



## **THE IMPORTANCE OF THE PRINCIPLE OF UNITY OF GENERAL AND SPECIAL TRAINING OF ATHLETES IN THE CONDUCT OF SPORTS CIRCLES IN JUDO IN THE HELPLESS ADOLESCENTS OF THE FALL**

Gaziyev Nuritdin Ruhiddinovich

Great teacher of the Department of physical culture of Namangan State University

E-mail: goziyevnuruddin@gmail.com +998934065515

Toychiev Tokhirjon Sakhodillaevich

Teacher of the Department of physical culture of Namangan State University

e-mail: Tohirjon @gmail.com phone +998972568488

### **Abstract**

The article has developed a methodology for the integrated development and control of general physical training and special physical training of adolescent judoists with visual impairment.

**Keywords:** judo gangs, unable to control his / her eyes, the usmir, special physical training, special physical training, principles.

### **Dolzarbligi**

Mamlakatimizda paralimpiya sport turlari bo'yicha iqtidorli sportchi yoshlarni saralash jismonan sog'lom, bilimli qobilyatli va talantli yoshlarni muntazam ravishda raqobatni oshib borishiga, barqaror o'sishi paralimpiya sportining rivojlanishida yetakchi hisoblanadi. Shu munosabat bilan ko'zi ojiz sportchilarni zamonaviy sog'lomlashtirish vositalaridan foydalangan holda samaradorligini oshirish muammosini yanada kengroq yangidan-yangi ilg'or metodlar kiritilgan yangi yoki takomillashgan shaklda mashg'ulot jarayoni shiddat bilan zamon darajasida bajarishni ilmiy-tadqiqot ishlari amalga oshirishni taqazo qilmoqda. Imkoniyati cheklangan nogironligi bo'lgan iqtidorli yoshlarni tanlab olish mashg'ulot faoliyati samaradorligini oshiruvchi umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning o'ziga xos ravishda farqlanuvchi xususiyatlari, ularni texnik-taktik tayyorgarlik vositalari bog'liq holda rivojlantirishning ilmiy, nazariy va uslubiy asoslari tanlash va yo'naltirish muhim ahamiyat kasb etadi. "Shu bilan birga, jismonan ko'zi ojizlar bo'lgan o'smirlarni sport bilan shug'ullanish uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ularning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash va davlat tamonidan qo'llab-quvvatlashga aloxida e'tibor qaratilmoqda". Bugungi kunda dolzarb bo'lgan paraolimpiya sport mashg'ulotlarini optimallashtirish va sport





faoliyatini samaradorligi va ishonchliligini oshirish kabi o'ziga hos vazifalarni hal etish bilan bog'liq muammolarga katta e'tibor qaratilmoqda. Shunga qaramay ko'zi ojiz o'smirlarining yosh bo'yicha sport mashg'ulotlarini optimallashtirishning asosiy yo'nalishlarini ishlab chiqish bilan bog'liq ayrim jihatlari hozirga qadar yetarlicha tadbiq qilinmagan va tajribada asoslab berilmagan. Hozirda dunyoning nafaqat rivojlangan balki, endigina rivojlanayotgan mamlakatlarida sportning barcha turlarini rivojlantirish uchun ko'plab ishlar amalga oshirmoqda. Sport sohasi mutaxassislarining ilmiy izlanishlari natijasida kundan kunga dzyudo sportga oid yangiliklar yaratilmoqda va ushbu ilmiy tadqiqotlarning amaliy isboti sifatida, har to'rt yilda o'tkazib kelinayotgan Paralimpiyada o'yinlari va Jahon chempionatlaridagi natijalarni misol qilish mumkin.

Bunday yuksak natijalarga erishish uchun nafaqat sportchining mehnati, uning murabbiysi, shifokori, psixologi va jamiyatdagi ular uchun yaratilgan sharoitning ham o'zni beqiyosdir. Albatta dzyudo sport sohasida ilmiy izlanayotgan tadqiqotlarining dzyudo sportda bunday natijalarga erishishlari uchun xizmatlari juda yuqori chunki, ular tomonidan yaratilgan yangi metodlar va vositalarsiz bunday natijalarga erishish mushkul bo'ladi. Albatta, ushbu jarayonni boshlanish nuqtasi maktab yoshidagi ko'zi ojiz o'smirlarni dzyudo sport to'garaklarini to'g'ri va muvofiq tashlik etilishiga bog'liq bo'ladi.

Mazkur jarayon dzyudo sportda jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish asosiy vazifa qilib belgilab olinadi.

Bundan ko'rinib turibdiki har qanday mashg'ulotni ayniqsa, yosh avlodni dzyudo sport orqali sog'lom hamda yuqori jismoniy tayyorgarlik sohibi etib tarbiyalashda foydalaniladigan vosita va metodlardan to'g'ri foydalanib, mashg'ulot tashkillash talabi yuzaga keladi. Bunga erishish uchun qo'yilgan vazifalarga mos dastlabki qoidalarni bilish hamda to'g'ri, samarali hal etish uchun tegishli bo'lgan dzyudo sportchi umumiy va maxsus tayyorgarligining birligi tamoyillarni o'rganish hozirda dolzarb masalalardan biri deb hisoblaymiz.

### **Ishning maqsadi**

Dzyudo sport to'garaklarida sportchilar salomatligi va jismoniy tayyorgarligini muvofiq rivojlantirishda sportchi umumiy va maxsus tayyorgarligining birligi tamoyilini eng muhim hamda dastlabki qoidalardan ekanligini ilmiy asoslashdir.

### **Ishning vazifasi**

Dzyudo sport to'garagi mashg'ulotlarida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik orqali hal etiladigan vazifalarni o'rganish.





Sportchi umumiy va maxsus tayyorgarligini birligi tamoyilining, dzyudo sport to'garagi mashg'ulotlaridagi vazifasini aniqlash hamda ularni to'g'ri hal etilishga oid kerakli tavsiyalarni ishlab chiqish.

Dzyudo sport to'garagi mashg'ulotlari sinfdan tashqari ishlarning asosiy shakli bo'lib, ushbu faoliyatni Namangan viloyati Xalq ta'limi boshqarmasi tasarrufidagi Kosonsoy tumani 45-sonli imkoniyati cheklangan bolalar va o'smirlar uchun ixtisoslashtirilgan davlat ta'lim maktabida jismoniy tarbiya darslari tugagach, kunni ikkinchi yarmida amalga oshiriladi. Sport to'garaklarini tanlangan turi bo'yicha haftasiga 3 marta 90 daqiqa vaqt davomida o'tkaziladigan mashg'ulot jarayoni hisoblanadi [1].

Mazkur mashg'ulotlarni o'tkazishda dzyudo kurashi murabbiy kurashchilarning umumiy va maxsus tayyorgarlikning birligi tamoyiliga alohida e'tibor bilan yondoshishlari ijobiy natija berishi nazarda tutilgan. Sportchi umumiy va maxsus tayyorgarlikning birligi tamoyili qolgan barcha tamoyillar qatorida, dzyudo sportdagi vazifalarni bajarish jarayonida ayrim muammolarni samarali hal etish uchun xizmat qiladi. Ushbu tamoyilning o'ziga hosligini quyidagicha qabul qilish mumkin. Dzyudo sportda ixtisoslashish ya'ni maxsus jismoniy tayyorgarlikga ko'proq yondoshuv kurashchining har tomonlama rivojlanishini inkor etmaydi. Ammo organizmning funksional imkoniyatlarini umumiy yuksaltirish, jismoniy va ruxiy qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirish asosidagina tanlangan dzyudo sportda mumkin qadar ko'proq yutuqqa erishiladi. Bunday vazifalarni amalga oshirishda umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari yuqori samara beradi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqalari nafaqat sportchi hattoki sportga endigina qadam qo'ygan o'smirlar uchun birdek qo'llaniladi. Yana ushbu tayyorgarlik mashqlari 5 ta jismoniy sifatlarni tengdaniga rivojlanishi uchun zamin yaratadi.

Dzyudo sport to'garak mashg'ulotida qaysidir jismoniy sifatni yoki jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish uchun maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqidan foydalaniladi masalan: Dzyudo sport to'garagida chaqqonlik va tezkorlik jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun maxsus mashq qilib qisqa masofaga yugurishni maxsus mashq qilib va chaqqonlikni tarbiyalash uchun raqibni kiyimdan ushlagan holda kem oldin oyoq bosish 30 soniya misol boladi. Ammo mazkur mashqlarni ma'romida bajarish uchun bizga kuch va chidamlilik hamda egiluvchanlik sifatlari ham rivojlangan bo'lishi talab etiladi. Ushbu to'garak mashg'ulotida tavsiya etilgan umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari quyidagi keltirilgan (1-jadvalga qarang).





1-jadval Ko'zi ojiz o'smir sportchilarda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligining birligi tamoyilini amalga oshirishda Dzyudo sport to'garagi mashg'ulotlariga tavsiya etilgan mashqlar

№	Umumiy jismoniy tayyorgarkik mashqlari		Maxsus jismoniy tayyorgarkik mashqlari	
	Mashq nomi	Tavsifi	Mashq nomi	Tavsifi
1	Mashq nomi	Tavsifi	Mashq nomi	Tavsifi
2	Yurish va saf mashqlari	Mazkur mashqlar o'quvchilarni qaddi qomatini to'g'ri tarbiyalash va sog'lomlashtirish vazifasini bajaradi	O`mbaloq oshishlar oldinga, orqaga, o`ng va chapga yiqilishlar, uzunlikka, balandlikka, charxpalak, boshni va qo`llarni qoyib va qo`llarni o`zida oshib o`tishlar.	Sportchi gilam bo'ylab erkin va tez harakatlanishi uchun tegishli malakani hosil qilishga hizmat qiladi
3	800 metr masofaga va kross yugurish Mashqlari	Ushbu mashqlar shug'illanuvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish va sog'lomlashtirish uchun hizmat qiladi.	Gilamga birinchi bo`lib qo`llarni qo`yish va qo`llar yordamida ko`prik holatidan oshib o`tish. Tizzalarni bukmasdan bajarish. mashqlari	Ushbu mashq chaqqonlik jismoniy sifatini tarbiyalash va aldanchi harakatlarni tarbiyashga yordam beradi
4	100, metr masofaga yugurish mashqlari	Mazkur mashqlar jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun qo'llaniladi.	Xarakatni texnik jixatdan to'g'ri bajarish	Mazkur mashqlar texnikga aniq va tezlik jixatdan to'g'ri bajariladi
5	Umumiy rivojlantruvchi mashqlar (buyumli va buyunsiz)	Shug'illanuvchi organizimini bir butun holda, sog'lomlashtirish va mashg'ulotga tayyorlash uchun hizmat qiladi	Usulni bajarishda qo`l va oyoqlar xarakatiga e`tibor berish. himoyalani mashqlari	Ushbu mashq shug'illanuvchi kuch jismoniy sifatini va kurashchid uziga ishonch ruhini tarbiyalaydi
6	Sheriklar bilan bajariladigan umumiy rivojlantruvchi mashqlar	Ushbu mashq butun tanani mashg'ulotga tayyorlashda tayanch-harakat apparatining muskullarini bir oz qarshi kuch tasirida mashqlanishini taminlaydi	Englaridan ushlab Oyoqlar ichidan oyoq bilan ilib orqaga yiqitishlarni	Shug'ullanuvchilarning portlovchi kuch va chaqqonlik sifatini rivojlanib, kurash jarayonini hal qiluvchi vazifani bajaradi
7	Harakatli o'yinlar bilan bajariladigan mashqlar	Harakatli o'yinlar mashg'ulotni qiziqarli bo'lishi va zichligini ortishi hamda shug'illanuvchilarni mashg'ulotga ijodiy yondashuvi uchun hizmat qiladi	Arqonga chqb tushish (soniyagan ) 3 yoki 5 marota bajariladi	Bu mashg'ulotdavomida kurashchida statik kuch-chidamliligini shaklantirish

**Izoh:**





*Mazkur mashqlarni aynan shu vaziflarnigina hal etish uchun emas balki dzyudo sport murabbiysi mashqdan foydalana olish mahoratiga ko'ra boshqa vazifalarni ham hal etishda o'z mashg'ulotiga moslab foydalanishi mumkin.*

Agarda jismoniy sifatlarni biron biri ko'proq qaysidirini esa kam mashqlansa qolgan jismoniy sifatlarni va mashq texnikasini bajarilishida ham muammolar yuzaga keladi. Ushbu ikki jismoniy tayyorgarlikni mashg'ulotlar jarayonida kurashchining umumiy va maxsus tayyorgarlikning birligi tamoyilidan foydalanib amalga oshirish orqali qolgan barcha tamoyillar qatori ijobiy natijaga Namangan viloyati Xalq ta'limi boshqarmasi tasarrufidagi Kosonsoy tumani 45-sonli imkoniyati cheklangan bolalar va o'smirlar uchun ixtisoslashtirilgan davlat ta'lim maktabida 13-15 yoshli o'quvchilariga 1 yil davomida olib borilgan tadqiqot natijasida Dzyudo sport to'garak mashg'ulotlarini kuzatdik. Ushbu dzyudo sport to'garagida shug'ullangan usmirlarning jismoniy tayyorgarlik va salomatlik darajasini tengdan rivojlanishiga asosiy sabab, mashg'ulot o'tkazishda sportchi umumiy va maxsus tayyorgarlikning birligi tamoyilini ahamiyati yuqori deb hisoblaymiz.

## **Xulosa**

Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rganish hamda amaliyotda jarayonni kuzatish natijasida olib borilayotgan dzyudo kurash va sport to'garak mashg'ulotlarga qo'yiladigan vazifalarni hal etishda, birinchi vazifa ikkinchisini inkor qilishini ko'rish mumkin. Dzyudo kurashva sportning tamoyillariga ijobiy yondoshuvning yetishmasligi oqibatida yosh sportchilar salomatligi darajasining pasayishi va jismoniy tayyorgarlikning yuqorilashiga yoki aksincha bo'lishiga sabab bo'layotganiga guvohi bolishimiz mumkin.

Dzyudo sport to'garak mashg'ulotlarini o'tkazishning maqsadi va vazifalaridan kelib chiqib, mashg'ulot amalga oshiriladi va bu mashg'ulotni o'tkazishda unga mos tamoyil (prinsp) belgilab olish orqali erishilishi nazarda tutilgan.

## **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati**

1. Abdullaev.A, Xonkeldiev.Sh.X. Jismoniy madaniyat nazaryasi va metodikasi. Bakalavr talabalar uchun darslik.- T. 2016. -470.b.
2. Абдуллаев А, Расулов.Р, Хасанов.А. Умумий ўрта ва касб-хунар таълими тизимларида жисмоний тарбиядан синфдан ташқари ишлар – Т.: 2009. - 200 б
3. Бондаревский Э .Я, ш. Ханкелдиев.Х. Ўқувчи ёшларнинг жисмоний тайёргарлиги. Медицина –Т.: 1986.-204. б. Salomov R.S. Dzyudo kurash nazaryasi va metodikasi. Darslik –Toshkent 2014-yil 284 b.





4. Саломов Р.С Спорт машғулотининг назарий асослари ўқув қўлланма ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими, 2005 й 87-бет.
5. Матвеев.П.Л. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов. физ. культуры. М. ФиС, 1991 г.
6. Керимов.Ф.А. Спорт соъасидаги илмий тадқиқотлар. Тошкент. Зар қалам - 2004.-447.б.

