dzyudo federatsiyasi (IJF) tomonidan boshqariladi va Xalqaro ko'zi ojizlar sport assotsiatsiyasi (IBSA) tomonidan belgilangan qoidalariga ba'zi o'zgartirishlar kiritiladi. Qoidalarning asosiy farqi shundaki, dzyudochilar bir-birlarining kimonosini mahkam ushlab (bu usul "kumikata" deb ataladi) musobaqani boshlaydilar va agar sportchilar kimonolarni qo'yib yuborgan bo'lsa, hakam "mate" (kuting) yoki "to'xta" buyrug'i bilan jangni to'xtatadi va sportchilar boshlang'ich pozitsiyasiga qaytadilar.

2012-yilda Londonda bo'lib o'tgan Paralimpiya o'yinlarida 132 nafar sportchi ushbu sport turi bo'yicha 13 ta medallar jamlanmasi uchun kurash olib bordi.

Paralimpiya dzyudosi 2015-yilda Bokuda bo'lib o'tadigan Yevropa o'yinlari dasturiga kiritilgan edi.



O'ZBEKISTON SPORTCHILARNING DZYUDO BO'YICHA PARALIMPIYA O'YINLARIDAGI NATIJALARI

2012-yilda Londonda bo'lib o'tgan yozgi Paralimpiya o'yinlarida Sharif Halilov erkaklar o'rtasida 73 kilogramm vazn toifasida paradzyudo bo'yicha O'zbekistonga ilk medalni (kumush medal) keltirdi. Rio-de-Janeyro (Braziliya) Olimpiadasida hamyurtlarimiz: Sherzod Namozov – oltin, O'tkirjon Nig'matov – oltin, Odiljon Tulendiboyev – oltin, Hayitjon Alimova – kumush, Feruz Sayidov – bronza, Shuhrat Boboyev – bronza, Shirin Sharipov – bronza medallarini qo'lga kiritdi.

2020-yilgi Tokio (Yaponiya) Olimpiya o'yinlarida O'zbekiston Paralimpiya terma jamoasi ham muvaffaqiyatli ishtirok etib, quyidagi natijalarni ko'rsatdi: Uchqun Quranboyev – oltin, Firuz Saidov – oltin, Parvina Samandarova – kumush, Davurxon Karomatov – kumush, Nafisa Sheripboyeva – bronza, Sharif Halilov – bronza. Ayni paytda dzyudochilarimiz 2024-yilda Fransiyada (Parij) bo'lib o'tadigan navbatdagi Olimpiya o'yinlariga litsenziya olish uchun turli xalqaro turnirlarga qizg'in hozirlik ko'rmoqda.

PARALIMPIK DZYUDO NIMA?

Paralimpiya dzyudosi – ko'rish qobiliyati zaif sportchilar uchun olimpiya dzyudosining moslashtirilgan turi. 1-jadvalga qarang – IBSA musobaqalari tasnifi ko'rish qobiliyati buzilishining aniq ta'rifi berilgan. “Paralimpiya” so'zi yunoncha “para” so'zidan kelib chiqqan; “bilan, yonida” yoki “Olimpiya o'yinlari yonida” degan ma'noni anglatadi. Olimpiya harakati bilan bog'liq bo'lgan “para” atamasi parallel harakatni ta'kidlaydi.

Dzyudo so'zi ikkita yaponcha belgidan iborat: “dzu” – “yumshoq” va “do” – “yo'l” yoki “iz” degan ma'noni anglatadi. Shunday qilib, dzyudo “yumshoq yo'l” degan ma'noni anglatadi.

IBSA tashkiloti paralimpiya turnirlari, tadbirlari va namoyishlarida o'zgartirilgan DJF qoidalaridan foydalanadi. Paralimpiya dzyudosining olimpiya



dzyudosidan asosiy farqi shundaki, paralimpiya dzyudosida raqiblar bellashuvni bir-birlarining yengi va etagini o'zaro mahkam ushlagan holda boshlaydilar. Sportchilar butun harakat davomida bir-birlarini ushlab turishlari kerak. Kimonolarning qo'yib yuborilishi bilanoq harakat to'xtaydi va dzyudochilar harakatni davom ettirish uchun yana bir-birlari bilan kurashadilar. Olimpiada dzyudosida raqiblar bir-biridan taxminan 10 fut masofada aloqa qilmasdan boshlashadi va bir-birlarining kimonosidan ushlab olish uchun kurashadilar. Paralimpiya dzyudosining qo'shimcha ikkinchi darajali farqlari quyidagilardan iborat: hakam gilamning o'rtasidan dzyogayni chaqiradi, chunki raqiblar gilam chetiga yaqinlashganda, ularga qayerdaligini bildirish kerak bo'ladi.

Asosiy o'quv rejasiga kiritilgan boshqa kichik o'zgarishlar bellashuvda xavfsiz, muvaffaqiyatli va foydali ishtirok etishni ta'minlaydi. Atrof-muhitdagi kichik o'zgarishlar, ya'ni ko'rish qobiliyatiga ega tengdoshlarning yordami va dzyudo bo'yicha malakali murabbiy rahbarligida muqobil mashg'ulotlarni taqdim etish kabilar oddiy dodzyo, ya'ni yapon jang san'atini o'rganish mashqlari o'tadigan joy muhitining buzilishini minimallashtiradi. Paralimpiya dzyudosi 1988-yildan erkaklar o'rtasida, 2004-yildan esa ayollar o'rtasida Paralimpiya o'yinlarining bir qismi hisoblanadi. Yozgi Paralimpiya o'yinlari har to'rt yilda bir mamlakatda va Olimpiya o'yinlari bilan bir xil joylarda o'tkaziladi.

Paralimpiya dzyudosini Maxsus Olimpiya dzyudosi bilan aralashtirib yubormaslik kerak. Maxsus Olimpiya Harakati 1962-yilda Kennedi Jamg'armasi tomonidan aqliy nuqsonlari bo'lgan sportchilarni qo'llab-quvvatlash uchun tashkilotilgan. Dzyudo 2003-yilda to'rt yilda bir marta o'tkaziladigan Butunjahon yozgi maxsus Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan. Paralimpiya dzyudosini Surdlimpiya (karlar) dzyudosidan farq qiladi. Surdlimpiya harakatlariga 1924-yilda Xalqaro karlar sporti qo'mitasi tomonidan asos solingan. Dzyudo yozgi Surdlimpiya o'yinlari dasturiga 2009-yilda kiritilgan va har to'rt yilda bir marta o'tkaziladi.

Ko'rish qobiliyati yengil zaif bo'lgan ko'plab odamlar, odatda, umumiy mashg'ulotlarga moslashmasdan dzyudo bilan shug'ullanishadi. Biroq, ko'rish qobiliyati zaif yoki kar bo'lgan ba'zi odamlar dzyudo mashg'ulotlarida xavfsiz va



muvaffaqiyatli ishtirok etishlari va undan foyda olishlari uchun o'zgartirishlar yoki yordamga muhtoj bo'lishi mumkin. Ko'zi ojiz yoki kar-ko'r shaxslar umumiy dzyudo mashg'ulotlaridan foyda olish yoki umumiy dzyudo mashg'ulotlariga muqobil ravishda moslashuvga muhtoj bo'lsa, ular Paralimpiya dzyudosiga nomzod bo'lishadi.

Tokiodagi 2020-yilgi yozgi Paralimpiya o'yinlariga tashrif buyuradigan ko'plab sayohatchilarga tayyorgarlik ko'rish maqsadida NHK – yapon ommaviy axborot vositalari paralimpiya dzyudosi haqida animatsion film ishlab chiqdi.

PARALIMPIYA DZYUDOSINING AFZALLIKLARI

Ko'zi ojiz yoki kar-ko'r bo'lgan ba'zi odamlar mavhumlikdan yoki o'zlariga zarar yetib qolishidan qo'rqishadi. Natijada, bu qo'rquv ko'pincha boshqa odamlar bilan bo'lgan munosabatni minimallashtiradi. Bu esa, aksariyat hollarda katta ishonchsizlik bilan birga kam harakatli turmush tarziga aylanadi.

Noto'g'ri tasavvurlar ko'pincha bizning fikrlashimiz va ko'rish qobiliyati zaif odamlar bilan qanday munosabatda bo'lishimizga ta'sir qiladi.

Ushbu noto'g'ri tasavvurlarning ba'zilar ko'rish qobiliyati zaiflar:

- qolgan ko'rish imkoniyatlarini yo'qotishdan qo'rqib, sport bilan shug'ullanmasliklari kerak.

Aslida – jismoniy kamchiliklar tibbiy ko'rikdan o'tib tasdiqlanishi zarur.

- eshitish qobiliyatiga ega.

Aslida – Ayova shtati (AQSH) ko'zi ojizlar departamentining xabar berishicha, ko'r yoki ko'rish qobiliyati zaif odamlar zo'r eshitish qobiliyatiga ega bo'lmay, balki o'ta diqqat bilan tinglashni o'rganishgan.

- Doimo zulmatda.

Aslida – Janubiy qirolikning ko'rlar kengashi ma'lumotlariga ko'ra, faqat 10–15% gina umumiy zulmatni "ko'radi".

- Aksariyat ko'rish qobiliyati zaif odamlar moslashish va harakatlanish uchun oq tayoqdan foydalanadilar.



Aslida – Vashington shtatining ko'zi ojizlar departamentining xabar berishicha, ularning ikki foizdan kamrog'igina moslashish yoki harakat uchun oq tayoqdan foydalanadi.

- Ko'zi ojiz odamlarning ko'pchiligi itlardan foydalanadi.

Aslida – Kerroll Ko'zi ojizlar markazining ma'lumotlariga ko'ra, faqat ikki foiz ko'rlar itlardan foydalanishadi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, Paralimpiya dzyudo o'yinlari kabi dam olish va sport tadbirlarida ishtirok etish ko'rish qobiliyati zaif yoki kar-ko'r odamlarga harakatchanlik, mustaqillik va ijtimoiylashuvni oshirish imkoniyatini beradi. Boshqa tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sport mashg'ulotlari jismoniy, kognitiv va psixologik funksiyalar pasayishining oldini olishga yordam beradi. Paralimpiya dzyudosida ishtirok etish kundalik hayotga yaxshiroq moslashish imkonini beruvchi harakat va jismoniy qobiliyatlarning mustaqilligini rivojlantirishga yordam beradi. Bundan tashqari, Paralimpiya dzyudosida ishtirok etish boshqa odamlar bilan tanishish va ular bilan teng ravishda his qilish imkoniyatini beradi. Ko'zi sog'lom tengdoshlar singari, ko'zi ojiz yoki kar-ko'rlar ham sport orqali yaxshi sport mahoratini o'rganadilar. Dzyudo bo'yicha Paralimpiya o'yinlarida ishtirok etish bir qancha amaliy afzalliklarga ega, jumladan:

- Kundalik hayotda tasodifiy yiqilish oqibatlarini minimallashtirish uchun bevosita qo'llaniladigan yiqilish ko'nikmalarini rivojlantirish.
- Moslashuvchanlikning umumiy yaxshilanishi, tananing biriktiruvchi to'qimalari deformatsiyasi va cho'zilishini minimallashtirish.
- Atrof-muhit bilan integratsiyalashuvga yordam beradigan yaxshi muvozanat.
- Kuch, tezlik va muvozanatni nazorat qilish orqali harakatlarni muvofiqlashtirishni yaxshilash.

Musobaqa mashg'ulotlarida qatnashish ko'pincha odamda ishonch hissini kuchaytiradi. Bu sifat doimo o'zgarib turadigan va murakkab ijtimoiy dunyoda muvaffaqiyatning muhim omildir.

Dzyudo bo'yicha ko'plab paralimpiya instruktorlari ko'rish qobiliyati zaif va ko'rish qobiliyatiga ega tengdoshlar mashg'ulotlarda birlashtirilganda dzyudo mahorati tezroq rivojlanadi, degan fikrdalar.

Birlashgan Millatlar Tashkilotining 11-qoidasi nogironlar uchun imkoniyatlarni tenglashtirishning standart qoidalari inklyuzivlik falsafasini qo'llab-quvvatlaydi. Yevropa Ittifoqi, Qo'shma Shtatlar va boshqa ko'plab davlatlar shunga o'xshash qonunlarni qabul qildilar, misol sifatida "Nogironligi bo'lgan amerikaliklar to'g'risida" gi qonunning II bo'limini keltirish mumkin.

Inklyuzivlik falsafasi, quyidagicha ifodalanadi: "Ba'zi odamlar, ayniqsa og'ir nogironlarga bilim berishning o'ziga xos usullari bo'lsa-da, ularni boshqa odatiy yo'llar bilan bilim oladiganlardan ajratib qo'yish nogironlarga o'z salohiyatini to'liq ro'yobga chiqarishdan to'sqinlik qilishi mumkin". Inklyuziv Paralimpiya dzyudo dasturi – bu har bir kishi tengdoshlari va jamiyatning boshqa a'zolari tomonidan ularning ehtiyojlarini qondirish jarayonida qabul qilinadigan joydir:

- ijtimoiy ko'nikmalarni tabiiy muhitda o'rganish imkoniyati. Umuman olganda, rag'batlantiruvchi va motivatsiya beruvchi muhit;
- o'z tengdoshlari bilan muloqot qilish imkoniyati;
- tengdoshlar bilan yangi do'stlik aloqalarini o'rnatish imkoniyati;
- individual farqlarni tushunishni rivojlantirish;
- ko'rish qobiliyatiga ega tengdoshlar o'z nuqtai nazarlarini ko'pincha o'zgartirib turadilar.

AQSH Harbiy-dengiz akademiyasida o'tkazilgan o'quv mashg'uloti inklyuzivlikning osonligini ko'rsatadi. Bu guruhda ikkita J1 dzyudochi bor edi, ya'ni ular umumiy guruhning taxminan 13 foizini tashkil etardi. Inklyuzivlikni rag'batlantirish uchun ko'rish qobiliyatiga ega tengdoshlarning ishtirokiga e'tibor berildi.

Inklyuzivlik haqidagi noto'g'ri tushunchalardan biri shundaki, ular barcha dzyudochilar qandaydir tarzda mavjud o'quv dasturiga mos kelishi kerak, deb hisoblashadi. Aksariyat hollarda, umumiy dzyudo mashg'ulotlari uchun

qo'llaniladigan o'quv dasturi ko'rish qobiliyati zaif yoki ko'r odamlar uchun mos keladi.

Biroq, ba'zi hollarda umumiy dzyudo mashg'ulotlarida qo'llaniladigan o'quv dasturi ko'rish qobiliyati jiddiy buzilgan odamlar uchun yetarli darajada xavfsiz emas. Inklyuzivlik falsafasi shuni ko'rsatadiki, paralimpiya dzyudochilarining mashg'ulotlardagi soni yuqori jismoniy qobiliyatga ega bo'lgan umumiy aholi soniga mutanosib yoki 10 dan 15 foizgacha bo'lishi kerak. Bunday raqamlar, odatda, ikki yoki uchta ko'rish qobiliyati zaif yoki kar-ko'r dzyudochining ko'rish qobiliyatiga ega tengdoshlari bilan bir sinfga joylashtirish mumkinligini anglatadi.

Bunday guruhlar faqat ko'r yoki kar-ko'r dzyudochilardan iborat guruhga qaraganda dzyudo murabbiysi uchun ko'proq oson boshqarilishi mumkin.

DASTLABKI BAHOLASH

Aksariyat tibbiyot mutaxassislari bolalar besh yoshga to'lmagunga qadar dzyudo bilan shug'ullanmaslikni tavsiya qiladilar. Ushbu tavsiya besh yoshgacha bo'lgan ba'zi bolalarning bo'g'imlariga ballistik kuchlar ta'sir qilish bilan bog'liq qiyinchiliklarga asoslangan. Ba'zi paralimpiya dzyudochilari bunday sportchilarning maxsus ehtiyojlari bilan tanish bo'lmagan dzyudo instruktorini tashvishga solishi mumkin. Ba'zi ko'rish qobiliyatining buzilishi yoki karlik turlarini shunchaki sportchini tashqaridan kuzatish orqali aniqlab bo'lmaydi, masalan, ko'zning parda bilan qoplanishini olaylik.

Agar ota-onalar yoki vasiylar oila a'zolaridan birining sog'lig'iga tahdid solayotgani haqida dzyudo bo'yicha murabbiyni xabardor qilishni unutib qo'ysa, bu xavfli bo'lishi mumkin. Dzyudochining sog'lig'i haqida xabardor bo'lmaslik xavfli usullarni o'rganishga yoki xavfli harakatlar bilan shug'ullanishga olib kelishi mumkin. Oxir-oqibatda, dzyudo bo'yicha murabbiy barcha shogirdlarning xavfsizligi uchun javobgar bo'lib qoladi. Shunday qilib, sog'liq va xavfsizlik masalalarini hal qilishdan oldin dzyudo bo'yicha murabbiy har bir dzyudochi haqida iloji boricha ko'proq ma'lumotga ega bo'lishi kerak.



Shogirdning dzyudo mashg'ulotlarini boshlashdan oldin tegishli litsenziyaga ega tibbiy mutaxassis tomonidan ko'rikdan o'tishi maqsadga muvofiqdir. Maktab va davlat tomonidan qo'llab-quvvatlanadigan sport dasturlarida bolalarni bunday ko'rikdan o'tkazish majburiydir.

Tegishli litsenziyaga ega bo'lgan tibbiyot mutaxassisi tomonidan dzyudo bo'yicha Paralimpiya o'yinlariga mosligini baholash bilan bog'liq bo'lgan bir nechta usullardan birini qo'llash kerak. Amerika yurak assotsiatsiyasining jismoniy faollik tayyorgarligi so'rovnomasi ana shunday baholash vositalaridan biridir. Hujjat namunasi uchun 1-ilovaga qarang. Qo'shma Shtatlarda jismoniy mashqlar qilish uchun yaroqlilikni baholashning yana bir foydali vositasi bu prezidentlik tanlovidir. Ushbu dastur, shuningdek, benchmarking uchun me'yoriy ma'lumotlarni taqdim etadi. Ushbu dastur haqida batafsil ma'lumotni www.Presidentschallenge.org saytidan olish mumkin.

Agar tayyorgarlikni rasmiy jihatdan baholash mavjud bo'lmasa, dzyudo bo'yicha murabbiy mashg'ulot bosqichiga o'tishdan oldin ota-onalar/vasiylar va shogird bilan suhbat maxsus o'tkazishi kerak. Ota-onadan yoki vasiydan shogirdning ko'z kasalligining tabiati va unga bog'liq bo'lgan sog'liq sharoitlari haqida so'rash kerak bo'ladi. Shogirdning ko'rish bilan bog'liq funksional imkoniyatlari qanday ekanligini va ko'rish qobiliyati o'zgarib borayotganini yoki barqaror bo'lishi kutilayotganligini bilish kerak bo'ladi. Shuningdek, shogirdning obyektini qanchalik uzoqda ko'rish mumkinligini va qaysi rang kontrasti yaxshiroq ekanligini so'rang. Barcha suhbatlar shaxsiy tarzda o'tkazilishi kerak. Ma'lumotlardan kelajakda foydalanish uchun javoblar yozib olinadi.

Shogirdning dzyudo bilan xavfsiz shug'ullanishi mumkinligini bilish uchun instruktor kuzatish orqali uning jismoniy va fazoviy xabardorlik darajasini, muvozanatni, ko'z-qo'lni, eshitishni muvofiqlashtirishni va boshqa harakat qobiliyatlarini tekshirishi kerak bo'ladi. Shu bilan birga dzyudo bo'yicha instruktor shogirdning kommunikativ ko'nikmalari va xulq-atvor modelini tekshirishi kerak. Baholash savollarini iloji boricha ijobiy tushuntirish va berish muhimdir. Dzyudo bo'yicha o'qituvchi ushbu umumiy ma'lumotlardan jismoniy jihatdan kuchsiz va sog'lig'i zaif shogirdlarni aniqlash uchun foydalanishi kerak.



2-ilova: "Ko'rish qobiliyati buzilgan yoki kar-ko'r sportchilarni dzyudo dasturiga kiritish uchun baholash bo'yicha ko'rsatmalar" ga qarang.

XAVFSIZLIK QOIDALARINI BELGILASH

Har qanday Paralimpiya dzyudo dasturida xavfsiz tayyorgarlikning birinchi tamoyili yangi shogird bilan xavfsizlik qoidalarini o'rnatish va ularni takrorlashdir. Asosiy xavfsizlik qoidalari ko'rish mumkin bo'lgan joyda joylashtirilishi va barcha dzyudochilar tomonidan tez-tez takrorlanishi kerak. Ko'rish qobiliyati zaif odamlar o'qishi oson bo'lgan katta hajmdagi 16–20-shrift, harflar, raqamlar, belgilar va grafiklardan foydalanish kerak bo'ladi.

Dzyudo dasturida ishtirok etayotgan paralimpiya dzyudochilarining soniga qarab, xavfsizlik qoidalarini Brayl alifbosiga tarjima qilish imkoniyatini ko'rib chiqish ozim. Ko'zi ojizlar milliy federatsiyasi resurslarni, jumladan Brayl yozuvi transkripsiyasi xizmatlarini ham taqdim etadi.

Ammo shuni ta'kidlash kerakki, Amerika ko'zi ojizlar jamiyatining o'n foizdan kamrog'i Brayl alifbosini yaxshi biladi va bundan kamroq bolalar uni o'rganmoqdalar. Shuningdek, dodzyoning asosiy xavfsizlik qoidalarini ko'rish qobiliyati zaif yoki kar-ko'rlarga elektron pochta orqali yuborishni o'ylab ko'rish kerak. Aksariyat Paralimpiya dzyudochilari kompyuter ekranini kattalashtirish, o'qish moslamalari va audiokuchaytirgich dasturiga ega va ulardan foydalanadilar. Turli mahsulotlar haqida bilish uchun www.freedomscientific.com saytiga tashrif buyuring.

FAVQULODDA TADBIRLAR

Amerika sport tibbiyoti kolleji ma'lumotlariga ko'ra, dzyudo 13 yoshgacha bo'lgan bolalar uchun eng xavfsiz kontaktli sport turi hisoblanadi. Bunday nufuzli tibbiy tashkilot tomonidan berilgan tavsiyaga qaramay, IJF Akademiyasi dzyudo bo'yicha I darajali murabbiylaridan eng avval sportchiga birinchi yordam berish borasida malakalarga ega bo'lishni talab qiladi.



So'nggi ma'lumotlariga ko'ra, paralimpiya dzyudosida eng ko'p uchraydigan jarohatlar yelka, tizza va barmoqlarning lat yeyishi, chiqishi va ko'karishidir. Boshqa tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bu jarohatlarning aksariyati erkak sportchilar tomonidan qayd etilgan va raqibni otish texnikasi bilan bog'liq. Dzyudo bo'yicha murabbiylar ham qon bilan ishlashda universal ehtiyot choralarini bilishlari kerak. Bosh jarohati va miya chayqalishi kontaktli sport turlarida tez-tez sodir bo'lishi mumkinligi sababli, dzyudo bo'yicha murabbiy miya chayqalishini aniqlay bilishi va yordam berishi kerak.

Har bir dodzyo birinchi asosiy yordam berish to'plami bilan jihozlangan bo'lishi kerak. Birinchi yordam to'plami umumiy joyda saqlanishi kerak, shunda birinchi yordamga muhtoj bo'lgan har bir kishi undan foydalanishi mumkin. To'plamda sovuq kompresslar, antiseptik doka, gips, qaychi, antibiotik kremi, elastik bandajlar, rezina qo'lqoplar va shikastlanganda boshqa shoshilinch yordam ko'rsatishga yaraydigan vositalar bo'lishi kerak. Qo'lqoplar, lenta va yopishtiruvchi moddalar allergen bo'lmagan materiallardan tayyorlanishi kerak. To'plamda ustara, igna yoki boshqa invaziv asboblari bo'lmashligi kerak. Qandli diabet kabi o'ziga xos tibbiy holatlari bo'lgan ba'zi ishtirokchilar haqida tibbiy ma'lumot to'plash ham foydalidir. Har bir dodzyo telefon yoki mobil telefondan foydalanishi kerak.

Baxtsiz hodisalar «Baxtsiz hodisalar ro'yxati»ga qayd etib qo'yilishi kerak.

Har bir dodzyo yong'in sodir bo'lganda yoki binolardan evakuatsiya qilishda paralimpiya dzyudochisini qo'llab-quvvatlash tartibi ham bo'lishi kerak. Dzyudochilar tartibni, masalan, binodan evakuatsiya qilishda ularga kim rahbar etib tayinlanganini bilishlari muhim. Ko'zi ojiz dzyudochi uchrashuv joyini qanday topishni bilishiga ishonch hosil qilish lozim. Bu borada CDC va Amerika Qizil Xoch tashkiloti oson foydalanish uchun turli xil namunaviy shablonlarni taqdim etadi.



TALAB DOIRASIDAGI NAZORAT

Dzyudo bo'yicha instruktor(lar) o'z mamlakatida NGB tomonidan akkreditatsiya qilingan qora belbog' sohibi bo'lishi kerak. Dzyudo bo'yicha murabbiylarni zaif guruhlarining ehtiyojlariga qarab tayyorlash va tekshirish qat'iy tavsiya etiladi. AQShda SafeSport.org tomonidan taqdim etilgan onlayn-trening buning uchun ajoyib manbadir. "Ikkilar qoidasi"ga albatta amal qiling. Qoidaga ko'ra, tatamida har doim ikkita sog'lom sportchi mavjud. Qoidaning maqsadi – voyaga yetmagan sportchilarni potensial zaif vaziyatlarda bir nechta katta yoshdagi sportchilar mavjudligini ta'minlash orqali himoya qilish.

Ko'zi ojiz yoki kar bo'lgan dzyudochilar bilan doimo vizual va og'zaki aloqada bo'lish lozim. Faol mashg'ulotlar paytida ushbu sportchilar yonida yaqin bo'lish tavsiya etiladi. Dzyudo bo'yicha murabbiy mashg'ulotlarni kuzatish imkoniyatiga ega bo'lishi juda muhim, ayniqsa sportchilar tarkibda paralimpiya dzyudochilari bo'lsa. Butun guruhni kuzatish skanerlash orqali devorga orqaga yoki orqaga qarab gilamning markaziy holatini o'rnatishni o'z ichiga oladi. Ko'zi sog'lom tengdoshlaringizdan yordam so'raganingizda, ularga dzyudochilar haqida tegishli ma'lumotlarni bering, jumladan, maxsus ehtiyot choralarini ko'rish lozimligini ham nazarda tuting. Ko'rsatma berishdan oldin dzyudochining ismidan foydalanish muhim, shunda u qayerdaligingizni va kim bilan gaplashayotganingizni biladi.

HARAKATLAR

Progressiv xususiyatlarni rejalashtirish juda muhimdir. Odatda oddiydan murakkabgacha va zamin sathidan tik turishgacha boshlang. Mashg'ulotlar progressiv xususiyatga ega bo'lsa, zarur ko'nikmalar o'rgatilmaganda yuzaga keladigan sport jarohatlaridan saqlanib qolish mumkin. Jabrlanuvchini otish, bo'g'ish va og'riqli priyomlar kabi shikastlanish xavfi yuqori bo'lgan faoliyatni rejalashtirayotganda, boshidanoq qo'shimcha ehtiyot choralarini ko'rish kerak.

Dzyudo bo'yicha murabbiy shogirdlarni tanlash uchun javobgardir.

Shogirdlar mos kelmasa, sport jarohatlari ko'proq va og'irroq bo'ladi. Shogirdlarni tanlash tasodifiy bo'lmasligi kerak; aksincha, dzyudo bo'yicha murabbiylar birgalikdagi mashg'ulotlarda jinsi, yoshi, yetukligi, bo'yi, mahorat darajasi, tajribasi va jismoniy tayyorgarligini albatta hisobga olishlari kerak.

TANANI QIZITIB Olish VA SOVITISH

Eng muhim xavfsiz o'rgatish usullaridan biri sportchilarni asosiy mashg'ulotga qizitib olish mashqlari orqali tayyorlashdir. Qizib olishning maqsadi sportchini jismoniy mashqlarga ruhan tayyorlash va asosiy tana haroratini oshirish orqali jarohat olish xavfini kamaytirishdir. Bu barcha sportchilar uchun muhim bo'lsa-da, ko'rish qobiliyati jiddiy darajada buzilgan dzyudochilar yoki kar va ko'rlar uchun ayniqsa muhimdir. Misol uchun, tug'ma ko'r bo'lgan sportchilar mayda qadam tashlashga moyil bo'lib, bu tizza paylari va boshqa biriktiruvchi to'qimalarning qisqarishiga sabab bo'ladi. Shu sababli, ko'rishda jiddiy nuqsoni bo'lgan shogird-dzyudochi uchun yangi faol mashg'ulotni boshlashdan oldin bu mushaklarni cho'zish, paylarni qizitib olishi juda muhimdir.

Qizib olish mashqi asta-sekin boshlanishi va rivojlanishi kerak, shunda tananing asosiy harorati mushaklarni charchatmasdan yoki energiya zaxiralarini ortiqcha ishlatmasdan ko'tariladi. Amerika kardiologiya assotsiatsiyasi kamida o'n daqiqali qizib olish mashqidan keyin darhol asosiy mashqlarga o'tishni tavsiya qiladi. Qizib olish mashqida sportchidan ter chiqishi mashqlarning to'g'ri bajarilganining ko'rsatgichlaridan biridir. Qizib olish dastlab dzyudoga xos yurak-qon tomir mashqlariga qaratilishi kerak. Mashqni yurishdan boshlash maqsadga muvofiqdir, keyin esa, gilamning perimetri bo'ylab yugurishga o'tish kerak. Yugurish quyidagi sakrash, qo'l bilan oyoq barmoqlariga teginish, tizzani ko'tarish va yonga shapati urish.

J1/ J2 DZYUDochILARI UCHUN QIZIB Olish BO'YICHA TAVSIYALAR

Paralimpiya dzyudochilarining integratsiyalashgan guruhini ko'rish qobiliyatiga ega tengdoshlari bilan birga qizib olish mashqlari bilan bog'liq tegishli raqam, nom yoki tavsif kodiga ega bo'lish foydalidir. Bu usul dzyudochiga ko'rish qobiliyatiga ega tengdoshlar guruhi bir qizib olish mashqlaridan ikkinchisiga o'tayotganda nima qilayotgani haqida xayoliy tasavvur beradi. Izchillik uchun mashqlarning bir xil ketma-ketligini saqlash ham foydalidir. Bu ko'pincha paralimpiya dzyudochisini kundalik mashqlarni bajarishda ko'rish qobiliyatiga ega tengdoshlarining integratsiyalashgan guruhi tarkibiga kiritishga yordam beradi.

Yoki, muqobil variant sifatida, ular safning boshida yoki oxirda bo'lishsin. Ushbu amaliyot paralimpiya dzyudochisining boshqa yo'laklarga chiqib ketishi va ko'zi sog'lom tengdoshi bilan to'qnashib ketishini minimallashtiradi. Guruh xavfsizligi uchun paralimpiya dzyudochisi muntazam mashqlarni bajarishda ko'zi sog'lom tengdoshi bilan tandemda ishlashi kerak.

Tanani sovitish ham qizib olish kabi muhim, lekin bu, ko'pincha e'tibordan chetda qoladi. Harakatning keskin to'xtashi qonning turg'unligini keltirib chiqaradi va sut kislotasining tanadan chiqarilishini sekinlashtiradi. Tanani sovitish jarayoni asta-sekin tana harorati va yurak tezligini pasaytiradi, nafas olishni barqarorlashtiradi va tiklanish jarayonini tezlashtiradi. Tavsiya etilgan tanani sovitish ketma-ketligiga quyidagilar kiradi: gilamning perimetri bo'ylab yurish, yengil cho'zilish va chuqur nafas olish. To'g'ri sovitish jarayoni besh-o'n daqiqa davom etishi mumkin.

Bu tanani sovitish paytida barcha asosiy bo'g'inlarni cho'zish orqali to'liq harakatlanishga yordam beradi. Ushbu ballistik harakatni minimallashtirishda muhimdir. Eng yaxshi cho'zish natijalariga erishish uchun harakatni taxminan 20 soniya ushlab turing. Foydaliroq bo'lishi uchun bir bo'g'indan keyingi qo'shni bo'g'inga o'ting va o'n nuqtadan iborat quyidagi ketma-ketlikni ishlating: oyoq barmoqlari, to'piqlar, tizzalar, bel, orqa, bo'yin, yelkalar,

tirsaklar, bilaklar va barmoqlar. Jismoniy nuqsonlari bo'lgan shogirdlarga ular uchun moslashtirilgan yugurish va cho'zish mashqlarini bajarishga ijozat berish kerak. Bunday individuallik umumiy dasturning minimal buzilishi bilan amalga oshirilishi mumkin.

Umurtqa va tizzaning potensial shikastlanishi tufayli, sport murabbiylari ta'lim dasturining (PACE) 3-nashri ba'zi qizib olish mashqlarini *estirgan* deb topdi. Ushbu mashqlarga quyidagilar kiradi:

- orqa yelka va bo'yinni haddan tashqari cho'zuvchi mashqlar umurtqalararo diskning va nervlarning qisilib qolishiga olib keladi. Bo'yin bilan "ko'prik" mashqini bajarish bu turdagi mashqlarga bir misoldir;
- oyoq bilan o'tirib-turish tana va son o'rtasidagi mushak burchagini kamaytiradi. Bu umurtqalararo diski nervlarining qisilib qolishiga sabab bo'ladigan bel pastki qismining egiluvchanligini oshiradi;
- to'g'ri oyoqlar bilan barmoqlarga teginish tizza bo'g'imlarining giperekstenziyasini keltirib chiqaradi. Bu mashq tebranish bilan amalga oshirilsa, yanada muammoli bo'ladi. Tebranish jarayonida tizza bo'g'imlariga ko'proq yuk (nagruzka) tushadi va natijada, son paylaridagi mushak tolalariga zarar yetishi mumkin.

GIDRATATSIYA VA TERI INFEKSIYASI

To'g'ri gidratatsiya ham sportchining salomatligi va ishchanligi uchun ahamiyatlidir. Bu issiq yoki nam havoda yoki uzoq vaqt davomida mashq qilishda ayniqsa muhimdir. Ba'zi odamlar diabetga chalingan yoki dori-darmon qabul qilishi mumkin. Shu sababli, dodzyo, ya'ni mashq va musobaqalar o'tadigan zal ichimlik suvi bilan ta'minlangan bo'lishi kerak. Har bir insonning vazni, terlashi va ish yukiga qarab gidratatsiyaga, ya'ni suv iste'mol qilishga bo'lgan ehtiyoji har xil bo'lishi mumkin bo'lsa-da, har bir mashg'ulotda "suv ichish tanaffuslari" ni rejalashtirish maqsadga muvofiqdir.

Bir soatdan ortiq mashg'ulotlarda eng yaxshi natijalarga erishish uchun 6–8% uglevodlar va elektrolitlar bo'lgan maxsus sport ichimliklaridan foydalaning.

Fruktoza, kofein va gazlangan, "bo'sh kaloriya"li hamda gidratatsiyaga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi ichimliklarni o'z ichiga olgan sport ichimliklaridan saqlaning. Suvni bir deganda ko'tarib ichmasdan, shoshmay, kichik qultumlarda iching.

Teri infeksiyasi bo'lgan sportchilar dzyudo mashg'ulotlarida qatnashmasliklari kerak! Temiratki (lishay) va zamburug' (gribok) kiyim-kechak, sochiq va boshqa shaxsiy buyumlarni almashishi mumkin bo'lgan odamlar o'rtasida teridan teriga *osongina* yuqadi. Bunday teri infeksiyalari dzyudo sportchilarining sog'lig'iga jiddiy xavf tug'diradi.

Infeksiyaning oldini olishga quyidagilar kiradi:

- *tanani*, bosh terisi, tirnoq va oyoqlaringizni muntazam tekshirib turing;
- dzyudogi (forma) va ichki kiyimingizni toza tuting;
- mashqdan keyin darhol dush qabul qiling;
- agar infeksiya yuqdi deb shubhalansangiz, darhol shifokorga murojaat qiling.

Davolash quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- yuqtirilgan joyni toza tuting va tirnamang;
- yuqtirilgan joyga malhamni ehtiyotlik bilan surting;
- qayta infeksiyani minimallashtirish uchun simptomlar yo'qolganidan keyin bir hafta davomida davolanishni davom ettiring.

MASHG'ULOT MAYDONI

Ko'rishda nuqsoni bo'lgan dzyudochilar bilan mashg'ulotlar o'tkazish uchun kengroq zal kerak. Obyekt xavfsiz, tanish va o'ziga xos belgilarga ega bo'lishi lozim. Ko'rishda nuqsoni bo'lgan dzyudochilarga tadbirlarda ishtirok etishga ijozat berishdan oldin ular notanish joylarni yaxshilab o'rganishi kerak. Oddiy maydonlar uchun, masalan, mat to'shalgan mashq maydonchasining perimetrni tekshirish kifoya.

Zamonaviy jamoat binolarining kirish qismida ko'pincha eshiklarni mustaqil ochish va yopish uchun harakat sensori o'z ichiga olgan universal konstruksiya qo'llaniladi. Yuqoridagi rasmda Kolorado-Springsdagi AQSH Olimpiya va



Paralimpiya mashg'ulotlari markazidagi sportchilar yotoqxonasiga asosiy kirish eshigi ko'rsatilgan.

Alohida mashq zali mavjud bo'lgan murakkabroq joylar uchun setkalar qo'yish talab qilinishi mumkin. Agar zalga katta o'zgarishlar kiritilsa, shogird-sportchini bu haqda xabardor qilishi va yangilangan zalni o'zi mustaqil o'rganishiga ijozat berish kerak.

Paralimpiya dzyudochisi kiyim, poyabzal, sport sumkasi, suv idishi yoki oq hassa kabi shaxsiy buyumlarini osongina olishi uchun qoldirishi mumkin bo'lgan maxsus joy ajratish tavsiya etiladi. Bunga ventilyator yoki odamning yo'nalishini aniqlashga yordam berish uchun yoqimli musiqani qo'yish yordamida erishish mumkin.

Dzyudo bo'yicha instruktor mashg'ulot yoki mat maydonini hisobga olishi kerak. Iloji bo'lsa, dzyudo gilami EN12503-3:2001 yoki boshqa shunga o'xshash milliy standartlarga mos kelishi kerak. *Ijf.org* saytidagi *IJFTatami Reglamentiga* qarang.

Britaniya dzyudo assotsiatsiyasi ishtirokchi va matning nisbati 1:2 kvadrat metr va minimal gilam qalinligi 40 millimetr bo'lishini tavsiya qiladi. Beton yoki qattiq yog'och pollardagi kurash yoki gimnastika gilamchalari ko'pincha dzyudo mashg'ulotlari uchun yaroqsiz hisoblanadi va sportchining shikastlanishiga olib kelishi mumkin. Dzyudochi mashg'ulot o'tkazadigan gilam va xavfsiz zal uning to'liq harakat erkinligini ta'minlashi kerak.

Bu, ayniqsa, ko'zi ojiz dzyudochilar uchun juda muhim, negaki, ular mashq zalidagi holatni yaxshi bilmasligi mumkin. Paralimpiya dzyudochilarining mashg'ulotlar paytida jarohat olishlarining sababi bu bir vaqtning o'zida bir gilamda juda ko'p sportchilar shug'ullanishlari va tor joyda bir-biriga to'qnashib ketishlaridir. Paralimpiya dzyudochilarida bosh jarohatining yana bir keng tarqalgan sababi bu mashq zalidagi predmetlar bilan to'qnashuvdir.

Mat maydoni tartibsiz bo'lmasligi va to'siqlardan xoli bo'lishi kerak. Qoqilib ketish va yiqilish natijasida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan jarohatlarning oldini olish uchun asosiy jihozlar to'g'ri joylashtirilishi kerak.



RIO-DE-JANEYRO, BRAZILIYA

Mashq va musobaqa zallariga Tenji bloklarini jihozlovchilar 2016 yilgi Paralimpiya o'yinlarida dzyudo bo'yicha musobaqalar o'tkaziladigan Carioca Arena arenasiga ko'r dzyudochilar uchun xavfsiz yurish tizimini taqdim etdi. Piyoda yo'lakchalari uchun tayyorlangan yo'l qoplamalari brayl yozuvi kabi ishlaydi, ya'ni qoplamalar harakat yo'nalishi yoki to'xtash vaqti kabi ma'lumotlarni taqdim etadi. Foydalanuvchilar tayoq yoki oyoq ostidagi har xil turdagi teginib signallarini qayd qiladi va shunga mos ravishda javob beradi. Ushbu yurish tizimlari ba'zi Paralimpiya shaharchalari va musobaqalar o'tkaziladigan joylarda mavjud.

Zalga to'shalgan gilam mashg'ulot va xavfli hududlarni ajratib turadigan chegaralarga ega bo'lishi kerak. Gilam kamida uch fut xavfsizlik zonasini talab qiladi. Bu J1 toifasidagi dzyudochilar uchun statsionar obyektlar bilan to'qnashuvni minimallashtirish uchun ayniqsa muhimdir. J1 toifasidagi dzyudochilar ko'pincha ularning qayerdaligini aniqlash uchun turli to'qimalarga ega bo'lgan gilam yuzalardan foydalanadilar. Bu yuzalar oyoq ostida sezilishi yoki tayoq yordamida yuradigan odam tomonidan aniqlanishi mumkin. Misol uchun, piyodalar o'tish joyi yoki balandlik bo'lgan joyni belgilash uchun polga lenta bilan o'ralgan gilam yoki arqondan foydalaning. Paralimpiya dzyudochilari o'zgartirilgan sirtga qachon qadam bosayotganini bilishlari uchun devor yoniga rezina gilam yoki teksturali sirt qo'yishni ham o'ylab ko'ring.

Yorqin rangli arqon, shnur yoki boshqa yo'l-yo'riq ko'rsatuvchi chiziq, shuningdek, biroz ko'rish qobiliyatiga ega odamlar uchun yo'nalish, xavfsiz yo'llar va chegaralarni ajratishga yordam berish uchun ishlatilishi mumkin. Atrof-muhitga bunday oddiy moslashuvlar dzyudochiga devor yoki boshqa statsionar obyekt yaqinlashayotgani va ular sekinlashishi yoki to'xtashi kerakligi haqida ogohlantirish beradi.

Ko'zi ojiz yoki ko'r-kar odamlar uchun ko'plab jamoat joylaridagi yo'laklarga taktil chorqirra toshlari yotqiziladi. Ulardagi rasm yoki teksturalar paralimpiya

sportchilarini xavf haqida ogohlantiradi. Bu, ayniqsa, himoyalanmagan platformalarda, zinapoyalarning yuqori yoki pastki qismida va bordyur panduslarida muhim ahamiyatga ega.

Xavfsiz chegaralarni bilmagan dzyudochilarga qo'shimcha jismoniy va og'zaki yordam ko'rsatish uchun ko'rish qobiliyatiga ega tengdoshlarni rag'batlantirish kerak.

Ko'zi sog'lomlar ko'zi ojiz yoki kar-ko'r dzyudochilar ularga qaraganda sekinroq yurishlari mumkinligini bilishlari kerak. Shikastlanishning oldini olish uchun qo'shimcha xavfsizlik choralari quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- ko'zi ojiz yoki kar-ko'r dzyudochilar tadbirlarda qatnashganda guruhdagilarga xabar bering;
- takroriy otish mashqlari paytida himoya gilamchalaridan foydalaning;
- rangi asosiy gilamdan farq qiladigan himoya gilamlaridan foydalaning;
- gilam atrofida yumshoq devorlar yoki boshqa yumshoq xavfsizlik cheklovlaridan foydalaning;
- sal ko'rish qobiliyatiga ega bo'lgan odamlarga yordam berish uchun chegara sifatida mos kontrastli yorqin rangli narsalardan foydalaning;
- sparring paytida faol ishtirokchilar sonini cheklang;
- sparring sekin harakatda va yangi texnikani joriy qilishda qarshiliksiz amalga oshiriladi;
- faoliyat tarkibi dzyudochining imkoniyatlariga mos keladi;
- ko'zoynak va koxlear implantlar, ya'ni elektron moslamalar kabi ko'rish va eshitish vositalarini ehtiyot qiling.

Angliyaning Uolsol shahrida joylashgan Britaniyaning dzyudo bo'yicha ilg'or tajriba markazi paralimpiya dzyudosi uchun zarur bo'lgan barcha me'moriy mukammallikni tegishli yo'riqnoma bilan birlashtirgan jahon miqyosidagi dodzyoning namunasidir. Prujinali gilamcha ko'rinmas bo'lsa-da, undagi boshqa xususiyatlarni aniqlash oson, jumladan xavfsiz va ochiq muhit, rang kontrasti, yaxshi yorug'lik va oson, samarali tozalash/dezinfeksiya qilish uchun silliq sirt materiali.

Katta maydonlarni loyihalashda tashqarida derazaga tushayotgan yorug'lik

ko'pincha e'tibordan chetda qoladi. Bunday yorug'lik nurga sezgir bo'lganlar uchun soyalar va boshqa ko'rinmas joylarni paydo qiladi.

YORITISH VA RANG

Ravshan ko'rish qobiliyatini maksimal darajada oshirish uchun paralimpiya dzyudochisining ehtiyojlariga mos keladigan yorug'lik sharoitlarini yaratishga harakat qiling.

Butunjahon ko'rlar ittifoqining ma'lumotiga ko'ra, yetarli darajadagi yorug'lik ko'rishni yaxshilashning eng muhim vositasidir.

Ko'rish nuqsonlari bo'lgan odamlarning yorug'lik ehtiyojlari individual va ularning o'ziga xos holatiga qarab o'zgaradi. Bir darajadagi yorug'lik glaukoma bilan og'rigan, ya'ni ko'rish qobiliyati keskin pasayib borayotgan odam uchun yaxshi ishlaydi va ko'zida sariq dog'lari kuchayib borayotgan odam uchun juda past bo'lishi mumkin. Ko'z albinizmi bo'lgan odam uchun yorug'lik darajasi juda yuqori bo'lishi mumkin. Yorug'likdan optimal foydalanishning quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- usti yaltiroq qoplamalarda aks etib turadigan yorug'liklardan saqlanib;
- optik illyuziyalarni kamaytirish va soyalar yaratmaslik uchun yorug'lik manbalarini joylashtirish;
- dimmer kalitlaridan foydalanish yorug'likni o'quvchilarning o'ziga xos ehtiyojlariga mos ravishda sozlash imkonini beradi.

Rang kontrasti – bu atrofni aniqlashning samarali usuli. Paralimpiya dzyudochilari ko'pincha gilam yotqizilgan yerlarni va chegaralarini belgilash uchun ishlatiladigan rangli kontrast belgilaridan foydalanadilar. To'q rangli fonda oq, sariq yoki to'q sariq rangdagi ochiq rangli jihozlardan foydalaning. Bundan tashqari, belgilarga e'tibor qaratish, harakat yo'nalishlari va boshqa joylarni belgilash uchun rangdan foydalanishingiz mumkin. Ikki yer sirti o'rtasidagi rang kontrasti 70 foizni tashkil qiladi, odatda ko'plab mamlakatlarda quyidagi elementlarni aniqlash uchun maqbul miqdor sifatida qabul qilinadi:

- zinalarning yuqori va pastki poyalari;



- och tUSDagi eshik va devor fonida qoramtir tUSDagi eshik;
- och tUSDagi devor fonida qoramtir tUSDagi perimetrli pol;
- atrofdagi devorlarning rangiga qarama-qarshi bo'lgan tutqichlar.

Qora va oq tuslar eng ko'p kontrastni ta'minlaydi, keyingi o'rinda esa sariq va qora rang turadi. Birgalikda ishlatilmasligi kerak bo'lgan ranglarga quyidagilar kiradi: sariq / kulrang, ko'k / yashil, qizil / qora, binafsha / qora, sariq / oq va qizil / yashil.

DODZYO HARORATI

Sportchining shikastlanishini minimallashtirish uchun dodzyoda optimal haroratni saqlab turish muhimdir. Amerika sport tibbiyoti kolleji sport mashg'ulotlari uchun optimal harorat 68° dan 72° Farengeyt (F) yoki 20° dan 22° C gacha (C) oralig'ida bo'lishini taklif qiladi. Xalqaro fitnes assotsiatsiyasi esa sport inshootlarida mashq qilish uchun optimal harorat 65° dan 68° F gacha yoki 18° dan 20° C gacha bo'lishi kerakligini taklif qiladi.

Bo'limdagi ba'zi asosiy fikrlarni qay darajada tushunganingizni bilish uchun quyidagi savollarga javob bering.

Savollar

1. Ko'rishda nuqsoni bo'lgan va ko'r-kar odamlarning dzyudo bilan shug'ullanish istagi paydo bo'lishining uchta sababini sanab o'ting.
2. Paralimpiya atamasi nimani anglatadi?
3. Nima uchun paralimpiya dzyudosini xavfsiz sport turi ekanligini tushuntiring.
4. Paralimpiyachi sportchining dastlabki bahosi taqdim etilishi kerak bo'lgan uchta elementni sanab o'ting.
5. Paralimpiya dzyudosini o'rgatishda yordam beruvchi to'rtta ma'muriy omilni ayting.
6. Paralimpiya dzyudosini o'rgatishda yordam berishi mumkin bo'lgan beshta dodzyo dizaynini ko'rsating.



7. Sportchilarda tanani qizdirib olish, sovitish va gidratatsiya jarohatlarining oldini olishga qanday ta'sir qilishini tushuntiring.

8. Paralimpiya dzyudosini nazorat qilish bo'yicha ikkita "eng yaxshi amaliyot" ni sanab o'ting.

9. Paradyudoda og'ir shikastlanishning eng ko'p sabablari nima?

10. Potensial xavfi yuqori bo'lgani sababli tavsiya etilmagan ikkita qizib olinish mashqlarini sanab o'ting.

11. Atrofni aniqlashga yordam bermaydigan ikkita kontrast rangni ayting.

12. Dodzyo mashg'ulotlari uchun optimal harorat qanday?

KO'RSATMALARDAGI O'ZGARISHLAR

Ko'rish qobiliyatining buzilishi dzyudoni o'rganishni qiyinlashtiradi. Ko'rish qobiliyati zaif sportchilar ko'pincha fragmentli va to'liq bo'lmagan ko'rish emas, balki sensorli vositalardan olingan ma'lumotlarga bog'liq. Og'zaki instruksiyalar, ya'ni ko'rsatmalar o'rganishning kuchli vositasi bo'lib, ko'rish qobiliyatini yo'qotgan sportchilar uchun eng yaxshi o'qitish vositadir. Bu sportchilar, ehtimol, allaqachon jismoniy mahoratga ega bo'lishi mumkin. Og'zaki ko'rsatmalarni aniq signallar bilan kamaytirish ayniqsa foydalidir.

WRW "butunning butun qismi"ni o'rgatish usuli

WRW o'rgatish usuli dzyudo texnikasini maksimal darajada tushunish va bajarishga erishishda eng samarali o'rganish vositalaridan biridir! Yangi texnika, mahorat yoki taktikani o'rgatishda siz erishmoqchi bo'lgan narsaning yakuniy natijasini tushunish muhimdir. WRW o'rgatish usuliga "bir butun bo'lak" vazifasini taqdim etish va keyin vazifani kichikroq "bo'laklarga" ajratish orqali erishiladi. Vazifaning qichikroq bo'laklari o'zlashtirilib bo'lingandan so'ng, "bir butun bo'lak" texnikasini yagona vazifa sifatida qaytadan kiriting. Integratsiyalashgan guruhga dzyudo texnikasini namoyish qilishda paralimpiya dzyudochisidan foydalanish yaxshidir. Bu usul paralimpiyachi dzyudochiga



ko'ruvchi tengdoshlari kuzatayotganda texnikani his qilish imkonini beradi. WRW o'qitish usuli yiqilish va raqibni matga otish texnikasini o'rgatish uchun muhimdir. Biroq, WRW o'rgatish usuli taktikani o'rgatish uchun ham ishlatilishi mumkin.

Bir xil tana harakati uchun bir nechta turli atamalardan foydalanish chalkashlikka sabab bo'lishi mumkin. Yo'nalishlarni berishda shartlarni ularning nuqtai nazariga muvofiq tanlang. Masalan, o'ng va chap kabi yo'naltiruvchi so'zlardan hamda chorak burilish, yarim burilish, to'liq burilish kabi atamalardan foydalaning. Shuningdek, yo'nalish uchun soat siferblatidan foydalanishni o'ylab ko'ring. Misol uchun, yosh dzyudochiga favvora soat 12 va olti fut uzoqlikda ekanligini ayting.

O'rgatish jarayonida taktil modellashtirish, jismoniy yo'l-yo'riq yoki hamkorlikdagi harakat va fikr-mulohazalar bilan birgalikda qisqa, aniq va izchil tildan foydalanishga tayyor bo'ling. Ushbu o'qitish usullari juda samarali ekanligi isbotlangan, chunki ular ikkita sezgidan foydalanadi. Harakatni to'g'ri his qilish dzyudo bo'yicha murabbiy yoki ko'ruvchi tengdosh tomonidan qo'lda boshqarish orqali yetkazilishi mumkin. Ko'zi ojiz sportchi bilan jismoniy aloqa qilishdan oldin har doim ijozat so'rang, shunda ular nima qilmoqchi ekanligingizni bilishadi. Misol uchun, nima bo'layotganini ko'ra olmaydigan sportchini ushlab olish o'rniga, "qo'lingni ushlab, tirsaklaring qayerda bo'lishi kerakligini ko'rsataman" deb ayting.

Ko'rish qobiliyati jiddiy cheklangan sportchilar ular turgan yeri, pozitsiyasi, yo'nalishi va masofasini o'z ichiga olgan minimal fazoviy yo'nalishga ega bo'lishi mumkin. Shu sababli, ushbu sportchilar ishtirok etish uchun zarur bo'lgan ma'lumotni olish uchun gilamcha bo'ylab harakatlanayotganda ko'pincha teri va mushak hissiyotlaridan foydalanadilar. Bu sportchilarga qo'shimcha moslashib olishiga vaqt berishda kerak bo'lishi mumkin.

Dzyudochining harakat shakli haqida aniq fikr bildirish muhimdir. Siz sportchiga qanday harakat qilish kerakligini "his qilishi" uchun mos modellar bilan jismonan yordam berishingiz yoki harakatni bajarayotganda dzyudochiga sizni ushlab turishiga ijozat berishingiz mumkin.



KOGNITIV KO'RSATMA

Paralimpiya dzyudochilarini aloqa vositalari bilan ta'minlash uchun barcha imkoniyatlarni ishga solish kerak. Mazkur masala bo'yicha quyidagilarni ko'rib chiqamiz:

- sportchidan afzal ko'rgan muloqot usuli(lari) haqida so'rang;
- paralimpiya dzyudochisi dzyudo bo'yicha murabbiy sifatida tan oladigan signal yoki muayyan belgidan foydalaning;
- agar sportchining siz nima demoqchi ekanligingizga ishonchi komil bo'lmasa, unga imkoniyat bering;
- amerikacha imo-ishora tilida yoki xalqaro ekvivalentlarida ma'lum qisqa so'zlardan foydalaning;
- agar o'rinli va amaliy jihatdan foydali bo'lsa, "ha", "yo'q", "yaxshi", "qayta urinib ko'ring" va hokazo iboralar uchun amerikacha qo'l alifbosi yoki xalqaro ekvivalentlaridan foydalaning;
- katta suratlar, diagrammalar, chizmalar yoki boshqa ko'rgazmali qurollardan foydalaning;
- tinglash qobiliyatlarini maksimal darajada oshiring va paralimpiya dzyudochilari yo'riqnomani yaxshiroq eshitishlari yoki dzyudo bo'yicha murabbiyga yaqin bo'lishlari uchun joylashtiring;
- og'zaki ko'rsatmalar sportchining ehtiyojlariga javob bermasa, vizual ko'rsatmani taktil ko'rsatma bilan almashtiring;
- kognitiv muloqotda qoldiq ko'rishdan foydalanishni rag'batlantiring.

Hissiyotlar orqali o'rgatish

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'rgatishning 83% ko'rish, 11% eshitish, 3,5% hid, 1,5% teginish va 1% ta'm orqali sodir bo'ladi. Bundan tashqari, tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, uch kundan so'ng, agar ular vizual va og'zaki ravishda taqdim etilsa, bilimning 65 % saqlanib qoladi.

Biroq, agar o'rganish faqat vizual tarzda taqdim etilsa, 35% saqlanadi; agar og'zaki taqdim etilgan bo'lsa, faqat 10% saqlanadi.

Tadqiqotlar bizga paralimpiya dzyudosini o'rgatish haqida nima deydi?

- Ko'rish va eshitish diapozonini kengaytirish uchun turgan va o'tirgan joylaringizni tartibga soling.
- Ko'rish qobiliyati zaif odamlarga tushunarli bo'lgan katta hajmdagi 16–20-shrift, harflar, raqamlar va belgilardan foydalaning.
- Brayl yozuvidan, taktil o'qish uchun qisqartmadan foydalaning. Brayl yozuvida katakdagi nuqtalardan foydalanadi, ular qog'ozda harflar, raqamlar, tinish belgilari va boshqa belgilarni ifodalash uchun bo'rttiriladi.
- O'quv materiallarini taqdim etishda rasm va fon o'rtasida mos yorug'lik kontrastlarini yarating.

O'QITISH USLUBLARI

Mashg'ulot uslublarini qo'llash har bir paralimpiya dzyudochisining xususiyatlarini diqqat bilan kuzatishni talab qiladi. Quyida tavsiya etilgan maxsus o'qitish uslublari ro'yxati keltirilgan:

- WPW o'rgatish uslubidan foydalaning.
 - Hushtak, megafon yoki chapak bilan aniq signallarni bering.
 - Taktil ko'rsatmalar bilan o'rgating, jumladan, quyidagi uchta usul:
 - o **taktil modellash** – shug'ullanuvchilar instruktor harakatni qanday bajarayotganini his qilishadi;
 - o **jismoniy ko'rsatma** – murabbiy shogirdning joyini harakat orqali o'zgartiradi;
 - o **birgalikda harakat** – murabbiy va shogird harakatni birgalikda bajarishadi.
- Paralimpiya dzyudochisi uchun og'zaki ko'rsatma bilan birgalikda jismoniy ko'rsatma yordamida oyoq holatini mashq qilish:
- tekstura, o'lcham va shaklni aniqlash uchun obyektlarni paypaslab his qilish orqali o'rganishni rag'batlantiring;
 - Brayl shrifti yoki shogirdga mashqdan oldingi o'quv materiallarini o'rgatish uchun eng mos bo'lgan bilish vositalarini mashq qiling;

• ta'limni moslashtiring va mavjud imkoniyatlarga asoslang. Shogirdga ko'rish yoki eshitish cheklovlaridan foydalanishga yo'l qo'ymang, shunda ular mashg'ulotlardan voz kechmaydilar yoki harakat faolligiga erisha oladilar:

• alohida shogirdlar uchun eng samarali bo'lgan sensorli rejimdan foydalaning: **1** – taktil – paypaslab his qilish bilan bog'liq, **2** – kinestetik – mushaklar va bo'g'inlardagi sezgilar yordamida pozitsiya va tana qismlarini bilish va **3** – eshitish – eshitish bilan bog'liq.

• boshqa sportchilar mashg'ulotlar uchun qaytib keladigan jismoniy mezonlarni belgilang. Bunga ventilyator yoki gilamning bir chetida past ovoz chiqaradigan radio kabi tovush manbasidan foydalanish orqali erishing. Xuddi shu maqsadga erishish uchun hid tarqatuvchi mexanizm ham ishlatilishi mumkin.

QAYTA ALOQA

Paralimpiya dzyudochilari o'zlarining ko'rsatkichlari jismoniy vazifalarni bajarishga qanday ta'sir qilishini bilishlari kerak, chunki ular ko'pincha to'liq emas qayta aloqa yoki umuman fikr bildirmaydilar. Ko'rish qobiliyatiga ega bo'lgan tengdoshlar turli xil texnik topshiriqlar bo'yicha aniq og'zaki va taktil mulohazalarni taqdim etishlari mumkin. Samarali teskari aloqa paralimpiya dzyudochisining jismoniy faoliyatiga kiritilishi kerak bo'lgan muhim mustahkamlovchi xususiyatdir.

NIMALARGA O'RGATISH KERAK?

Paralimpiya dzyudo bo'yicha o'quv dasturini ishlab chiqish zamirida qanday ko'nikmalarni o'rgatish va ularni qanday o'rgatish masalasi yotadi. Kodokan dzyudosi ko'r odamlar uchun mo'ljallanganligi ma'lum. Shu nuqtai nazardan, Kano 7:3 nisbatdagi gilamchada raqibni otish texnikasini mashq qilishni ma'qul ko'radi. Aksariyat dzyudo murabbiylari samarali otish texnikasini o'rganish uchun uzoq vaqt kerakligiga ishonib, bir xil nisbatga amal qilishda davom

etadilar. Biroq, ba'zi yuqori natijalarga erishgan murabbiylar dzyudochilar otish texnikasiga me'yoriy yondashish orqali eng yaxshi natijalarga erishish mumkinligini tushunib yetdi. Bu murabbiylar paralimpiya dzyudochilari uchun nima to'g'ri ekanligini biladilar va texnik ko'rsatkichlar bo'yicha mashg'ulotlar avval raqibni gilamchada ushlab turishdan boshlanishini, keyin esa uni otishga o'tishni tavsiya qiladilar.

Bugungi kunda an'anaviy dodzyolarda raqibni izchil otish texnikasini o'rgatish vositasi gokio-no-vadza hisoblanadi. Dastlab Kano va uning yetakchi shogirdlari tomonidan Kyoddkan tashkil etilganidan 13 yil o'tib ishlab chiqilgan gokio ko'plab tashkilotlar va tegishli klublar uchun o'quv dasturi bo'lib xizmat qiladi. Biroq, gokio birinchi, ikkinchi va uchinchi guruhlarda topilgan zarbalarni otishga asosiy urg'u berilganligi sababli, ko'rish qobiliyati zaif yoki kar-ko'r dzyudochilarga ketma-ket otish texnikasini o'rgatish bilan cheklangan.

Ko'z bog'ichlar va quloqqa tiqiladigan maxsus vositalar

Bir necha yil oldin ba'zi dzyudo murabbiylari ko'rish dzyudo amaliyotida katta rol o'ynamasligini ko'rsatish uchun texnik chiqishlar paytida o'z ko'zlarini bog'lab qo'yishdi. Xuddi shu dzyudo bo'yicha murabbiylar, shuningdek, dzyudo mashg'ulotlarida raqibning nima qilayotganiga qarab emas, balki raqibni dzyudogini, ya'ni dzyudochining sport formasini ushlab orqali his qilish muhimligini ta'kidladilar. Bugungi kunda ham ko'z bog'ichlar ma'lum bir texnik ko'nikmalarni rivojlantirish uchun butun dunyo bo'ylab ba'zi dodzyolarda qo'llaniladi.

Paralimpiya o'yinlari bo'yicha dzyudo murabbiysi mashg'ulot davomida ko'rish qobiliyatiga ega tengdoshlari ko'zlarini yumib yoki bog'lab qo'yish orqali vaqtinchalik ko'rlikni shaxsan boshdan kechirishi va uni boshqa shogirdlarga taqlid qilishi foydali bo'lishi mumkin. Shuningdek, dzyudo bo'yicha murabbiy karlikni taqlid qilish uchun quloqqa tiqiladigan maxsus vositalardan foydalanishi yoki paralimpiya dzyudochilarining muloqoti va mashg'ulotlari samaradorligini

tekshirish uchun ko'z bog'ichlari va quloqqa tiqiladigan vositalaridan birga foydalanishi mumkin.

Ko'rishda jiddiy nuqsoni bo'lgan dzyudochilar uchun kichik, tez harakatlanuvchi nishon va masofani, shuningdek, vaqtni kuzatish qiyin bo'lganligi sababli, oyoq bilan hamla qilish odatda qiyin boshlanish nuqtasi hisoblanadi.

Oldingi uchta bo'limdagi ma'muriy, arxitektura va yo'riqnomadagi o'zgarishlarni kelgusi 13 ta namunaviy dars rejalariga qo'llang va rejalarni boshlang'ich paralimpiya dzyudochilariga dzyudoning asosiy texnikasi va raqibni otishni o'rgatishning muqobil ketma-ketligi sifatida ko'rib chiqing. Namunaviy dars rejaları an'anaviy ta'limotlarga amal qiladi, lekin o'rganishga ta'sir qiluvchi paralimpiya dzyudosining umumiy xususiyatlarini hisobga oladi. Yangi boshlanuvchilar tomonidan jarohat olish xavfini kamaytirish uchun darslar taxminan 60 daqiqa davom etishi kerak. Bundan tashqari, namunaviy dars rejaları xavfli otishlar, bo'g'ish va jarohat yetkazuvchi texnikalarni o'z ichiga olmaydi. Maxsus ehtiyojga ega bo'lgan aralash shogirdlardan iborat bo'lgan guruhlarini o'qitishi mumkin bo'lgan dzyudo murabbiylari uchun shuni ta'kidlash kerakki, yuqoridagi uchta texnik usullar Maxsus Olimpiya o'yinlari doirasida ham taqiqlangan.

DARS REJASI

Tayyorgarlik o'rgatishning muhim qismidir. Huquqiy va amaliy nuqtai nazardan tayyorgarlikka ega bo'lgan murabbiylar eng yaxshi natijalarni beradi. Ta'limni yaxshiroq tashkil etishga erishishning asosiy vositasi dars rejasidir. Dars rejasidan foydalanib, murabbiy doimiy ravishda takomillashtirish uchun usullarni personallashtirish va takomillashtirishi mumkin.

Dars rejasi ham yaxshi baholash vositasi bo'lib xizmat qiladi. Belgilangan vaqtdan so'ng, bunday rejalar samaradorligini baholash va murabbiy qaysi shogird qaysi mahorat darajasida ekanligini hal qilishi mumkin.

Keyingi bo'limda keltirilgan dars rejaları aniq bo'lsa-da, ular moslashuvchan bo'lishi kerak. Agar ko'rish qobiliyati zaif sportchilar yoki guruh yaxshi



ishlayotgan bo'lsa, mashg'ulotga qo'shimcha konsepsiya qo'shing. Aksincha, agar o'rganish tezligi kutilganidan pastroq bo'lsa, darsni yakunlash uchun materialni o'zlashtirishga majburlamang.

Bo'limni tekshirish uchun savollar

Oldingi bo'limdagi ba'zi asosiy fikrlarni tushunganingizni **to'g'ri** uchun quyidagi savollarga javob bering.

To'g'ri/Noto'g'ri

1. Butun qism/Yaxlit o'qitish usuli dzyudoning jismoniy mahoratini o'rgatishning eng samarali vositasidir. *To'g'ri yoki noto'g'ri.*
2. Og'zaki fikr-mulohazalar bilan birgalikda qo'l bilan yo'l-yo'riq ko'rsatish ko'rish qobiliyati zaif va kar-ko'r dzyudochilarga vosita mahoratini o'rgatishning eng samarali usuli hisoblanadi. *To'g'ri yoki noto'g'ri.*
3. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'rganishning faqat 50% ko'rish bilan bog'liq. *To'g'ri yoki noto'g'ri.*
4. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yangi ma'lumotlarni o'rganishda diqqat bilan tinglash ko'rishdan ko'ra muhimroqdir. *To'g'ri yoki noto'g'ri.*
5. Gokyo-no-waza ko'zi ojizlarga otish texnikasini o'rgatish uchun mos ketma-ketlikni taqdim etadi. *To'g'ri yoki noto'g'ri.*
6. Dars rejalari paralimpiya dzyudosini o'rgatish uchun asosiy vosita emas. *To'g'ri yoki noto'g'ri.*
7. Maxsus Olimpiada bo'g'ish va armbar (inglizcha, armbar) texnikasidan, ya'ni qo'l bo'g'imlarini og'ritish usullaridan foydalanishni taqiqlaydi. *To'g'ri yoki noto'g'ri.*

1-DARS REJASINING NAMUNASI

Darsning maqsadi

Kirish, qoidalar, favqulodda vaziyatlardagi xatti-harakatlar, dzyudoning qisqacha tarixi, dzyudogini kiyish, asosiy tabiiy pozitsiya, asosiy tabiiy yurish, standart ushlash mashqlari va tanani qizitish/sovitish. Har bir dars 60 daqiqa davom etadi.

O'zingizni va xodimlarni yangi shogirdlarga tanishtiring.



Ismingizni ayting va dzyudo sohasidagi tajribangiz haqida gapiring.

Dodzyo va favqulodda vaziyatlar qoidalarini tushuntiring.

Dodzyo qoidalarini qisqacha tushuntiring va shogirdlarga ular qayerda joylashganligini ko'rsating.

Agar mavjud bo'lsa, dodzyo qoidalarini Internetda qayerdan topish mumkinligini ko'rsating.

To'g'ri o'tirish qoidasi

Ko'zi opa dzyudochilarning va boshqalarning xavfsizligini ta'minlash uchun oyoqlarini bukib gilamga qarab o'tiring. Gilamchaga orqalab o'tirishdan, oyoqlarni yoyib o'tirishdan va tizzalaringizni yuqoriga ko'tarib o'tirishdan saqlaning.

- Gilamchaga qadam qo'yganingizda oyoq kiyimingizni yechib oling.
- Gilamchaga kirish va chiqishda ta'zim qiling.
- Favqulodda chiqish eshiklari qayerda joylashganligini ko'rsating.
- Dzyudogi to'g'ri tanlangan va toza bo'lishi kerak.
- Qo'l va oyoq tirnoqlari olingan va toza bo'lishi kerak.
- Mashg'ulot paytida zargarlik buyumlari, uzuklar, soch tang'ichlar yoki boshqa qattiq narsalarni taqmang.
- Mavjud bo'lsa, ichimlik suvi qayerda joylashganligini ko'rsating.
- Jismoniy mashqlar paytida saqich chaynamang va ovqatlanmang.
- Dodzyoda behayo so'zlarni ishlatmang.
- Har bir mashg'ulotda dzyudo bo'yicha murabbiy bo'lishi shart.
- Har bir mashg'ulotda kamida ikki nafar mehnatga layoqatli (18+) odam ishtirok etishi kerak.
- Hech kim dzyudo bo'yicha murabbiyning rozilgisiz mashq qila olmaydi.
- Instruktor(lar) boshqa mas'ul shaxssiz **randori, ya'ni sparring amaliyoti bilan shug'ullanmasligi kerak.**
- Shogirdlar gilamchani tark etish uchun ijozat so'rashlari kerak.



Ko'rsatib bering va tushuntiring:

- Dzyudoning qisqacha tarixini aytib bering.
- Aniq til va taktil modellashtirish, jismoniy yo'l-yo'riq yoki hamkorlikdagi harakat kombinatsiyasidan foydalanib, quyidagilarni ko'rsating: oyoqlarni chalishtirgancha chordona qurib o'tirish. Bunday o'rtirishning xavfsizligi sabablarini tushuntiring.
- Dzyudogini kiyish va belbog'ni taqish.
- Qachon va qanday qilib to'g'ri ta'zim berishni tushuntiring.

Ta'zim

Ta'zim o'zaro hurmatning madaniy ifodasidir va u diniy xususiyatga ega emas. Ta'zim salomlashishning ko'plab boshqa sport turlarida qo'l siqishga o'xshash shaklidir. Ta'zimni tik turgan holda bajaring, to'piqlarni birlashtirib turing, bel bilan taxminan 30° oldinga egilib, qo'llarni yon tomondan sonlarning old qismiga siljiting. Sekin-asta boshlang'ich pozitsiyasiga qaytishdan oldin bu pozitsiyani taxminan bir soniya ushlab turing. J1 toifadagi dzyudochilar boshi bilan to'qnashuvning oldini olish uchun ta'zim paytida raqiblaridan taxminan qo'l uzunligidagi minimal masofani saqlashlari muhim.

Qizinib olish mashqlari

Shogirdlarga gilamning perimetri bo'ylab yurishni buyuring, so'ngra xuddi shu yo'l bo'ylab asta-sekin yugurishni boshlang, so'ng sakrab, so'ng yon tomonga, ichkariga, keyin tashqariga qarab siljing. Ko'rish qobiliyati jiddiy zaif bo'lgan yoki kar-ko'r bo'lgan shogirdga yordam berish uchun ko'zi sog'lom shogirdlardan ularga yordam berishini so'rang. J1 toifasidagi dzyudochining yengidan, kamari yoki arqondan ushlab turishi mumkin.

Sekin yugurib qizinish mashqining boshlanishi

Sekin yugurish xavfsiz, ochiq yurish joylariga kirish imkoniga ega bo'lmagan J1 toifasidagi dzyudochilar uchun yaxshi tajriba bo'lishi mumkin. J1-sportchilar va ko'zi sog'lom tengdoshlarning aralash guruhida sekin yugurish vaqtida optimal



xavfsizlik uchun J1 dzyudochini gidga biriktirib qo'ying. Jamoada ishlash, shuningdek, dzyudochi uchun badanni qizitib olish mashqlari kabi muhim bo'lishi mumkin bo'lgan tezkor ijtimoiy aloqani (inklyuzivlikni) ta'minlaydi.

Sekin yugurish ko'pincha gid tirsagini ushlab turishi bilan boshlanadi. J1 dzyudochilarining qulaylik darajasi oshgani sayin, ular arqonga o'tishlari mumkin. Dzyudo belbog'idan 12 dyuymli yaxshi arqon chiqadi. Shuningdek, J1 dzyudochining devorlarga yoki boshqa predmetlarga urilib ketishidan himoya qilish uchun ular jamoa o'rtasida ekanligiga ishonch hosil qiling. Va nihoyat, gid yaqinlashib kelayotgan burilishlar yoki boshqa potensial xavflar haqida xabar berishi muhimdir.

J1 dzyudochilar barcha dzyudochilar guruhida optimal va xavfsiz qizinish sifatida gilamning perimetri bo'ylab sekin yugurishdan joyida yugurish afzalroqdir.

Agar ular mavjud bo'lmasa, ko'rish qobiliyati jiddiy buzilgan yoki kar-ko'r shogirdning ko'zi sog'lom tengdoshining qo'lidan ushlab turishini so'rang. Sekin yugurishni / yon tomonga sakrashni davom eting va murabbiyning buyrug'i bilan gilam yuzasiga chap, so'ngra o'ng qo'l bilan teginishni boshlang. Umumiy vaqt taxminan besh daqiqa.

Yoningizdagilar o'rtasida qo'l uzunligi masofasida aylana bo'ylab turing.

To'g'ri turing, qo'llaringizni, yelkangizni va barmoqlaringizni yon tomonlarga yoying, ularni aylana harakatlar bilan aylantiring.

To'g'ri turgan holda qo'llaringizni belga qo'ying, o'ngdan chapga aylantiring. 10–15 aylanishdan keyin chapdan o'ngga aylantiring.

To'g'ri turing, qo'llaringizni songa qo'yib, boshingizni o'ngdan chapga sekin aylantiring. 5–10 aylanishdan keyin chapdan o'ngga aylantiring.

To'g'ri turing, qo'llar tizzada, tizzalaringizni o'ngdan chapga sekin aylantiring. 5–10 aylanishdan keyin chapdan o'ngga aylantiring.

To'g'ri turing, oyoqlaringizni yelkan tengligidan biroz kengroq yoying. Qo'llaringizni bir-biriga bog'lab, oyoqlaringizni buking. Shunday holda taxminan besh soniya davomida turing. Harakatni ballistik harakatsiz besh marta takrorlang.

• Mahkam tutib turish uchun oldinga otilmang. Oldingga otilish uchun uke – yapon jang san'atidagi sheriklardan biri impulsdan foydalanish uchun yaxshi imkoniyat beradi.

• Qo'llaringizni sherik bo'ynidan ushlashga urinib, yelkangiz balandligidan yuqoriga ko'tarilmang.

• Sherik yengining chetidan hech qachon ushlamang. Bu barmoq yoki bilakning shikastlanishiga olib kelishi mumkin.

Ba'zi J1 dzyudochilar uchun uki-goshi, o-goshi yoki tusri-goshi kabi o'ng qo'lni pastki orqa (belbog' zonasi) atrofida ushlashdan boshlashni o'ylab ko'ring. Ushbu turdagi ushlash tori – texnik uchulni qo'llayotgan dzyudochi va uke – texnik usulni qabul qilayotgan dzyudochi orasidagi masofani qisqartiradi. Ushlash maydoni panja bilan chegaralanib qolmaydi, balki butun bilakni o'z ichiga oladi, bu mushaklarni yaxshiroq ishlatish imkonini beradi. Ba'zi dzyudochilar tana bilan yanada ko'proq aloqa qilishlari va butun yelkasini sensorga aylantirishga qodir. Mushaklarni ishlatish hujumning o'z vaqtida amalga oshirilishi ehtimolini oshiradi.

Yengdan mahkam ushlash afzalligi raqibga bo'lgan masofani qisqartirish bo'lsa, uning kamchiligi impuls yo'qligi sababli kuchni minimallashtirishdir.

Yakunlash:

• Mashg'ulotni badanni sovitish bo'yicha qisqa muddatli mashqlari bilan yakunlang.

• Shogirdlardan savollari bor-yo'qligi haqida so'rang.

• Shogirdlarga keyingi dars kuni va vaqtini ayting.

• An'anaviy kattalik usuli bo'yicha shogirdlarni aylana shaklida (barcha teng bo'ladi) ta'zim qilishni yoki saf tortishni taklif qiling.

Yodda tutish kerak bo'lgan yaponcha atamalar:

Dodzyo – sport zali yoki turli jang san'atlari bilan shug'ullanish uchun maxsus zal.

Dzyudogi – dzyudochilarning an'anaviy libosi.

Dzyudo – jiu-jitsu tamoyillari va texnikasiga asoslangan dzyudo sport turi.

Dzyudochi – bu dzyudo bilan shug'ullanadigan shogird.

Obi – belga taqiladigan belbog'.

Rei – bu rasmiy ta'zim yoki ta'zim qilish uchun rasmiy buyruq.

2-DARS REJASI NAMUNASI

Darsning maqsadi

1-mashg'ulotni takrorlang, orqaga yiqilish texnikasini o'rgating va kesa-gatame bilan tanishing.

Boshlanishi

Shogirdlarga aylana shaklida ta'zim qilish yoki an'anaviy kattadan kichikka qarab usul bo'yicha saf tortishni taklif qiling.

Oldingi darsning xulosasi:

• Shogirlardan ba'zilarini nomlashni so'rash orqali dodzyo qoidalarini qaytaring. Aytib ulgurilmagan barcha qoidalarni to'ldiring.

• Dzyudogini to'g'ri kiyishni takrorlang.

• Shogirlardan ta'zim qilishning ahamiyatini so'rang.

• Shogirlardan badanni qizitish va sovitish mashqlari nima uchun muhimligini so'rang.

• Shogirlardan oldingi mashg'ulotdagi ba'zi yapon atamalarini nomlashni so'rang.

Aksariyat dzyudo murabbiylari ko'pincha birinchi navbatda yiqilish texnikasini, keyin esa to'g'ridan-to'g'ri raqibni otishni o'rgatishadi. Otishni o'rgatish o'rniga, avval gilamchani ushlab turishni o'rganing. Ushbu trening ketma-ketligi sherik tomonidan ushlab olishni cheklaydi.

Yiqilish-dumalash asoslari

To'g'ri yiqilish, dumalash texnikasi dzyudodagi eng asosiy mahorat bo'lib, uni birinchi navbatda o'rgatish va tez-tez takrorlash kerak. Ba'zi ko'rish qobiliyati zaif odamlarda bo'sh joyni baholash qiyinligi sababli, ular uchun to'g'ri yiqilish ko'nikmalari yanada muhimroqdir. To'g'ri yiqilish texnikasi yoki ukemi (dzyudoda yiqilish) jarohatlardan amaliy himoya qilish bilan birga, hujumni kuchaytirish uchun ham xizmat qiladi.



Ukemi prinsipi zarbani kuchsizlantirishdir. Zarba dispersiyasi – kuchning keng sirt bo'ylab bir xil taqsimlanishi. Misol uchun, agar siz kitobni chekkasi yoki burchagi bilan tashlasangiz, u egilib qoladi. Agar xuddi shu kitob yerga tushib qolsa, zarar minimal bo'ladi.

Paralimpiya dzyudochilari uchun to'g'ri ukemi ishlab chiqishda asosiy e'tibor dam olish, gilamcha yuzasiga ta'sir qilish vaqtini belgilash va toriga yordam berish kerak.

Ukemini o'rgatishni orqaga yiqilishdan, yon tushishdan (o'ngga va chapga) boshlang va shu tartibda oldinga siljish bilan yiqilishni yakunlang. To'g'ri yiqilish texnikasini o'rgatayotganda, asta-sekin statik holatga o'tib, sekin harakatni qo'shib, gilamning yuzasidan boshlang.

Yodda tutish kerak bo'lgan fikrlarga quyidagilar kiradi:

- o'zingizni bo'sh tuting va nafasingizni ushlab turmang;
- tilni tishlab olmaslik uchun ularni tishlaringiz orasiga tuting;
- boshning gilamga to'g'ridan-to'g'ri tegmasligi uchun iyagingizni ichkariga mahkam bog'lab, yelkangizni aylantiring;
- matni faqat kaftlaringiz bilan emas, butun qo'lingiz bilan uring;
- qo'llar va kaftlar gilamga 30 dan 40 gradusgacha burchak ostida bir soniya ichida yelkalar va tananing qolgan qismi gilamga tegishidan oldin uriladi;
- qo'llaringizni boshlang'ich holatiga qaytaring;
- oyoqlaringizni chalishib qolishiga yo'l qo'ymang;
- zarba bermaydigan qo'lingiz bilan torini ushlab turishni davom eting;
- tori otish paytida ukening yengini ushlab olishi kerak.

Malaka rivojlanishining dastlabki bosqichlarida takroriy va qattiq yiqilishdilar. Matni ushlab turish texnikasi ham badanni qizitib olish uchun ajoyib qo'shimcha vosita hisoblanadi. Paralimpiya dzyudochilari ko'pincha uke va tori orasidagi bo'shliqlar yaqinligi sababli gilamcha texnikasini birinchi marta o'rganishda o'zlarini ishonchli his qilishadi.



Badanni qizitish maqshlari

1-dars rejasidagi namunaviy misoldagi kabi badanni qizitish mashqlarini ketma-ketlikda bajaring.

Orqaga yiqilishni o'rgating.

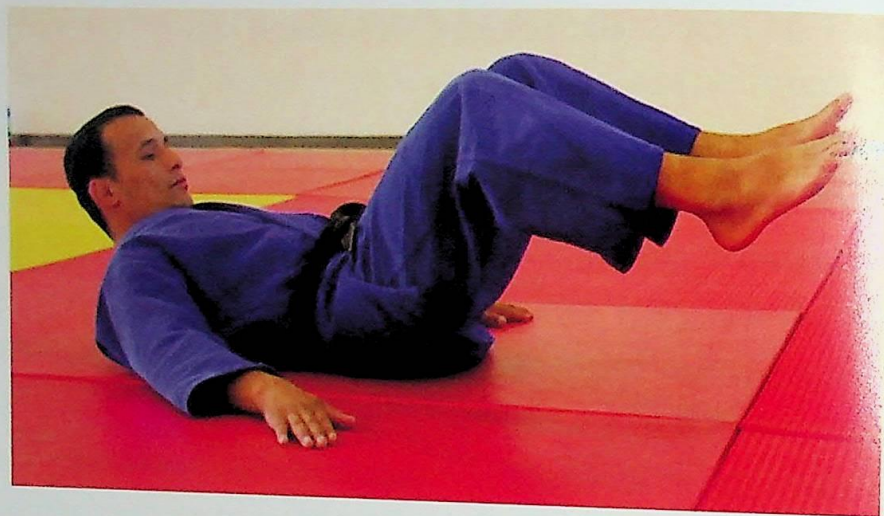
Okean, ko'llar yoki daryolar yaqinida yashovchi odamlar uchun suzish hayotiy ko'nikma hisoblanadi. Xuddi shunday, ko'rish qobiliyatini yo'qotgan odamlar yiqilishni hayotiy ko'nikma sifatida ko'rishlari mumkin. Bu fikrni ta'kidlash uchun Yevropa dzyudo ittifoqi 2017-yilda xavfsiz yiqilish suzish bilan teng hayotiy ko'nikma ekanligini ko'rsatadigan animatsiyani namoyish qildi.

Odamlar, odatda, yiqilishdan qo'rqishadi va CDC ma'lumotlariga ko'ra, ko'rish qobiliyatini yo'qotgan odamlar oddiy ko'rish qobiliyatiga ega bo'lgan odamlarga qaraganda bir necha marta yiqilish ehtimoli deyarli ikki baravar ko'p. Ushbu haqiqatni e'tirof etgan holda, Yaponiya Ko'zi ojizlar dzyudo federatsiyasi dzyudo Paralimpiya o'yinlarida ishtirok etish uchun o'zining reklama materiallariga yiqilishni amaliy mahorat sifatida kiritdi.

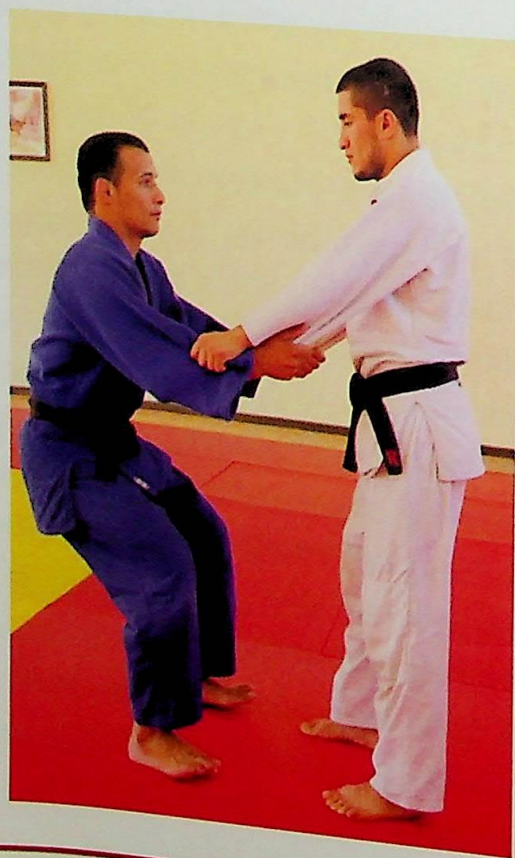
Shogirdidan gilamchani tanaga 30 dan 45 gradusgacha burchak ostida, kaftlarini pastga, ikkala qo'li bilan bir vaqtning o'zida urib qo'ying. Panjalar/qo'llar gilamga urilganda bir vaqtning o'zida ikkala oyoqning tagligi gilamchaga tushishi mumkin. Boshlang'ich pozitsiyasiga qayting.

O'tirgan va cho'kkalab o'tirgan holatda shogirdidan quyidagilarni so'rang: ikkala tizzangizni qo'llaringiz bilan ushlang, iyagingizni ichkariga buring va orqani ushlab turgan holda oldinga va orqaga tebrating. Keyin og'irlikni oyoqlar to'pig'iga o'tkazib, cho'kkalagan holatda o'tiring. Dumbalaringizni tovoningizga yaqin tuting, gilamchaga o'tiring.

Tananing yuqori qismi orqaga tushganda, pastki orqa, so'ngra yelka qismi ketma-ket matga tegadi. Tovuqlar va oyoqlar biriga turadi va orqaga yiqilganda tana bilan tabiiy ravishda ko'tariladi. Belbog' gilamga tegsa, qo'llar va bilaklar bir vaqtning o'zida gilamchaga uriladi. Boshlang'ich pozitsiyaga qayting.



Tik turgan holatda: shogirdlarning qo'llarini yelka darajasida oldinga cho'zilgan va tizzalari bukilgan bo'ladi. Yuqori tanangizni oldinga buring. Qo'llaringizni yelka darajasida oldinga cho'zing va o'tiring. Shogirdlarning orqaga suyanishiga yo'l qo'ymang!



Agar kerak bo'lsa, tengdoshingizdan ikkala qo'lingizni ushlab, yangi shogirdni orqaga harakat qilganicha boshqaring. Boshlang'ich pozitsiyasiga qayting. Miya falajiga chalingan sportchilarni o'z ichiga olgan integratsiyalashgan guruhlariga dars beradigan murabbiylar uchun Moro refleksini bilish muhimdir. Refleks to'rt yoki besh oygacha bo'lgan barcha bolalarda mavjud. Refleks – bu yiqilishga bo'lgan sog'lom va normal reaksiya. Javob qaytarish, birinchi navbatda, qo'llaringizni yoyib, keyin tortib, nihoyat yig'lab yuborishni o'z ichiga oladi. Miya falaji (MF) bo'lgan ba'zi odamlar, yoshidan qat'i nazar, o'rganish mumkin bo'lmagan bu refleksni saqlab qoladilar. Bu holat miya yarim shari va ko'rish qobiliyati buzilgan shaxslarga orqaga yiqilish texnikasini o'rgatish bo'yicha ko'rsatmalar uchun muhim ahamiyatga ega.

Kesa-gatameni o'rgatish

Kesa-gatame juda foydali va uni o'rganish uchun juda oson. Ukeni, ya'ni sherikni ushlab turishning asosiy elementlari quyidagilardan iborat:

- shogirdlarga yaxshi sherik bo'lishlari kerakligini eslatib;
- ayol dzyudochi – Lori dzyudogining ichki yengini siqib, uni tanasiga mahkam o'rab, raqibining qo'lini boshqaradi;
- u ham tanasining og'irligi bilan raqibning ko'kragini bosishda davom etadi;
- ayol dzyudochi – Lori boshini pastga tushirib, tana vaznining oldinga tushishiga imkon beradi. U gilamchada mustahkam asosni saqlab qolish uchun oyoqlarini kvadrat shaklida ushlab turadi;
- ayol dzyudochi – Lori dumbalarini pastga tushiradi, boshini pastga egadi va raqibning boshini gilam ustida ushlab turgan holda boshqaradi;
- nihoyat, u o'ng tomoni bilan raqibini gilamga mahkam bosadi.

Lorena Pirs (AQSH) – 2004-yilgi Paralimpiya o'yinlari kumush medali sovrindori (70 kg). U AQSH ochiq chempionatida kesa-gatame variatsiyasidan foydalanadi. Ushbu uslub ko'pincha Lorenaga uning kosi-gurumaga o'tish sifatida taqdim etilgan. 2016-yilgi Paralimpiya o'yinlarining statistik ma'lumotlariga ko'ra, kesa-gatame ayollar uchun eng yuqori ball to'plash usuli hisoblanadi.

Shogirdlarga o'ng va chap tomondan ushlab turishni mashq qilishni taklif qiling. Sheriklarni almashtiring va sherigingizni 20 soniya davomida nazorat qilishga harakat qiling.

Ko'rishda nuqsoni va Daun sindromi bo'lgan sportchilarni o'z ichiga olgan qo'shma jamoalarga dars beradigan dzyudo murabbiylari shogirdlariga ba'zi sportchilarda atlantoaksiyal beqarorlik (bo'yin umurtqalarining barqaror emasligi) bilan bog'liq muammolar tufayli kesa-gatame maxsus olimpiada qoidalariga ko'ra taqiqlangan texnika ekanligini ta'kidlash muhimdir. Muqobil o'qitish texnikasi kuzure-kesa-gatamedir.

Yakunlash:

- Mashqingizni tanani sovitish mashqlari to'plami bilan yakunlang. Ular chuqur nafas olish bilan mushaklarni yengil cho'zishni o'z ichiga olishi kerak.

- Shogirdlardan savollari bo'lsa so'rang.
- Shogirdlarga keyingi mashg'ulot kuni va vaqtini ayting.
- An'anaviy usulda shogirdlarga aylana bo'ylab ta'zim qilish yoki saf tortishni taklif qiling.

Yodda tutish kerak bo'lgan yaponcha atamalar:

Dodzyo – sport zali yoki turli jang san'atlari bilan shug'ullanish uchun maxsus zal.

Xadzime – rasmiy start buyrug'i.

Dzyudogi – dzyudochilarning an'anaviy libosi.

Dzyudo – jiu-jitsu tamoyillari va texnikasiga asoslangan dzyudo sport turi.

Dzyudochi – bu dzyudo bilan shug'ullanadigan shogird.

Kesa-gatame – bu dzyudoda belbog'ni ushlab olish deb ataladigan ushlab turish usuli.

Mate – bu to'xtash yoki davom etmaslik haqidagi rasmiy og'zaki buyruq.

Obi – ko'ylakka taqiladigan kamar.

Rey – bu rasmiy ta'zim yoki ta'zim qilish uchun rasmiy buyruq.

Ukemi – yiqilish usuli.

3-DARS REJASINING NAMUNASI

Dars maqsadlari

2-darsni mustahkamlang, yonga va old tomonga dumalash texnikasini o'rgating. Kuzure-kesa-gatama haqida gapiring va ball tizimini tushuntiring.

Boshlanishi

Shogirdlarga aylana shaklida ta'zim qilish yoki an'anaviy yoshi kattaligi bo'yicha saf tortishni taklif qiling.

Oldingi darsning qisqacha mazmuni:

- orqa bilan xavfsiz yiqilish uchun bir necha asosiy harakatlarni ko'rsating;
- muvaffaqiyatli kesa gatame uchun bir nechta zarur harakatlarni sanab o'ting. Oxirgi darsda foydalanilgan ba'zi muhim yapon atamalarini sanab o'ting.

Badanni qizitish mashqlari

1- va 2-sonli dars rejalari misolidagi kabi badanni qizitish mashqlari ketma-ketligiga amal qiling. Shogirdlarni aylana bo'ylab bir-biridan qo'l uzunligida turishlarini so'rang. Yetakchilik ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam berish uchun har bir shogirdan oldingi darslardagi mashqlar ketma-ketligini o'zgartirgan holda badanni qizitishga oid bitta mashqini bajarishni so'rang.

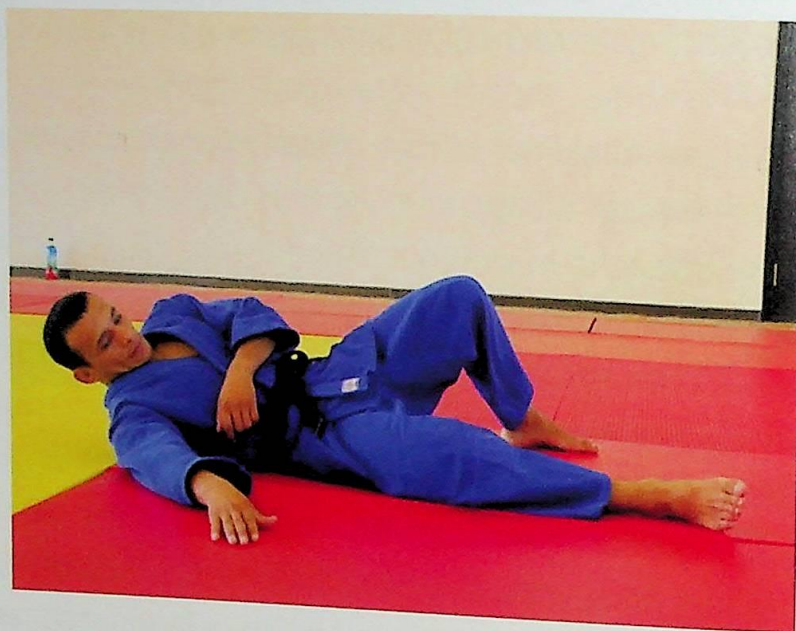
Yon tomon bilan yiqilish mashg'uloti

1-holat – gilamchada biroz yonboshlab yotish:

shogirdan gilamchada ikki oyog'ini yuqoriga ko'targan holda yuzini tepaga qarab yotishini so'rang. Jismoniy ko'rsatma usulidan foydalanib, shogirdning cho'zilgan o'ng qo'lini ko'krigidan biroz yuqoriga qo'ying, kaftini yuqoriga ko'taring va chap qo'lni chap old sonning maydoniga yengil qo'ying.

Jismoniy ko'rsatmalardan foydalanib, shogirdning tanasini biroz o'ngga burang va o'ng qo'llari bilan gilamchani tanaga 30–45 graduslik burchak ostida kaftlarini pastga tushiring. O'ng qo'l gilamchaga urilganda, shogirdan o'ng tomonga qarashini so'rang. Oyoqlar kaftlarni qarsak chalish bilan bir vaqtda tushishi va taxminan yelka kengligida joylashgan bo'lishi kerak. Chap tomon

uchun ham xuddi shunday qiling. Harakat tabiiy holga kelguncha o'ng va chap tomonning protseduralarini bir necha marta takrorlang. Quydagi rasmlarga qarang.



2-holat – o'tirgan holda:

shogirdan ikkala oyog'ini to'g'ri oldinga, o'ng qo'lini yelka balandligida, o'ng kaftini pastga qaratib o'tirishini so'rang. Shogirdning chap qo'lini chap sonning old qismiga qo'ying. Shogirdan tanasining yuqori qismini o'ng orqa tomonga tushiring va to'shakni bel bilan tanaga 30–45 graduslik burchak ostida, so'ngra gilam bilan aloqa qiladigan yelka qismiga urib qo'yishni so'rang. Shogirdan o'ng qo'li bilan gilamni urib, yuzini o'ngga aylantirishni so'rang. Oyoq to'piqlari va oyoqlar bir-biriga jipslashtirilgan va orqadan o'ngga tushganda tanasi bilan tabiiy ravishda ko'tariladi. O'ng qo'l gilamchani kamarga tegizish bilan bir vaqtda uradi. Bosh iyagini tortib, gilam ustida ushlab turiladi. Shogirdni dastlabki boshlang'ich pozitsiyasiga qaytaring va chap tomonda xuddi shunday tartibni bajaring.

Shogirdni sherigiga qarating va o'ng qo'lingiz bilan dzyudogi yoqasini ushlang. Orqangizni to'g'ri tuting, tizzalaringizni yon tomonlarga egib, og'irlikni oyoq to'plariga qo'ying.

Gavdangizni sherigingizga nisbatan chapga o'giring. O'ng oyog'ingizni 45 daraja oldinga cho'zing va o'ng oyog'ingizni sekin eging. Tanangizni gilamchaga tushirish uchun o'ng qo'lingizning kuchini ishlating. Bu jarayon tizzada bir oyoqning chuqur egilishini yakunlashga o'xshaydi. Ko'rish qobiliyatiga ega bo'lgan sherik tanani gilamchaga tushirishga yordam berishi muhimdir.

Chap qo'lingizni yelka darajasida oldinga cho'zing. O'ng tizzangizni bir oz egib, tanangizning yuqori qismini chapga burang. Chap qo'lingizni ochiq kaft bilan pastga qarab oldinga silkiting va harakatni oldinga burchak ostida bajaring. Dumbalaringizni tovonigizga yaqin tuting, gilamchaga o'tiring. Orqa yelkangizning o'rtasida joylashgan kamar gilamga tegsa, chap qo'lingiz va qo'lingiz bilan gilamchani tanangizga 30–45 daraja burchak ostida uring. Chap qo'lingiz gilamchaga urilganda, chap tomonga qarang. Boshingizni iyagingiz bilan gilam ustida tuting. Boshlang'ich holatga qayting va o'ng tomonda xuddi shunday tartibni bajaring. Quydagi rasmlarga qarang.

3-holat – cho'kkalab turib:

Oldinga dumalab yiqilishni pastdan (mat yuzasidan) balandga (tik turgan holda) o'rgating.





Chapdagi fotosuratda J1 dzyudochisi Entoni Ferraro tana vaznini qo'llab-quvvatlash uchun katta to'p yordamida oldinga dumalab yiqilishni namoyish qilmoqda. Katta to'pdan foydalanish ko'pincha oldinga dumalab yiqilish harakatining yumaloq shaklini o'rgatishda foydali moslashuv vositasi hisoblanadi.



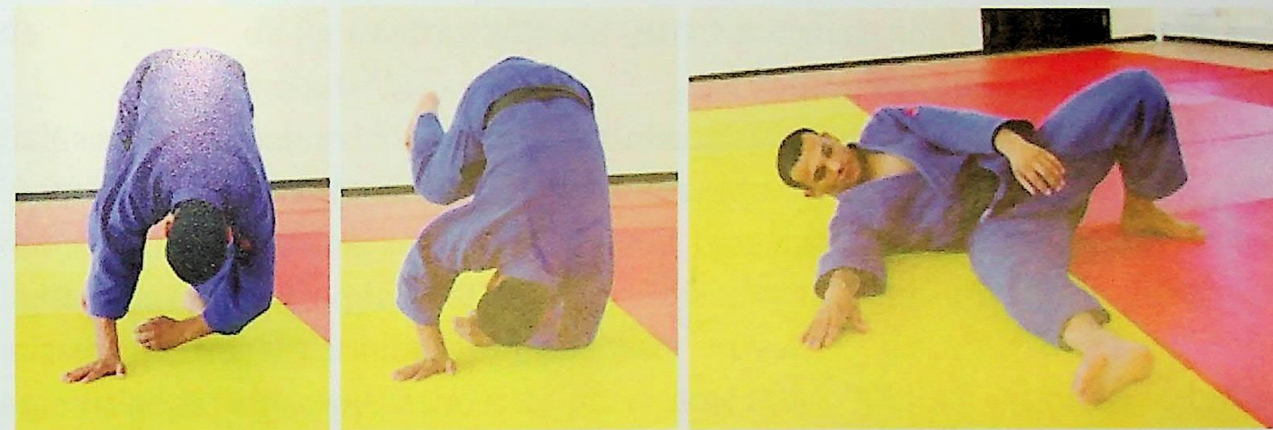
Tizlaringizni bukkani holda oyoqlaringiz bilan gilamdan itariling. Boshingizni ichkariga egib, iyagingizni ko'kragingizning chap tomoniga bosib, o'ngga dumalashni boshlang. Dumalab gilamga yiqilayotganda avval o'ng bilak, so'ngra tirsak, o'ng yelka va chap pastki orqa qism bilan yiqiling. Oyoqlaringiz gilamga tegishi bilan chap qo'lingiz bilan gilamchaga uring.

Oldinga dumalash tugatgandan so'ng, o'ng bilagingiz, tirsagingiz, o'ng yelkangiz va chap pastki orqa tomoningiz bilan xayoliy doira chizing. Boshingiz gilamga tegmaslik uchun iyagingizni torting. Belbog'ning orqa tomoni gilamga tegsa, bir vaqtning o'zida chap qo'lingiz bilan gilamchani uring. Do'mbaloq oshgandan keyin oyoqlarni qaychi qilishdan, chalishtirishdan yoki bir-birining ustiga tushishidan saqlaning. Aynan shu harakatlarni chap tomoningiz bilan



2-holat – tik turgan holda:

odatiy tik turgan holatdan, o'ng oyog'ingiz bilan oldinga o'rtacha qadam tashlang. Oldinga harakat qilib, tanani oldinga egib, avval tizzangiz bilan o'tirgan holatda bajargan kabi, birinchi o'mbaloq oshishini bajaring. O'ng oyoq va qo'l birgalikda oldinga siljiydi. Har doim boshingizni dominant qo'lingizga qo'ying. Oldinga siljishdan oldin gavgangiz gilamga yaqin bo'lishi uchun tizzalaringizni bukang. Qo'llab-quvvatlash uchun ikkala qo'lingizni gilamchaga qo'ying.



Ukeni ushlab turishning asosiy elementlari quyidagilardan iborat:





Nikolay Kornxas (Germaniya), 2016-yilgi Paralimpiya o'yinlari bronza medali sovrindori (73 kg). 2017-yilgi Germaniya ochiq chempionatining mashg'ulot yig'inida kuzure-kesagatameni namoyish etmoqda.

- Nikolay uke bajarayotgan qo'lni ichki yengini siqib, tanasiga mahkam o'rash orqali nazorat qilmoqda.
- Qo'lini ukening qo'ltig'i ostiga tiqib, kaftini gilam ustiga qo'ymoqda.
- So'ngra Nikolay mustahkam turish uchun oyoqlarini bir-biridan ajratib turmoqda.

- Nihoyat, u boshini pastga tushirib, ukening boshini gilam ustida ushlab turgan holda boshqarmoqda.

Instruktor musobaqani baholash tizimini tushuntirishi kerak, chunki u ushlab turish texnikasi, ya'ni ippon va vaza-ari bilan bog'liq. Shuningdek kesa-gatameni ko'rib chiqing. Shogirdlarga yangi ushlab turish texnikasini o'ng va chap tomonda mashq qilishlariga imkon bering. Sheriklarni almashtiring va sherikni 20 soniya ushlab turishga harakat qiling. Gi – mahkam ushlash texnikalarini qanday qo'llash va to'g'ri nazoratni saqlab qolish borasida shogirdlarga o'zlari bilgan tasvurlarini amalga oshirishlari uchun erkinlik bering va tajriba o'tkazing. Shogirdlarga yaxshi sherik bo'lishlarini aytishni unutmang.

Yakunlash:

- Mashg'ulotni badanni sovitish mashqlari bilan yakunlang. Guruhda ba'zi (barchasi emas) tanani sovitish mashqlarining bajarilishini nazorat qilish uchun paralimpiya dzyudochisini tanlang.

- Shogirdlardan savollari bormi-yo'qmi, so'rang.
- Shogirdlarga keyingi dars kuni va vaqtini ayting.
- An'anaviy kattalik usulida o'quvchilarni aylana bo'ylab ta'zim qilish yoki saf tortishni taklif qiling.

Yodda tutish kerak bo'lgan yaponcha atamalar:

Ippon – musobaqada to'liq ochko olingani va jang yakunini bildirish uchun hakam tomonidan beriladigan baho.

Kesa-gatame – bu dzyudoda belbog'ni ushlab olish deb ataladigan ushlab turish usuli.



Kuzure-kesa-gatame – bu dzyudoda yechilib ketgan belbog' deb ataladigan ushlab turish usuli.

Tori – uloqtirib tashlash yoki hujum qilish texnikasini bajaradigan sherik.

Uke – yiqilishni yakunlaydigan sherik.

Ukemi – yiqilib tushish usuli.

Vaza-ari – musobaqada yarim ballni ko'rsatish uchun hakam tomonidan beriladigan baho.

4-DARS REJASINING NAMUNASI

Darsning maqsadi

3-darsni mustahkamlang, uki-goshini o'rgating va uki-goshidan kuzure-kesa-gatamega o'tishni ko'rsating. Kesa-gatame va kuzure-kesa-gatamedan saqlanishni o'rgating.

Boshlanishi

Shogirdlarga aylana shaklida ta'zim qilish yoki an'anaviy kattadan kichikka qarab usuli bo'yicha saf tortishni taklif qiling.

Oldingi darsning qisqacha mazmuni:

- Shogirdlardan to'g'ri yiqilish qanchalik muhimligini tushuntirishlarini so'rang.
- Shogirdlardan oldingi mashg'ulotdagi ba'zi yapon atamaları nomlarini so'rang.

Badanni qizitish mashqlari

Badanni qizitish mashqlarini bajarishda oldingi darslarda bo'lgani kabi bir xil ketma-ketlikka rioya qiling. Yetakchilik ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam berish uchun har bir shogird oldingi darslarda o'zgartirilgan mashqlar ketma-ketligidan foydalangan holda bitta qizitish mashqini bajarsin.

Shogirdlardan yiqilish-dumalash mashqini bajarishni so'rang. Shogirdlardan orqaga o'nta va o'ngga va chapga yon tomonga o'nta dumalash mashqini bajarishlarini so'rang. Dumalash amaliyotidan badanni qizitish uchun foydalaning.

Tushuntirish:

- Shogirdlarga otish paytida muvozanatsizlikdan (statik va harakatlanuvchi) qanday foydalanish kerakligini tushuntiring.
- Shogirdlarni bir oyoqqa turishga taklif qiling va bu ularning muvozanatiga qanday ta'sir qilishini so'rang.
- Sherik bilan juftlikda ishlang, bir-birining muvozanatsizligini aniqlash usulidan foydalaning.
- Shogirdlarga yaxshi sherik bo'lishlarini aytishni unutmang.

Raqibni otishni amalga oshirish uchun ko'pincha J1 dzyudochiga oyoqqa turish uchun standart boshlang'ich pozitsiyasini berish foydali bo'ladi. Ushbu amaliyot bosqichma-bosqich izchillikka olib keladi. Buni yengillashtirish uchun siz oyoqlar uchun markerdan foydalanishingiz mumkin. Oyoq belgisi bir nechta elementlardan iborat bo'lishi mumkin, jumladan:

- matning yuzasiga qo'llaniladigan kontrastli, rangli va teksturali yopishqoq lenta yuzma-yuz uke uchun to'g'ri chiziqli hosil qiladi. Yopishqoq lenta, shuningdek, oyoq belgisi sifatida quti hosil qilish uchun mat yuzasiga joylashtirilishi mumkin. Ba'zi murabbiylar oyoq tagidagi teginish hissiyotlarini ta'kidlash uchun yopishqoq lenta ostiga qo'yilgan arqon yoki ipdan foydalanadilar.

Muvozanatsizlik (Kuzushi)

Muvozanat – bu gavda massasi markazini qo'llab-quvvatlovchi asosidan yuqorida ushlab turish qobiliyati. Muvozanat uchta sensorli-motorli harakatning murakkab to'plami tomonidan boshqariladi, shu jumladan harakat va maxsus oriyentatsiya uchun vestibulyar tizim, ko'rish uchun ko'rish va propriotsepsiya yoki paypaslab his qilish. Ko'rish va / yoki eshitish muammolari ko'pincha odamning muvozanatiga yoki uning yetishmasligiga katta ta'sir qiladi.

Kanening ta'kidlashicha, raqibni muvozanatdan chiqarish muvaffaqiyatli dzyudoning asosiy usulidir. Paralimpiya dzyudosining o'ziga xos jihati raqiblardan bir-biri bilan yaqin aloqada bo'lishni talab qiladi. Ushbu amaliyot

raqiblarga birining muvozanatini aniqlash va muvozanatdan chiqarish imkonini beradi. Raqibni muvozanatdan chiqarishning bir necha yo'li mavjud bo'lsa-da, bu ikkita asosiy usul bilan cheklanadi, jumladan, turtish-tortish va tana harakati orqali impuls yaratish.

- Turtish-tortish – turtlayotganda, tori unga qarshi o'z kuchini ishlatib, uni muvozanatdan chiqarish uchun ukeni o'ziga keskin tortib olishi kerak. Tortayotgan tori unga qarshi o'z kuchlarini ishlatib, ukeni muvozanatdan chiqarishi kerak. Turtish va tortish nafaqat qo'llarni emas, balki butun tanani ishlatishni talab qiladi. Kerakli kuzushiga erishish uchun yetarli kuch sarflash lozim bo'ladi.

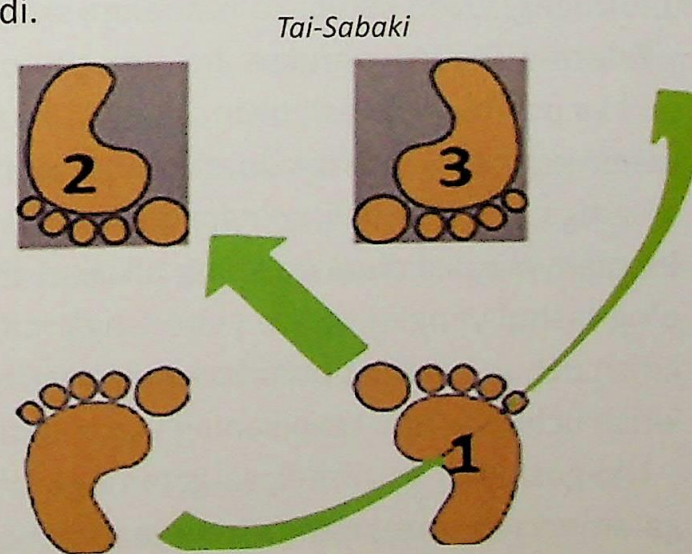
- Impuls – tori tezda to'g'ri yo'nalishda harakat qiladi, u tezroq harakat qilganda impulsni oshiradi, keyin bu kuchdan foydalangan holda tori uke muvozanatini buzadi. Bu eng yaxshisi tori orqaga harakatlanayotganda ukeni oldinga tortish orqali amalga oshirish kerak bo'ladi.

Asosiy burilish mashqlari (tay-sabaki)

Uki-gosi, o-gosi, ippon-seoy-nage, kosi-guruma va tsuri-gosi kabi asosiy otishlarni bajarish uchun tori uke bilan bir xil tomonga qarab 180 daraja buriladi. Oddiy standart pozadan va o'ng yengidan ushlab, Tori o'ng oyog'i bilan oldinga bir qadam tashlaydi. Tori o'ng oyog'ining to'pig'ida aylanadi va chap oyog'ini o'ng tomoniga qo'yadi.

Tori tizzalarini biroz egib, sonlarini ukening sonidan pastga tushiradi. Tori ukeni yerga tashlaydi va boshini uloqtirgan tomonga buradi. Quyidagi rasmga qarang.

Gilamlardagi yopishqoq lenta, tabiiy gilam va devor chiziqlari kabi oyoq marker usullari oyoq belgilarini shakllantirish uchun foydalidir.



O'rgatish

- Uki-gosi bilan tanishtirish uchun WPW usulidan taktil modellash bilan birgalikda foydalaning. Bu otish son yordamida otishning asosiy tamoyillarini o'z ichiga oladi. Otish yangi boshlanuvchilarga tanishtiriladi, chunki u toriga uke yiqilishini nisbatan oson nazorat qilish imkonini beradi. Otish musobaqada kamdan-kam qo'llaniladi.
 - Oddiy standart holatda va o'ng yengidan ushlab Ramona singlisini to'g'ridan-to'g'ri oldinga yoki o'ng old burchagiga muvozanatdan chiqarib, ikki qo'li bilan oldinga va yuqoriga tortadi.
 - Ko'pincha dzyudochini oyoq panjasi uchun barqaror va standart boshlang'ich pozitsiyasi bilan ta'minlash foydalidir. Buni yengil bajarish uchun oyoq markeridan foydalanish mumkin.
 - Ikkala tizzasini egib, Ramona o'ng oyog'i bilan singlisining chap oyog'iga qarab oldinga qadam tashlaydi va tizzasini bo'shatadi.
 - Ramona o'ng qo'lini singlisining belini qattiq o'rab oladi (belbog' chizig'i) va chap oyog'ini atrofiga va o'ng oyog'ining yoniga qo'yib, sonini ichkariga aylantiradi.
 - U chap qo'li bilan tortadi va o'ng qo'li bilan singlisini beliga qo'yadi.
 - Nihoyat, Ramona oyoq sonini o'ngdan chapga aylantiradi.
 - Ukeni o'ng son va pastki orqa bilan iloji boricha yaqinroq taqashni unutmang. Oyoq sonini ko'tarmang yoki gavgangizni oldinga egmang.
- Eslatma.** To'g'ri standart holatda va to'g'ri ushlashda ukening belini o'ng qo'l va qo'l bilan o'rash qiyin, chunki uke tashqi yengini ushlab turadi. Buning uchun o'ng qo'lni chap yoqadan bo'shatib, uni ukening chap bilagining ostiga va ustiga, tirsagi orqali, so'ngra qo'l bilan ilmoq uchun qo'ltiq ostidan o'tkazing. Bu manyovr uke chap qo'lining bilaklari va tirsaklarini buradi va shu bilan uke o'ng tashqi yengini qo'yib yuborishga majbur qiladi. O-goshi va tsuri-goshiga kirish uchun ham ushbu texnikani o'rgating. Ippon seo nage va kosi gorumaga kirish uchun ushbu texnikaning variantlarini o'rgating.
- Uki-goshidan kuzure-kesa-gatamega o'tishni o'rgating. Keyinchalik, kesa-gatame va kuzure-kesa-gatamega chap berishni o'rgating.

- Uke chap qo'li bilan tori kamarning orqa qismidan, o'ng qo'li bilan tori kamarning old qismidan ushlaydi.
 - Uke ikkala tizzasini dumbagacha tortadi va tanasini yuqoriga buradi. Shu bilan birga, uke sonini o'ngga buradi va o'ng tizzasini tori tanasi ostida siljitadi, uni kengaytiradi va o'ng tirsagini uzatadi.
 - Agar torining tizzasini yuqoriga ko'tarilgan bo'lsa, chap oyog'ingiz bilan tizzaning orqa qismini bog'lab qo'ying.
- Keyin instruktor ball berish tizimini raqibni otish texnikasi bilan bog'liqligini tushuntirishi kerak. Shogirdlarga raqibni otishdan ushlab turish texnikasiga o'tishni mashq qildiring. Sheriklarni o'zgartiring va sherikni 20 soniya davomida nazorat qilgan holda ulotqiring va ushlab turing. Shogirdlarga ushbu ushlab turishlar bo'yicha o'z tasavvurlari bilan tajriba qilib ko'rishlarini so'rang, lekin nazoratni to'g'ri qiling.

Yakunlash:

- Darsni tanani sovitish mashqlari, jumladan, yengil cho'zilish va chuqur nafas olish bilan yakunlang.
- Shogirdlarda savollari bo'lsa, so'rang.
- Shogirdlarga keyingi dars kuni va vaqtini ayting.
- An'anaviy kattalik usulida o'quvchilarni aylana bo'ylab ta'zim qilish yoki saf tortishni taklif qiling.

Yodda tutish kerak bo'lgan yaponcha atamalar:

Ippon – musobaqada to'liq ochko olingani va jang yakunini bildirish uchun hakam tomonidan beriladigan baho.

Kesa-gatame – bu dzyudoda belbog'ni ushlab olish deb ataladigan ushlab turish usuli.

Kuzure-kesa-gatame – bu yechilib ketgan belbog' deb ataladigan dzyudoni ushlab turish usuli.

Tori – otish yoki hujum qilish texnikasini bajaradigan sherik.

Uke – yiqilishni yakunlaydigan sherik.

Ukemi – yiqilib tushish usuli.

Uki-goshi – egiluvchan son. Oyoq soni yordamida otish texnikasi.



Vaza-ari – musobaqada hakam tomonidan yarim ballni ko'rsatish uchun beriladigan baho.

5-DARS REJASINING NAMUNASI

Darsning maqsadi

4-darsda o'rganilgan mashqlarni mustahkamlash, kuzure-yoko-shixo-gatama va bir ushlab turishdan ikkinchisiga o'tishni o'rgatish.

Boshlanishi

Shogirdlarga aylana shaklida turgancha ta'zim qilish yoki an'anaviy kattadan kichikka qarab usuli bo'yicha saf tortishni taklif qiling.

Oldingi darsning qisqacha mazmuni:

- Shogirdlardan otish texnikasidan raqibni gilamda ushlab turish texnikasiga o'tish muhimligini tushuntirishlarini so'rang.
- Shogirdlardan ippon va vaza-ari uchun sherigini qancha vaqt ushlab turishlarini so'rang.
- Torining bir tekis va yumshoq yiqilishini ta'minlash uchun ukedan ushlab turish kerakligini ta'kidlab, uki-goshini ko'rsating.
- Kudzure-kesa-gatamega o'tishni ko'rsating.

Badanni qizitish mashqlari

Oldingi darslarning rejalarida bo'lgani kabi badanni qizitish mashqlarini bir xil ketma-ketlikda bajaring. Yetakchilik ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam berish uchun har bir shogirdan oldingi darslardagi mashqlar ketma-ketligini o'zgartirgan holda badanni qizitishga oid bitta mashqini bajarishni so'rang.

Shogirdlardan yiqilish-dumalash mashqini bajarishni so'rang. Shogirdlardan orqaga o'nta va o'ngga hamda chapga yon tomonga o'nta dumalash mashqini bajarishlarini so'rang. Dumalash amaliyotidan badanni qizitish uchun foydalaning.

O'rgatish

Kesa-gatame va Kuzure-kesa-gatame haqida umumiy ma'lumot. Shogirdlarga o'ng va chap tomonda ushlab turish va ushlab turish texnikasini



mashq qilishlariga ijozat bering. Sheriklarni almashtiring va sherigingizni 20 soniya ushlab turishga va nazorat qilishga harakat qiling. Shogirdlarga oldingi mashg'ulotda o'rganilgan ko'nikmalardan foydalangan holda ushlab turish texnikasini mashq qilishlariga ijozat bering. Shogirdlarga ushbu ushlab turishlar bo'yicha o'z tasavvurlari bilan tajriba qilib ko'rishlarini so'rang, lekin to'g'ri nazorat qiling. Shogirdlarga yaxshi sherik bo'lishlarini aytishni unutmang.

Mashg'ulotga uchinchi ushlab turish sifatida kuzure-yoko-shixo-gatame texnikasini kiriting. Ukeni ushlab turishning asosiy elementlari quyidagilardan iborat:

- Antonio o'z ukesiga yon tomondan yaqinlashadi va uni ko'ragiga bosadi.
- Uning chap qo'li ukening chap yelkasi ostiga kirib, kamarni ushlaydi. Uning o'ng qo'li tanasiga cho'zilgan va gilamga tayangan, Antonioning tirsagi ukening yon tomoniga bosilgan.
- Nihoyat, Antonio o'ng qo'lini izolyatsiya qilish uchun chap tizzasini ukening boshiga ko'taradi.

Shogirdlardan sheriklarni o'zgartirgan holda kuzure-yoko-shixo-gatama mashq qilishlarini so'rang va ular ukeni 20 soniya ushlab turishga harakat qilishsin. Shogirdlarga ushbu ushlab turishlar bo'yicha o'z tasavvurlari bilan tajriba qilib ko'rishlarini so'rang, lekin to'g'ri nazorat qiling.

Yakunlash:

• Mashg'ulotni badanni sovitish mashqlari bilan yakunlang. Guruhda tanani sovitish mashqlarining bajarilishini nazorat qilish uchun paralimpiya dzyudochisini tanlang.

- Shogirdlardan savollari bo'lsa, so'rang.
- Shogirdlarga keyingi dars kuni va vaqtini ayting.
- An'anaviy kattalik usuli bo'yicha shogirdlarga aylana shaklida ta'zim qilishni yoki saf tortishni taklif qiling.

Yodda tutish kerak bo'lgan yaponcha atamalar:

Kesa-gatame – bu dzyudoda belbog'ni ushlab olish deb ataladigan ushlab turish usuli.

Kuzure-kesa-gatame – bu yechilib ketgan belbog' deb ataladigan dzyudoni ushlab turish usuli.

Kuzure-yoko-shixo-gatame – dzyudoda ushlab turish usuli bo'lib, "to'rt chorak singan yon tutash" deb ataladi.

Osaekomi-vaza – gilamda ushlab turish texnikasi.

Uchi-komi – uloqtirmasdan otish texnikasiga takroriy kirish.

Uki-goshi – egiluvchan son. Oyoq soni yordamida otish texnikasi.

6-DARS REJASINING NAMUNASI

Darsning maqsadi

5-darsni mustahkamlash, o-soto-otoshi va uchi-komi harakatlari bilan tanishtirish.

Boshlanishi

Shogirdlar an'anaviy kattadan kichikka qarab usulida ta'zim qilish yoki saf tortish uchun aylana hosil qiladilar.

Oldingi darsning qisqacha mazmuni:

- shogirdlardan sheriklariga xavfsiz tarzda yiqilishga yordam berish muhimligini tushuntirishlarini so'rang.
- shogirdlardan so'nggi bir necha darsdagi yapon atamalarini nomlashni so'rang.

Badanni qizitish mashqlari

Oldingi dars rejalarida bo'lgani kabi badanni qizitish mashqlarini bajarish ketma-ketligiga amal qiling. Yetakchilik ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam berish uchun har bir shogirdidan oldingi darslardagi mashqlar ketma-ketligini o'zgartirgan holda badanni qizitishga oid bitta mashqni bajarishni so'rang. Shogirdidan yiqilish amaliyotni bajarishini so'rang. Shogirdidan yiqilish-dumalash mashqini bajarishni so'rang. Shogirdlardan orqaga o'nta va o'ngga harada chapga yon tomonga o'nta dumalash mashqini bajarishlarini so'rang. Dumalash amaliyotidan badanni qizitish uchun foydalaning. Qizinish jarayonining bir qismi sifatida raqibni otish texnikasidan foydalaning.

O'rgatish

O-soto-otoshi va uning variatsiyalari oddiy mexanik prinsiplar bo'lib ko'rinsa-da, uning juda ko'p nozik farqlari va variatsiyalari mavjud. Ball statistikasi va 2016-yilgi Paralimpiya o'yinlariga asoslanib aytish mumkinki, o-soto otoshi va uning variatsiyalari erkaklar va ayollar tomonidan dzyudo bo'yicha Paralimpiya musobaqalarida qo'llaniladigan eng samarali usullardan biri hisoblanadi. Raqibni otishning samaraliligi qisman uning ko'p qirraliligi bilan bog'liq. Otish ko'pchilik raqiblarga qarshi samarali bo'lsa-da, vazni og'irroq, bo'yi balandroq odamlarga qarshi ishlatilganda, pastroq odam uchun xavf mavjud.

O-soto-otoshi ifodalash uchun WPW usulidan taktil modellash bilan birgalikda foydalaning. Bidzyudochi bu otish usulini bajarish uchun dastlabki qadam masofasini taxmin qilishda qiynalishi mumkin. O-soto-otoshi va uchigari kabi aylanmay otishlar uchun ko'pincha bidzyudochi oyoqni joylashtirish uchun izchil va standart boshlang'ich joy bilan ta'minlash foydali bo'ladi. Buni yengillashtirish uchun siz oyoqlar uchun markerdan foydalanishingiz mumkin. Oyoq belgilarini belgilash bo'yicha ko'rsatmalar 4-dars namunasida berilgan:

- standart holatdan va o'ng yengini yoqasidan ushlab, Karmen ukening o'ng yengini chap qo'li bilan tortib, oldingi o'ng burchakka muvozanatini buzadi;
- hujum uchun qulay bo'lsin uchun uke qo'lini ko'taradi va chap oyog'i bilan ukening o'ng oyog'i orqasida qadam qo'yadi.



Ramona Brussig (Germaniya), 2012-yilgi Paralimpiya o'yinlari oltin medali sohibi (-52 kg), singlisi Karmenga O-soto-otoshi ko'rsatmoqda, u ham 2012-yilgi Paralimpiya o'yinlari oltin medali sovrindori (-48 kg):

- Karmen muvozanatni oldingi chap burchakka o'zgartirib, **ukeni** tovoniga orqaga suradi;
- o'ng oyog'ini ukening chap va o'ng oyoqlari orasiga o'rab, **o'ng oyog'ining** orqa qismini o'rab oladi;
- Uke o'zini orqaga tortganda, Karmen boshi va yelkalarini oldinga suradi;
- otilishni his qilish xuddi sizni gilamga taqab bosganga o'xshaydi.

Yangi otishni, ayniqsa bolalarga o'rgatishda, yiqilish oqibatlarini minimallashtirish uchun gilamchadan iloji boricha pastroqdan boshlash tavsiya etiladi. Suratda ikkita paralimpiyachi dzyudochi tiz cho'kib o-soto-otoshi bilan shug'ullanmoqda.



Uchi-komi harakatlari

Ko'zi ojiz yoki ko'r-kar shogirdlarni ko'zi sog'lom tengdoshlari bilan juftlashtiring. Sheriklar navbatga rioya qilsin. Shogirdlarga yaxshi sherik bo'lishni aytishni unutmang. Tori oldinga boradi (uch qadam) va uke o-soto-otoshga **hujum** qiladi. Keyin toridan orqaga chekinishini so'rang (uch qadam) va **tay sabaki** burilishini uki goshiga aylantiring.

Standart holda o'ng tomondan ushlab va turishdan boshlab, shogirdlarga gilam atrofida erkin harakatlanishini, yengil otish va yiqilish o'rtasida almashinishiga imkon bering. Ikkala qo'lingizni bir oz egib, oyoq panjalari bilan yengil harakat qilib, gavdani to'g'ri tuting. Raqiblarni itarish va ta'qib qilishni minimallashtiring (taxminan o'n daqiqa).

Yakunlash:

- Guruh a'zolari tomonidan badanni sovitish mashqlarini bajarishni shogirdlardan biri o'tkazishiga ijozat bering.
- Shogirdlardan savollari bo'lsa, so'rang.
- Shogirdlarga keyingi dars kuni va vaqtini ayting.
- An'anaviy kattalik usuli bo'yicha shogirdlarni aylana shaklida (barcha teng bo'ladi) ta'zim qilish yoki saf tortishni taklif qiling.

Yodda tutish kerak bo'lgan yaponcha atamalar:

Kesa-gatame – bu dzyudoda belbog'ni ushlab olish deb ataladigan ushlab turish usuli.

Kuzure-kesa-gatame – bu yechilib ketgan belbog' deb ataladigan dzyudoni ushlab turish usuli.

Kuzure-yoko-shixo-gatame – dzyudoni ushlab turish usuli bo'lib, "to'rt chorak yon tutash" deb ataladi.

Osaekomi-vadza – gilamni ushlab turish texnikasi.

Q-soto-otoshi – katta tashqi yiqilish. Oyoq yoki oyoq kaftini otish kategoriyasi texnikasi.

Randori – erkin amaliyot yoki mashq. Texnik repertuar bilan tajriba o'tkazish vaqti.



Uti-komi – uloqtirmasdan otish texnikasiga takroriy kirish.

Uki-goshi – egiluvchan son. Oyoq soni yordamida otish texnikasi.

7-DARS REJASINING NAMUNASI

Darsning maqsadi

6-darsni mustahkamlang va o-goshini o'rgating. Harakatni uchi-komi va randori oldidan uch bosqichli harakatlar yordamida otishga o'rgatishni davom eting.

Boshlanishi

Shogirdlarga aylana shaklida ta'zim qilish yoki an'anaviy kattadan kichikka qarab usuli bo'yicha saf tortishni taklif qiling.

Oldingi darsning qisqacha mazmuni:

- Shogirdlardan ushbu darsda o'rgangan ushlab turish usullarini nomlashlarini so'rang.

- Shogirdlardan o'zlari o'rgangan har bir ushlab turish texnikasining asosiy elementlari haqida so'rang.

Badanni qizitish mashqlari

Oldingi dars rejalarida bo'lgani kabi badanni bir xil qizitish ketma-ketligiga rioya qiling. Yetakchilik ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam berish uchun har bir shogird dan oldingi darslardagi mashqlar ketma-ketligini o'zgartirgan holda badanni qizitishga oid bitta mashqini bajarishni so'rang.

Shogirdlardan yiqilish-dumalash mashqini bajarishni so'rang. Shogirdlardan orqaga o'nta va o'ngga hamda chapga yon tomonga o'nta dumalash mashqini bajarishlarini so'rang. Dumalash amaliyotidan badanni qizitish uchun foydalaning.

Uchi-komi harakatlari

Ko'zi ojiz yoki ko'r-kar shogirdlarni ko'zi sog'lom tengdoshlari safiga qo'shing. Sheriklarning o'zgarishiga ijozat bering. Tori oldinga boradi (uch qadam) va



uke o-soto-otoshiga hujum qiladi. Keyin toridan orqaga chekinishini so'rang (uch qadam) va tay sabaki burilishini uki goshiga aylantiring. Badanni sovitish jarayonining bir qismi sifatida otish amaliyotidan foydalaning.

Oddiy tabiiy holatdan va yoqa orqasidagi o'ng yengdan ushlab, o'quvchilardan gilamchada erkin harakatlanishlarini so'rang, yengil otish va yiqilishlarni almashtiring. Ikkala qo'lingizni bir oz egib, oyoq panjalarida harakat qilib, gavdangizni to'g'ri tuting.

Raqibni itarishni minimallashtiring va raqibni tekis chiziqli kuzatib boring (taxminan o'n daqiqa).

O-goshini ifodalash uchun WPW usulidan taktil modellashtirish bilan birgalikda foydalaning. Bu otish va uning variatsiyalari butun dunyo bo'ylab ko'plab yakkakurash uslublarida keng qo'llaniladi va son yordamida to'liq va qiyinroq otish uchun muhim uslubdir.

O-goshi – bu yangi boshlanuvchilar uchun taqdim etilgan uchinchi otish, chunki u oldingi darslarga asoslanadi va butun harakat davomida uke ustidan ustuvor nazoratni ta'minlashda davom etadi. O-goshining asosiy elementlari quyidagilardan iborat:

- Cho'y bu otishni chap tomondan bajaradi. Chap tabiiy holatda va ushlabda u ukeni to'g'ridan-to'g'ri oldinga yoki chap old burchakka, chap oyog'ini ukening chap oyog'i tomon oldinga siljitadi.

- So'ngra Cho'y chap oyog'ini 180 daraja burab, sonini uke orqali surib, chap qo'li bilan ukening o'ng qo'ltig'idan o'tkazib, kamar chizig'ini mahkam va chuqur o'rab, tanasini uke ichiga kiritadi.

- Ukeni orqasiga yuklash uchun tizzalarini egishiga ishonch hosil qiladi. Shuningdek, uning oyoqlari uke oyoqlari ichida ekanligiga ishonch hosil qilish. Ukeni chap son sohasiga oldinga tashlab, oyoq sonini yuqoriga ko'taradi. Shuningdek, u butun tana bo'ylab aylana harakatlar qiladi, boshini va yelkasini o'ngga buradi.

Yakunlash:

- Guruh a'zolari tomonidan badanni sovitish mashqlarini bajarishni shogirdlardan biri o'tkazishiga ijozat bering.



- Shogirdlardan savollari bo'lsa, so'rang.
- Shogirdlarga keyingi dars kuni va vaqtini ayting.
- An'anaviy kattalik usuli bo'yicha shogirdlarni aylana shaklida (barcha teng bo'ladi) ta'zim qilish yoki saf tortishni taklif qiling.

Yodda tutish kerak bo'lgan yaponcha atamalar:

Kesa-gatame – bu dzyudoda belbog'ni ushlab olish deb ataladigan ushlab turish usuli.

Kuzure-kesa-gatame – bu dzyudoda yechilib ketgan belbog' deb ataladigan ushlab turish usuli.

Kuzure-yoko-shixo-gatame – dzyudoda ushlab turish usuli bo'lib, “to'rt chorak singan yon tutash” deb ataladi.

Q-goshi – katta son. Oyoq soni yordamida uloqtirish texnikasi.

Q-soto-otoshi – katta tashqi yiqilish. Oyoq yoki oyoq kaftining otish texnikasi.

Randori – erkin amaliyot yoki mashq. Texnik repertuar bilan tajriba o'tkazish vaqti.

Uchi-komi – uloqtirmasdan otish texnikasiga takroriy kirish.

Uki-goshi – egiluvchan son. Oyoq soni yordamida otish texnikasi.

8-DARS REJASINING NAMUNASI

Darsning maqsadi

7-darsni mustahkamlang va tate-shixo-gatamani o'rgating. Uch bosqichli harakatlarni uchi-komi va raqibni randori yordamida otishni o'rgatishni davom eting.

Boshlanishi

Shogirdlarga aylana shaklida ta'zim qilish yoki an'anaviy kattadan kichikka qarab usuli bo'yicha saf tortishni taklif qiling.

Oldingi darsning qisqacha mazmuni:

- Shogirdlardan ushbu darsda hozirgacha o'rgangan otishlarni nomlashni so'rang.



- Shogirdlardan o'zlari o'rgangan har bir otishdagi asosiy elementlarni aniqlashlarini so'rang.

Badanni qizitish mashqlari

Badanni qizitish mashqlarini bajarishda oldingi darslarda bo'lgani kabi bir xil ketma-ketlikda rioya qiling. Yetakchilik ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam berish uchun har bir shogird oldingi darslarda o'zlashtirilgan mashqlar ketma-ketligidan foydalangan holda bitta qizitish mashqini bajarsin.

Shogirdlardan yiqilish-dumalash mashqini bajarishni so'rang. Shogirdlardan orqaga o'nta va o'ngga hamda chapga yon tomonga o'nta dumalash mashqini bajarishlarini so'rang. Dumalash amaliyotidan badanni qizitish uchun foydalaning.

O'rgatish

To'rtinchi ushlab turish texnikasi sifatida tate-shiho-gatameni o'rgating. Ukeni ushlab turishning asosiy elementlari quyidagilardan iborat:

- Stiven raqibini qornidan ko'ragigacha bosib oldi. U qo'lini raqibning yelkasiga bo'ynining tagiga surib, yoqasidan ushlaydi.

- Stiven raqibning qo'lini mahkam ushlab, bo'ynini bosib izolyatsiya qiladi. U tanasini tizzalari va ikkala oyog'ining barmoqlari orasiga mahkam ushlaydi.

- U tanasining yuqori qismini oldinga egib, diagonal ravishda raqib yelkasining tepasida yotadi. Stiven yuzini gilamga qo'yib, raqibni yerga bosadi.

Shogirdlarga ushlab turish texnikasini mashq qildiring. Sheriklarni o'zgartiring va 20 soniya davomida sherik ustidan nazoratni ushlab turgan holda mashq qiling. Mahkam ushlab turish texnikalarini qanday qo'llash va to'g'ri nazoratni saqlab qolish borasida shogirdlarga o'zlari bilgan tasavvurlarini amalga oshirishlari uchun erkinlik bering va tajriba o'tkazing. Shogirdlarga yaxshi sherik bo'lishlarini aytishni unutmang.

Randori

Ko'zi ojiz yoki ko'r-kar shogirdlarni ko'zi sog'lom tengdoshlari bilan birlashtirib ring. Standart to'g'ri ushlab turish va tabiiy holatda shogirdlarning gilam atrofida erkin harakatlanishini, bir-birlarini yengil tarzda otishga harakat qilishlarini so'rang. Ikkala qo'lni bir oz eggan holda ushlab turish orqali gavdani to'g'ri tutish kerakligini ta'kidlang. Ko'zi ojiz yoki kar-ko'r o'quvchilarni raqiblarni itarish

va ta'qib qilishni minimallashtirish uchun yo'naltiring (taxminan o'n daqiqa).

Eslatma. Randori paytida, shu jumladan ko'zi ojiz dzyudochilarda, agar ushlab turish yo'qolsa, harakatni to'xtating va standart yoqa yengidan tuting. IBSA musobaqalari statistik ma'lumotlariga asoslanib, o'n bir va yigirma soniya oralig'ida ushlashni yo'qotishni kuting.

Yakunlash:

- Ko'zi yaxshi ko'rmaydigan yoki kar-ko'r shogirddan guruhda badanni sovitish mashqlarini bajarishni boshqarishini so'rang.
- Shogirdlardan savollari bo'lsa so'rang.
- Shogirdlarga keyingi dars kuni va vaqtini ayting.
- An'anaviy kattadan kichikka usulida o'quvchilarga aylana bo'ylab ta'zim qilish yoki saf tortishni taklif qiling.

Yodda tutish kerak bo'lgan yaponcha atamalar:

Kesa-gatame – bu dzyudoda belbog'ni ushlab olish deb ataladigan ushlab turish usuli.

Kuzure-kesa-gatame – bu dzyudoda yechilib ketgan belbog' deb ataladigan ushlab turish usuli.

Kuzure-yoko-shixo-gatame – dzyudoda ushlab turish usuli bo'lib, "to'rt chorak singan yon tutash" deb ataladi.

Q-goshi – katta son. Oyoq soni yordamida uloqtirish texnikasi.

Q-soto-otoshi – katta tashqi yiqilish. Oyoq yoki oyoq kaftini otish texnikasi.

Randori – erkin amaliyot yoki mashq. Texnik repertuar bilan tajriba o'tkazish vaqti.

Uchi-komi – uloqtirmasdan otish texnikasiga takroriy kirish.

Uki-goshi – egiluvchan son. Oyoq soni yordamida otish texnikasi.

9-DARS REJASINING NAMUNASI

Darsning maqsadi

8-darsni mustahkamlang va o-uchi-garini o'rgating. Uchi-komi harakatlari va yengil randoridan foydalanishda davom eting.

Boshlanishi

An'anaviy kattadan kichikka usuli bo'yicha ta'zim qilish uchun shogirdlarni aylana shaklida saf tortishlarini taklif qiling.

Oldingi darsning qisqacha mazmuni:

• Muvaffaqiyatli tate-shiho-gatamening ikkita asosiy elementini tasvirlab bering.

• Nima uchun randori paytida turtish tavsiya etilmasligini tushuntiring.

• Raqibni to'g'ri ushlab turishning to'rtta asosiy elementini sanab o'ting.

Badanni qizitish mashqlari

Oldingi dars rejalarida bo'lgani kabi badanni qizitish mashqlarini bajarish ketma-ketligiga amal qiling. Yetakchilik ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam berish uchun har bir shogirddan oldingi darslardagi mashqlar ketma-ketligini o'zgartirgan holda badanni qizitishga oid bitta mashqini guruh bilan birga bajarishini so'rang.

Shogirdlardan orqaga o'nta va o'ngga hamda chapga yon tomonga o'nta dumalash mashqini bajarishlarini so'rang. Dumalash amaliyotidan badanni qizitish uchun foydalaning.

Qizinish jarayonining bir qismi sifatida otish amaliyotidan foydalaning. Tori orqaga qadam qo'ysin (ikki qadam) va tay-sabakini uki-goshi va o-goshiga aylantiring. Tori oldinga harakat qilsin (ikki qadam) va o-soto-garini yakunlasin.

O-soto-otoshi va uchi-gari kabi yuzma-yuz otish uchun ko'pincha ko'r dzyudochining oyoq kaftini qo'ya bilish uchun uni barqaror va standart boshlang'ich nuqtasi bilan ta'minlash foydali bo'ladi. Buni yengillashtirish uchun siz oyoqlar uchun markerdan foydalanishingiz mumkin. Oyoq lokatoriga oid ko'rsatmalar uchun 4-dars namunasiga qarang.

O'rgatish

O-utigari bilan tanishtirish uchun WPW usulidan taktil modellash bilan birgalikda foydalaning. Bu otish ko'pincha yangi boshlanuvchilarga nisbatan soddaligi tufayli o'rgatilgan birinchi otish harakatlaridan biridir. Tori va uke tanalari orasidagi masofa qanchalik katta bo'lsa, otish shunchalik qiyin bo'ladi. Shuning uchun yaqin aloqada bo'lish muhimdir.



Bi dzyudochi otish uchun dastlabki qadam masofasini taxmin qilishda qiynalishi mumkin:

- Dartanyon o'zining o'ng ushlashi va tabiiy holati tufayli o'ng qo'li bilan oldingi chap burchagida oldinga muvozanatni saqlab, raqiblarini mag'lub qiladi. Bu uning raqibini chap oyog'i bilan oldinga qadam tashlashga majbur qiladi.

- Keyin o'ng oyog'i bilan oldinga qadam tashlab, uni raqib oyoqlari orasiga qo'yib, qo'llarini yuqoriga ko'taradi.

- Keyin Dartanyon qo'llari bilan oldinga siljiganida chap oyog'ini o'ng oyog'ining orqa tomoniga qo'yadi va chap oyog'i bilan raqibini orqaga qadam tashlashga majbur qiladi.

U o'ng oyog'i bilan raqibning chap oyog'i orqa qismini ilgaklab, tashqi yoy shaklida harakatini qiladi. Uning tizzasining orqa tomoni raqib tizzasining orqa tomoniga tegib, oyog'ini gilamdan ko'tarib, o'z oyog'ini gilamdan bir oz ushlab turadi.

- Dartanyon o'ng qo'li bilan oldinga intiladi va raqibini gilamchaga olib boradi.

Randori

Ko'zi ojiz yoki ko'r-kar shogirdlarni ko'zi sog'lom tengdoshlari bilan bog'lashni davom eting. Standart holda o'ng tomondan ushlab va ushlab turishdan boshlab, shogirdlarga gilam atrofida erkin harakatlanishini, yengil otish va yiqilish o'rtasida almashinishiga imkon bering. Ikkala qo'lingizni bir oz egib, oyoq panjalari bilan yengil harakat qilib, gavdani to'g'ri tuting. Raqiblarni itarish va ta'qib qilishni minimallashtiring. Shogirdlarga yaxshi sherik bo'lishlari kerakligini eslatib turing (taxminan o'n daqiqa).

Yakunlash

- Shogirdlarga badanni sovitish mashqlarini bajarishga ijozat bering.
- Shogirdlardan savollari bo'lsa so'rang.
- Shogirdlarga keyingi dars kuni va vaqtini ayting.
- An'anaviy kattadan kichikka qarab usuli bo'yicha shogirdlarga aylana shaklida (barcha teng bo'ladi) ta'zim qilish yoki saf tortishni taklif qiling.



Yodda tutish kerak bo'lgan yaponcha atamalar:

Kesa-gatame – dzyudoda belbog'ni ushlab turish deb ataladigan usul.

Kuzure-kesa-gatame – bu dzyudoda yechilgan belbog' deb ataladigan ushlab turish usuli.

Kuzure-yoko-shixo-gatame – dzyudoni ushlab turish usuli bo'lib, "to'rt chorak borgan yon tutash" deb ataladi.

Q-goshi – katta oyoq soni. Oyoq soni yordamida otish texnikasi.

Q-soto-otoshi – katta tashqi yiqilish. Oyoq yoki oyoq kafti toifasidagi otish texnikasi.

Kuti-gari – katta ichki ushlab turish. Oyoq yoki oyoq kafti toifasidagi otish texnikasi.

Randori – erkin amaliyot yoki mashq. Texnik repertuar bilan tajriba o'tkazish vaqti.

Tate-shixo-gatame – dzyudoda ushlab turish texnikasi.

Uki-goshi – egiluvchan son. Oyoq soni yordamida otish texnikasi.

10-DARS REJASINING NAMUNASI

Darsning maqsadi

9-darsni mustahkamlang va kami-shiho-gatameni o'rgating. Uchi-komi va yengil randori harakatlaridan foydalanishda davom eting.

Boshlanishi

Shogirdlarga aylana shaklida ta'zim qilish yoki an'anaviy kattadan kichikka qarab usuli bo'yicha saf tortishni taklif qiling.

Oldingi darsning qisqacha mazmuni:

- Shogirdlardan uki-gosi va o-gosi o'rtasidagi farq nima ekanligini so'rang.
- Shogirdlardan mazkur ikkita otish usuli o'rtasidagi o'xshashlik haqida so'rang.
- Shogirdlardan o-soto-otosi va uchi-gari o'rtasida qanday o'xshashlik borligini so'rang.

Badanni qizitish uchun mashqlar

Oldingi dars rejalarida bo'lgani kabi badanni qizitishda bir xil ketma-ketlikka rioya qiling. Yetakchilik ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam berish uchun

har bir shogird oldingi darslardan o'zlashtirilgan mashqlar ketma-ketligidan foydalangan holda bitta qizinish mashqini bajaring.

Yiqilish-dumalash amaliyotini boshqa shogirdga topshiring. Shogirdlarga o'nta orqaga va o'nta yon tomonga o'ngga va chapga yiqilish mashqini bajarishni taklif qiling. Yiqilish-dumalash jarayonidan badanni qizitish sifatida foydalaning.

Toridan orqaga cheknishini so'rang (ikki qadam) va tay-sabaki burilishini uki-goshi va o-goshi bilan yakunlang. Toridan yon tomonga qadam tashlashni so'rang (ikki qadam) va uke-ga navbat bilan uki-goshi va o-goshiga hujum qiling. Badanni qizitish jarayonining bir qismi sifatida uloqtirish amaliyotidan foydalaning.

O'rgatish

Beshinchi ushlab turish texnikasi sifatida kami-shiho-gatame usulini o'rgating. Ukeni ushlab turishning asosiy elementlari quyidagilardan iborat:

- Siril Jonar ukening boshi yonida tiz cho'kib, ikkala qo'lini ukening ikki qo'li ostiga qo'yadi va ikki tomondan belbog'ini ushlaydi.

- Og'irligini ukening yuziga tashlaydi va belbog'ini mahkam ushlaydi, ikkala tirsagini ukening yelkasi ostidan tortadi.

Randori

Ko'zi ojiz yoki ko'r-kar shogirdlarni ko'zi sog'lom tengdoshlari bilan birlashtiring. Shogirdlar oddiy standart holatdan va o'ng yengini yoqasidan ushlab, gilamcha atrofida erkin harakatlansin, bir-birlarini boshqariladigan va yengil tarzda gilamga otishga harakat qilishsin. Ikkala qo'lni bir oz egilgan holda ushlab turganча gavgani to'g'ri tutib, oyoq kaftlari bilan yengil harakat qilish lozimligini tushuntiring. Ko'zi ojiz yoki kar-ko'r shogirdlarning raqiblar bilan turtilib ketmasligi yoki ta'qib qilinishdan qochishi uchun tegishli yo'l-turing (taxminan 15 daqiqa).

Yakunlash:

- Shogirdlardan biriga badanni sovitish mashqini bajarishni boshqarishiga ruxsat bering.



- Shogirdlardan savollari bo'lsa, so'rang.
- Shogirdlarga keyingi dars kuni va vaqtini ayting.
- An'anaviy kattalik usuli bo'yicha shogirdlarni aylana shaklida ta'zim qilish yoki saf tortishni taklif qiling.

Yodda tutish kerak bo'lgan yaponcha atamalar:

Kami-shixo-gatame – dzyudoni ushlab turish usuli bo'lib, tepadan qo'shimcha to'rt choraklik ushlab turish deb ataladi.

Kesa-gatame – bu dzyudoda belbog'ni ushlab olish deb ataladigan ushlab turish usuli.

Kuzure-kesa-gatame – bu yechilib ketgan belbog' deb ataladigan dzyudoni ushlab turish usuli.

Kuzure-yoko-shixo-gatame – dzyudoni ushlab turish usuli bo'lib, "to'rt chorak singan yon tomon" deb ataladi.

Q-goshi – katta son. Oyoq soni orqali uloqtirish texnikasi.

Q-soto-otoshi – katta tashqi yiqilish. Oyoq yoki oyoq kafti toifasidagi uloqtirish texnikasi.

Siril Jonar (Frantsiya), 2004-yilgi Paralimpiya o'yinlarining oltin medali sovrindori (81 kg) 2017-yilgi Yevropa mashq lagerida kami-shiho gatameni namoyish qilmoqda. S. Jonar dunyodagi eng qobiliyatli kar-ko'r dzyudochilardan biri hisoblanadi.



Q-uchi-gari – katta ichki ushlar. Oyoq yoki oyoq kafti toifasidagi uloqtirish texnikasi.

Tate-shixo-gatame – dzyudoda ushlar usuli bo'lib, vertikal to'rt choraklik ushlab turish deb ataladi.

Uki-goshi – egiluvchan son. Oyoq soni yordamida otish texnikasi.

11-DARS REJASINING NAMUNASI

Darsning maqsadi

10-darsda olingan ko'nikmalarni kuchaytiring va ippon seoy nage usulini o'rgating. Uchi-komi harakatlaridan va yengil randoridan foydalanishda davom eting.

Boshlanishi

Guruh a'zolariga an'anaviy kattadan kichikka qarab ta'zim qilish yoki saf tortish uchun aylana hosil qilishni so'rang.

Oldingi darslarning qisqacha mazmuni:

- Shogirdlardan oldingi darslarda o'rgangan otish texnikalarining yaponcha nomlarini aytishlarini so'rang.
- Shogirdlardan oldingi darslarda o'rgangan yapon usullari texnikasining nomlanishni so'rang.

Badanni qizitish mashqlari

Oldingi dars rejalarida bo'lgani kabi badanni qizitish mashqlarini bajarish ketma-ketligiga amal qiling. Yetakchilik ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam berish uchun har bir shogirdidan oldingi darslardagi mashqlar ketma-ketligini o'zgartirgan holda badanni qizitishga oid bitta mashqini bajarishni so'rang.

Yiqilish-dumalash amaliyotni bajarishni shogirdga topshiring. Shogirdlarni o'nta orqaga va o'nta yon tomonga o'ngga va chapga yiqilishni taklif qiling. Yiqilish-dumalash jarayonidan badanni qizitish sifatida foydalaning.

Shogirdidan kuzgi amaliyotini bajaring. Shogirdlarni o'nta orqaga va o'nta yon tomonga o'ngga va chapga tushirishni taklif qiling.

Yiqilish-dumalash amaliyotidan badanni qizitish jarayoni sifatida foydalaning.



Tori orqaga qadam qo'ysin (ikki qadam) va uki-goshi va o-goshida tay-sabakini yakunlasin. Toridan yon tomonga (ikki qadam) yurishni so'rang va uki-goshi va o-goshida tay-sabakini yakunlang. Tori oldinga siljib (ikki qadam), o-soto-gari va uchi-gariga hujum qilishi kerak. Otish amaliyotidan badanni qizitish sifatida ham foydalaning. Shogirdlarga yaxshi sherik bo'lishlari kerakligini eslatib turing.

O'rgatish

Seo-nage ipponni taqdim etish uchun WPW usulini taktil modellashtirish bilan birgalikda foydalanish lozim. Qadimiyligiga qaramay, ippon-seo-nage kurashning ko'plab uslublarida hali ham keng qo'llaniladi. Raqibni bu usulda otish dzyudoning mohiyatini ifoda etadi, bu jussasi kichik odamga texnika orqali gavgasi kattaroq, kuchliroq odamni otishga imkon beradi. Ushbu bosqichda shogirdlarda yiqilish texnikasini o'rganish va mashq qilish uchun yetarli imkoniyatlar bo'lishi kerak edi.

Marlon Lopes bu otishni o'ng tomondan amalga oshirdi. Ukeni otishning asosiy elementlari quyidagilardan iborat:

- standart chap ushlar va tabiiy holatda u o'ng oyog'i bilan oldinga qadam tashlaydi;
- ukening qo'lini yuqoriga va oldinga ko'tarib, ukeni oyoq uchiga ko'taradi, shunda uke muvozanatni yo'qotadi;
- Marlon Lopes ukening o'ng qo'lini yuqoriga ko'tarib, yengini orqaga va yuqoriga tortadi. Buni qilayotganda, Marlon Lopes o'ng oyog'iga aylanadi va chap oyog'ini uke oyoqlari orasiga qo'yadi;
- o'ng qo'lini egib, ukening o'ng qo'ltig'i ostidan yengini tortib tepaga ko'taradi;
- Marlon Lopes tizzalarini bukib, uke bilan bir tomonga buriladi;
- ukening chap qo'lini ularning tanasi bo'ylab tortadi, yelkalarini chapga burib, oyoqlarini to'g'rilaydi, ukeni yerdan ko'tarib, yelkasi orqali otadi.

Maxsus ehtiyojga ega aralash guruhlariga, shu jumladan Daun sindromi bo'lgan sportchilarga dars berishlari mumkin bo'lgan murabbiylar uchun shuni ta'kidlash kerakki, jiddiy va uzoq muddatli jarohatlardan saqlanish uchun uloqtirish paytida tizza bilan yiqilish Maxsus Olimpiya qoidalari

bilan taqiqlangan. Umumiy qoidaga ko'ra, barcha shogirdlarning tizzalariga yiqilishining oldini olish kerak.

Randori

Ko'zi ojiz yoki ko'zi ojiz shogirdlarni ko'r tengdoshlari bilan birlashtirishni davom eting. Oddiy o'ng ushlab turish va tabiiy holatda shogirdlardan otish va yiqilish o'rtasida gilamcha atrofida erkin harakatlanishlarini so'rang. Ikkala qo'lga bir oz egilgan holda ushlab turish, sirpanish va oyoqlarning to'plari ustida harakat qilish orqali yaxshi holatni ta'kidlang. Raqiblarni itarish va ta'qib qilishni minimallashtiring (taxminan 15 daqiqa).

Yakunlash:

- Shogirdlardan biriga guruh a'zolarini badanni sovitish mashqlari to'plamini o'tkazishni topshiring.

- Shogirdlardan savollari bo'lsa, so'rang.
- Shogirdlarga keyingi dars kuni va vaqtini ayting.
- Shogirdlardan an'anaviy ustunlik usulida ta'zim qilish yoki saf tortish uchun aylana hosil qilishni so'rang.

Yodda tutish kerak bo'lgan yaponcha atamalar:

Ippon-seoy-nage – raqibni yelka yordamida otish. Qo'l bilan otish texnikasi kategoriyasi.

Kami-shixo-gatame – dzyudoda ushlab turish usuli bo'lib, qo'shimcha to'rt choraklik ushlab turish deb ataladi.

Kesa-gatame – bu dzyudoda belbog'ni ushlab olish deb ataladigan ushlab turish usuli.

Kuzure-kesa-gatame – bu dzyudoda yechilgan belbog' deb ataladigan ushlab turish usuli.

Kuzure-yoko-shixo-gatame – bu dzyudoda ushlab turish usuli bo'lib, tepadan qo'shimcha to'rt choraklik ushlab turish deb ataladi.

Q-goshi – katta son. Son yordamida otish texnikasi.

Q-soto-otoshi – katta tashqi tushish. Oyoq yoki oyoq kaftini otish toifasi texnikasi.

Kuti-gari – katta ichki ushlab turish. Oyoq yoki oyoq kaftini otish toifasi texnikasi.

Tate-shixo-gatame – dzyudoda ushlab turish usuli bo'lib, vertikal to'rt choraklik ushlab turish deb ataladi.

Uki-goshi – moslashuvchan son. Oyoq soni yordamida otish texnikasi.

12-DARS REJASINING NAMUNASI

Darsning maqsadi

11-darsni mustahkamlash va koshi-gurumani o'rgatish.

Boshlanishi

Guruh a'zolariga an'anaviy kattadan kichik qarab ta'zim qilish yoki saf tortish uchun aylana hosil qilishni taklif eting.

Oldingi darsning xulosasi

Shogirdlardan kimdadir yiqilish bilan bog'liq muammosi bor-yo'qligini so'rang.

Badanni qizitish mashqlari

Oldingi dars rejalarida bo'lgani kabi badanni qizitishda bir xil ketma-ketlikka rioya qiling. Yetakchilik ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam berish uchun har bir shogird dan oldingi darslardagi mashqlar ketma-ketligini o'zgartirgan holda badanni qizitishga oid bitta mashqini bajarishni so'rang.

Shogird dan yiqilish amaliyotini bajarishni so'rang. Shogirdlarni o'nta orqaga va o'nta yon tomonga o'ngga va chapga yiqilishni taklif qiling.

Badanni qizitish jarayonining bir qismi sifatida yiqilish amaliyotidan foydalaning.

Toridan oldinga qadam qo'yishni so'rang (ikki qadam) va ukega o-soto-gari va uchi-gari bilan navbatma-navbat hujum qiling. Toridan orqaga chekinishini so'rang (ikki qadam) va tay-sabakini ippon-seoy-nage, uki-goshi va o-goshiga aylantiring. Toridan yon tomonga yurishni so'rang (ikki qadam) va ippon-seoy-nage, uki-goshi va o-goshi-da tay-sabaki burilishini yakunlang. Otish seoy-nage, uki-goshi va o-goshi-da tay-sabaki burilishini yakunlang. Otish amaliyotidan badanni qizitish jarayonining bir qismi sifatida foydalaning.

O'rgatish

Koshi-gurumani taqdim etishda WPW usulini taktil modellashtirish

bilan birgalikda foydalaning. Bu otish usuli hali ham butun dunyo bo'ylab ko'plab kurash uslublarida keng qo'llaniladi. Koshi-guruma – bu yangi shogirdlarga o'rgatiladigan oltinchi otish texnikasi, chunki u **toriga** butun harakat davomida uke ustidan yaxshi nazoratni ta'minlashda **davom** etadi. Dzyudo adabiyotida koshi guruma, odatda, yangi shogirdlarni o'rgatish uchun ideal texnika sifatida ta'riflanadi, negaki, u tabiiy va samarali texnika hisoblanadi. Ushbu usul yordamida otishning asosiy elementlari quyidagilardan iborat:

- Nikolina standart o'ng tomondan ushlab va tabiiy holatda bo'lgan ukening o'ng yengini yuqoriga ko'taradi va o'ng oyog'i bilan oldinga qadam qo'yadi va uni ukening oyoqlari orasiga qo'yadi.
- Nikolina o'ng oyog'iga burilib, chap oyog'ini ukening o'ng oyog'i yoniga qo'yadi va o'ng qo'lini ukening bo'yniga o'rab, sonini uke tomon buradi.
- Nikolina oyoq sonini ukening soniga qo'yadi va ukening boshini mahkam ushlab turadi. Orqasiga uke egish uchun kiraverishda tizzalarini bukadi.
- Uaylanish harakatini davom ettiradi va yuqoriga ko'tarilayotganda oyoqlarini to'g'rilaydi. Boshini va yelkasini aylantirib, ukeni oyoq soni yordamida ustidan oshirib tashlaydi.

Randori

Nikolina Pernxaym (Shvetsiya), amaldagi IBSA sportchilarining vakili, 2019-yilgi AQSh o'quv lagerida koshiguruma variantini namoyish etmoqda. Odatda kubi-nage deb ataladigan bu variant yoshlar orasida mashhur bo'lgan va samarali otish usulidir. Biroq, bu uslub Daun sindromi bo'lgan sportchilarda atlanto-aktsiyal beqarorlik bilan bog'liq xavotirlar tufayli Maxsus Olimpiada qoidalar bilan taqiqlangan.

Ko'zi ojiz yoki ko'r-kar shogirdlarni ko'zi sog'lom tengdoshlari bilan birlashtirishda davom eting. Oddiy standart holatdan va yoqa orqasidagi bajargan holda gilam atrofida erkin harakatlanishlarini so'rang. Ikkala qo'lni bir

oz egilgan holda ushlab turish, sirpanish va oyoqlarning to'plari ustida harakat qilish jarayonida gavdani to'g'ri tutish lozimligini ta'kidlang. Raqiblarni itarish va ta'qib qilishni minimallashtiring (taxminan 15 daqiqa).

Ushbu **otishni** birinchi marta o'rganayotganda, ba'zan yiqilish oqibatlarini minimallashtirish uchun ukeni tizzaga olish foydali bo'ladi.

Yakunlash:

- Shogirdlardan biriga guruh bilan birga badanni sovitish mashqlarini o'tkazishga ruxsat bering.
- Shogirdlardan savollari bo'lsa, so'rang.
- Shogirdlarga keyingi dars kuni va vaqtini ayting.
- Shogirdlarga aylana bo'ylab ta'zim qilish yoki ustunlik qilishning an'anaviy usuli bo'yicha saf torting.

Yodda tutish kerak bo'lgan yaponcha atamalar:

Ippon-seoy-nage – yelka yordamida otish. Qo'l bilan otish texnikasi.

Kami-shixo-gatame – dzyudoni ushlab turish usuli bo'lib, tepadan qo'shimcha to'rt choraklik ushlab turish deb ataladi.

Kesa-gatame – bu dzyudoda belbog'ni ushlab olish deb ataladigan ushlab turish usuli.

Kosi-guruma – son yordamida otish. Oyoq soni yordamida otish texnikasi.

Kuzure-kesa-gatame – bu dzyudoda yechilib ketgan belbog' deb ataladigan ushlab turish usuli.

Kuzure-yoko-shixo-gatame – dzyudoda ushlab turish usuli bo'lib, "to'rt chorak singan yon tutash" deb ataladi.

Q-goshi – katta son. Oyoq soni orqali uloqtirish texnikasi.

Q-soto-otoshi – katta tashqi yiqilish. Oyoq yoki oyoq kafti toifasidagi uloqtirish texnikasi.

Kuti-gari – katta ichki ushlab turish. Oyoq yoki oyoq kafti toifasidagi otish texnikasi.

Tate-shixo-gatame – dzyudoda ushlab turish usuli bo'lib, vertikal to'rt choraklik ushlab turish deb ataladi.

Uki-goshi – moslashuvchan son. Oyoq soni yordamida otish texnikasi.



13-DARS REJASINING NAMUNASI

Darsning maqsadi

12-darsni mustahkamlang va tsuri-goshini o'rgating.

Boshlanishi

Shogirdlarga aylana shaklida ta'zim qilish yoki an'anaviy kattadan kichikka qarab usuli bo'yicha saf tortishni taklif qiling.

Oldingi darsning qisqacha mazmuni:

Shogirdlardan ushbu darsda hozirgacha o'rgangan barcha otish va tutib olish bilan bog'liq texnikalarning yaponcha nomlarni aytishlarini so'rang.

Badanni qizitish mashqlari

Oldingi dars rejalarida bo'lgani kabi badanni qizitish mashqlarini bajarish ketma-ketligiga amal qiling. Yetakchilik ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam berish uchun har bir shogirdidan oldingi darslardagi mashqlar ketma-ketligini o'zgartirgan holda badanni qizitishga oid bitta mashqini guruh bilan birga bajarishni so'rang.

Shogirdlardan orqaga o'nta va o'ngga hamda chapga yon tomonga o'nta dumalash mashqini bajarishlarini so'rang. Yiqilish-dumalash amaliyotidan badanni qizitish mashqlari sifatida foydalaning.

Toridan oldinga qadam qo'yishni so'rang (ikki qadam) va ukega o-soto-gari va uchi-gari bilan hujum qiling. Tori orqaga qadam qo'ysin (ikki qadam) va tay-sabakini uki-goshi, o-goshi va ippon-seoi-nagega aylantirish bilan yakunlasin. Shogirdlarga yaxshi sherik bo'lishlari kerakligini eslatib turing.

O'rgatish

Tsuri goshidan WPW usulini taktil modellashtirish bilan birgalikda foydalaning. Bu otish yangi boshlanuvchilar uchun taqdim etilgan yettinchi otish texnikasidir, chunki u oldingi son otishlarini qurishda davom etadi va toriga butun harakat davomida ukeni yaxshi boshqarish imkonini beradi. Bu otish mexanikasining aksariyati o-goshiga o'xshaydi. Otishdagi asosiy farq belbog'ni ushlashdir. Otishning elementlari quyidagilardan iborat:

- To'g'ri tabiiy holatda va ushlab turganda, Sabastyan muvozanatni buzgan



holda uke to'g'ridan-to'g'ri oldinga yoki o'ng old burchakka uke o'ng oyog'ini o'ng tomon siljitadi.

- Sabastyan o'ng oyog'ini uke oyoqlari orasiga qo'yib, oldinga qadam tashlab, o'ng qo'lini ukening qo'li ostiga tashlab, belbog'dan ushlab, o'zi bilan uke orasidagi bo'shliqni yopadi.

- Ikki tizzasini egib, chap oyog'ini o'ng oyog'i ustida kesib o'tadi, sonini etakda ichkariga buradi. Sabastyan uke belbog'idan tortib, tizzalarini bukib, orqasiga uke qo'yadi.

- Nihoyat, yelkasini chapga buradi, ukening yengidan tortib, boshini chapga buradi.

Yakunlash:

- Ko'zi ojiz yoki ko'r-kar talabaga badanni sovitish mashqlarini bajarishni taklif qiling.

- Shogirdlardan savollari bo'lsa, so'rang.

- Shogirdlarga keyingi dars kuni va vaqtini ayting.

- An'anaviy kattadan kichikka qarab usulidan foydalanib, o'quvchilarni aylana bo'ylab ta'zim qilish yoki saf tortishini so'rang.

Yodda tutish kerak bo'lgan yaponcha atamalar:

Ippon-seoi-nage – yelkaga tashlang. Otish texnikasining qo'llanma kategoriyasi.

Kami-shixo-gatame dzyudoni ushlab turish usuli bo'lib, qo'shimcha to'rt choraklik ushlab turish deb ataladi.

Kesa-gatame – bu dzyudoda belbog'ni ushlab olish deb ataladigan ushlab turish usuli.

Kosi-guruma – son g'ildiragi. Kestirib tashlash texnikasi.

Kuzure-kesa-gatame – bu singan belbog' deb ataladigan dzyudoni ushlab turish usuli.

Kuzure-yoko-shixo-gatame dzyudoni ushlab turish usuli bo'lib, "to'rt chorak singan yon tutash" deb ataladi.

Q-goshi – katta son. Sondan otish texnikasi.

Q-soto-otoshi – katta tashqi yiqilish. Oyoq yoki oyoq kaftini uloqtirish texnikasi.

Kuti-gari – katta ichki ushlagich. Oyoq yoki oyoq toifasining uloqtirish texnikasi.

Tate-shixo-gatame – dzyudoda ushlab olish usuli bo'lib, to'rt choraklik vertikal ushlab olish deb ataladi.

Tsuri-goshi – sonni ko'tarish. Son tomonidan ko'tarib tashlash texnikasi.

Uki-goshi – moslashuvchan son. Son tomonidan ko'tarib tashlash texnikasi.

KO'RISH QOBILIYATINING BUZILISHI VA KO'R-KARLIK

Dunyo bo'ylab ko'rish qobiliyati buzilgan odamlar sonining hisob-kitoblari turlicha. Bunday noaniqlikning sabablaridan biri qo'llaniladigan terminologiyadagi farqlar bilan bog'liq. Ikkinchi sabab shundaki, ko'rish qobiliyatining buzilishi holatlarini aniqlash uchun qo'llaniladigan tekshirish usullari aksariyat mamlakatlarda turli darajada farq qiladi.

Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining 2017-yildagi statistik ma'lumotlariga ko'ra, dunyo bo'ylab 285 millionga yaqin ko'rish qobiliyati zaif odamlar bor. Ularning 246 millioni ko'rish qobiliyati past, 39 millioni esa rasman ko'rdir. Dunyodagi ko'rish qobiliyati zaif odamlarning qariyb 90 foizi Afrika, kontinental Osiyo va Janubiy Amerikada joylashgan mamlakatlarda yashaydi.

TO'LIQ KO'RLIK VA QISMAN KO'RLIK

To'liq ko'r bo'lmagan ba'zi odamlar qolgan ko'rish qobiliyatidan funksional foydalanishlari mumkin va ko'rish qobiliyati zaif bo'lganlar deb hisoblanadi. Ko'rish qobiliyati zaif deb hisoblangan ko'plab odamlar masofa va harakatni idrok eta oladi va minimal yordam bilan aylanib o'tish uchun yetarli darajada qisman ko'rish qobiliyatiga ega.

Amerika Qo'shma Shtatlarida ta'lim maqsadlarida qobiliyati zaif bolalar va yoshlar qisman ko'radiganlar, yaxshi ko'ra oladiganlar, rasman ko'r yoki butunlay ko'r bo'yicha tasniflanadi.

• Qisman ko'radiganlarda ko'rish qobiliyati buzilishining ayrim turlari mavjud bo'lib, ular o'ziga xos maxsus ta'limni talab qiladi. Bu bolalar yoki yoshlar muolajadan so'ng eng yaxshi ko'ra oladigan ko'zlarida 20/70 dan kam bo'lgan ko'rish keskinligiga ega bo'ladi, ko'z kasali kuchayganda esa, ko'rish 20/70 dan pastga tushirilishi mumkin bo'ladi yoki ko'rish maydoni o'ta cheklangan, masalan, eng keng nuqtada 20 darajada bo'ladi.

• Yaxshi ko'ra olmaydiganlar deganda uzoqdan ko'rish bilan cheklanib qolmasdan, jiddiy ko'rish buzilishi tushuniladi. Ko'rish qobiliyati past odamlar gazetani oddiy ko'rish masofasidan, hatto ko'zoynak yoki kontakt linzalari bilan ham o'qiy olmaydi.

• Yuridik, ya'ni rasman ko'rlar, maksimal muolajadan so'ng eng yaxshi ko'radigan ko'zi bilan 20/200 yoki undan kam, ko'rish keskinligi yoki eng keng nuqtasida 20 daraja kabi juda cheklangan ko'rish maydoniga ega bo'lganlarga tegishlidir.

• To'liq ko'rlik Brayl alifbosi yoki boshqa vizual bo'lmagan o'qish vositalaridan foydalanishni talab qiladi.

“Ko'r-karlik” atamasi kam yoki umuman foydali ko'rish qobiliyati past yoki umuman eshitish qobiliyati past holatni anglatadi. Bu, asosan, masofani his qilishning yo'qolishidir. Eshitish va ko'rish qobiliyatining yo'qolishi tufayli odamlar o'zlarining ta'lim dasturlariga sezilarli va noyob moslashuvni talab qiladigan jiddiy kommunikativ va boshqa rivojlanish va ta'lim ehtiyojlarini keltirib chiqarsa, odamlar ko'r-kar hisoblanadi. Vaziyat ba'zan ma'lumot to'plashning iloji yo'qligi sifatida tavsiflanadi.

Paralimpiya dzyudo musobaqalari maqsadlari uchun IBSA sportchilarining ko'rish qobiliyati buzilishi uning og'ir va yengil ekaniga qarab, ya'ni to'liq ko'rlikdan tortib, ko'rish qobiliyati pastligigacha bo'lgan darajada tasniflaydi. Har bir dzyudochiga ko'rish keskinligi va/yoki tiniq ko'rish maydoniga qarab baho beriladi. Ko'rish keskinligi ko'rish keskinligi / tiniqlik o'lchovini anglatadi. 20/20 ko'rish atamasi 20 futda o'lchanadigan normal ko'rish keskinligini anglatadi, bu 20 futda o'sha masofada ko'rish kerak bo'lgan narsani aniq ko'rish demakdir. Ko'rish maydoni deganda ko'z oldinga yo'naltirilganda ko'rish

mumkin bo'lgan butun maydon, shu jumladan periferik (lateral) ko'rishda ko'rinadigan joy tushuniladi.

Ushbu jarayonga asoslanib, IBSA dzyudochilarni ikkita toifaga ajratadi, jumladan J1 (mutlaqo ko'r), J2 (ko'rish qobiliyati past).

Tasnifidan qat'i nazar, dzyudochilar yettita erkak va oltita ayol **vazn** toifasida o'zaro kuch sinashadi. 2018-yil yanvar oyi holatiga ko'ra, IBSA ruxsat berilgan musobaqalarda erkaklar va ayollar o'rtasidagi o'yinlar to'rt daqiqa davom etadi. Quyidagi 1-jadvalda tanlov uchun uchta IBSA tasnifi ko'rsatilgan.

1-jadval: IBSA klassifikatsiya bo'yicha musobaqalar uchun

TASNIF	KO'RISH IMKONIYATINI BELGILASH	IZOHLAR
J1	O'tkirlik <LogMAR* 2.6. Diapazon yorug'likning to'liq yo'qligidan yorug'likni idrok etishgacha, qo'lni har qanday masofadan taniy olmaslikdan iborat.	All tasnifi korreksiya qiluvchi linzali ikkala ko'zga asoslangan. Tasnifni belgilash uchun ikkala dzyudogining yengida 7 sm li qizil nuqta bor.
J2	Vizual EKLitnik LogMAR 1.5-2.b (shu jumladan) va/yoki ko'rish maydoni <10° diametrgacha toraygan. Qo'l shaklini seza olish qobiliyati	Sinov paytida korreksiyalovchi linzalarni kiygan sportchilar ularni kiyishlari kerak.

* LogMAR jadvali harflar qatoridan iborat bo'lib, ko'rish qobiliyati kuchliligini baholash uchun optometristlar, oftalmologlar va ko'rish bo'yicha mutaxassislar tomonidan qo'llaniladi. Diagramma ko'rish qobiliyati kuchliligini boshqa

jadvallarga qaraganda aniqroq baholash uchun mo'ljallangan (masalan, Snellen jadvali).

Optometrist, oftalmolog yoki soha bo'yicha boshqa shifokor tayinlangan vizual tasnif toifasini belgilashdan manfaatdor shaxslarni baholash va hujjatlashtirish **huquqiga** ega. Biroq, saralash turnirlari oldidan tasniflash uchun IBSA vizual **snab** ko'rish va tasdiqlash uchun o'z ko'rish guruhidan foydalana-di. IBSA tasnifi bo'yicha batafsil ko'rsatmalar haqida ko'proq ma'lumot olish uchun www.ibsasport.org/classification saytiga tashrif buyuring.

KO'RISH QOBILIYATINING BUZILISHI SABABLARI

Ko'rish qobiliyatining buzilishi sabablari ushbu mavzu doirasidan tashqarida bo'lsa-da, ba'zi keng tarqalgan sabablar qisqacha bayon etiladi. AQSh Milliy ko'z instituti – nei.nih.gov, ko'rish qobiliyatining buzilishi sabablari haqida mukammal va batafsil ma'lumot manbai hisoblanadi. Ko'rish maydoni yoki yorug'likka haddan tashqari sezgirlik nuqtai nazaridan ko'rishni cheklaydigan ko'z kasalliklari, odatda, ko'zning ko'rish qobiliyatining buzilishi deb ataladi. Ko'zning o'zidan boshqa tomondan olingan ma'lumotlarni qayta ishlash buzilganida yuzaga keladigan ko'z kasalliklari, odatda, miya qobig'ida ko'rish qobiliyatining buzilishi deb ataladi.

Aksariyat hollarda ko'rish qobiliyatining kuchliliga ta'sir qiluvchi omillar ko'z pardasi bilan bog'liq bo'lib, u orqali yorug'lik ko'zga kiradi va ko'z pardasida fokuslanadi. Dunyo bo'ylab ko'rlikning eng keng tarqalgan sababi bo'lgan katarakta linzalarning shaffofligiga ta'sir qiladi, natijada ko'rish xiralashadi.

Ko'rishni cheklaydigan quyidagi uchta umumiy omillar mavjud: markaziy, periferik va ko'rish qobiliyatini vaqti-vaqti bilan yo'qotish. Markaziy ko'rish maydonining eng keng tarqalgan yo'qolishi makula yoki sariq dog' degeneratsiyasidan kelib chiqadi, bu asosan 65 yoshdan oshgan odamlarda uchraydi. Makula ko'rish keskinligi uchun mas'ul bo'lgan ko'z pardasining markaziy qismidir. Bolalar va yoshlarga ta'sir qiladigan shunga o'xshash kasallik Shtargardt kasalligidir. Bu holat ko'rish markazida diffuz dog' paydo bo'lishi bilan

boshlanadi. Vaqt o'tishi bilan, dog', odatda, ketmadigan bo'lib qoladi. Periferik ko'rishni yo'qotishning eng ko'p uchraydigan sabablari retinit pigmentoza va glaukomadir. Retinit pigmentoza – bu ko'z pardasi hujayralarining progressiv nobud bo'lishiga olib keladigan irsiy kasallik.

Glaukoma – bu ko'z ichidagi ortiqcha bosim natijasida ko'rish nerv tolalarining shikastlanishidir. Ko'z pardasining periferik qismi tungi ko'rish uchun mas'ul bo'lganligi sababli, bunday kasallikka chalingan odamlar qorong'i tushgandan keyin funksional jihatdan ko'r bo'lishi mumkin. Ko'rish maydonining notekis yo'qolishi ko'pincha diabetik retinopatiyaning natijasidir. Qandli diabet ko'z pardasining qon tomirlariga zarar yetkazadigan qon aylanishi bilan bog'liq muammolarni keltirib chiqaradi. Ko'rish maydonining notekis yo'qolishiga olib keladigan yana bir holat – bu erta tug'ilishning retinopatiyasi. Bu holat erta tug'ilgan chaqaloqlarning retinalarida qon tomirlarining nazoratsiz o'sishiga imkon beradi.

Yorug'likka sezgirlik bilan bog'liq eng keng tarqalgan ko'rish qobiliyatining buzilishlaridan biri albinizmdir. Bu holat irsiy bo'lib, teri, soch va ko'zlardagi pigmentning rivojlanishiga ta'sir qiladi. Irisda pigmentning yo'qligi filtrlanmagan yorug'likning kirib kelishi va tarqalishiga imkon beradi. Ko'rish qobiliyatining qo'shimcha buzilishi va sharoitlar haqida qisqacha ma'lumot olish uchun 3-ilovaga qarang, «Ba'zi ko'z kasalliklarining ta'riflari».

KO'R-KARLIK SABABLARI

Ko'r-karlikning klinik sabablari ushbu mavzu doirasidan tashqarida bo'lsa-da, Ko'r-karlik bo'yicha milliy konsortsiyumi to'rtta asosiy sababni sanab o'tadi: irsiy kasalliklar, erta tug'ilishning asoratlari, aniq maxsus ta'rifning mavjud emasligi va CHARGE sindromi.

Usher sindromi ko'pincha karlik holatlariga sabab bo'ladi. Ushbu sindrom, odatda, tug'ma karlik orttirilgan retinit pigmentoza bilan qo'shilib ketadi. Muvozanatning boshlanishi va mavjudligi yoki yo'qligiga qarab Usher sindromining uch turi mavjud.

Ko'r-kar dzyudochilar bilan shug'ullanayotganda muloqot qilish juda qiyin kechadi. Bu, ayniqsa, siz dzyudochilar randori bilan shug'ullanayotganda ularga ko'rsatmalarni real vaqt rejimida yetkazishga harakat qilayotganingizda seziladi. Yangi elektron texnologiyasi instruktorga ko'r-kar bo'lgan dzyudochi bilan bevosita ishlash va randori vaqtida texnik tuzatishlar kiritish imkonini beradi. iPhone kuchaytirilgan dinamiklarga ulanganda mobil telefonni tezkor mikrofon tizimiga aylantiradigan Megaphone ilovasini taqdim etadi. Simsiz naushniklar Megaphone ilovasi va Bluetooth bilan bog'langan bo'lsa, u murabbiyga to'g'ridan-to'g'ri sportchining qulog'iga bog'lanishiga imkon beradi.

I toifa: tug'ma karlik, muvozanatning og'ir muammolari bilan birga o'n yoshdan boshlab ko'rlikka olib keladigan muammolar.

II toifa: o'smirlik davrida normal muvozanat va ko'rish muammolari bilan og'ir va o'rtacha darajadagi eshitish muammolari.

III toifa: normal eshitish bilan tug'iladi, lekin ko'rish qobiliyatini yo'qotadi, keyinroq esa, eshitish qobiliyatini ham yo'qotadi. CHARGE sindromi karlikning eng ko'p tarqalgan sabablaridan biridir.

Ushbu sindrom tananing ma'lum joylariga ta'sir qiladi, masalan, ko'z, yurak, burun teshiklarining tiqilishi, o'sish va rivojlanishning sekinlashishi, genital anomaliyalar va eshitish qobiliyati. CHARGE sindromi holatlarining taxminan 50 foizi genetik xususiyatga ega va oilada sindromi bo'lmagan odamlarda uchraydi.

TUG'MA VA ORTTIRILGAN KO'RISH QOBILIYATINING BUZILISHI YOKI KAR-KO'RLIK

Ko'rish qobiliyatining buzilishi yoki ko'r-karlik tug'ilish paytida yoki undan keyin qisqa vaqt ichida paydo bo'lgan tug'ma kasallik yoki orttirilgan kasallik, sindrom yoki ko'z yoki miya shikastlanishi natijasida yuzaga kelishi mumkin.



Bu kabi sharoitlarning paydo bo'lishi bolalar va yoshlarning rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Og'ir tug'ma ko'rish nuqsonlari bo'lgan yoki kar-ko'r odamlarda vizual va / yoki eshitish ma'lumotlari bo'lmaydi.

Ba'zi ota-onalar va murabbiylar ko'rish qobiliyati zaif yoki ko'r-kar bo'lgan bolalar va yoshlarning faol harakat qilishlarini cheklaydi. Ushbu cheklovlarning ba'zilari bu odamlarning rivojlanishiga to'sqinlik qiladi. Haddan tashqari himoya qilish ko'pincha bolaning yoki o'smirning rivojlanishini murakkablashtiradi, negaki, ularga harakat reaksiyalarini rivojlantirish uchun zarur bo'lgan muhitni o'rganishga ruxsat etilmaydi. Tug'ilgandan keyin ko'rish qobiliyati zaif yoki ko'r-kar bo'lganlar ko'pincha atrof-muhitni o'rganish va rivojlanish uchun ko'rish va eshitish orqali atrof-muhit haqida ma'lumot olish borasida muayyan imkoniyatiga ega. Oldingi vizual va eshitish tajribasi ushbu shaxslarning jismoniy va harakat rivojlanishiga ijobiy ta'sir qiladi.

Tug'ma ko'rish nuqsonlari bo'lgan dzyudochilar yoki kar-ko'rlar ba'zan jismoniy va ijtimoiy rivojlanishda orqada qoladi. Bu odamlarning ba'zilari rivojlanishning dastlabki yillarida atrof-muhitni jismonan o'rganish imkoniga ega bo'lmagan bo'lishi mumkin. Natijada, to'laqonli ishlaydigan sensorimotor tizimlar kam qo'zg'atilishi va ularning rivojlanishi orqada qolishi mumkin. Pertseptiv-motor rivojlanishi ko'pincha dzyudo bo'yicha Paralimpiya o'yinlari kabi sport tadbirlarida ishtirok etish uchun to'siq bo'lib kelgan.

KO'RISH QOBILIYATINING BUZILISHI VA KARLARNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Ko'rish qobiliyatining buzilishi va kar-ko'rlik harakat qilish, akademik, psixologik va ijtimoiy xususiyatlarning rivojlanishi uchun jiddiy oqibatlariga olib keladi. Keng tarqalgan individual farqlar mavjudligini tan olish muhimdir. Biroq, ba'zi xususiyatlar ko'ruvchi tengdoshlarga qaraganda tez-tez namoyon bo'ladi.



Non-24 uyqu ritmining sutkalik buzilishi

Non-24 – bu sutkalik uyquning surunkali buzilishlaridan biri bo'lib, butkul ko'r bo'lgan dzyudochilarning 70 foizigacha ta'sir qiladi. Bunday buzilish sutka davomida yorug'likning yo'qligi tufayli yuzaga keladi. Non-24 ko'rish qobiliyati zaif odamlar orasida kamdan-kam uchraydi, negaki, ular hech bo'lmaganda yorug'likni sezishni sal bo'lsa ham saqlagan bo'ladilar. Bunda buzilish 24 soatlik yorug'lik-qorong'u sikl bilan uyqu va bedorlik ritmlari o'rtasidagi anormal sinxronizatsiya bilan bog'liq uyqusizlik yoki haddan tashqari uyquchanlik sifatida namoyon bo'ladi. Bu buzilish «jetlagga», ya'ni soat mintaqalarining buzilish sindromiga o'xshaydi va ba'zi bidzyudochilarining mashg'ulotlar va turnirlarda ishlash qobiliyatini jiddiy ravishda buzishi mumkin.

Ko'rish qobiliyatining cheklanishi o'z navbatida jismoniy faoliyatni cheklaydi, bu esa o'z navbatida inson boshdan kechirishi mumkin bo'lgan tajribalar doirasi va xilma-xilligini ham cheklaydi. Ko'zi ojiz chaqaloqlarda vizual stimulyatsiya yo'qligi sababli boshlarini ko'tarish uchun ozgina motivatsiya mavjud; natijada, tanani nazorat qilish, o'tirish va turish bilan birga gavdaning rivojlanishining kechikishi mumkin. Gavdani nazorat qilish harakat qilishni rivojlanishga ta'sir qilishi sababli, bunday toifadagi bolalar ko'pincha yuradilar, rivojlanishga ta'sir qilishi sababli, bunday toifadagi bolalar ko'pincha yuradilar, yuguradilar, sakraydilar, cho'zadilar, ushlaydilar va boshqa asosiy nozik harakat ko'nikmalarini rivojlantiradilar.

Agar ko'rsatma berilmasa, jiddiy ko'rish qobiliyati buzilgan bolalarda «ko'r-ko'rona yurish» deb nomlanuvchi beso'naqay yurish paydo bo'lishi mumkin. Bundaylar uchun yassioyoqlik xos bo'ladi. Qadamlar, odatda, mayda tashlanib, oyoqlari tashqariga burilgan bo'ladi.

Ko'rish qobiliyati jiddiy buzilgan yoki ko'r-karlar atrof-muhitdagi turli masofalardagi narsalarni kuzata yoki taqqoslay olmaydi. Natijada, ular vizual xulosalar chiqarishda qiyinchiliklarga duch kelishlari mumkin. Shuningdek, ular ko'pincha tana qismlarining qanday harakatlanishi lozimligi haqida ham bilishmaydi. Bu harakatni cheklashi mumkin, bu o'z navbatida mushaklarning



rivojlanishini va murakkab vosita ko'nikmalarini egallash uchun zarur bo'lgan muvozanat mexanizmlarini kamaytiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, tug'ma ko'r bo'lgan ko'plab odamlar ko'zi sog'lom tengdoshlariga qaraganda statik va dinamik muvozanat vazifalarini yomonroq bajaradilar.

Ko'rish qobiliyati buzilgan yoki ko'r-kar kishilar jismoniy tayyorgarlikning keng doirasini namoyish etadilar. Ko'rish qobiliyati zaif bolalarning aksariyati ko'r tengdoshlariga qaraganda mushaklarning kuchi va yurak-qon tomir chidamliligi kamroq va tanasida yog' ko'proq bo'ladi. Faol bo'lmagan odamlar jismonan zaif bo'ladilar: ammo, ular faollikni kuchaytirsang, barcha odamlar kabi mukammal jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishlari mumkin.

Hissiy va ijtimoiy xususiyatlar ham juda farq qiladi. Hayot tajribasiga qarab, ba'zi odamlar shaxsiyatning buzilishi bilan bir qatorda jismoniy kamchiliklarga ham duch kelishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ko'rish qobiliyati jiddiy buzilgan bolalar ko'zi sog'lom tengdoshlariga qaraganda ancha past ijtimoiy yetuklikka ega. Tana tilini o'qiy olmaslik va ijtimoiy muhitni mos keladigan nuqtai nazardan baholay olmaslik ularning ijtimoiy rivojlanishini cheklashi mumkin.

Og'ir ko'rish qobiliyatiga ega bo'lgan ba'zi odamlar o'z-o'zini rag'batlantirishni namoyon qilishi mumkin. Bu xatti-harakat, odatda, kimdir sezilarli darajada haddan tashqari yoki kam hayajonlanganida sodir bo'ladi. Bunday xatti-harakatlar kuzatuv paytida dasturlash tezligini o'zgartirishni talab qilishi mumkin.

Biz hammamiz betakror va noyob insonlarmiz, shu jumladan har bir ko'zi ojiz va kar-ko'r odamlar ham. Ko'rish va jismoniy qobiliyat, jismoniy shakl, shuningdek, shaxsiyat turlicha bo'lishi tabiiydir. Muhimi, nimaga intilish lozimligiga e'tibor qaratishdir. Quyidagi 2-jadvalda ko'rish qobiliyati buzilgan va ko'r-karlarning umumiy xususiyatlari va ularning dzyudo mashg'ulotlariga ta'siri jamlangan.



Yetaklab yuradigan it

Rio-de-Janeyrodagi Paralimpiya o'yinlarining bronza medali sovrindori Chistella Garsiya (-70 kg) yetaklab yuradigan itni (gid-it) o'rgatish 25–60 ming dollarni tashkil etishi haqida xabar beradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, gid itlar Paralimpiya sportchilariga ko'proq ishonch, do'stlik va xavfsizlik hissini bag'ishlaydi. Yetaklab yuradigan itga ega bo'lish ijobiy psixologik va ijtimoiy ta'sir ko'rsatadi. Yo'l boshlaydigan itlari bo'lgan odamlarda sayohat qilish va mustaqillikni his qilish ehtimoli ko'proq. Yo'l boshchi it sizga A nuqtadan B nuqtaga tezroq va xavfsizroq borishga yordam beradi. Bunday itlarining egalari alohida aloqani qayd etadilar. Shuni ta'kidlash kerakki, gid itlar ko'zi nogironlarning sheriklar bo'lib, ularni ish paytida chalg'itmaslik kerak. Yo'l boshchi itlar, odatda, nafaqaga chiqishdan oldin olti yildan o'n yilgacha faol ishlaydi.

Ba'zida j1 va yaxshi ko'rmaydigan j2 toifadagi va kar-ko'r dzyudochilarning tribunalarida yoki musobaqalarda uzoq vaqt e'tibordan chetda o'tirganini ko'rish mumkin. Bu holat paralimpiyachi dzyudochilarning eng yuqori ko'rsatkichlarga erishishiga yordam bermaydi. Uzoq vaqt davomida o'tirish, ko'pincha qiziqish / energiya va mushaklarning sovishiga sabab bo'ladi. Buni kamaytirish va musobaqa tajribasi xavfsizligi va sifatini yaxshilash uchun IBSA bidzyudochi va ko'ruvchi gid o'rtasida 1:1 nisbatni taklif qildi. Iloji bo'lsa, ko'ruvchi gid bir jinsdan bo'lishi va dzyudochilar va paralimpiya dzyudolari bilan yaxshi tanish bo'lishi kerak.

Rahbariyat boshqa odamlar bilan muloqot qilish imkoniyatini yaratadi va sportchiga o'zini ijtimoiy aloqada his qilish imkonini beradi. Ko'ruvchi gidning vazifalariga musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish paytida va o'yinlar oralig'ida harakat qilishda yordam berish, shuningdek, joriy musobaqalarni tavsiflash kiradi. 2015-yilgi Parapanamerika o'yinlari davomida turnir tashkilotchilari bidzyudochilarni radiotelefonlar bilan ta'minladilar va shu tariqa sportchilarga real vaqt rejimida musobaqaning to'liq tavsifini taqdim etdilar. Ushbu yangilik J1 toifasidagi dzyudochilarining aksariyatiga musobaqada qatnashish imkonini berdi.

Oq hassa

Oq hassa – bu ba’zi ko’rish qobiliyati past dzyudochilar o’z yo’lidagi narsalarni aniqlash uchun foydalanadigan vosita. Mazkur hassa shuningdek, tomoshabinlar uchun ko’rish muammolari bo’lganlarni aniqlash uchun foydalidir. Hassalar buklanadigan ham bo’lishi mumkin. Turli mamlakatlarda ushbu hassadan foydalanish bo’yicha turli xil qonunlar mavjud. Misol uchun, Buyuk Britaniyada oq hassa ushlab yurganlar ko’rish qobiliyati past bo’lgan, lekin normal eshitish qobiliyatiga ega bo’lgan odamni ko’rsatadi. Qizil chiziqlar chizilgan oq hassadan foydalanuvchining kar va ko’r ekanligini ko’rsatadi. Qo’shma Shtatlarda oq hassali odamlar yo’lni kesib o’tishda o’tish huquqiga ega, Argentinada esa ko’rish qobiliyati zaif odamlar yashil tusdagi hassalardan foydalanadilar.

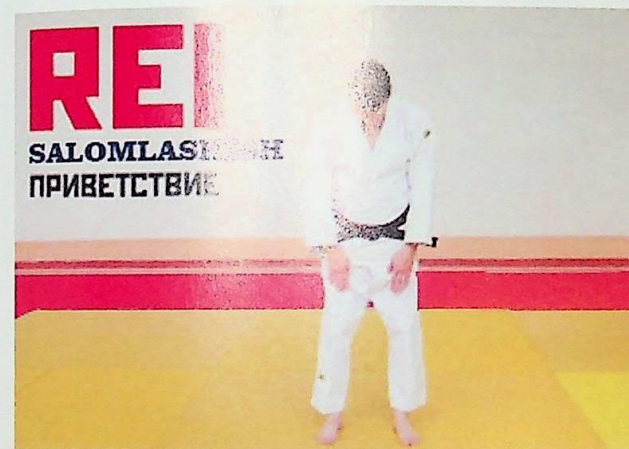
Ba’zi bidzyudochilar oq hassa uslubidagi boshlovchi oyog’ini raqiblarining oyoqlari holatini uchburchak qilish uchun ishlatishlari kuzatilgan. Bunday harakat hujumni boshlashdan oldin pozitsiyani aniqlash uchun foydali bo’lishi mumkin. Bu harakat boshqa bidzyudochilar yoki ba’zi J2 toifasidagi dzyudochilarga qarshi foydali bo’lishi mumkin bo’lsa-da, bu B3 toifasidagi dzyudochining qarshi oyoq panjasi texnikasiga bog’liq.

DZYUDO TASNIFI

Yaponiya, Yevropa va butun dunyoda dzyudo (kyu) bo’yicha dzyudochilar baholari, odatda, quyidagi belbog’lar bilan belgilanadi: sariq belbog’ – 5 kyu, to’q sariq – 4 kyu, yashil – 3 kyu, ko’k – 2 kyu, jigarrang – 1 kyu, biror bir imtihonni topshirmagan yangi boshlovchlar oq belbog’ bog’lashadi. (Rasmlarga qarang).

6 kyu

Kyu 6 shogird darajasini berish uchun dzyudo bo’yicha attestatsiya majmuasi quyidagi texnik harakatlarni o’z ichiga oladi:



REI / Salomlashish

REI – salomlashish. Dzyudoda ta’zim qilish muhim yapon an’anasidir. Bu sherikka, ustoz va raqibga hurmat belgisidir. Uning to’g’ri bajarilishi dzyudochini fikr-xayoli bir erga to’plangan, hurmatli, maqsadli va xotirjam sportchi sifatida tavsiflaydi.

OBI / Dzyudo belbog’ini qanday bog’lash kerak

Dzyudo, birinchi navbatda, ko’p asrlik an’analar va falsafa, keyin esa jang san’atidir. Dzyudochining tashqi ko’rinishi uning rivojlanishining eng muhim tarkibiy qismidir. Shuning uchun dzyudoni o’rganish belbog’ bog’lash, kimononi (dzyudogi) to’g’ri kiyinish va ta’zim qilishdan boshlanadi.



KUZUSHI / Muvozanatdan chiqarish

Raqibni muvozanatdan chiqarish dzyudoda har qanday uloqtirishning boshlang’ich nuqtasidir. Agar raqib muvozanatdan chiqsa, u holda uni muvaffaqiyatli otish ehtimoli juda yuqori. Va aksincha, agar KUZUSHI tayyorlanmasdan va ijro etilmasdan amalga oshirilsa, otish muvaffaqiyatsiz bo’lishi mumkin.



KUMIKATA / Ushlashlar

Dzyudoda har qanday uloqtirish raqibni mahkam ushlash bilan boshlanadi. Umuman olganda, jangning samaradorligi uning texnikasi va kuchiga bog'liq. Mahkam, qulay va to'g'ri ushlash raqibning harakatlarini nazorat qilish va foydali pozitsiyadan hujum qilish imkonini beradi. Bu kurashning natijasini belgilaydi.



SHINTAI / Joyda turib harakatlanish
SHINTAI (joyda turib harakatlanish) ning texnik harakatini namoyish etish. Bu dzyudo KYu 6 darajasi uchun imtihon elementlarining majburiy ro'yxatiga kiritilgan.



SHISEI / stoykalar

SHISEI usulining texnik harakatini namoyish qilish (stoykalar). Dzyudo KYu 6 darajasi uchun imtihon elementlarining majburiy ro'yxatiga kiritilgan.



TAI SABAKI / Burilishlar

TAI SABAKI usulining texnik harakatini ko'rsatish (burilishlar). Dzyudo KYu 6 darajasi uchun imtihon elementlarining majburiy ro'yxatiga kiritilgan.



UKEMI / Yiqilish

Otishni, ya'ni raqibni uloqtirishni o'rganishdan oldin, qanday qilib to'g'ri yiqilish va o'zini himoyalashni o'rganish kerak bo'ladi. UKEMI (Yiqilish)ni to'g'ri bajarish dzyudochining xavfsizligini ta'minlaydi.

5 kyu

DE ASHI HARAI / Oyoq qo'yib yon tomonning pastidan chalish/

DE ASHI HARAI usulining texnik harakatini namoyish qilish (Oyoq qo'yib yon tomonning pastidan chalish). Dzyudo bo'yicha Kyu 5 daraja uchun imtihon elementlarining majburiy ro'yxatiga kiritilgan. De-ashi-harai (De-ashi-xarai) - alohida hujumlarni yaratish uchun samarali uloqtirish usulidir.





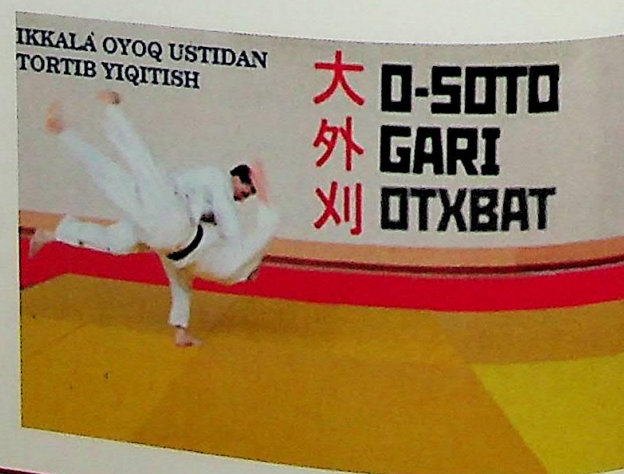
HIZA GURUMA / Oyoq qo'yib tizzadan chalish /

HIZA GURUMA usulining texnik harakatini namoyish qilish (Oyoq qo'yib tizzadan chalish). KYu 5 dzyudo darajasi imtihonining majburiy elementlari ro'yxatiga kiritilgan. Hiza-guruma (xidza-guruma) xalqaro federatsiyaning asosiy texnik usullari ro'yxatida tasdiqlangan.



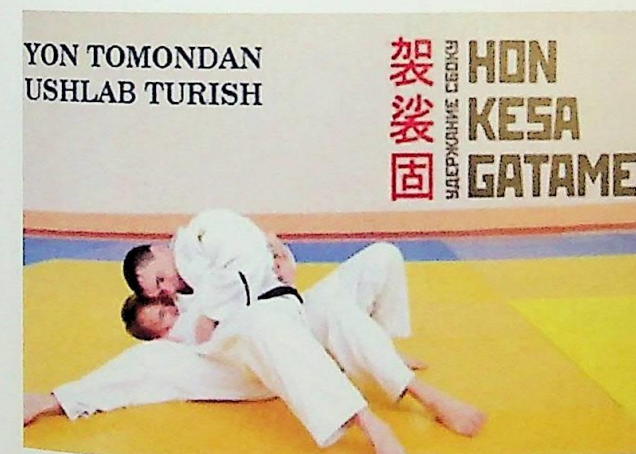
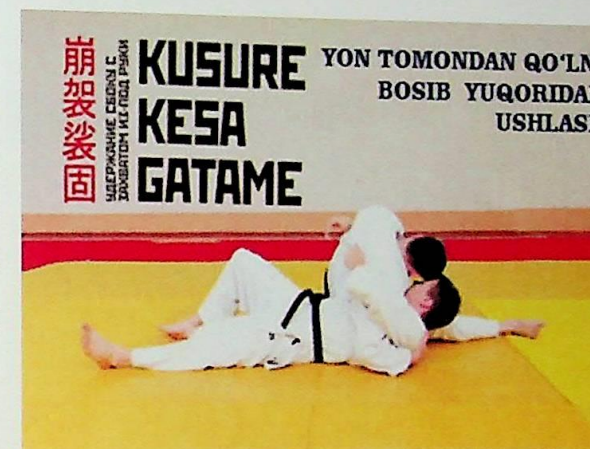
UKI GOSHI / son yordamida otish /
UKI GOSHI (son yordamida otish) texnik harakati namoyishi. Dzyudoda KYu darajasi uchun imtihon elementlarining majburiy ro'yxatiga kiritilgan.

O SOTO GARI / uzib olmoq /Texnik harakatning namoyishi O SOTO GARI (uzib olmoq). Dzyudo KYu 5 darajasi uchun imtihon elementlarining majburiy ro'yxatiga kiritilgan.



KATAME-WAZA. HARAKATLARNI CHEKLASH TEXNIKASI

KUSURE KESA GATAME / Qo'l ostidan ushlab turish / **KUSURE KESA GATAME** texnik harakatining namoyishi (qo'l ostidan ushlab turish). Dzyudo KYu 5 darajasi uchun imtihon elementlarining majburiy ro'yxatiga kiritilgan.

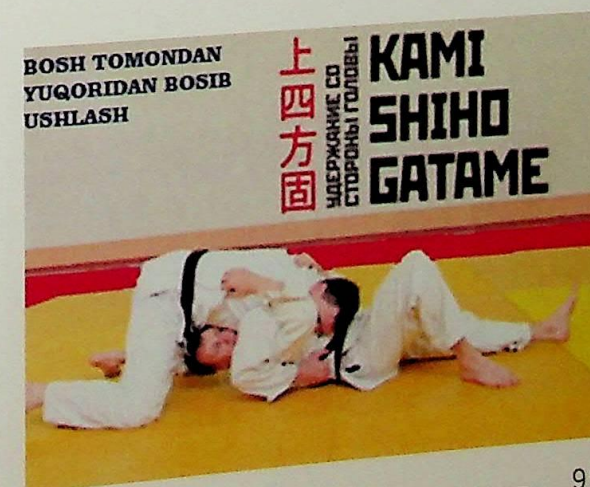


HON KESA GATAME / Yon tomondan ushlab turish /

HON KESA GATAME usulining texnik harakatini namoyish qilish (Yon tomondan ushlab turish). Dzyudo KYu 5 darajasi uchun imtihon elementlarining majburiy ro'yxatiga kiritilgan.

KAMI SHIHO GATAME / Bosh tomondan ushlab turish

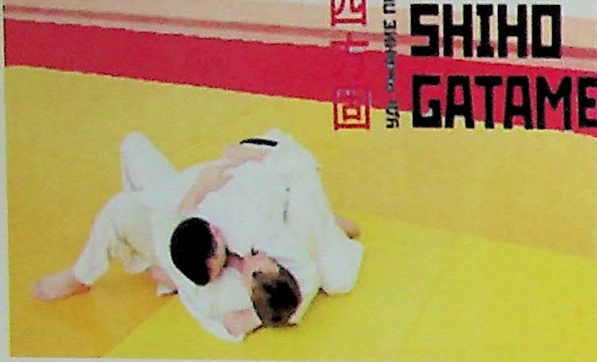
KAMI SHIHO GATAME usulining texnik harakatini namoyish qilish (Bosh tomondan ushlab turish). Dzyudo KYu darajasi uchun imtihon elementlarining majburiy ro'yxatiga kiritilgan.





YUQORIDAN BOSIB
USHLASH

横四
YOKO
SHIHO
GATAME



**YOKO SHIHO GATAME / Ko'ndalang,
ya'ni eni bo'ylab ushlab turish /**

YOKO SHIHO GATAME usulining texnik harakati namoyishi (eni bo'ylab ushlab turish). Dzyudo KYu 5 darajasi uchun imtihon elementlarining majburiy ro'yxatiga kiritilgan.

4 kyu

NAGE-WAZA. OTISH TEXNIKASI

**KO UCHI GARI / Ichkari tomondan
chalish/**

KO UCHI GARI (Ichkari tomondan chalish) texnik harakatini namoyish qilish. Dzyudo KYu 4 darajasi uchun imtihon elementlarining majburiy ro'yxatiga kiritilgan.



YURG'IZIB O'NG
TARAFDAN CHALISH

送足
OKURI
ASHI
HARAI



**OKURI ASHI HARAI / Qadamlar
tezligida yon tomondan chalish /**

OKURI ASHI HARAI texnikasining texnik harakatini namoyish qilish (Qadamlar tezligida yon tomondan chalish). Dzyudo KYu bo'yicha daraja berish uchun imtihon elementlarining majburiy ro'yxatiga kiritilgan.

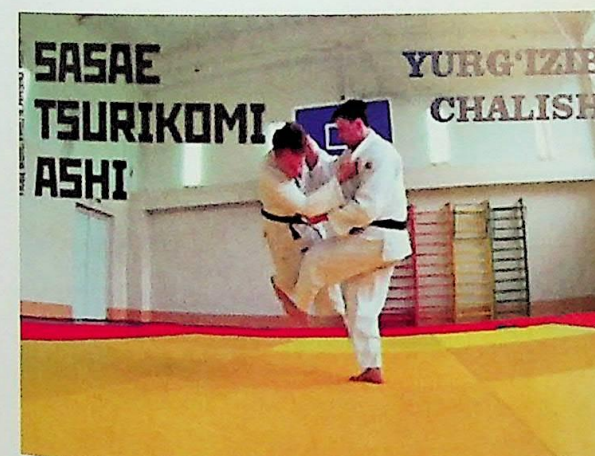


本
客
TAI
OTOSHI
PEREDNAYA PODNOZHKA

OLD OYOQDAN
CHALISH



TAI OTOSHI / Old tomondan chalish /
TAI OTOSHI (Old tomondan chalish) texnik harakatini namoyish qilish. Dzyudo KYu 4 darajasi uchun imtihon elementlarining majburiy ro'yxatiga kiritilgan.



**SASAE TSURIKOMI ASHI / Old oyoq
ostidan chalib yiqitish /**

SASAE TSURIKOMI ASHI usulining texnik harakatini namoyish qilish (Old oyoq ostidan chalib yiqitish). Dzyudo bo'yicha KYu 5 darajasi uchun imtihon elementlarining majburiy ro'yxatiga kiritilgan. Sasae tsurikomi ashi (Sasae-tsurikomi-ashi) - dzyudoning asosiy texnikasi hisoblanadi.

**O GOSHI / Oyoq tagiga tepib,
son orqali otish /**

O GOSHI (Oyoq tagiga tepib, son orqali otish) texnik harakatni ko'rsatish. Dzyudo KYu darajasi uchun imtihon elementlarining majburiy ro'yxatiga kiritilgan.





O UCHI GARI / Oyoq boldiri bilan ichkaridan ilib olish /

O UCHI GARI (Oyoq boldiri bilan ichkaridan ilib olish) texnik harakatni ko'rsatish. KYu 5 dzyudo darajasi bo'yicha imtihon elementlarining majburiy ro'yxatiga kiritilgan. O-uchi-gari (O-uchi-gari) eng mashhur dzyudo usullaridan biridir.

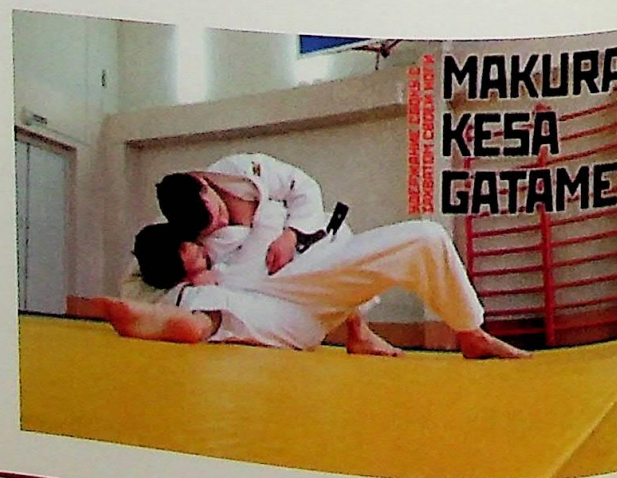


KATAME-WAZA. HARAKATLARNI CHEKLASH TEXNIKASI



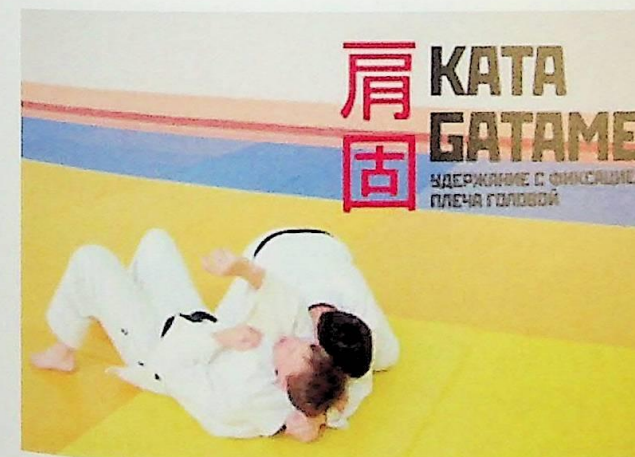
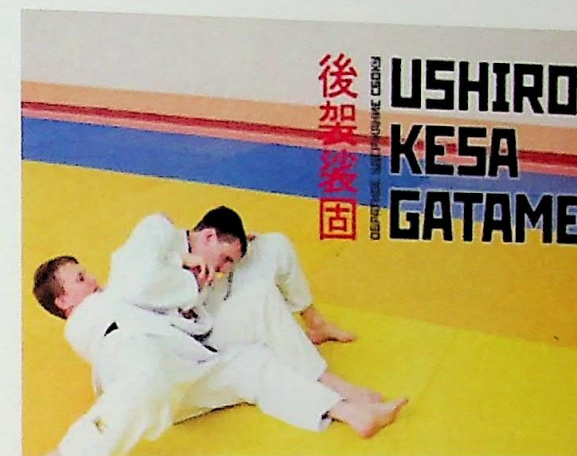
KUSURE KESA GATAME / Pastdan qo'l ostidan ushlab yon tomondan turish /
KUSURE KESA GATAME (Pastdan qo'l ostidan ushlab yon tomondan turish) texnik harakatini ko'rsatish. Dzyudo KYu darajasi uchun imtihon elementlarining majburiy ro'yxatiga kiritilgan.

MAKURA KESA GATAME / Oyoqni tiragan holda yon tomondan ushlab /
MAKURA KESA GATAME (oyoqni tiragan holda yon tomondan ushlab) texnik harakatini ko'rsatish. Dzyudo KYu bo'yicha ilmiy daraja berish uchun imtihon elementlarining majburiy ro'yxatiga kiritilgan.



USHIRO KESA GATAME / yon tomondan qayta ushlab turish /

USHIRO KESA GATAME (yon tomondan qayta ushlab turish) texnik harakatini ko'rsatish). Dzyudo KYu bo'yicha daraja berish uchun imtihon elementlarining majburiy ro'yxatiga kiritilgan.



KATA GATAME / Yelkani bosh bilan ushlab turish

KATA GATAME (Yelkani bosh bilan ushlab turish) texnik harakatini namoyish qilish/ Dzyudo KYu bo'yicha daraja berish uchun imtihon elementlarining majburiy ro'yxatiga kiritilgan ...

TATE SHIHO GATAME / Tepada bo'lib ushlab turish /

TATE SHIHO GATAME (tepada bo'lib ushlab turish) usulining texnik harakatining namoyishi. Dzyudo KYu 4 darajasi uchun imtihon elementlarining majburiy ro'yxatiga kiritilgan.



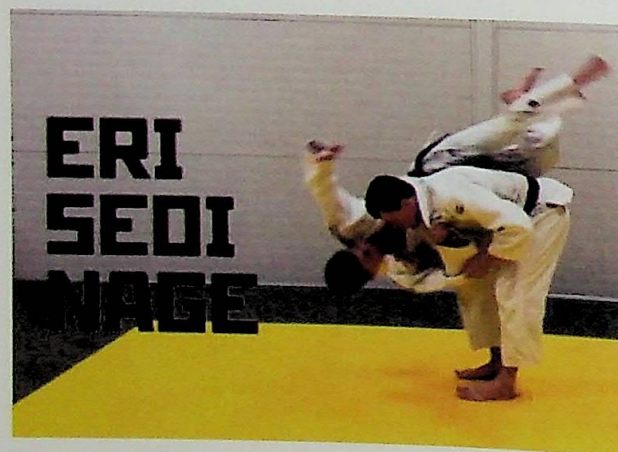
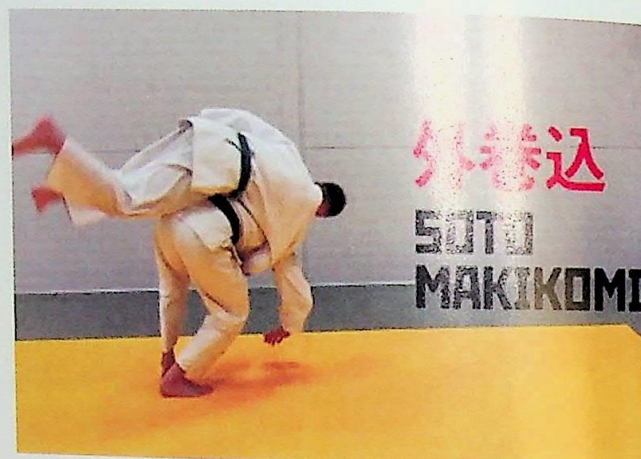


3 kyu

NAGE-WAZA. OTISH TEXNIKASI

SOTO MAKIKOMI /Qo'lni yelka ostiga qo'yib, bel orqali otish/

SOTO MAKIKOMI (Qo'lni yelka ostiga qo'yib, yelka orqali otish) texnik harakatni ko'rsatish. 外巻込/ dzyudo bo'yicha KYu 3 (yashil belbog') darajasi uchun imtihon elementlarining majburiy ro'yxatiga kiritilgan.



ERI SEOI NAGE / Bir tomonlama ushlab, yelka orqali otish

ERI SEOI NAGE (Bir tomonlama ushlab, yelka orqali otish) texnik harakatlarini namoyish qilish. Dzyudo KYu 3 (yashil belbog') darajasi uchun imtihon elementlarining majburiy ro'yxatiga kiritilgan. "Seoy" - yelka tomonda. "Nage" - otish.

KO SOTO GARI / Orqa tomondan chalish /

KO SOTO GARI (Orqa tomondan chalish) texnik harakatini namoyish qilish. Dzyudo bo'yicha KYu 4 daraja berish uchun imtihon elementlarining majburiy ro'yxatiga kiritilgan. "Ko" - kichik, atama sifatida - eng yaqin (raqibga) oyoq "Soto" - tashqarida, tashqi. "Gari".



TSURIKOMI GOSHI / yoqani ushlab, oyoq soni yordamida otish

TSURIKOMI GOSHI (yoqani ushlab, oyoq soni yordamida otish) texnik harakatini namoyish qilish. Dzyudo KYu darajasi uchun imtihon elementlarining majburiy ro'yxatiga kiritilgan.



HARAI GOSHI / Ikki oyoqni oyoq soni bilan ilib olish /

HARAI GOSHI (Ikki oyoqni oyoq soni bilan ilib olish) texnik harakatini namoyish qilish. Dzyudo KYu bo'yicha daraja berish uchun imtihon elementlarining majburiy ro'yxatiga kiritilgan.

SODE TSURIKOMI GOSHI / qayta ushlash orqali oyoq soni erdamida otish/

SODE TSURIKOMI GOSHI (qayta ushlash orqali oyoq soni erdamida otish) texnik harakatini namoyish qilish. Dzyudo KYu bo'yicha daraja berish uchun imtihon elementlarining majburiy ro'yxatiga kiritilgan.





IPPON-SEOI-NAGE / yelkadan otish /

IPPON-SEOI-NAGE (Seoy-nage) yuqori amplituda va tezlik bilan bajariladigan eng samarali dzyudo texnikalaridan biridir. Mazkur usul texnikasini o'rganishdan oldin, keling, yelkadan otish uchun yaponcha nomining so'zma-so'z tarjimasini ko'rib chiqaylik.

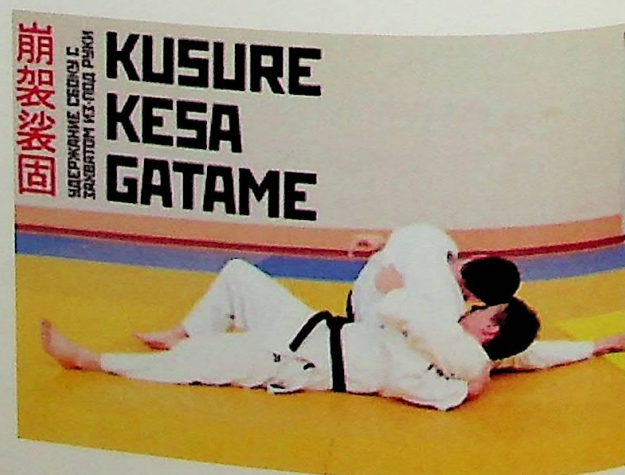


MOROTE-SEOI-NAGE / yelkadan otish /

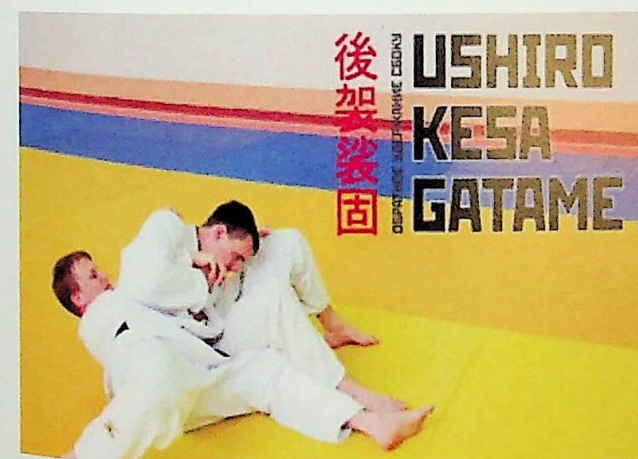
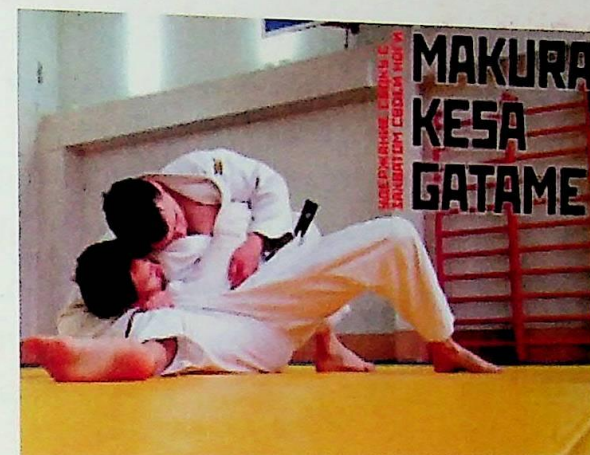
Morote-Seoi-Nage / yelkadan otish / usuli yelkaga uloqtirishning yaxshilangan versiyasidir. Ikkala qo'lni bir vaqtning o'zida tortish ishiga kiritish orqali katta kuchga erishiladi. Ikki qo'ldan foydalanish Uke ustidan Torining maksimal nazoratini ta'minlaydi. Shu bilan birga ...

KATAME-WAZA. HARAKATLARNI CHEKLASH TEXNIKASI

KUSURE KESA GATAME / Qo'l ostidan ushlab, yon tomondan ushlab turish / KUSURE KESA GATAME (Qo'l ostidan ushlab, yon tomondan ushlab turish) texnik harakatini ko'rsatish. Dzyudo KYu bo'yicha daraja berish uchun imtihon elementlarining majburiy ro'yxatiga kiritilgan.



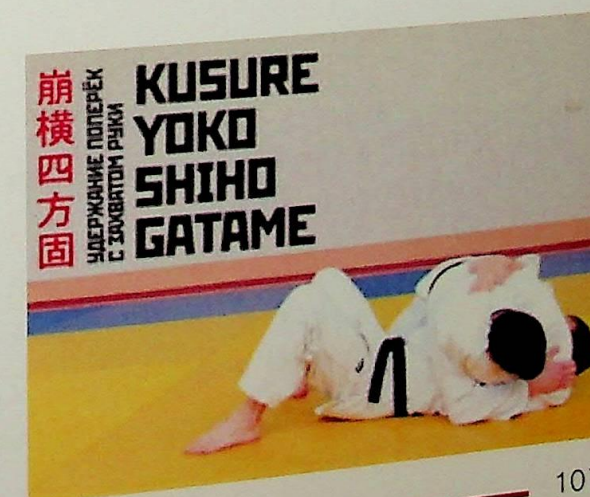
MAKURA KESA GATAME / Oyoq yordamida yon tomondan ushlab / MAKURA KESA GATAME (Oyoq yordamida yon tomondan ushlab) texnik harakatini ko'rsatish. Dzyudo KYu darajasi uchun imtihon elementlarining majburiy ro'yxatiga kiritilgan.



USHIRO KESA GATAME / yon tomondan teskari ushlab turish / USHIRO KESA GATAME (yon tomondan teskari ushlab turish) texnik harakati namoyishi. Dzyudo KYu darajasi uchun imtihon elementlarining majburiy ro'yxatiga kiritilgan.

KUSURE YOKO SHIHO GATAME / Qo'lni mahkam ushlab, ko'ndalang bosib turish /

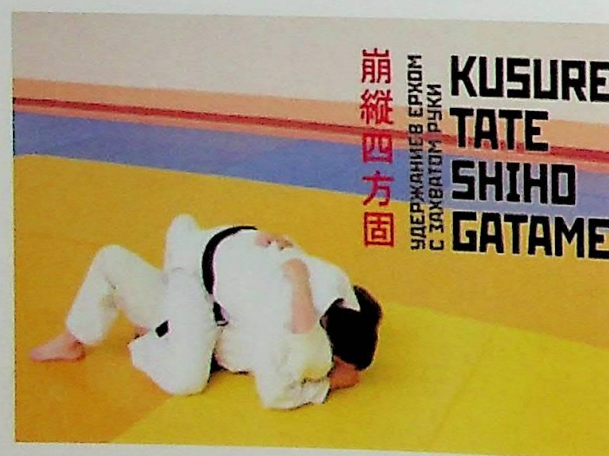
KUSURE YOKO SHIHO GATAME (qo'lni mahkam ushlab ko'ndalang bosib turish) texnik harakatini namoyish qilish. Dzyudo KYu darajasi uchun imtihon elementlarining majburiy ro'yxatiga kiritilgan.





KUSURE KAMI SHIHO GATAME / Qo'lni ushlab, boshning yonidan bosib turish

KUSURE KAMI SHIHO GATAME (Qo'lni ushlab, boshning yonidan bosib turish) texnik harakatini namoyish qilish. Dzyudo KYu darajasi uchun imtihon elementlarining majburiy ro'yxatiga kiritilgan.



KUSURE TATE SHIHO GATAME / Ikki qo'l bilan ushlab, tepadan bosib turish.

KUSURE TATE SHIHO GATAME (Ikki qo'l bilan ushlab, tepadan bosib turish) texnik harakatini ko'rsatish. Dzyudo KYu bo'yicha daraja berish uchun imtihon elementlarining majburiy ro'yxatiga kiritilgan.

2 kyu KYU 2. NAGE-WAZA. OTISH TEXNIKASI

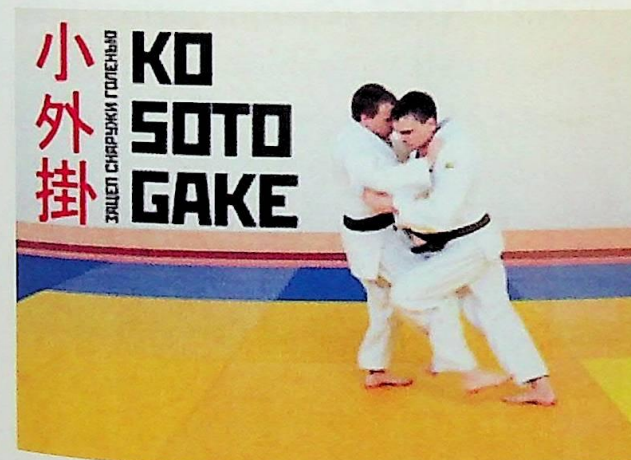
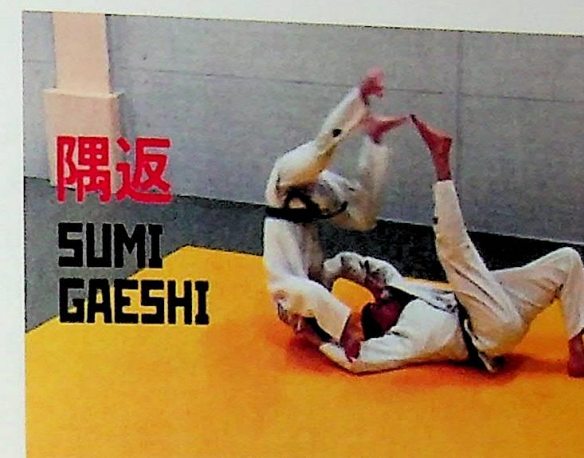
TANI OTOSHI / Orqa tomondan tovon yordamida chalib yiqitish/

TANI OTOSHI (orqa tomondan tovon yordamida chalib yiqitish) texnik harakatini nmoyish qilish. KYu 2 dzyudo darajasi imtihonining majburiy elementlari ro'yxatiga kiritilgan.



SUMI GAESHI / qo'l yengidan ushlab, oyoqni tiragancha boshdan oshirib tashlash/

SUMI GAESHI / qo'l yengidan ushlab, oyoqni tiragancha boshdan oshirib tashlash/ texnik harakatini namoyish qilish, Dzyudo Kyu 2 darajasi uchun imtihon elementlarining majburiy ro'yxatiga kiritilgan.

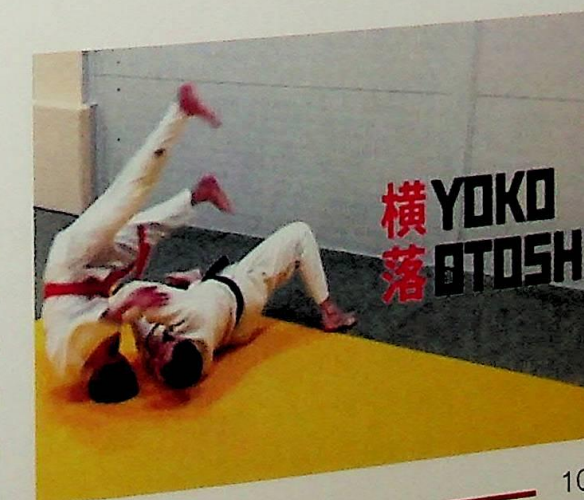


KO SOTO GAKE / Tashqi tomondan boldir bilan ilib olish /

KO SOTO GAKE (Tashqi tomondan boldir bilan ilib olish) texnik harakatini namoyish qilish. Dzyudo KYu 3 darajasi uchun imtihon elementlarining majburiy ro'yxatiga kiritilgan.

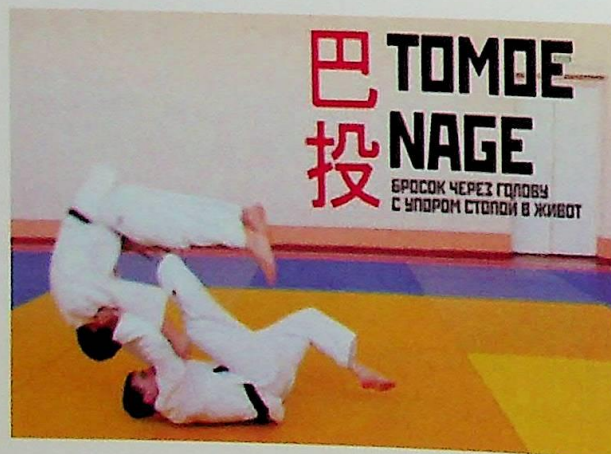
YOKO OTOSHI / To'piq yordamida yon tomondan chalish /

YOKO OTOSHI (To'piq yordamida yon tomondan chalish) texnik harakatini namoyish qilish. Dzyudo KYu bo'yicha daraja berish uchun imtihon elementlarining majburiy ro'yxatiga kiritilgan.



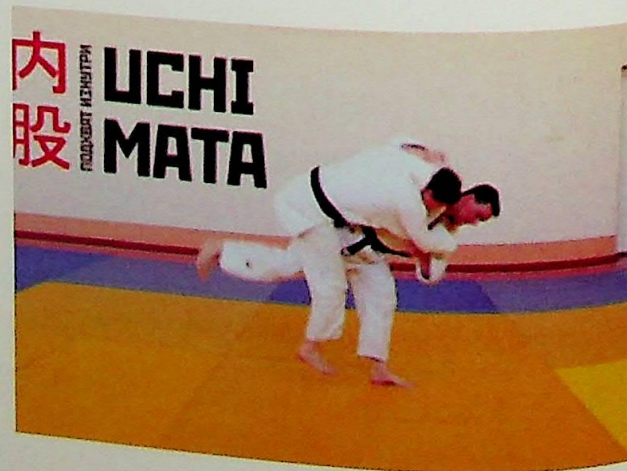


HANE GOSHI / Boldirni ikki oyoq orasiga tiqib, oyoq soni bilan otish /
 HANE GOSHI (Boldirni ikki oyoq orasiga tiqib, oyoq soni bilan otish) texnik harakatining namoyishi. Dzyudo KYu bo'yicha daraja berish uchun imtihon elementlarining majburiy ro'yxatiga kiritilgan.



TOMOE NAGE / Oyoqni qoringa tirab, bosh ustidan oshirib tashlash /
 TOMOE NAGE (Oyoqni qoringa tirab, bosh ustidan oshirib tashlash) texnik harakatini namoyish qilish. Dzyudo KYu bo'yicha daraja berish uchun imtihon elementlarining majburiy ro'yxatiga kiritilgan.

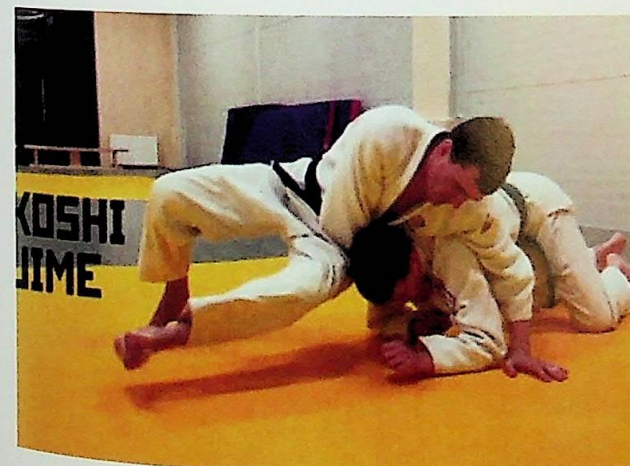
UCHI MATA / Oyoq ichkarisidan ushlab olish /
 UCHI MATA (Oyoq ichkarisidan ushlab olish) texnik harakati namoyishi Dzyudo bo'yicha KYu 2 daraja uchun imtihon elementlarining majburiy ro'yxatiga kiritilgan. UCHI MATA - sonning ichki qismiga ta'sir qilish bilan otish.



KYU 2. KATAME-WAZA. SHERIKNING TEXNIKASI

SANKAKU JIME / Oyoqlari bilan bosh va qo'lni ushlab bo'g'ish /

SANKAKU JIME (Oyoqlari bilan bosh va qo'lni ushlab bo'g'ish) texnik harakatini ko'rsatish. Dzyudo KYu 2 darajasi uchun imtihon elementlarining majburiy ro'yxatiga kiritilgan.

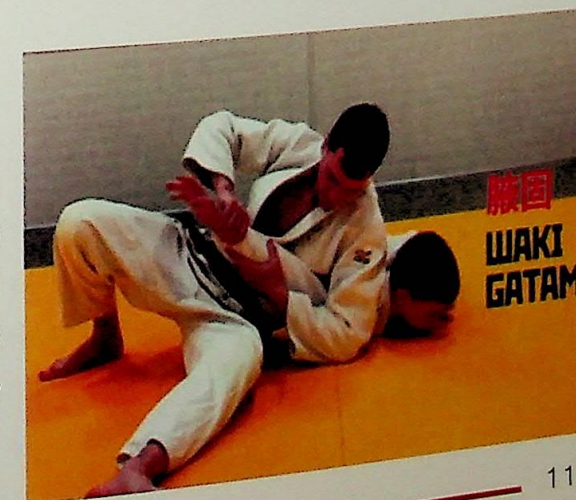


KOSHI JIME / Tanani mahqam ushlab bo'g'ish /

KOSHI JIME (Tanani mahqam ushlab bo'g'ish) texnik harakatini namoyish qilish. Dzyudo KYu 2 darajasi uchun imtihon elementlarining majburiy ro'yxatiga kiritilgan.

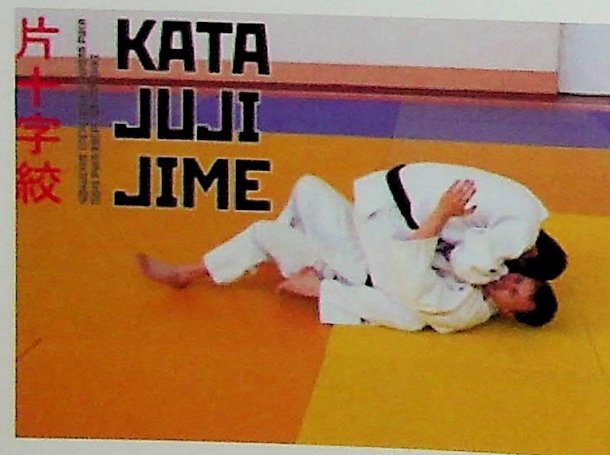
WAKI GATAME / Qo'ltiqdan bosib turib qo'l tirsagini tutish /

WAKI GATAME (Qo'ltiqdan bosib turib qo'l tirsagini tutish) texnik harakatini namoyish qilish. Dzyudo KYu 2 darajasi uchun imtihon elementlarining majburiy ro'yxatiga kiritilgan.



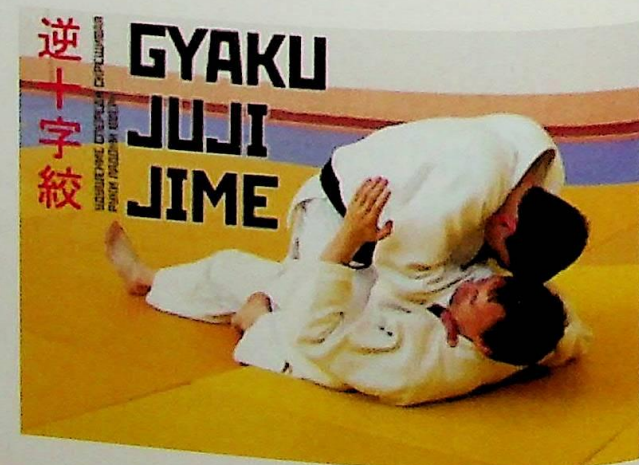
UDE GATAME / Tirsak dastagi (qo'l elakda)

UDE GATAME (Tirsak dastagi (qo'l elakda) texnik harakatini namoyish qilish. Dzyudo KYu 2 darajasi uchun imtihon elementlarining majburiy ro'yxatiga kiritilgan.



KATA JUJI JIME / Qo'llarni kesishgan holda old tomondan bo'g'ish (bitta kaft tepada, ikkinchi kaft pastda)

KATA JUJI JIME / Qo'llarni kesishgan holda old tomondan bo'g'ish (bitta kaft tepada, ikkinchi kaft pastda) texnik harakati. Dzyudo KYu darajasi uchun imtihon elementlarining majburiy ro'yxatiga kiritilgan.

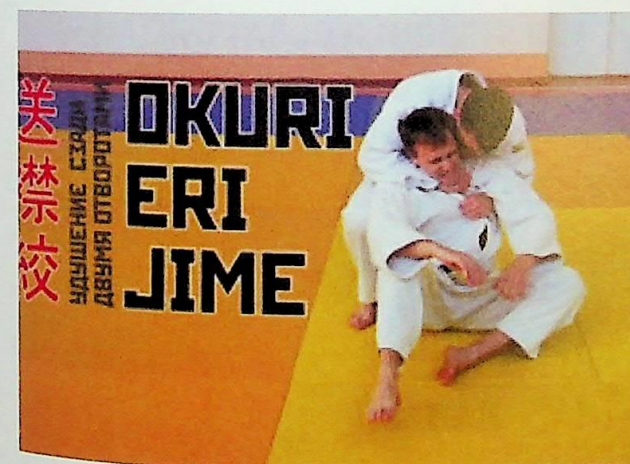
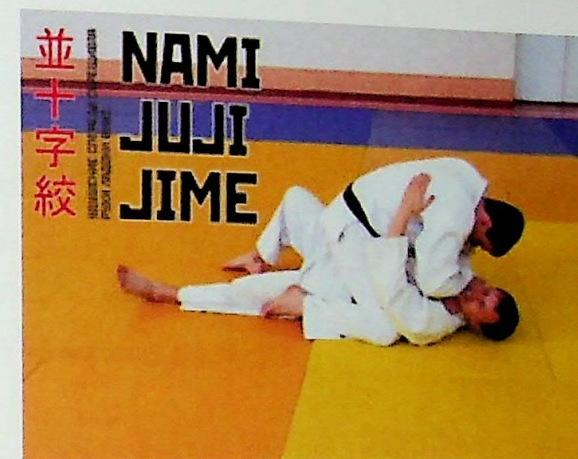


GYAKU JUJI JIME / Kesishgan qo'llar bilan oldi tomondan bo'g'ish (kaftlar yuqorida) /

GYAKU JUJI JIME (Kesishgan qo'llar bilan oldi tomondan bo'g'ish (kaftlar yuqorida) texnik harakatini namoyish qilish. Dzyudo KYu darajasi uchun imtihon elementlarining majburiy ro'yxatiga kiritilgan.

NAMI JUJI JIME / Qo'llar kesishgan holda oldi tomondan bo'g'ish /

NAMI JUJI JIME (Qo'llar kesishgan holda oldi tomondan bo'g'ish) texnik harakatini namoyish qilish. Dzyudo KYu darajasi uchun imtihon elementlarining majburiy ro'yxatiga kiritilgan.



OKURI ERI JIME / Ikki yoqadan ushlagancha orqadan bo'g'ish /

OKURI ERI JIME (Ikki yoqadan ushlagancha orqadan bo'g'ish) texnik harakatining namoyishi. Dzyudo KYu darajasi uchun imtihon elementlarining majburiy ro'yxatiga kiritilgan.

KATA HA JIME / Orqa tomondan qo'l bilan bo'g'ish /

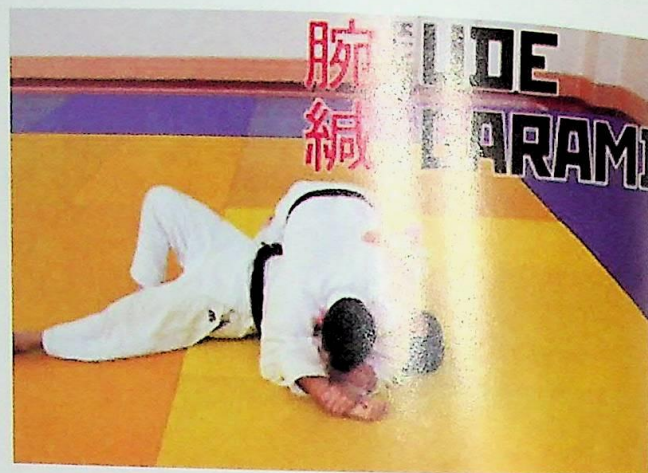
KATA HA JIME (Orqa tomondan qo'l bilan bo'g'ish) texnik harakatini namoyish qilish. Dzyudo KYu darajasi uchun imtihon elementlarining majburiy ro'yxatiga kiritilgan.





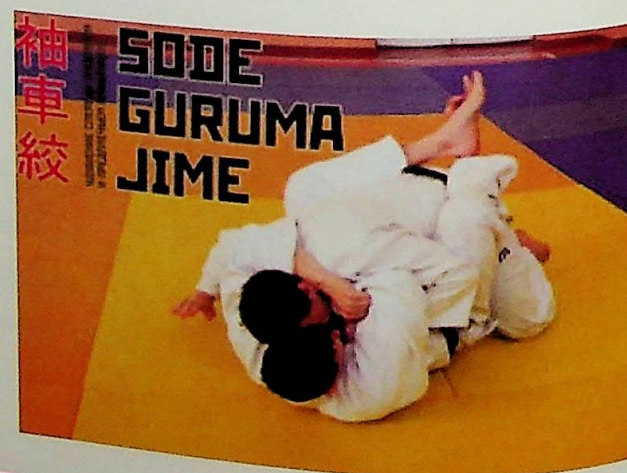
UDE GARAMI / Tirsakni tugun qilib bo'g'ish /

UDE GARAMI (Tirsakni tugun qilib bo'g'ish) texnik harakatini namoyish qilish. Dzyudo KYu 2 darajasi uchun imtihon elementlarining majburiy ro'yxatiga kiritilgan.



UDE HISHIGI JUJI GATAME / Qo'l tirsagini oyoqlari orasidagi ushlab tortish /

UDE HISHIGI JUJI GATAME (Qo'l tirsagini oyoqlari orasidagi ushlab tortish) texnik harakatini ko'rsatish. Dzyudo KYu darajasi uchun imtihon elementlarining majburiy ro'yxatiga kiritilgan.



SODE GURUMA JIME / Old tomondan yelkani tiragancha burab bo'g'ish /

SODE GURUMA JIME (Old tomondan yelkani tiragancha burab bo'g'ish) texnik harakatini namoyish qilish. Dzyudo KYu darajasi uchun imtihon elementlarining majburiy ro'yxatiga kiritilgan.



1 kyu

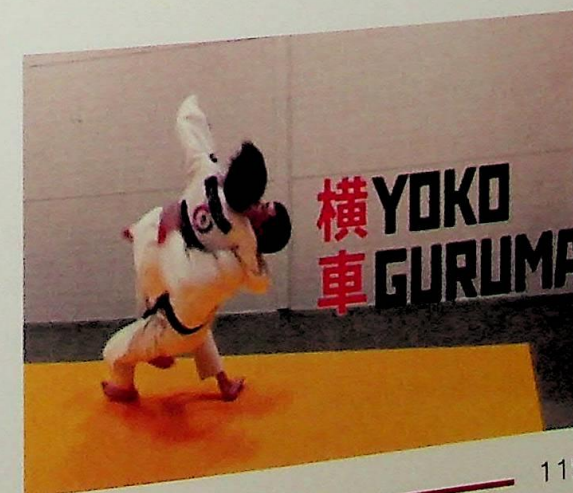
KYU 1. NAGE-WAZA. OTISH TEXNIKASI

HIKIKOMI GAESHI / Yuqoridan belbog'ni ushlab, bosh oshirib otish /
HIKIKOMI GAESHI (Yuqoridan belbog'ni ushlab, bosh oshirib otish) texnikasini ko'rsatish. Dzyudo KYu 1 (jigarrang belbog') darajasi uchun imtihon elementlarining majburiy ro'yxatiga kiritilgan.



URA NAGE/ Orqaga egilgan holda ko'krak orqali otish /

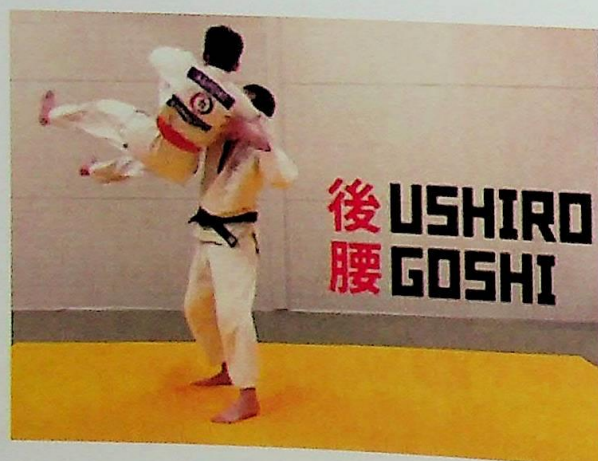
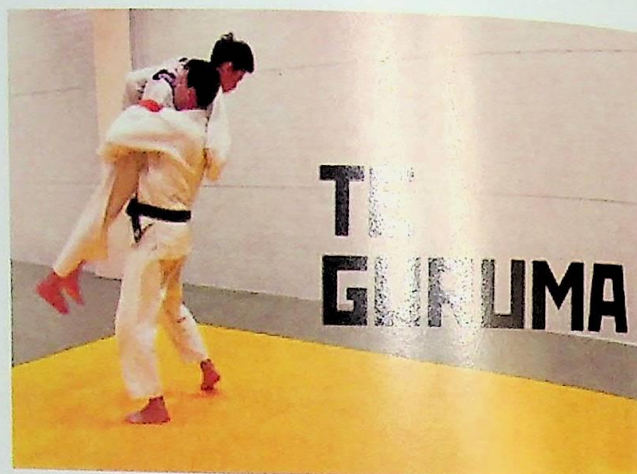
URA NAGE (Orqaga egilgan holda ko'krak orqali otish) texnikasini ko'rsatish. Dzyudo KYu darajasini olish uchun imtihon elementlarining majburiy ro'yxatiga kiritilgan.



YOKO GURUMA / Qo'krak orqali otish /
YOKO GURUMA (Qo'krak orqali otish) texnik harakatini namoyish qilish. Dzyudo KYu darajasi uchun imtihon elementlarining majburiy ro'yxatiga kiritilgan.

TE GURUMA /Yon tomondan ko'tarib otish/

TE GURUMA (Yon tomondan ko'tarib otish) texnik harakatini namoyish qilish. Dzyudo KYu 1 darajasi uchun imtihon elementlarining majburiy ro'yxatiga kiritilgan.



USHIRO GOSHI / Oyoqni ilib, oyoq soni yordamida otish /

USHIRO GOSHI (Oyoqni ilib, oyoq soni yordamida otish) texnik harakatini ko'rsatish. Dzyudo KYu darajasi uchun imtihon elementlarining majburiy ro'yxatiga kiritilgan.



O SOTO MAKIKOMI / Qo'lni yelka ostiga olib, ikki oyoqni ilib otish /

O SOTO MAKIKOMI (Qo'lni yelka ostiga olib, ikki oyoqni ilib otish) texnik harakatni ko'rsatish. Dzyudo KYu darajasi uchun imtihon elementlarining majburiy ro'yxatiga kiritilgan.

HARAI MAKIKOMI /Qo'l yelkasidan tutib, ikki oyoqni ilib otish/

HARAI MAKIKOMI (Qo'l yelkasidan tutib, ikki oyoqni ilib otish) texnik harakatni namoyishi KYu dzyudo imtihonining majburiy ro'yxatiga kiritilgan...

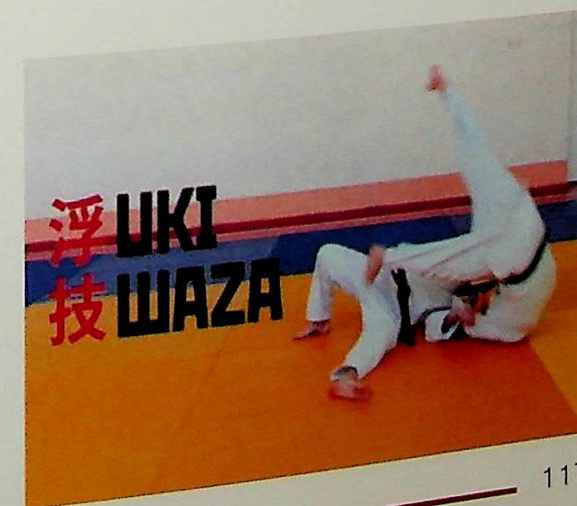


UCHI MATA MAKIKOMI / Ichkaridan yelka ostidagi qo'lni ushlab otish /

UCHI MATA MAKIKOMI (Ichkaridan yelka ostidagi qo'lni ushlab otish) texnik harakat namoyishi. KYu dzyudo darajasi imtihonining majburiy elementlari ro'yxatiga kiritilgan.

UKI WAZA / Old tomondan chalish/

UKI WAZA (Old tomondan chalish) texnik harakatini namoyish qilish. Dzyudo KYu 1 darajasi uchun imtihon elementlarining majburiy ro'yxatiga kiritilgan

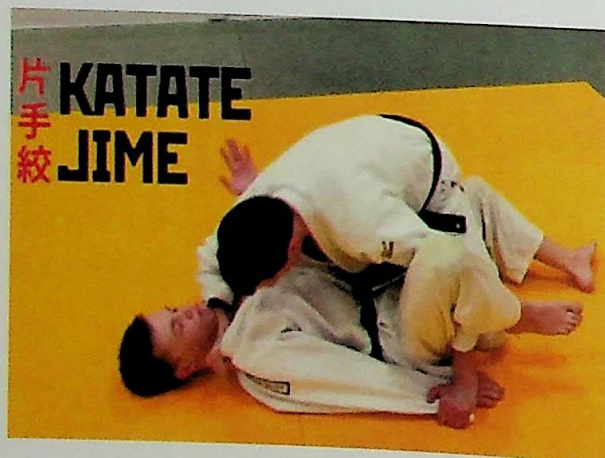


**ASHI GURUMA / Oyog'ini cho'zilgan
oyoq ostiga buralib tashlash /**

ASHI GURUMA (Oyog'ini cho'zilgan oyoq ostiga buralib tashlash) texnik harakatini ko'rsatish. Dzyudo KYu darajasi uchun imtihon elementlarining majburiy ro'yxatiga kiritilgan.



KYU 1. KATAME-WAZA. SHERIK TEXNIKASI

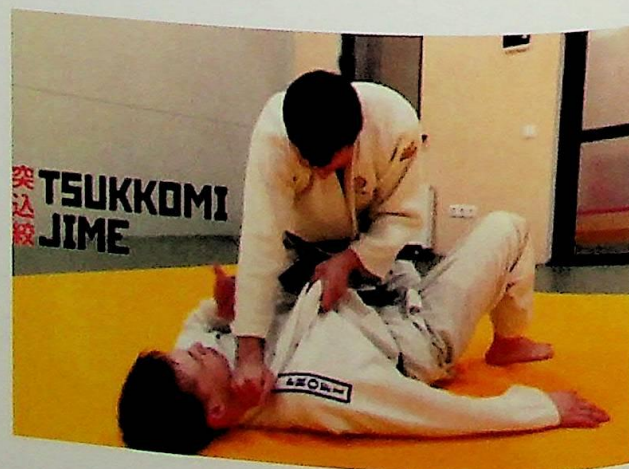


**KATATE JIME / Old tomondan bilak
bilan bo'g'ish /**

KATATE JIME (Old tomondan bilak bilan bo'g'ish) texnikasi namoyishi. KYu dzyudo darajasi imtihonining majburiy elementlari ro'yxatiga kiritilgan.

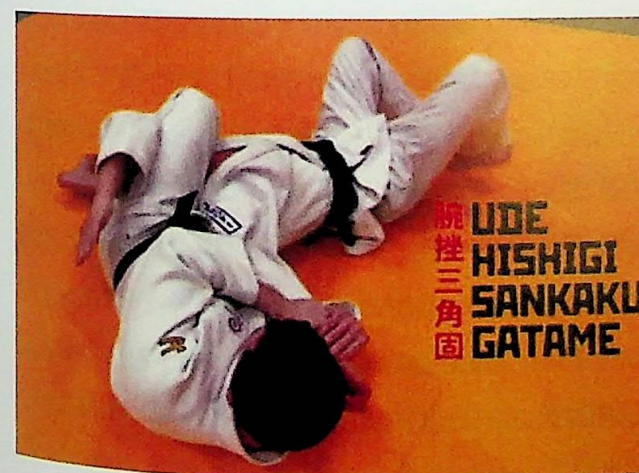
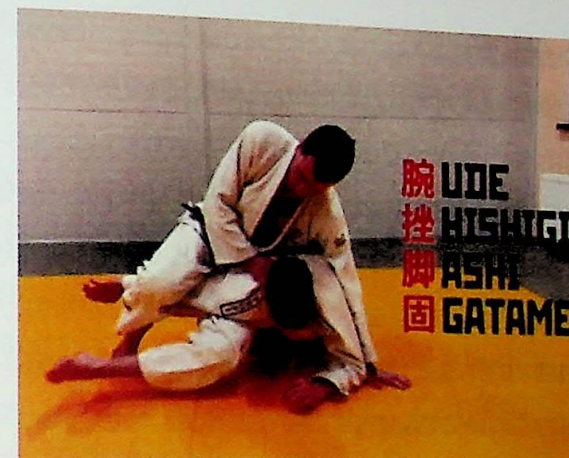
**TSUKKOMI JIME / Old tomondan ikki
yoqlamali bo'g'ish /**

TSUKKOMI JIME (Old tomondan ikki yoqlamali bo'g'ish) texnik harakatini namoyish qilish. Dzyudo KYu darajasi uchun imtihon elementlarining majburiy ro'yxatiga kiritilgan.



**UDE HISHIGI ASHI GATAME / Oyoq
orasiga olib qo'lni tortish /**

UDE HISHIGI ASHI GATAME (Oyoq orasiga olib qo'lni tortish) texnik harakatini ko'rsatish. Dzyudo KYu darajasi uchun imtihon elementlarining majburiy ro'yxatiga kiritilgan.



**UDE HISHIGI SANKAKU GATAME /
Oyoqlar bilan bosh va qo'llarni ushlab,
tirsakni tortish /**

UDE HISHIGI SANKAKU GATAME (Oyoqlar bilan bosh va qo'llarni ushlab, tirsakdan tortish) texnik harakatini ko'rsatish. Dzyudo KYu darajasi uchun imtihon elementlarining majburiy ro'yxatiga kiritilgan.

**HADAKA JIME / Yelka va bilak bilan
orqadan bo'g'ish /**

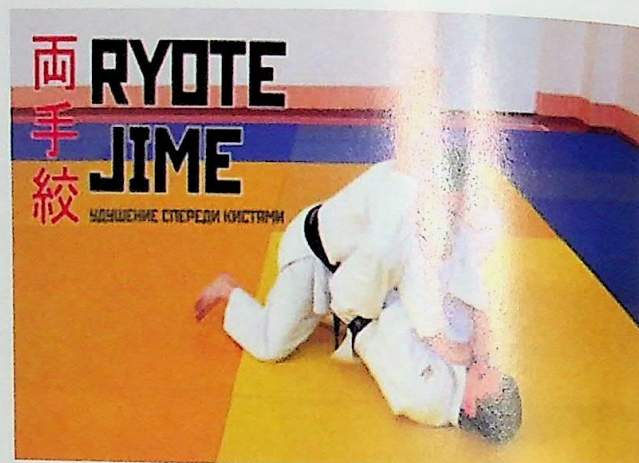
HADAKA JIME (Yelka va bilak bilan orqadan bo'g'ish) texnik harakatini namoyish qilish. Dzyudo KYu darajasi uchun imtihon elementlarining majburiy ro'yxatiga kiritilgan.





RYOTE JIME / Old tomondan barmoq bilan bo'g'ish/

RYOTE JIME (Old tomondan barmoq bilan bo'g'ish) texnik harakati namoyishi. Dzyudo KYu 1 darajasi uchun imtixon elementlarining majburiy ro'yxatiga kiritilgan.



ILOVALAR

1-ilova: Amerika yurak assotsiatsiyasining jismoniy faoliyatga tayyorgarlik darajasi bo'yicha so'rovnomasi.

Agar siz quyidagi bayonotlardan birini sinab ko'rsangiz, mashq qilishdan oldin shifokoringiz yoki tibbiy yordam ko'rsatuvchi tashkilot vakillari bilan gaplashing.

– Yurak bilan bog'liq muammolarim bor va shu boisdan shaxsiy shifokorim faqat shifokor nazorati ostida jismoniy mashqlar qilishni tavsiya qiladi.

– Jismoniy mashqlar paytida yoki undan keyin ko'pincha bo'ynimda, chap yelkamda yoki qo'limda og'riq yoki bosim paydo bo'ladi.

– Oxirgi bir oy ichida ko'krak qafsim og'riyapti.

Bosh aylanishi tufayli hushidan ketish yoki yiqilishga moyilman.

– Ozgina xarakatdan keyin nafasim juda qisilib ketyapti.

– Shifokor menga yuqori qon bosimi va/yoki yurak xastaligi uchun dori ichishni tavsiya qiladi.

– Menda suyak yoki bo'g'imlar bilan bog'liq muammolar bor, bu mening o'rtacha intensivlikdagi jismoniy mashqlarni bajarish qobiliyatini cheklaydi.

– Mening jismoniy holatim yoki bu erda aytilmagan boshqa jismoniy sabablar bor, bu jismoniy mashqlar dasturida alohida e'tibor talab qilishi mumkin.

– Homiladorman, shifokorim menga mashq qilishga ruxsat bermadi.

2-ilova: Ko'rish qobiliyati buzilgan yoki ko'r-kar sportchilarni dzyudo dasturiga kiritish bo'yicha ko'rsatmalar

Kirish

Umumiy tushuncha hosil qilish, kuch, chidamlilik, moslashuvchanlik, tezlik, ko'z va harakatlarni muvofiqlashtirish va muvozanatni baholash uchun ushbu hujjatni davolovchi shifokoringizga, tibbiy xizmat ko'rsatuvchi tashkilot uchun taqdim eting.

Dzyudo odatda zamonaviy jang san'ati deb hisoblanadi, shuningdek, Olimpiya va Paralimpiya sporti sifatida tasniflanadi. U 1882 yilda Yaponiyada jismoniy,



aqliy va axloqiy tizim sifatida yaratilgan. Dzyudoning eng mashhur turlariga otish, ushlab turish, tirsak bilan ushlab turish va bo'g'ilish kiradi. Musht va zarbalar oldindan tayyorlangan shakllar bilan chegaralanadi. Amerika sport tibbiyoti kolleji ma'lumotlariga ko'ra, dzyudo 13 yoshgacha bo'lgan bolalar uchun eng xavfsiz kontaktli sport turi hisoblanadi.

Paralimpiya dzyudosi bo'yicha qo'shimcha ma'lumot olish uchun Xalqaro ko'rlar sporti federatsiyasi (IBSA) veb-saytiga tashrif buyuring. <http://ibsa.org>

3-ilova: Ba'zi ko'z kasalliklarining ta'rifi

Shuni ta'kidlash muhimki, ko'rish diagnostikasida juda ko'p individual farq va omillar mavjud. Bundan tashqari, sportchini yaxshiroq bilish va uning funksional ko'rinishiga va bu paradyudo mashg'ulotlariga qanday ta'sir qilishiga e'tibor qaratish uchun barcha imkoniyatlarni ishga solish kerak. Quyida dzyudo bo'yicha paralimpiya instruktori boshdan kechirishi mumkin bo'lgan eng ko'p uchraydigan ko'rish nuqsonlari keltirilgan.

Ambliopiya – erta tug'ilish, qizamiq, tug'ma qizilcha sindromi, A vitamining etishmovchiligi yoki meningit tufayli bolaning ko'rish tizimi normal rivojlana olmaydigan holat. Bu holat ba'zan "yalqov ko'z" deb ataladi. Bu kasallikning o'ziga xosligi shundaki, ko'rish o'tkirligini linza va optik ko'zoynaklar yordamida tiklab bo'lmaydi.

Aniridiya – ko'zning rangdor pardasi mavjud emasligi, odatda ikkala ko'zga ham ta'sir qiladi. Vaziyat tug'ma bo'lishi mumkin yoki penetratsion shikastlanish tufayli yuzaga kelishi mumkin. Izolyatsiya qilingan aniridiya tug'ma kasallik bo'lib, u ko'zning rangdor pardasi rivojlanish nuqsoni bilan chegaralanib qolmaydi, balki makula va optik asab gipoplaziyasi, katarakta va shox pardaning o'zgarishi bilan panokulyar kasallikdir.

Beshe kasalligi nihoyatda kam uchraydigan kasallik bo'lib, har bir odamga har xil ta'sir qiladi. Bu qon tomirlarining yallig'lanishiga olib keladigan autoimmun kasallikdir. Vaziyat ko'zning ayrim qismlarida shish paydo bo'lishiga olib keladi, bu esa xira ko'rish, og'riq va qizarishga olib keladi.



Tizimli kasallik sifatida u ichki organlar va nevrologik tizimlarga ham ta'sir qilishi mumkin.

Xoriorretinit – ko'z qobig'i va pardasining yallig'lanishiga olib keladigan holat.

Alomatlar orasida ko'zda suzuvchi qora nuqtalar, xira ko'rish, ko'zda og'riq yoki qizarish paydo bo'lishi, yorug'likka sezgirlik yoki haddan tashqari ko'z yoshlanishi kiradi.

Tug'ma katarakt – bu holat ko'z gavharining nursizlanishi hisoblanadi. Bu yangi tug'ilgan chaqaloqlarda ko'plab sabablarga ko'ra yuzaga kelishi mumkin, jumladan irsiy moyillik, infeksiyalar, metabolik muammolar, diabet va yallig'lanish yoki doriga reaksiyalar sabab bo'ladi.

Tug'ma glaukoma kam uchraydigan ko'z kasalligi bo'lib, tug'ilishdan uch yoshgacha bo'lgan bolalarga ta'sir qiladi. Vaziyat, ko'z ichi suyuqligining g'ayritabiiy yuqori bosimi bilan bog'liq bo'lgan optik asabning doimiy va xarakterli shikastlanishi bo'lgan kasalliklar guruhiga ishora qiladi. Zarar asta-sekin sodir bo'ladi va odam simptomlarni sezganida, qaytarib bo'lmaydigan zarar allaqachon sodir bo'lgan.

Kortikal ko'rish buzilishi – ko'zlar emas, balki miya kasalligi tufayli ko'rish buzilishining bir shakli.

Daltonizm. Bu holat ba'zan rangni ko'rish yetishmovchiligi deb ataladi. Shartlar normal yorug'lik sharoitida rangni ko'rish yoki rang farqlarini idrok eta olmaslik yoki kamaytirish qobiliyati bilan bog'liq. Ushbu genetik kasallik yorug'likdagi rangni idrok etadigan va optik asabga ma'lumot uzatadigan bir yoki bir nechta retinal konusning rivojlanishi bilan bog'liq.

Diabetik retinopatiya. Bu holat diabet bilan og'riq odamlarda ko'rish qobiliyatini yo'qotishning eng keng tarqalgan sababi va mehnatga layoqatli yoshdagi kattalar orasida ko'rlikning asosiy sababidir. Bu holat retinada qon tomirlarining o'zgarishi bilan bog'liq bo'lib, ular qon ketishiga yoki suyuqlikning oqishiga olib kelishi mumkin, bu esa ko'rishni buzadi.

Leberning tug'ma amavrozi – ko'z pardasining irsiy degenerativ kasalligi bo'lib, tug'ilishda ko'rishning keskin yo'qolishi bilan tavsiflanadi. Vaqt o'tishi bilan ko'rish qobiliyatining buzilish barqaror bo'lishga intilsa-da, u juda sekin



yomonlashishi mumkin. Vaziyat, shuningdek, yorug'likka sezgirlikning oshishi, ko'zning beixtiyor harakatlari va o'ta uzoqni ko'ra olmaslik bilan bog'liq. Odatda ko'zga tushadigan yorug'lik miqdoriga qarab kengayadigan va torayadigan o'quvchilar yorug'likka javob bermaydilar. Buning o'rniga ular odatdagidan ko'ra sekinroq kengayadi va qisqaradi yoki umuman javob bermaydi.

Makula, ya'ni sariq dog' degeneratsiyasi – bu ko'rish maydonining markazida ko'rish qobiliyatini yo'qotishiga olib keladigan keng tarqalgan holat. Quruq makula degeneratsiyasida retinaning markazi vayron bo'ladi. Makula zonasi nam bo'lsa, to'r pardasi ostida oqadigan qon tomirlari o'sadi. Xira ko'rish uning asosiy simptomdir.

Marfan sindromi – kamdan-kam uchraydigan, odatda irsiy kasallik bo'lib, o'pka, ko'zlar, suyaklar va orqa miya shilliq qavatlariga ta'sir qiladi. Ko'zga ta'sir qilish ko'z gavharining qisman siljishidir. Uzoqni yaxshi ko'rolmaslik; va xira ko'rish keng tarqalgan. Yuqori xavfli muammolar qatoriga retinaning ajralishi, kataraktning erta boshlanishi va ochiq burchakli glaukomaning yuqori xavfi kiradi. Sport bilan shug'ullanmaslik kerak.

Nistagm kasalligi – ko'z soqqasining bir tomonlama tebranma harakat qilishi. Bu kasallik bemor muvozanat a'zosining shikastlanishi yoki faoliyati buzilishi natijasida paydo bo'ladi hamda ko'rish va chuqur idrok etishning buzilishiga olib keladi, bu esa muvozanat va muvofiqlashtirishga ta'sir qilishi mumkin.

Ko'z albinizmi – irsiy kasallik bo'lib, teri, ko'z va sochlarda pigmentlarning mutlaqo yoki qisman yo'qligi tufayli kelib chiqadigan, tug'ilish paytidan mavjud bo'lgan noyob, yuqumli bo'lmagan, genetik jihatdan meros bo'lib qoladigan kasallik. Bu kasallik odamni quyosh va yorqin nurga zaif qilib qo'yadi.

Optik neyropatiya – bu holat ba'zan optik asab atrofiyasi deb ataladi. Optik asabning har qanday sababga ko'ra shikastlanishi.

Progressivlashuvchi uzoqni ko'ra olmaslik – bu tibbiy adabiyotlarda degenerativ yoki patologik sifatida tavsiflangan genetik kasallik. Kasallik sklera, xoroid va retinaning jismoniy cho'zilishi bilan birga degenerativ va progressiv o'zgarishlar bilan tavsiflanadi.

Ko'z pardasining qatlamlashishi – ko'zning ichki qismini qoplaydigan



yorug'likka sezgir to'qimalar qatlami optik asab orqali miyaga xabarlar yuboradigan kam uchraydigan retinal holat. Ko'z pardasi qatlamlashganda, u ko'tariladi yoki odatdagi holatidan chiqariladi. To'g'ri davolanmasa, ko'z pardasining qatlamlashishi doimiy ko'rishning yo'qolishiga olib kelishi mumkin.

Pigmentli retinit – ko'zning to'r pardasidagi novda shaklidagi fotoretseptor hujayralarining progressiv shikastlanishi natijasida yuzaga keladigan noyob irsiy kasallik. Dastlabki bosqichlarda odamlar birinchi navbatda novda fotoretseptorlarining so'nishi tufayli ko'rishning yomonlashishini sezaдилar. Ko'rishning pasayishi nisbatan tez periferik maydonga o'tadi. Periferik ko'rish kuchayishi bilan bemorlarda progressiv "tunnel ko'rish" va oxir-oqibat ko'rlik paydo bo'ladi.

Erta tug'ilishning retinopatiyasi. Kasallik 31 haftalik homiladorlikdan oldin tug'ilgan, taxminan 1250 gramm yoki undan kam vaznli erta tug'ilgan chaqaloqlarga ta'sir qiladi. Ikkala ko'zga ham ta'sir qiladigan buzilish g'ayritabiiy qon tomirlari o'sib, retinaga tarqalib ketganda paydo bo'ladi. Tomirlar mo'rt bo'lib, oqishi, retinani chizish va uni joyidan tortib olishi mumkin.

Shtargardt kasalligi kam uchraydigan irsiy kasallik bo'lib, balog'atga yetmagan makula naslining eng keng tarqalgan shakli hisoblanadi. Ko'rishning bosqichma-bosqich yo'qolishi makula deb ataladigan to'r pardaning markaziy qismidagi fotoretseptor hujayralarining degeneratsiyasidan kelib chiqadi. Kasallikning o'ziga xos belgisi – markaziy ko'rishning yo'qolishi.

Usher sindromi kamdan-kam uchraydigan kasallik bo'lib, 11 gendan kamida bittasi mutatsiyasiga sabab bo'lib, eshitish qobiliyatini yo'qotish va ko'rish buzilishining kombinatsiyasiga olib keladi va karlarning asosiy sababidir. Sindrom eshitish qobiliyatining yo'qolishi va asta-sekin ko'rishning buzilishi bilan tavsiflanadi. Eshitish qobiliyatining yo'qolishi esa retinit pigmentozasi, retinal tufayli yuzaga keladi, ko'rishning yo'qolishi esa retinit pigmentozasi, retinal hujayralar degeneratsiyasi natijasidir. Kasallik I, II va III deb nomlanuvchi uchta klinik kichik tipga ega. Usher sindromi bo'lgan odamlar chuqur kar bo'lib tug'iladi va hayotning birinchi o'n yilligida ko'rish qobiliyatini yo'qotadi. Shuningdek, ular muvozanatni saqlashda qiyinchiliklarga duch kelishadi.

4-ilova: IJF musobaqalari qoidalariga IBSA tomonidan ko'zi ojiz dzyudochilarga tegishli tuzatishlar (15.10.2017 holatiga ko'ra)

Odatda, musobaqa qoidalarini to'rtta asosiy maqsadga ega bo'ladi, jumladan:

- Dzyudochini jarohlardan himoya qilish.
- Har bir sportchiga muvaffaqiyatga erishish uchun ko'nikmalarni qo'llash uchun teng va adolatli imkoniyat berish.
- Tomoshabinlarga raqobat dinamikasini yaxshiroq tushunish va baholash imkonini berish.
- Dzyudoni rivojlantirishning yangi usullarini rag'batlantirish.

Qoidalarini yengillashtirish uchun IJF va IBSA vaqti-vaqti bilan qoidalarini o'zgartiradi yoki yangilarini qo'shadi. Ushbu o'zgarishlar odatda qoidalarining to'rtta asosiy maqsadiga qarshi chiqadigan yangi texnik kashfiyotlarga javoban amalga oshiriladi. Qoidalarini tushunish va ulardan eng yaxshi raqobatdosh ustunlikka erishish uchun foydalanish har doim har qanday sportning bir qismi bo'lib kelgan. Samarali bo'lishi uchun dzyudo bo'yicha paralimpiya murabbiylari o'z sportchilariga xavfsiz mashqlar va raqobatbardosh labirint orqali yo'l-yo'riq ko'rsatmoqchi bo'lsalar, doimo o'zgarib turadigan qoidalaridan xabardor bo'lishlari kerak.

2017-yil 15-oktyabrdan keyin IBSA o'zgartirishlari bilan bog'liq IJF yangi musobaqa qoidalarini bilan tanishish uchun IBSA veb-saytiga tashrif buyuring: www.ibsasport.org.

Musobaqa maydoni

Musobaqa maydonining o'lchami o'nga o'n metrdan oshmaydi, ikkita musobaqa zonasi tegib turganda uch metrlik xavfsizlik zonasi va to'rt metrlik xavfsizlik zonasi mavjud. Xavfsizlik zonasi va musobaqa maydoni yorqin kontrast ranglarga ega bo'lishi kerak.

Musobaqa maydoni va raqobatchilar kirishi mumkin bo'lgan har qanday obyekt o'rtasida bir metr masofa o'rnatilishi kerak.

Markaziy hakam ishtirokchilarni gilamning chetidan qatnashchilar jangni boshlashi va tugatishi kerak bo'lgan pozitsiyalarga yo'naltiradi.

Markaziy hakam raqobatchilarni musobaqa maydonining markazida bir-biridan taxminan 1,5 metr masofada joylashtirishi kerak, markaziy hakam esa raqiblardan bir qadam narida, hisob jadvaliga qarab turishi kerak. Oq va ko'k lenta to'g'ri boshlang'ich pozitsiyasini ko'rsatishi kerak.

Oq dzyudogidagi ishtirokchi markaziy hakamning o'ng tomonida, ko'k dzyudogidagi ishtirokchi esa markaziy hakamning chap tomonida joylashgan bo'lishi kerak.

Musobaqa vaqti

Musobaqa muddati erkaklar uchun ham, ayollar uchun ham to'rt daqiqa etib belgilangan. Musobaqa tugashiga bir daqiqa qolganda qisqa vaqt signali beriladi. Bu signal musobaqa tugashiga bir daqiqa qolganligini bildiradi.

Dzyudogi

Bl deb tasniflangan barcha raqiblar yuqori qismida diametri yetti santimetr bo'lgan qizil doiraga ega bo'ladi. Doira markazi yelkadan taxminan 15 santimetr masofada bo'lishi kerak. Rasmiylar J1 sportchilariga xos qoidalarini qo'llaydilar.

Markaziy hakamning lavozimi va vazifalari

Markaz hakami va hakamlar gilam yuzasi IBSA Judo xavfsizligi qoidalariga mos kelishini ta'minlashi kerak. Gilamda faqat bitta markaziy hakam bo'lishi kerak. U musobaqa davomida ishtirokchilarni qo'riqlashi va ularga yordam berishi kerak.

Musobaqaga komissiya a'zosi ishtirokida ikkita hakam tomonidan nazorat qilinadigan maxsus videotizim yordam beradi. IBSA hakamlar hay'ati yoki hakam direktori faqat tuzatish kerak bo'lgan xatolik yuzaga kelganda yoki ular zarur deb hisoblaganlarida aralashadi.

Musobaqa oxirida, markaziy hakam g'olibni e'lon qilgandan so'ng



va raqobatchilar an'anaviy ta'zim qilgandan so'ng, markaziy hakam raqobatchilarni gilamchaniq chetiga qaytarib olib borishi kerak, u yerda ularni gid yoki murabbiy kutib oladi.

Belgilar

Yaxshi ushlab uchun dzyudogi belboqqa mahkam bog'langan, belbog' esa tugib bog'langan bo'lishi kerak. Ishtirokchilar hamrohlik paytida yoki agar ular markaziy holatga hamrohsiz yursalar, ishtirokchilar tezda o'zlarining dzyudogi va belbog'larini markaziy hakam tomonidan e'lon qilingan sherik va hajime o'rtasida joylashtirishlari kerak.

Jangovar bo'lmagan jarimani ko'rsatish uchun bosh hakam odatiy ishora qiladi va shunga mos ravishda siro yoki aoni e'lon qiladi.

Faqat ko'r-karsportchi bo'lsa, bosh hakam ruxsat berilgan raqibga yaqinlashadi va qo'lini oldinga, kaftini pastga cho'zishni buyuradi. Keyin markaziy hakam raqibning kaftiga tegib, ikkita ko'rsatkich barmog'i bilan aylanma harakatni amalga oshiradi.

Musobaqa tugashiga bir daqiqa qolganida ishtirokchilarga musobaqa tugashiga bir daqiqa qolganligini bildirish uchun qisqa signal beriladi.

Musobaqaning boshlanishi

Bosh hakam ishtirokchilarni o'z pozitsiyalariga jo'natgandan so'ng va boshqa hakamlar video tizim qarshisiga o'tirgandan so'ng, bosh hakami reini e'lon qiladi. Ushbu buyruqdan so'ng ishtirokchilar bir-birlariga ta'zim qilishadi. Keyin bosh hakam kumi-kata uchun buyruq beradi.

Eslatma: Bosh hakam kumi-kata jang boshlanishi emas, balki faqat raqiblar bir-birining yenglaridan ushlaganligiga ishonch hosil qilish kerak. Bosh hakam jang boshida va har safar kumi-kata boshlanganda ikkala sportchi ham bir-biriga qarama-qarshi turishini va bir qo'li bilan bir-birlarining dzyudogilarining yengini (tirsak va yelka o'rtasida) ushlab turishini ta'minlashi, ikkinchi qo'li



bilan bir-birlarining yoqalarini ushlab turadilar. Tirsaklar bo'shashgan holda bo'lishi, qo'llar esa egilgan bo'lishi kerak va ishtirokchilar tik holatda bo'lishi kerak (bosh ko'tariladi, ta'zim qilinmaydi).

Eslatma: Kumi-kata o'rnatilgandan so'ng, har qanday ishtirokchi bosh hakamdan shidoni qabul qilgunga qadar o'z qo'lini o'zgartiradi. Agar kumikata to'g'ri bo'lsa, hakam shidlik bilan hajime e'lon qilishi kerak, shundan so'ng ikki ishtirokchining harakatlanishiga ruxsat beriladi, lekin faqat hadzime e'lon qilingandan keyin.

Ogohlantirish: Musobaqa ishtirokchilari xadzime e'lon qilinmaguncha ikkala qo'lini ham qo'yib yubormasligi kerak. Agar ular harakat qilsalar, shido jarimasini olishlari mumkin. Agar kumi-kata bilan bog'liq muammo bo'lsa, bosh hakam avval siro ishtirokchiga raqib yengini ushlab haqida ko'rsatma berishi kerak, so'ngra raqibiga tutqich haqida ko'rsatma berishi kerak. Keyingi safar o'rgatish tartibi teskari bo'ladi.

Agar kumi-kata bilan bog'liq muammo bo'lsa, bosh hakam avval oq rangli raqibga, keyin esa ko'k rangli raqibga ko'rsatma berishi kerak. Ushbu ko'rsatma keyingi kumi-kata topshirig'i uchun o'zgartiriladi.

Boshlang'ich pozitsiyasida jarima

- Raqib yengini ushlabdan qochish: bosh hakam IBSAga muvofiq kurashni rad etish haqida signal berishi kerak.
- Bukilgan holatda yoki pastga tushirilgan bosh: bosh hakam LF bo'yicha himoya holatiga ishora qilishi kerak.
- Umumiy belgilar: bosh hakam LFga muvofiq signal berishi kerak.

Shido jarimasi

Barcha jarimalar boshlang'ich pozitsiyasidan beriladi. Quyidagi harakatlar taqiqlanadi:

- Raqibning qo'li, bilagini yoki yengini ikki qo'l bilan ushlab turish.
- Ikki qo'ldan biri dzyudochining o'zida bo'lsa, qoidabuzarlik hisoblanmaydi.
- O'z tizzasi bilan o'z ushlabini buzish.



- Raqibning yengiga, qo'liga yoki qo'liga urish orqali ushlashni buzish.
 - Kumi-katada hech qanday haqiqiy hujumsiz raqib ustidan jismoniy ustunlik qilish.
 - Bir yoki ikki qo'l bilan hujum qilish niyatisiz to'sish.
 - Mahkam ushlash, belbog'dan ushlash, bir tomonlama ushlash, pistoletli ushlash va barcha nostandart kumi-katalar ijobiy niyat va faollik bilan bajarilishi kerak.
 - O'z yoqasini blokirovka qilish/himoya qilish.
 - Kumi-kata bilan tezda harakat qilmaslik yoki raqib tomonidan ushlanishdan qochish.
 - Raqib bitta yengdan ushlaganda, raqib darhol qayta ushlamay yoki hujum qilmasdan turib, bo'sh qo'li bilan yengni ushlay olmasligi uchun qo'lni tortib olishga yo'l qo'yilmaydi.
- Sportchiga xos bo'lmagan yoki dzyudo ruhiga qarshi harakat uchun to'g'ridan-to'g'ri xansoku-make bilan jazolanadi.
- Agar sportchiga xos bo'lmagan yoki dzyudo ruhiga zid bo'lgan harakat uchun raqiblardan biri yoki ikkalasi to'g'ridan-to'g'ri xansoku-make olsa, bosh hakam bu haqda kotibiyatga xabar berishi kerak.
 - Bunday holatda, ishtirokchi(lar) ochko va medalsiz musobaqadan diskvalifikatsiya qilinadi.
- Mateni qo'llash
- Bosh hakam mateni e'lon qilganda, u raqiblarni ko'zdan qochirmasligiga va ularga xalaqit bermasdan ularning yonida bo'lishi kerak. Keyin u ularni boshlang'ich joylariga kuzatib qo'yishi va ularga kumi-katani qabul qilishi va darhol xadzime e'lon qilishi kerak.
 - Bosh hakam har safar mate e'lon qilinganda bir xil harakatni takrorlaydi.

Musobaqa maydonini tark etish – Dzyogay

Musobaqa ishtirokchilari xavfsizlik zonasiga yaqinlashganda, bosh hakam musobaqa maydonining markaziga o'tadi va dzyogayni e'lon qiladi, shunda ishtirokchilar bosh hakamning ovozigga javoban yo'nalishni o'zgartiradilar. Agar



markaz hakami tomonidan dzyogay e'lon qilinganiga qaramay, ishtirokchilar musobaqa maydonini ataylab tark etsalar, musobaqa maydonini ataylab tark etgan ishtirokchiga shido berilishi mumkin.

Mataning chetidagi qoidalar

Bir yoki ikki oyoq bilan musobaqa maydonidan tashqariga chiqish bo'yicha IJF qoidalariga IBSA musobaqalariga taalluqli emas. Dzyogay buyrug'iga zid ravishda matni harakatsiz qoldirish ham shido bilan jazolanadi.

Murabbiylik qoidalar

DJF murabbiylik qoidalaridan farqli o'laroq, IBSA murabbiyi musobaqa davomida raqibga og'zaki ko'rsatmalar berishi mumkin.

Sore-made

- Og'riqli nuqta e'lon qilingandan so'ng, bosh hakam raqiblarni boshlang'ich pozitsiyalariga kuzatib borishi yoki yo'naltirishi kerak. Agar kerak bo'lsa, bosh hakam ularga dzyudochilarini dzyujogini to'g'rilab olishni aytishi kerak.
- Bosh hakami tegishli ishora va shiro yoki ao e'loni bilan musobaqa g'olibini e'lon qilgandan so'ng, hakam reyni e'lon qilar ekan, ishtirokchilardan bir-birlariga ta'zim qilishlarini so'raydi.
- Shundan so'ng bosh hakam ikkala ishtirokchini ham musobaqa maydonchasi chetiga yo'naltiradi, u erda ularni yordamchilari yoki murabbiyi kutib olishi kerak.

Ippon va Waza-Ari

Bosh hakam ippon, shire yoki ippon, ao natijasini e'lon qiladi. Bundan tashqari, bosh hakam vaza-ari, siro yoki vaza-ari, ao uchun hisobni e'lon qiladi.

Ochkolarni hisoblash

Baholash IJF qoidalariga muvofiq amalga oshiriladi:

Ippon:

Otish – kuch, tezlik va nazorat bilan to'g'ridan-to'g'ri orqaga.

Tutib turish – boshqaruv bilan 20 soniya.

Qo'llash – shime vadza yoki kensetsu-vadzani muvaffaqiyatli qo'llashdir.

Waza-ari:



Bir otish uchu yuko berish, shu jumladan, ikkala tirsagiga tushish.
Osaekomi uchun o'n soniya yoki undan ko'proq, lekin 20 soniyadan kam.
Vaza-ari, ikkita vaza-ari ipponga teng.

Osaekomi

- Bosh hakam an'anaviy tarzda osaekomi e'lon qiladi. Agar jarima belgilanishi kerak bo'lsa, odatdagi tartib qo'llaniladi:
- Agar ustunlik qilgan raqibga penalti belgilanishi kerak bo'lsa, markaziy hakam sherik deb e'lon qiladi.
- Musobaqa ishtirokchilari o'zlarining boshlang'ich pozitsiyalariga qaytadilar va keyin tegishli ravishda siro yoki ao e'lonlari bilan birga jarima va/yoki ball belgilaydilar.
- Noqulay sharoitda qolgan ishtirokchiga jarima belgilash zarur bo'lsa, bosh hakam jarima belgilaydi, lekin osaekomiga davom etishiga ruxsat beradi va jarimadan keyin yoki oxirigacha jarimani tasdiqlash uchun to'g'ri vaqtni kutadi.
- Eslatmalar: Musobaqa ishtirokchilariga hech qanday sharoitda gilamda diniy harakatlar, imo-ishoralar yoki belgilarni bajarishga ruxsat berilmaydi.

IBSAning ishtirokchilarni gilamga chaqirish qoidalari

Agar birinchi qo'ng'iroqdan keyin tatamida faqat bitta ishtirokchi bo'lsa, u holda intervalli chaqirish qo'ng'irog'i takrorlanadi. Agar interval e'lon qilinganidan keyin 30 soniya o'tgan bo'lsa va ikkinchi ishtirokchi gilamchada bo'lmasa, gilamdagi ishtirokchi fyusen-gasi bo'yicha g'alaba qozonadi.

Yakka musobaqa bo'yicha eslatma

Musobaqa ro'yxatida jang qilishlari tasdiqlangan barcha ishtirokchilar musobaqalarda ishtirok etishlari kerak. Agar ishtirokchi sog'lig'i sababli jang qila olmasa, shifokor tibbiy qarorni rasman tasdiqlashi kerak. Jangchi tatamiga chiqmasligi zarur. Agar ishtirokchi jangsiz tatamiga chiqsa, u o'yinda mag'lub bo'ladi va ochkosiz va medalsiz turnirdan chetlashtiriladi.



Jamoa musobaqalari bo'yicha eslatma

Jang ro'yxatida jang qilishlari tasdiqlangan barcha ishtirokchilar o'z musobaqalarida ishtirok etishlari kerak. Agar raqib jang qilmaslikni so'rasa, u musobaqada yutqazadi va butun jamoa musobaqadan chetlashtiriladi.

Kar ishtirokchilar uchun IBSAning maxsus tuzatishlari

Dzyudogi

Agar raqib ham kar bo'lsa, dzyudogining yuqori qismiga ikki tomondan diametri yetti santimetr bo'lgan kichik sariq doira tikiladi. Ushbu belgi rasmiy shaxslarni ushbu sharoitlarda muayyan qoidalarni qo'llash zarurligi haqida ogohlantiradi.

J1 a'zolari kar bo'lsa, ularning ikkala qo'lida sariq-qizil doiracha bo'ladi.

Musobaqaning boshlanishi

Agar ishtirokchi ham kar bo'lsa, bosh hakam uning yonida qoladi va rei e'lon qiladi. Bosh hakam kar ishtirokchining bir qo'lini qorin bo'shlig'iga, ikkinchisini esa orqasiga qo'yib, ta'zim qilishda yordam beradi. Keyin bosh hakam ikkala ishtirokchiga ham kumi-kata qilishni buyuradi va kar ishtirokchining yelka pichog'iga tegib, darhol xadzime deb e'lon qiladi.

Mateni qo'llash

Agar ishtirokchi ham kar bo'lsa, mate deb e'lon qilganda, bosh hakam uning yelkasiga ikki marta urishi kerak.

Musobaqa yakuni

Agar ishtirokchi ham kar bo'lsa, jang oxirida bosh hakam uning yelkasiga ikki marta urishi kerak. Bosh a tanlov g'olibini taqdirlagandan so'ng, ishtirokchiga oddiy ta'zim qilishiga yordam beradi va kar ishtirokchining boshini egadi. Shundan so'ng, bosh hakam ikkala raqibni musobaqa maydonining chetiga yo'naltiradi.

Ippon uchun belgi

Bosh hakam vaziyatga qarab ippon shiro yoki ippon ao e'lon qiladi. Agar ishtirokchi ham kar bo'lsa, markaziy hakam ularning kaftiga "T" harfini tizadi.



Bosh hakam vaziyatga qarab waza-ari shiro yoki waza-ari aoni e'lon qiladi. Ishtirokchi kar bo'lsa:

- Markaz hakami "W" harfini kaftiga chizadi, agar ustunlik unga tegishli bo'lsa, qo'lini ko'krigiga qo'yadi, agar ustunlik raqibga tegishli bo'lsa, uni raqib tomonga buradi.

Belgilar

Ko'zi ojiz ishtirokchilar uchun yuqorida aytib o'tilganidek, qarorning haqiqiy emasligini ko'rsatish uchun qilingan oddiy belgilarga qo'shimcha ravishda, agar ishtirokchi ham kar bo'lsa, bosh hakam ishtirokchining kaftiga katta "X" belgisini chizadi.

Jangovar faolsizlik uchun jarima

Jangovar faolsizlik uchun jarima belgilash uchun signal berib, mos ravishda siro yoki ao chaqirgandan so'ng, bosh hakam sanksiyalangan ishtirokchiga yaqinlashadi, unga qo'lini kaftini pastga cho'zishni buyuradi va bosh hakam ikki ko'rsatkich bilan aylanadi va barmoqlari bilan ishtirokchining kafti yoki qo'lga tegadi.

Chiqish uchun belgilar – Diqqat!

Kar raqib musobaqa maydonini bir necha marta tark etganda, bosh hakam mushtini raqibning kaftiga aylantiradi. Diqqat!

Shundan so'ng, bosh hakam ishtirokchining qo'lini bosh barmog'i va ko'rsatkich barmog'i orasiga olib, ularni chiziq bo'ylab boshqaradi. Eslatma: kar raqobatchisi dzyogay e'lon qilinganini eshita olmaydi. Agar ishtirokchi kar va ko'r bo'lsa (B), markaziy hakam hech qachon chiqish uchun shido bermasligi kerak.

Chiqish belgisi

Kar ishtirokchi chegaradan tashqariga chiqqani uchun shido bilan jazolanganda, bosh hakam standart shido belgisini beradi va qo'shimcha ravishda bir barmog'i bilan qo'lning orqa tomoniga vertikal chiziqni yuqoriga qaratadi.

Sonomama – Yoshi

Sonomama bo'lsa, bosh hakam kar ishtirokchining boshiga kaftini tezda qo'yishi kerak.



Bosh hakam ishtirokchining davom etishi uchun yoshi e'lon qilganda, u ochiq kafti bilan yana boshiga bosadi.

Osaekomi

Bosh hakam an'anaviy tarzda osaekomi e'lon qiladi va siro yoki ao deb e'lon qiladi. Agar jarima beriladigan bo'lsa, u vaziyatga qarab siro yoki ao e'lon qilishi kerak.

Kar ishtirokchi uchun matedan keyin bosh hakam uning kaftiga "I", "W" harflarini chizadi.

- Agar ustunlik unga tegishli bo'lsa, uni ko'krigiga qaratadi.
- Agar ustunlik raqibga tegishli bo'lsa, uni raqib tomon buradi.

Eslatma:

Odatda DJF qoidalari qo'llaniladi. Iltimos, ko'zi ojiz va kar ishtirokchilarning shaxsiy daxlsizligini hurmat qiling.

Hansoku-make uchun belgi

Ishtirokchi kar bo'lsa, bosh hakam ishtirokchining kaftiga "N" harfini chizadi.

Musobaqa yakuniga bir daqiqa qolganda belgi berish

Musobaqa tugashiga bir daqiqa qolganda, qolgan vaqtni ko'rsatish uchun ishtirokchi qisqa vaqt signalini eshitadi. Bosh hakam chap qo'lda soatni chizadi.

Shido uchun belgilar

Yuqoridagi kabi, shuningdek, ishtirokchining qo'lga teging:

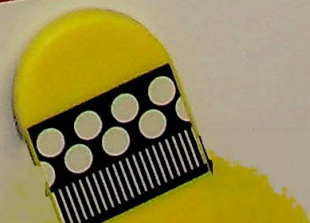
- Birinchi shidoda bitta barmoq.
- Ikkinchi shido holatida ikki barmoq.
- Uchinchi shidoda ishtirokchiga xansoku-make beriladi.

Yakuniy izohlar

Iltimos, ko'rish qobiliyati zaif yoki kar sportchilarning jismoniy ehtiyojlarini hurmat qiling va musobaqa davomida bu tuyg'uni ushlab turing.

5-ilova: Yapon atamalarining lug'ati

O'quvchiga kontekstni taqdim etish uchun yaponcha atamalarining quyidagi ro'yxati tarjima qilingan.





Ao - susobaqada ko'k dzyudogi kiygan dzyudochiga ishora qiladi.

Ayumi-ashi – an'anaviy dzyudo yurishi bo'lib, unda oyoqlar birin-ketin normal harakat qiladi, tananing kuchini ko'rsatadigan munosib tik holatda.

Dodzyo – sport zali yoki turli jang san'atlari bilan shug'ullanish uchun maxsus zal.

Fusen-gashi – sukut bo'yicha g'alaba qozonish.

Gi – uch qismdan iborat dzyudo formasi: kurtka, shim va belbog'.

Gokio-no-Vaza – Kodokan dzyudo tamoyillari asosida 40 ta dzyudo uloqtirishni tasniflaydigan beshta otish texnikasi guruhi. 1982-yilda qayta ko'rib chiqilgan va hozirda 67 ta dzyudo otishini tasniflaydi.

Ippon – musobaqada to'liq ochko va bahsning yakunini ko'rsatish uchun hakam tomonidan beriladigan mukofot.

Ippon-seoy-nage – bir nuqtadan yelka orqali tashlash. Qo'l bilan uloqtirish toifasidan otish texnikasi.

Xadzime – boshlash uchun rasmiy buyruq.

Xansoku-make – dzyudochining diskvalifikatsiyasiga olib keladigan dzyudo musobaqalari qoidalarini buzish hisoblanadi.

Jogay – dzyudo bo'yicha Paralimpiya o'yinlarida hakamning (gilam o'rtasida turib) dzyudochiga gilam chetida turganliklarini bildirish va uning ovozi bilan orqaga qadam tashlash buyrug'i.

Dzyu – yaponcha ideogramma bo'lib, ong va tananing moslashuvchanligini, plastikligini bildiradi. Ko'pincha "yengillik" deb tarjima qilinadi.

Dzyudo – jiu-jitsu tamoyillari va texnikasiga asoslangan sport turi. 1882-yilda Kand Jigord tomonidan ong va tanani energiyadan eng yaxshi foydalanishga o'rgatish tizimi, o'z xarakterini rivojlantirish uchun hayot tarzi sifatida yaratilgan. Oson yo'l nazarda tutilayapti.

Dzyudogi – dzyudochilarning an'anaviy libosi.

Dzyudochi – dzyudo bilan shug'ullanadigan shogird.

Jiu-jitsu – quolsiz yoki yengil qurollangan yapon jangovar tizimi. Ba'zan deyu-dzyutsu yoziladi.



Kami-shixo-gatame – bu dzyudoni ushlab turish usuli bo'lib, yuqori to'rtta chorak ushlab turish deb ataladi.

Kansetsu-vadza – bo'g'imlarni himoyalash texnikasi.

Kesa-gatame – bu dzyudoda belbog'ni ushlab olish deb ataladigan ushlab turish usuli.

Kosi-guruma – oyoq soni bilan otish texnikasi. Kodokan - Yaponiyaning Tokio shahridagi Kodokan dzyudo instituti 1882-yilda dzyudo asoschisi Kano Jigord tomonidan tashkil etilgan.

Kumi-kata – raqibning dzyudogisini ushlab olish usuli.

Kuzure-kesa-gatame – bu yechilgan belbog' deb ataladigan dzyudoni ushlab turish usuli.

Kuzure-yoko-shixo-gatame dzyudoni ushlab turish usuli bo'lib, "to'rt chorak ushlab turish" deb ataladi.

Matte – musobaqada hakam tomonidan "to'xtash" yoki ishtirokchilarning keyingi harakatlarini taqiqlash uchun ishlatiladigan og'zaki buyruq.

O-goshi – son bilan otish texnikasi.

Qsaekomi – bu dzyudo musobaqasida hakam tomonidan ushlab turish yoki immobilizatsiya texnikasini muvaffaqiyatli qo'llash uchun ishlatiladigan atama.

Osaekomi-vadza – matni ushlab turish texnikasi.

Q-soto-otoshi – katta tashqi yiqilish. Oyoq yoki oyoq kafti bilan uloqtirish texnikasi.

O-uchi-gari – kichik ichki ushlab turish. Oyoq yoki oyoq kafti bilan uloqtirish texnikasi.

Randori – so'zma-so'z "erkin mashq" degan ma'noni anglatadi, bunda ikkala dzyudochi o'z repertuarlarida uloqtirish texnikasi, kombinatsiyalar va qarshi texnikasini sinab ko'rishlari kerak. Har ikkisi ham yaxshi hujumkor va chap berish ruhini namoyon etishi va bir-birini hayratga solishga harakat qilishi nazarda tutilmoqda, bunda uloqtirish texnikasi qo'llaniladi.

Rey – bu rasmiy ta'zim yoki ta'zim qilish uchun rasmiy buyruq.

Shido – bu dzyudo musobaqalarida hakam tomonidan deyudochini arzima-

gan qoidalar buzilganligi uchun ogohlantirish uchun ishlatiladigan atama.



Shime-waza – qisish yoki bo'g'ish usullari.

Singtay – tananing oldinga va orqaga harakatlanishi.

Shiro - bu oq rangga yoki oq dzyudogi kiygan dzyudochiga tegishli musobaqa.

Sidzen-xontay – bu asosiy tabiiy poza.

Sono-mama – bu dzyudo musobaqalarida hakamlar tomonidan qo'llanilgan atama bo'lib, "jim turing, qimirlamang" degan ma'noni anglatadi.

Sore-made – bu atama dzyudo musobaqalarida hakam tomonidan o'yin tugashini e'lon qilish uchun qo'llaniladi.

Sutemi-vadza – raqibni uloqtirish usuli bo'lib, uloqtiruvchi gilamga yiqilib, raqibni ustidan oshirib yengadi. Ikki turdagi texnika mavjud, jumladan, orqa yoki yon tomonga tushish.

Tachi-vadza – tik turgan holatda qo'llaniladigan texnika.

Tay-sobaki – tanani burish.

Tate-shixo-gatame – dzyudoda vertikal to'rt choraklik ushlab turish deb ataladi.

Tori – otish yoki hujum qilish texnikasini bajaradigan sherik.

Tsugi-asi – harakat qilish usuli bo'lib, bunda oldingi oyoq oldinga cho'ziladi va orqa oyoq yuqoriga tortiladi yoki aksincha, orqa va old oyoq orqaga tortiladi.

Tsuri-goshi – sonni ko'tarish. Son yordamida otish texnikasi.

Uti-komi – uloqtirmasdan otish texnikasiga takroriy kirish.

Uki-goshi – egiluvchan son. Son yordamida otish texnikasi.

Uke - yiqilishni yakunlaydigan sherik.

Ukemi – breyk-yiqilish usuli.

Vaza-ari – musobaqada hakam tomonidan yarim ballni ko'rsatish uchun beriladigan mukofot.

Yoshi – hakamning jangni davom ettirish buyrug'i.



6-ilova: O'yinlar

Kirish

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'quv muhitida o'yinlardan foydalanish shogirdlarga ko'nikmalarni mashq qilish va texnikani tezroq rivojlantirish imkonini beradi. Ta'lim jarayonida o'yinlardan foydalanish shogirdlarni o'zlari sezmagan holda ko'nikmalarni rivojlantirish bilan shug'ullanishadi. O'yinlar odatda raqobatbardosh xarakterga ega va ishtirokchilar uchun foydali bo'lgan taktik xabardorlikni rivojlantirishga yordam beradi. O'yinlar, shuningdek, murabbiyga mashqlarni qiziqarli va rang-baran o'tkazish imkonini beradi. Paralimpiya dzyudo mashg'ulotlarida o'yinlardan foydalanishning bosh maqsadi sportchilarning xavfsizligini ta'minlash, birgalikda o'rgatish va tegishli prinsiplarni qo'llashdir.

Ko'rish qobiliyatiga ega bo'lgan sportchilarning ko'rlikni boshdan kechirish uchun qora niqob yoki ko'zni bog'lab qo'yishlari ko'pincha kulgili va foydalidir. Ko'r-karlikni taqlid qilish uchun ko'z bog'ichlar va quloqqa tiqiladigan maxsus vositalarni birgalikda ishlatish ham foydalidir. Biroq, bu barcha harakatlar diqqat bilan nazorat qilib turilishi kerak.

«Itarish va tortish» o'yini

O'yinchilar juftlarga bo'lingan, ular sheriklariga qarab ikki qatorda turishadi. Ular standart kumi-katani qabul qilishadi. Murabbiy "tortish" buyrug'ini beradi va o'yinchilar dzyogay buyrug'ini eshitmaguncha raqibni gilamdan tortib olishga harakat qilishlari kerak. Raundning oxirida o'yinchilar gilamning o'rtasiga qaytib, yana qo'llarini birlashtiradi. Keyin murabbiy "itarish" buyrug'ini beradi va o'yinchilar dzyogay buyrug'i eshitilguncha raqibni gilam chetiga itarib surishga harakat qiladilar. Yana raundning oxirida juftliklar matning o'rtasiga qaytishlari kerak. Oxirgi raundda o'qituvchi "itarish" yoki "tortish" buyrug'ini beradi va hatto o'yin o'rtasida buyruqni o'zgartirishi mumkin. Dzyogay buyrug'i xavfli zonani bildirishi muhim.



Kumi-kata o'yini

O'yinning maqsadi – holdan toyilsa ham chidash (o'yindan chiqmagan oxirgi o'yinchi bo'lish). O'yindan chiqish quyidagi hollarda sodir bo'ladi: tananing biron bir qismi yiqilganda gilamga tegsa, tutqichni yo'qotsa, va jangovarlikni yo'qotish.

O'yin jarayonida dzyudochilar aylana bo'lib, oldinga cho'ziladi va qo'llarining orqa tomonini yonidagi odamlarga tegizib, boshqalarning qayerdaligini nisbatan bilishadi.

Kumi-kata - hamma yaxshi ushlaydi. Hamma bir vaqtning o'zida bir qo'li bilan ushlaydi.

O'ng qo'lingizni ko'taring va yoqadan bosh barmog'ingiz bilan dzyudogi ichida, kaftingizni tashqariga qaratib ushlang. Yengdagi chap qo'l uchun takrorlang.

Shu holatda ular qattiq ushlab turishlari kerakligini takrorlang. Agar dzyudochi ikki tomondan tutqichni bo'shatib qo'ysa, mate e'lon qilinadi va u raunddan chetlashtiriladi.

O'yinni takrorlaganingizda, kinestetik ongni yaxshilash va vaziyatni o'yin-kulgi uchun o'zgartirish uchun ushlashni o'ngdan chapga o'zgartirishingiz mumkin.

Xadzime - barcha ikkala qo'lini ushlamagunga qadar xadzimeni e'lon qilmang. E'tibor bering, bu IBSA /Paralimpik kumi-kataga juda o'xshaydi. Hujum! Ushlash yoki ilib olish. Ba'zan oyoq soni bilan otish ishga tushiriladi. Yiqilmang. Qo'yib yubormang. Matte - Matte xavfsizlik nuqtai nazaridan nomlangan. Bu, odatda, dzyudochi o'yindan chiqib ketganda yoki yuqorida qayd etib o'tilgan sabablarga ko'ra sodir bo'ladi.

Dzyudochi o'yinni tark etishi bilanoq gilamning chetiga o'tirib, nima bo'layotganini kuzatishi kerak. Qolgan sportchilarning xavfsizligi uchun ular o'z juftligini e'lon qilishlari mumkin. Ular keyingi bosqichni boshlash uchun tezda qaytib kelishga tayyor bo'lishlari kerak.

Guruh ushlab turgan qo'llarini bo'shatib, tinchlansin. "Jabrlanuvchi" baland ovozda va aniq baqirsin. Siz qichqirig'ini chapak bilan tasdiqlashingiz mumkin.



Oxirgi juftlik – o'yin oxirida ikki ishtirokchi qoladi. Bu vaqtda o'yinni to'xtatib turing. Guruhdagi hamma bilan bog'laning va biror narsa tanish bo'lib tuyuladimi, deb so'rang. Muqarrar ravishda kimdir vaziyatga qarab: "Hoy, bu dzyudoga o'xshaydi!" deydi, ba'zan siz ularni eslatishingiz kerak. Shuni ham yodda tutingki, xadzimedan avval ushlash har bir o'yin va har bir xadzime uchun standart IBSA /Paralimpiya o'yinlari protokolidir. O'yinni qaytadan boshlang, lekin ehtiyot bo'ling, ikki kishidan biri bizning o'zgartirilgan qoidalarimizni unutib, o'zinikini o'zgartirishi mumkin. Bu xato matega sabab bo'ladi.

Sore made - oxirgi ishtirokchi chiqib ketgandan so'ng, boshqa shogirdlar mateni aytishlariga ishonch hosil qiling! Agar tik turgan o'yinchi mateni aytishni unutib qo'ysa, raund xikivaki bilan tugaydi. Agar vaqtingiz bo'lsa, yana qo'llaringizni ushlab, o'yinni takrorlang. Bir nechta xavfsizlik qoidalarini takrorlang. Keyingi safar kichikroq o'yinchini himoya qilish uchun kattaroq yoki yaxshiroq dzyudochi bilan kurashing.

O'yin balansi

Dzyudochilar standart kumi-kata bo'yicha bir-biridan ikki fut masofada turadigan juftlarga bo'lingan. Dzyudochi kumi-katani bajargandan so'ng, ushlab turishni o'zgartira olmaydi. O'yinning maqsadi ikkala sportchi ham o'z sheriklarini o'z muvozanatini yo'qotmasdan qadam tashlashi uchun turtki berishdir.

Aylanish

Sizning orqangizda turgan sherik bilan tik turing, uni "zaxira holatida" orqangizga qo'yish bilan boshlang. Xadzime e'lon qilinganda, sherikning orqasida o'tirgan kishi o'z sherigini old tomondan aylanib o'tishga harakat qiladi va aylanani yakunlash uchun yana sherikni aylanib chiqadi. Bu ikkala sherik bilan yaqin hamkorlikda qayta amalga oshirilishi kerak, bu esa ularga istalgan vaqtda oyoqlari yoki qo'llari bilan gilamga tegmasligiga yordam beradi va ikkala sherik ham muvozanatni saqlaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" qarori № PP-3031. 3-iyun 2017-yil.

2. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "O'zbekiston Respublikasida 2019-2013-yillarda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning milliy konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida" qarori 26.10.2019-y.

3. Александрова Г.В. Модельные характеристики специальной подготовленности квалифицированных спортсменов: Автореф. дис... канд. пед. наук. – М., 1983. – 24 с.

4. Бабаев, М.А. Исследование функционального состояния юных дзюдоистов 13–15 лет / М.А. Бабаев, А.М. Кадыров, В.В. Бабаков // Физическая культура и образование, спорт, биомеханика, безопасность жизнедеятельности: материалы Международной науч. конф. Ч.I. – Майкоп: Изд-во АГУ, 2011. – С.131-134.

5. Багадирова, С.К. Основные задачи психологического сопровождения в спорте по формированию и сохранению мотивов спортивной деятельности на этапах многолетней подготовки / С.К. Багадирова // Приоритетные научные направления: от теории к практике. – 2012. – № 1. – С. 79-83.

Багадирова, С.К. Профессионализация спорта: этапы развития профессионала / С.К. Багадирова // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2011. – № 18. – С. 483–487.

Байсаров, Б.М. Совершенствование соревновательной надежности дзюдоистов юниоров средствами физической подготовки / Б.М. Байсаров, М.И. Исаева // Известия Чеченского государственного педагогического института. – 2017. – Т. 13, № 1 (17). – С. 88–93.

Барбарян, М.С. Пути оптимизации базовой подготовки юных дзюдоистов / М.С. Барбарян // Наука и спорт: современные тенденции. – 2017. – № 1 (14). – С. 11–17.

Бучнев, А.А. Модель повышения спортивного мастерства квалифицированных дзюдоистов / А.А. Бучнев // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 1. – С. 47–49.

Вершинин, М.А. Физическая подготовка высококвалифицированных дзюдоистов на основе дифференцированного подхода / М.А. Вершинин, А.В. Ерофицкий, Д.Л. Новиков // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2014. – № 3 (9). – С. 5–10.

11. Воробьев, В.А. Особенности соревновательной деятельности борцов в стандартных ситуациях поединков / Ю.В. Авдеев, В.А. Воробьев, Б.И. Тараканов // Теория и практика управления образованием и учебным процессом: педагогические, социальные и психологические проблемы. Вестник Балт. пед. акад. - СПб., 2004. - Вып. 57. – С. 146–150.

12. Гагарин, Е.А. Проблемы подготовки спортивного резерва в борьбе на основе анализа современных исследований / Е.А. Гагарин, М.А. Правдов // Инновации в науке. – 2016. – № 53-1. – С. 72–78.

13. Дахновский В.С., Руковицин Б.Н. Обучение и тренировка дзюдоистов. Минск: Полымя, 1989. – 192 с.

14. Дахновский В.С., Сиротин О.А., Еганов А.В. Индивидуальный подход к совершенствованию тактико-технического мастерства дзюдоистов // Спортивная борьба: Ежегодник. М., 1984. – С. 57 – 59.

15. Дементьев, В.Л. Общие положения тактики поединка в спортивных единоборствах / В.Л. Дементьев // Моделирование соревновательной деятельности в единоборствах: тактика таэквандо, дзюдо, основы тренировки. – М.: ФОН, 1999. – С. 79–85.

16. Дементьев, В.Л. Дидактическое значение правил соревнований по



спортивной борьбе на базовом этапе технико-тактической подготовки спортсмена / В.Л. Дементьев, А.Ф. Ушаков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – №2. – С 19–22.

17. Дзюдо: система и борьба: учеб. для СДЮШОР, спорт. фак. вед. ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ олимп. резерва / Ю.А. Шулика [и др.]; под общ. ред. Ю.А. Шулики, Я.К. Коблева. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 800 с.

18. Дзюдо: Программа для спортивных школ и коллективов/ Сост. И.Д.Свищев, В.И.Жердев, М.А.Ртищева. М.: РГАФК, 1996. – 140 с.

19. Еганов А.В., Миллер А.Е. Комплексы средств для повышения надежности защиты в положении борьбы стоя дзюдоистов высокой квалификации: Учеб. пособие. Челябинск: УралГАФК, 1998. – 41 с.

20. Ерофицкий, А.В. Особенности планирования учебно-тренировочного процесса квалифицированных дзюдоистов / А.В. Ерофицкий, Д.Л. Новиков // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2014. – № 3 (9). – С. 15–19.

21. Коблев, Я.К. Учебно-методический комплекс для института физической культуры и дзюдо АГУ по технологии спортивной подготовки (дзюдо) / Я.К. Коблев, С.Б. Элипханов. – Майкоп: Изд-во ИП Магарин О.Г., 2010. – 114 с.

22. Корякин, А.И. Роль специализированных восприятий в технической подготовке дзюдоистов / А.И. Корякин // Культура физическая и здоровье. – 2012. – № 4. – С. 77-79.

23. Калмыков С.В. Проявление быстроты у борцов различного возраста и квалификации // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № И. – С. 35–37.

24. Керимов Ф.А., Мамбетов Ж.М., Керимов Н.А. Контроль и анализ соревновательной деятельности в спортивной борьбе: Метод, рек. – Ташкент: УзГИФК, 1986. 35 с.



25. Кузнецов, В.В. Научные основы «модели сильнейших спортсменов». Проблемы современной системы подготовки высококвалифицированных спортсменов / В.В. Кузнецов, А.А. Новиков, Б.Н. Шустин. – М.: ВНИИФК, 1975. – Вып. 2. – С. 24–26.

26. Кузнецов, В.В. Модельные характеристики легкоатлетов / В.В. Кузнецов, В.В. Петровский, Б.Н. Шустин. – Киев: Здоровье, 1979. – 87 с.

27. Курбатов, Х.К. Тактическая подготовка борцов с учетом правил соревнований / Х.К. Курбатов, Р.А. Пилоян // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1985. – С. 33 – 35.

28. Коякин, А.И. Роль специализированных восприятий в технической подготовке дзюдоистов / А.И. Корякин // Культура физическая и здоровье. – 2012. – № 4. – С. 77-79.

29. Левицкий А.Г. Дифференцированный подход при обучении юных дзюдоистов сложным технико-тактическим действиям с учетом уровня их вестибулярной устойчивости: Автореф. дис.. канд. пед. наук. – Л., 1989. – 21 с.

30. Левицкий, А.Г. Управление процессом подготовки дзюдоистов с учетом уровня индивидуальной готовности к соревновательной деятельности: дис...д-ра пед. наук/ А.Г. Левицкий. – СПб., 2002. – 447 с.

65. Левицкий, А.Г. Обучение базовым бросковыми действиям в дзюдо: новые подходы на основе биомеханического анализа техники / А.Г. Левицкий // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – №2. – С 14–18.

66. Лубышева, Л.И. Организация и содержание спортивно ориентированного физического воспитания учащихся 5-х классов общеобразовательных школ на основе дзюдо / Л.И. Лубышева, К.В. Чадов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – №5. – С. 11–17.

67. Малиновский, С.В. Моделирование тактического мышления



спортсмена/С.В. Малиновский. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 192 с.

68. Манолаки В.Г. Оптимизация воздействия силовых и скоростно-силовых нагрузок в процессе многолетней подготовки дзюдоистов: Автореф. дис. д-ра пед. наук. СПб, 1993. – 50 с.

69. Матвеев Л.П. К дискуссии о спортивной тренировке // Теория и практика физической культуры. 1997. – № 7. – С. 55–61.

70. Миндиашвили Д.Г. Управление формированием спортивного мастерства квалифицированных борцов (теория и практика): Автореф. дис. д-ра пед. наук. С. – П. 1996. – 35 с.

71. Мищенко В.Е. К построению многолетней тренировки высококвалифицированных спортсменов // Теория и практика физической культуры. 1997. – № 5. – С. 21–22.

72. Модельные характеристики соревновательной деятельности высококвалифицированных юных дзюдоистов: Метод, рек. / А.В. Еганов, Ю.Г. Мартемьянов, Ф.А. Керимов, П.Л. Боярогло. Ташкент: УзГИФК, 1986. – 19 с.

73. Меренков, В.В. Специфика подготовки высококвалифицированных дзюдоистов-ветеранов / В.В. Меренков, А.А. Шахов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 1 (95). – С. 89–92.

74. Нетрадиционные подходы в совершенствовании технико-физической подготовки дзюдоистов / Е.А. Масловский [и др.] // Здоровье для всех. – 2013. – № 1. – С. 34–38.

75. Новиков А.А. Акопян А.О. Функциональная система управления подготовкой спортсменов в различных видах единоборств // Теория и практика физической культуры. – 1983. – №12. – С. 20–22.

76. Новиков, А.А. Педагогические основы технико-тактического мастерства в спортивных единоборствах (на примере спортивной борьбы): автореф. дис. ... докт. пед. наук в виде науч. докл. / А.А. Новиков. – М., 2000. – 64 с.



77. Новиков А.А., Чуйко Ю.И., Морозов С.А. Ориентация подготовки борцов на основе их индивидуальных особенностей // Теория и практика физической культуры. 1984. – №11. – С. 19–21.

78. Новиков Н.А., Старшинов В.И. Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо. Метод, указания. М.: МИФИ, 1985. – 79 с.

79. Набатникова, М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / М.Я. Набатникова. – М.: Физкультура и спорт, 1982.

80. Нестеров, А.А. Индивидуализация физической подготовки дзюдоистов высшей квалификации: Монография / А.А. Нестеров, А.Г. Левицкий. – СПб: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999. – 96 с.

81. Никитушкин, В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.

82. Никитушкин, В.Г. Теория и методика юношеского спорта / В.Г. Никитушкин. – М.: Изд-во «Физическая культура», 2010. – 208 с.

83. Охотин. В.Г. Индивидуализация подготовки квалифицированных борцов на основе диагностики соревновательной деятельности: Автореф. дис... канд. Пед. наук. М., 1997. – 46 С.

84. Пашинцев, В.Г. Технология проектирования многолетней подготовки дзюдоистов: дис. ... д-ра пед. наук / В.Г. Пашинцев. – Москва, 2001. – 388 с.

85. Пархомович Г. Основы классического дзюдо: Учеб. -метод, пособие для тренеров и спортсменов. Пермь: Урал пресс. – 1993. – 303 с.

86. Петрунев А.А. Средства подготовки в классической борьбе // Спортивная борьба: Ежегодник. М., 1985. – С. 23 – 25.

87. Пилюян Р.А. Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборств: Автореф. дис. д-ра пед. наук М., 1985. – 48 С.

88. Пилюян Р.А., Гусаков А.П., Лопунов В.И. Юношеская и молодежная



спортивная борьба резерв большого спорта // Теория и практика физической культуры. – 1980. – № 9. – С. 35 – 38.

89. Пилюян Р.А., Джапаралиев В.Т. Повышение эффективности подготовки борцов // Спортивная борьба: Ежегодник. М., 1982. – С.3–7.

90. Пилюян Р.А., Джапаралиев В.Т. Совершенствование тактики ведения поединка//Спортивная борьба: Ежегодник. М., 1984. – С. 54–57.

91. 210. Пилюян Р.А., Шахмурадов Ю.А. Двигательная структура спортивной борьбы с точки зрения теории деятельности // Теория и практика физической культуры. 1997. – № 3. – С. 5–8.

92. Письменский, И.А. Многолетняя подготовка дзюдоистов / И.А. Письменский, Я.К. Коблев, В.И. Сытник. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 328 с.

93. Пустовалова, М.С. Техническая подготовка дзюдоистов учебно-тренировочной группы на этапе начальной спортивной специализации / М.С. Пустовалова, Г.И. Дерябина // Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. – 2016. – Т. 15, № 2. – С. 127–129.

94. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. 286 с.

95. Платонов В.Н. Теория спорта. Киев: Вища школа, 1987. – 287 с.

96. Развитие физических качеств в процессе спортивной подготовки дзюдоистов/С.Б.Элипханов[и др.]// "Физическая культура и образование, спорт, биомеханика, безопасность жизнедеятельности": материалы Всерос. науч.-практ. конф., посвящен. 75-летию со дня рождения Я.К. Коблева (24–27 дек. 2014 г.). – Майкоп: Изд-во АГУ, 2014. – С. 261–266.

97. Ратников, В.П. Многоборная направленность физической подготовки дзюдоистов в 10-11 лет / В.П. Ратников, И.А. Солянова // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 3. – С. 13-17.

98. Рубанов М.Н. Тактико-техническая характеристика соревновательной деятельности дзюдоистов: Автореф. дис.. канд. пед. наук. – М., 1981. – 22 с.



99. Схаляхо, Ю.М. Особенности многолетней технико-тактической подготовки в российском дзюдо / Ю.М. Схаляхо, А.А. Близнюк, И.Г. Малазона // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2017. – Т. 1, № 1-1. – С. 64.

100. Сальников В.А. Возрастные и индивидуальные особенности физического развития на этапах спортивного совершенствования: Автореф. дис. . д-ра. пед. наук. СПб, 1994. – 42 с.

110. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.

112. Характеристика соревновательной деятельности юных дзюдоистов/ О.А. Сиротин, В.Н. Каплин, В.М. Хохлов, А.В. Еганов // Спортивная борьба: Ежегодник. М., 1984. – С. 39 – 41.

113. Хаджоков, М.Ю. К вопросу о различных сторонах подготовки дзюдоистов / М.Ю. Хаджоков, Н.В. Сахаров // "Физическая культура и образование, спорт, биомеханика, безопасность жизнедеятельности": материалы Междунар. науч. конф. посвящ. 40-летию Инс-та физ. культуры и дзюдо АГУ. Ч. II. – Майкоп: Изд-во АГУ, 2012. – С. 63-66.

114. Хаджоков, М.Ю. К вопросу об индивидуализации технико-тактической подготовки дзюдоистов / М.Ю. Хаджоков, Н.В. Сахаров, Я.К. Коблев // "Наука. Образование. Молодежь": материалы VIII Междунар. науч. конф. молодых ученых (10-11 февр. 2011 г.). Т. II. – Майкоп: Изд-во АГУ, 2011. – С. 104–105.

116. Чермит, З.К. Формирование социально-психологической защищенности личности юных спортсменов (на примере дзюдо): дис. ... канд. психол. наук / З.К. Чермит. – Краснодар, 2005. – 208 с.

116. Чермит, К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие/ К.Д. Чермит. – М.: Сов. спорт, 2005. – 272 с.



122. Чевычелов, Д.А. Физическая подготовка дзюдоистов с использованием современных направлений физкультурно-спортивной деятельности / Д.А. Чевычелов // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях. – 2016. – № 1. – С. 217-222.

123. Чумаков Е.М., Еганов В.Г. Техничко-тактические показатели самбистов различной подготовленности // Спортивная борьба: Ежегодник. М., 1982. – С. 23-27.

124. Шестаков, В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учебно-метод. пособие / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 218 с.

125. Шиян, В.В. Планирование тренировочных нагрузок у дзюдоистов / В.В. Шиян // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1983. – С. 11.

126. Шиян, В.В. Специальная выносливость дзюдоистов и средства ее развития: автореф. дис. ... кан. пед. наук / В.В. Шиян. – М.: ГЦОЛИФК, 1983. – 25 с.

127. Шулика, Ю.А. Классификация и терминология техники спортивной борьбы / Ю.А. Шулика. – Краснодар: КГИФК, 1981. – 89 с.

128. Шулика, Ю.А. Техничко-тактическая модель борца и методология его многолетней подготовки: Учебное пособие для студентов ИФК / Ю.А. Шулика. – Краснодар, 1988. – 142 с.

129. Шулика, Ю.А. Многолетняя технико-тактическая подготовка в спортивной борьбе: дис. ... док. пед. наук / Ю.А. Шулика. – Краснодар, 1993. – 452 с.

130. Шулика, Ю.А. К вопросу об эффективности моделирования в спортивной борьбе: Сборник научных трудов, посвященный 25-летию КГАФК / Ю.А. Шулика. – Краснодар, 1994. – С. 186-191.

131. Шулика, Ю.А. Модельные характеристики технико-тактической деятельности в спортивной борьбе / Ю.А. Шулика // Материалы



конференции «Гипнология и интерактивная антропология на службе педагогической, спортивной, медицинской и психотерапевтической практики». – Майкоп, 1994. – С. 318-320.

132. Шулика, Ю.А. Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев, Ю.М. Схалыхо, Ю.В. Подорув. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 543 с.

133. Шулика, Ю.А. Борьба дзюдо. Первые уроки / Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев, А.А. Маслов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 160 с.

134. Шулика Ю.А. Техничко-тактическая модель борца и методология его многолетней подготовки: Учеб. пособие. Краснодар: Краснодарское кн. изд-во, 1988. – 142 с.

135. Шулика Ю.А. Чернышов В.А., Донченко Ю.З. Оптимизация базовой технической и технико-тактической подготовки самбистов: Учеб. метод. разработка для студ. ИФК. Краснодар: КГИФК, 1985. – 112 с.

136. Шустин, Б.Н. О разработке «моделей сильнейших спортсменов» / Б.Н. Шустин // Управление процессом подготовки спортсменов высших разрядов. – Л.: ЛНИИФК, 1976. – С. 119 – 122.

137. Шустин, Б.Н. Исследования модельных характеристик спортсменов / Б.Н. Шустин // Управление процессом подготовки спортсменов. – Л.: ЛНИИФК, 1978. – С. 62-63.

138. Шустин, Б.Н. Анализ модельных характеристик соревновательной деятельности сильнейших спортсменов в различных видах спорта / Б.Н. Шустин // Совершенствование системы подготовки спортсменов. – М., 1979. – С. 111-112.

139. Шустин, Б.Н. Модельные характеристики соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов (вместо предисловия) / Б.Н. Шустин // Моделирование соревновательной деятельности с учетом резервных возможностей спортсменов. – М.: ВНИИФК, 1983. – С. 3-6.



140. Шустин Б.Н. Моделирование в спорте (теоретические основы и практическая реализация: Дис. в виде науч. доклада на соиск. уч. степ, д-ра пед. наук. М., 1995. – 82 с.

141. Шустин Б.Н. Проблема разработки модельных характеристик сильнейших спортсменов // Теория и практика физической культуры. -1983. – №11. – С. 25–27.

142. Шумилин, А.П. Мотивация в структуре результативности соревновательной деятельности дзюдоистов: дис. ... канд. пед. наук / А.П. Шумилин. – Красноярск, 2003. – 150 с.

143. Шумилин, А.П. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки дзюдоистов к соревнованиям в системе многолетней спортивной тренировки: монография / А.П. Шумилин. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2010. – 320 с.

144. Шахмурадов Ю.А. Научно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов (на примере вольной борьбы): Дис. в виде науч. доклада на соиск. уч. степ, д-ра пед. наук. М., 1999. – 60 с.

145. Юшков, О.П. Система управляющих воздействий на структуру подготовленности квалифицированных борцов: автореф. дис. ... док. пед. наук / О.П. Юшков. – М.: ВНИИФК, 1994. – 38 с.

146. Юшков, О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств / О.П. Юшков. – М.: МГИУ, 2001. – 40 с.

147. Элипханов, С.Б. Концепция многолетней силовой подготовки в женском дзюдо / С.Б. Элипханов // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер.: Педагогика и психология. – 2012. – Вып. 4. – С. 183–200.

148. Элипханов, С.Б. Методика многолетней силовой подготовки в женском дзюдо: учеб. -метод. пособие для тренеров спорт. шк. / С.Б.



Элипханов, И.В. Вержбицкий. – Майкоп: Изд-во "Магарин О.Г.", 2013. – 73 с.

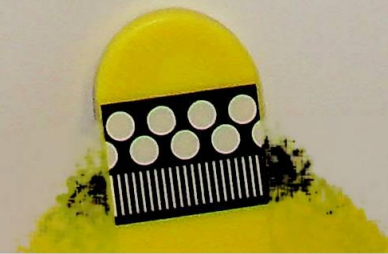
149. Элипханов, С.Б. Многолетняя силовая подготовка в женском дзюдо / С.Б. Элипханов. – М.: НИЦ "Теория и практика физ. культуры и спорта", 2013. – 358 с.

150. Элипханов, С.Б. Многолетняя силовая подготовка дзюдоисток / С.Б. Элипханов // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 8. – С. 78–81.

MUNDARIJA

Kirish	6
Dzyudoning paydo bo'lishi va tarixi	9
O'zbekiston sportchilarning dzyudo bo'yicha paralimpiya o'yinlaridagi natijalari	12
Paralimpik dzyudo nima?	12
Paralimpiya dzyudosining afzalliklari	14
Inklyuzivlik falsafasi	16
Dastlabki baholash	17
Xavfsizlik qoidalarini belgilash	19
Favqulodda protseduralar	
Talab doirasidagi nazorat	21
Harakatlar	21
J1/ J2 dzyudochilari uchun qizib olish bo'yicha tavsiyalar	23
Gidratatsiya va teri infeksiyasi	24
Mashg'ulot maydoni	25
Rio-de-Janeyro, Braziliya	27
Yoritish va rang	29
Dodzyo harorati	30
Ko'rsatmalardagi o'zgarishlar	31
Kognitiv ko'rsatma	33
O'qitish uslublari	34
Qayta aloqa	35
Nimalarga o'rgatish kerak	35
Dars rejasi	37
1-dars rejasining namunasi	38
2-dars rejasining namunasi	43
3-dars rejasining namunasi	49
4-dars rejasining namunasi	55
5-dars rejasining namunasi	60

6-dars rejasining namunasi	62
7-dars rejasining namunasi	66
8-dars rejasining namunasi	68
9-dars rejasining namunasi	71
10-dars rejasining namunasi	74
11-dars rejasining namunasi	76
12-dars rejasining namunasi	79
13-dars rejasining namunasi	83
Ko'rish qobiliyatining buzilishi va ko'r-karlik	86
Qisman va to'liq ko'rlik	86
Ko'rish qobiliyatining buzilishi sabablari	88
Kommunikatsiya	90
Ko'r-karlik sabablari	90
Tug'ma va orttirilgan ko'rish qobiliyatining buzilishi yoki kar-ko'rlik	91
Ko'rish qobiliyatining buzilishi va karlarning o'ziga xos xususiyatlari	92
Ilovalar	
1-ilova: Amerika yurak assotsiatsiyasining jismoniy faoliyatga tayyorgarlik darajasi bo'yicha so'rovnomasi	123
2-ilova: Ko'rish qobiliyati buzilgan yoki ko'r-kar sportchilarni dzyudo dasturiga kiritish bo'yicha ko'rsatmalar	123
3-ilova: Ba'zi ko'z kasalliklarining ta'rifi	
4-ilova: IJF musobaqalari qoidalariga IBSA tomonidan ko'zi ojiz dzyudochilarga tegishli tuzatishlar (15.10.2017 holatiga ko'ra)	128
5-ilova: Yapon atamalarining lug'ati	137
6-ilova: O'yinlar	141





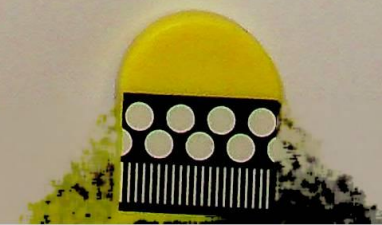
F.X. AXMEDOV,
O.J. DADABAYEV,
F.R. TO'RAYEV

**PARALIMPIYA DZYUDOUCHILARINI
TAYYORLASHNING NAZARIY
ASOSLARI VA PRINSIPLARI**

Darslik

Nashriyot muharriri: Umida Rajabova
Dizayner va sahifalovchi: Valentin Petrov
Texnik muharrir: Ilyos Umarov
Tarjimonlar: Hoshimjon Murodov (rus tili),
Alimova Iroda (ingliz tili)

Nashriyot tasdiqnoma raqami № 0277. 09.10.2021-y.
Bosishga 28. 02. 2023 da ruxsat etildi.
Bichimi 210x267. Nashr bosma tabog'i 3,56. Shartli bosma tabog'i 15,79.
Garnitura «Calibri». Ofset qog'ozi.
Adadi 500 nusxa. Buyurtma № 17-2022.



177100C

«ART VERNISSAGE» MChJ nashriyotida tayyorlanib, chop etildi.

Manzil: Toshkent sh., Mirzo Ulugʻbek tumani,

Sodiq Azimov koʻchasi, 35-uy.



«ART VERNISSAGE»

177100 C

