

KO'ZI OJIZLARNING DZYUDO BILAN SHUG'ULLANISHI

Qurbonov Ikrom Norqobilovich

Sirdaryo viloyati Guliston shahri Nurli maskan maktab internati jismoniy tarbiya o'qituvchisi,

Nizomiy nomidagi Toshkent Davlat Pedagogika Universiteti 2-bosqich magistranti

Annotatsiya: Dzyudo yapon madaniyatini o'zida aks ettirgan sport turlaridan bir bo'lib, O'zbek erkin kurashiga o'xshash bo'lganligi sababli tez o'zlashtirilib yurtimizda ham ommalashgan, bugungi maqolamizda ko'rish qobiliyatida cheklovlar bo'lgan insonlarning hayotida dzyudoning o'rnini va foydalarini yoritdik.

Kalit so'zlar: Yaponiya, Coleraine dzyudo klubi, Stefani Styuart, Ko'zi ojizlik darajasi

Dzyudo - Yaponiyada paydo bo'lgan jang san'ati. Qurolsiz jangovar tizim, bu tur 19-asr oxirida paydo bo'lgan. Yapon jang san'ati ustasi Jigoro Kanonon tomonidan jujutsu (yumshoqlik san'ati) asosida yaratilgan. 1882 yil may – dzyudo yuzaga kelgan, shuningdek Kanononning tashkil topgan kuni. Kodokan birinchi dzyudo maktabi. Yaponiyada dzyudo zamonaviy qurolsiz jang san'ati hisoblanadi. O'zbekistonda dzyudo bilan 20-asrning 80-yillaridan shug'ullaniladi. Dzyudoning ayrim jihatlari o'zbek kurashiga o'xshash bo'lgani uchun tez ommalashdi. Dzyudo chilarimiz, ayniqsa, mustaqillik yillarida yuqori natijalarga erishdi, ular nufuzli musobakalarda 30 dan ziyod medal bilan taqdirlanishdi. Jumladan, Armen Bagdasarov olimpiada (1996) va Osiyo o'yinlarida (1998) — kumush, Farhod To'rayev jahon chempionatida (1999) — kumush va "A" toifasidagi musobaqalarda (1998, 2001) — 2 ta oltin, Egamnazar Akbarov jahon universiadasida (2001) — oltin, "A" toifasidagi musobaqalarda Kamol Murodov (1998) va Vladimir Shturbabin (1999) — oltin, Suzanna Ahmedova Osiyo chempionatida (1999) — bronza medallarini qo'lga kiritishgan.

Dzyudo sport turini rivojlantirishning asosiy yo'nalishlariga quyidagilarni misol qilish mumkin:

- dzyudoni aholi o'rtasida ommaviy sport turlaridan biriga aylantirish, iqtidorli sportchilarni aniqlash, tanlash va saralash hamda ularni professional sportchilar sifatida tayyorlashning yangi tizimini yo'lga qo'yish;
- maktabgacha yoshdagi bolalarda dzyudoga qiziqish uyg'otish va jang san'atining ushbu turi bo'yicha boshlang'ich ko'nikmalarni shakllantirish;
- dzyudo bo'yicha professional trenerlar, malakali hakamlar va mutaxassislarni tayyorlash tizimini rivojlantirish, o'quv-uslubiy qo'llanmalar ishlab chiqish;
- dzyudo infratuzilmasini yanada rivojlantirish hamda xalqaro talablarga moslashtirish, umumiy o'rta ta'lim maktablarida dzyudo zallari sonini ko'paytirish;
- Qurolli Kuchlar va huquqni muhofaza qilish organlarining jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari dasturiga dzyudoni bosqichma-bosqich kiritish, ular tizimidagi ta'lim muassasalari o'quvchi-talabalari uchun ushbu sport turi bo'yicha fakultativ mashg'ulotlar va to'garaklar tashkil qilish.

Sport haqida so'z yuritar ekanmiz imkoniyati cheklangan yoshlarimiz ham qator sport sohalarida o'zlarini namoyon etayotganliklarini unutmasligimiz lozim. Ko'zi ojizlar sporti bilan ko'rish qobiliyati zaif odamlar shug'ullanadi. Ko'zi ojizlarning quyidagi turlari mavjud: ko'r, to'liq ko'r, qisman ko'r, ko'rish qobiliyati zaif. Ko'zi ojizlar shug'ullanadigan mashhur sport turlaridan biri bu Dzyudo (yaponcha ju: do:, so'zma-so'z — “Yumshoq yo'l”). Dzyudo kurashining asosini tik turgan holatda ham, yerda ham

uloqtirish, og‘riqli ushlab turish, ushlab turish va bo‘g‘ishlar tashkil etadi. Zarbalar va ba‘zi eng shikastli usullar o‘rganiladi. faqat kata shaklida dzyudo boshqa kurash turlaridan (yunon-rum kurashi, erkin kurash) texnikani bajarishda jismoniy kuchdan kamroq foydalanish va ruxsat etilgan texnik harakatlar ko‘pligi bilan ajralib turadi.

Ko‘zi ojizlarning Dzudo bilan shug‘ullanishiga bag‘ishlangan maxsus dastur mavjud bo‘lib, dasturda o‘quv-tarbiya ishlarini uning turli bosqichlarida tashkil etish va rejalashtirish, yoshga, jismoniy sifatning rivojlanish darajasiga va ishtirokchilarning o‘ziga xos xususiyatlariga qarab guruhlarni tanlash va shakllantirish bo‘yicha aniq uslubiy tavsiyalar berilgan. Ko‘rishda nuqsoni bo‘lgan bolalar va o‘smirlarni yagona uzluksiz jarayon sifatida uzoq muddatli sport mashg‘ulotlarining xarakterli xususiyatlari ochib berilgan.

Coleraine dzyudo klubi Shimoliy Irlandiyada birinchilardan bo‘lib ko‘zi ojizlar uchun dzyudo mashqlari bilan shug‘ullanishni yo‘lga qo‘ygan. Stefani Styuart ko‘r bo‘lib tug‘ilgan, chunki unda ko‘rish nervi rivojlanmagan. U dzyudo mashg‘ulotlariga kovidga qarshi cheklovlar yumshashi bilan u darslarga qatnasha boshladi.

"Men xavfsiz tarzda yiqilish va yiqilishning oldini olish haqida ko‘p narsalarni o‘rgandim, shuning uchun bu amaliy nuqtai nazardan foydali va qiziqarli bo‘ldi", dedi u BBC News NI ga bergan intervyusida.



Diabetik retinopatiya Ian Catlinning chap ko‘zini ko‘r qildi va u faqat o‘ng ko‘zida shakllarni ko‘ra oladi.

Uning aytishicha, dzyudo uning hayotiga katta ta‘sir ko‘rsatgan.

“Men ruhiy salomatlik bilan bog‘liq muammolar bilan kurashardim, ko‘rish qobiliyatini yo‘qotish bilan

murosaga kelishga harakat qilardim. Ammo yumshoq pol va gilamchalar tufayli dzyudo menga sog‘lom va xavfsiz muhitda mashq qilishimga imkon berdi.

Dzyudo va jang san‘atlari ko‘rish qobiliyati zaif odamlar orasida tobora ommalashib bormoqda va bunday to‘garaklar Angliyada allaqachon mavjud. Qirollik ko‘zi ojizlar milliy instituti xodimi Jonatan Adams Shimoliy Irlandiyadagi boshqa dzyudo klublari undan o‘rnak olishiga umid qilmoqda:

Dzyudo ko‘rish qobiliyatida cheklovlar bo‘lgan shaxslarni yana hayotga qaytaruvchi bir najot misol, bugun ularning mustaqil bo‘lishlariga, o‘zlarini o‘zlari himoya qila olishlariga o‘rgatmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. https://www.inva.news/articles/society/dzyudo_daet_mne_sily_borotsya_s_poterey_zreniya/
2. <https://xn--66-kmc.xn--80aafey1amqq.xn--d1acj3b/program/1001789-sport-slepykh-dzyudo>
3. https://dspace.tltsu.ru/bitstream/123456789/580/1/%D0%A8%D0%BC%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%9E.%D0%A1.%20_%D0%90%D0%A4%D0%9A%D0%B1%D0%B71131.pdf
4. https://www.norma.uz/oz/qonunchilikda_yangi/dzyudo_ommaviy_sport_turlaridan_biriga_aylanadi