NOGIRONLIGI BO‘LGAN PARA DZYUDOCHILARDA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIKNI RIVOJLANTIRISH VOSITALARI VA USULLARI

Marjona Tursunova
Samarqand davlar pedagogika instituti jismoniy tarbiya
va sport mashg’ulotlari nazariyasi va metodikasi
mutaxassisligi magistranti
https://doi.org/10.5281/zenodo.22989363

Annotatsiya: Maqolada nogironligi bo‘lgan para dzyudochilarda maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish vositalari va usullari nazariy-metodik jihatdan yoritiladi. Tadqiqot para dzyudoning texnik talablari, ko‘rishida nuqsoni bo‘lgan sportchilarning sensor-motor ehtiyojlari, jismoniy tayyorgarlik testlari va adaptiv dzyudo bo‘yicha ilmiy manbalar tahliliga asoslangan. Maxsus tayyorgarlikning asosiy tarkibiy qismlari sifatida ushlash kuchi, tortish va itarish kuchi, statik hamda dinamik muvozanat, tezkor kuch, koordinatsiya, maxsus chidamlilik, ukemi sifati va tachi-wazadan ne-wazaga o‘tish qobiliyati ajratildi. Mashg‘ulot vositalari yakkalikdagi umumiy tayyorlov mashqlaridan sherik bilan bajariladigan uchi-komi, nazoratli qarshilik, osae-komi, ko‘tarilish va pozitsion randorigacha bosqichma-bosqich murakkablashtirilishi kerak. J1 sportchilari uchun taktil va eshitish orientatsiyasi, J2 sportchilari uchun esa mavjud ko‘rish bilan birga taktil zaxira kanalini saqlash tavsiya qilinadi. Baholashda qo‘l panjasi kuchi, medicine-ball uloqtirish, sakrash, tortish, muvozanat va maxsus texnik topshiriqlarni qo‘llash mumkin, biroq ularning natijasi rasmiy sport klassifikatsiyasi bilan aralashtirilmasligi kerak. Maqolada taklif etilgan metodik yondashuv empirik sinovdan o‘tmagan bo‘lib, kelgusida pedagogik tajriba orqali tekshirilishi lozim.

Kalit so‘zlar: para dzyudo, maxsus jismoniy tayyorgarlik, kuch, tezkor kuch, muvozanat, koordinatsiya, maxsus chidamlilik, ukemi, J1, J2.

ABSTRACT

This article discusses means and methods for developing special physical fitness in para judo athletes with disabilities. The analysis is based on the technical demands of para judo, the sensorimotor needs of athletes with vision impairment, physical-fitness assessment research and adapted-judo literature. Grip strength, pulling and pushing strength, static and dynamic balance, explosive strength, coordination, special endurance, ukemi quality and the ability to transition from tachi-waza to ne-waza are identified as major components of special preparation. Training means should progress from individual general exercises to partner-based uchi-komi, controlled resistance, osae-komi, lifting and positional randori. For J1 athletes, tactile and auditory orientation should be prioritised; for J2 athletes, residual vision may be used while tactile and auditory channels are retained as a safety reserve. Physical tests should not be confused with official sport classification. The proposed framework is theoretical and requires empirical validation.

Keywords: para judo, special physical fitness, strength, explosive strength, balance, coordination, special endurance, ukemi, J1, J2.

KIRISH

Maxsus jismoniy tayyorgarlik sport turining texnik va taktik talablarini samarali bajarish uchun zarur bo‘lgan jismoniy sifatlar tizimidir. Dzyudoda bu tizim faqat umumiy kuch yoki chidamlilik bilan belgilanmaydi. Sportchi raqibni ushlashi, uning muvozanatini buzishi, o‘z tayanchini saqlashi, tezkor harakatni bajarishi, xavfsiz yiqilishi va yerda nazoratni davom ettirishi kerak. Para dzyudoda mazkur talablar sensor axborotning cheklanishi, taktil kontaktga yuqori ehtiyoj va ovozli orientatsiya bilan birga namoyon bo‘ladi [1] [2].

Ko‘rishida nuqsoni bo‘lgan sportchilar uchun jismoniy tayyorgarlik dasturi oddiy dzyudo mashqlarini o‘zgartirmasdan takrorlashga emas, mashq vazifasini taktil va eshitish kanallari orqali xavfsiz bajarishga asoslanadi. J1 sportchisida ushlashni saqlash va fazoviy yo‘nalishni sezish muhimroq bo‘lishi mumkin. J2 sportchisi mavjud ko‘rishdan foydalanadi, biroq yorug‘lik, kontrast va charchoq uning harakat qarorlariga ta’sir qilishi mumkin [2] [3].

Maqolaning maqsadi nogironligi bo‘lgan para dzyudochilarda maxsus jismoniy tayyorgarlikning tarkibiy qismlari, vositalari va usullarini tizimlashtirishdan iborat. Maqola dissertatsiyaning amaliy yo‘nalishi sifatida para dzyudoda moslashtirilgan jismoniy tarbiya dasturining maxsus tayyorgarlik qismini shakllantirishga xizmat qiladi.

IZLANISH USULIY ASOSLARI

Maqola narrativ adabiyot sharhi va metodik umumlashtirish asosida tayyorlandi. Para dzyudoning rasmiy qoidalari, ko‘rishida nuqsoni bo‘lgan dzyudochilarning jismoniy ehtiyojlari, jarohatlar, maxsus jismoniy tayyorgarlik va moslashtirilgan dzyudo dasturlari bo‘yicha ilmiy manbalar tahlil qilindi. Bevosita para dzyudo intervensiyalari kamligi sababli ayrim tavsiyalar musobaqa tahlillari, ehtiyojlar sharhi va moslashtirilgan dzyudoning boshqa guruhlardagi natijalarini ehtiyotkor talqin qilishga asoslangan.

Ushbu maqolada yangi sportchilar ishtirokidagi tajriba o‘tkazilmadi. Test natijalari, statistik farqlar yoki samaradorlik ko‘rsatkichlari muallif tomonidan yig‘ilmadi. Shuning uchun quyidagi model nazariy-metodik tavsiya sifatida beriladi.

MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIKNING TARKIBI

Ushlash kuchi va yuqori tana kuchi

Para dzyudoda kumi-kata sportchi va raqib o‘rtasidagi asosiy aloqa kanalidir. Ushlash kuchi faqat barmoqlar yoki bilak kuchi bilan emas, yelka kamari, orqa mushaklari, gavda barqarorligi va oyoq tayanchi bilan birgalikda ishlaydi. Shuning uchun mashg‘ulotda qo‘l panjasi kuchi, elastik tasma bilan tortish, rezina qarshilik, turnik yoki yengillashtirilgan tortish, medicine-ballni ko‘krakdan uloqtirish va sherik bilan ushlashni saqlash mashqlari qo‘llanishi mumkin.

Ushlash mashqlari og‘riqsiz amplitudada bajariladi. Yelka bo‘g‘imida avvalgi jarohat bo‘lsa, yuqori qarshilik va keskin tortishdan saqlanish kerak. Mashqning maqsadi ushlashni uzoq vaqt zo‘riqish ostida saqlash emas, balki kuchni texnik harakatga o‘z vaqtida qo‘shishdir.

J1 sportchisida sherikning judogisini taktil aniqlash va ushlashni uzmasdan yo‘nalish o‘zgartirishga urg‘u beriladi. J2 sportchisida vizual axborotdan foydalanish mumkin, ammo ushlash mashqlari ko‘rish sharoiti pasayganda ham bajariladigan tarzda tashkil etiladi.

Oyoq kuchi va muvozanat

Dzyudochi hujum va qarshi hujum paytida tayanchni tez o‘zgartiradi. Para dzyudoda esa oyoq tayanchini ko‘rishsiz yoki cheklangan ko‘rish sharoitida saqlash alohida ahamiyatga ega. Oyoq kuchi va muvozanatni rivojlantirish uchun yarim o‘tirish, bir oyoqli tayanch, yonlama qadam, rezina qarshilik bilan yurish, past to‘siqdan o‘tish va sherik bilan bosimni qabul qilish mashqlari qo‘llanishi mumkin.

Muvozanat mashqlari avval barqaror yuzada, keyin yo‘nalish o‘zgarishi va taktil qarshilik bilan bajariladi. Ko‘zlarni yumib bajarish barcha sportchilar uchun avtomatik ravishda foydali usul hisoblanmaydi. J1 sportchisida ko‘rishsiz sharoit tabiiy ehtiyoj bo‘lishi mumkin, biroq mashq doimo xavfsizlik yordamchisi va aniq signal bilan tashkil etiladi. J2 sportchisida ko‘rish imkoniyati bosqichma-bosqich kamaytirilishi yoki kontrast sharoiti o‘zgartirilishi mumkin, lekin bu individual ravishda bajariladi.

Tezkor kuch va harakat tezligi

Para dzyudoda hujumni qisqa vaqtda boshlash, raqib muvozanati buzilgan paytdan foydalanish va tachi-wazadan ne-wazaga o‘tish tezkor kuchni talab qiladi. Tezkor kuchni rivojlantirishda medicine-ballni uloqtirish, past amplitudali sakrash, tezkor uchi-komi, qisqa qarshilik bilan tortish va oldindan belgilangan signalga javob berish mashqlari ishlatiladi.

Tezlik texnika va ukemi barqaror bo‘lmaguncha oshirilmasligi kerak. Ko‘rishida nuqsoni bo‘lgan sportchi uchun kutilmagan tezlik faqat jismoniy emas, orientatsion xavf ham tug‘dirishi mumkin. Shu sababli signal, sherik va yo‘nalish oldindan tushuntiriladi. Keyin tezkor javob mashqlari qo‘shiladi.

Maxsus chidamlilik

Maxsus chidamlilik dzyudo jangining takroriy ushlash, tortish, itarish, muvozanatni tiklash, uloqtirish va yerda nazorat qilish talablariga bardosh berish qobiliyatidir. Uni rivojlantirish uchun qisqa texnik aylanma mashqlar, uchi-komi bloklari, ne-waza nazorat intervallari, ushlashni saqlash va pozitsion randori qo‘llanishi mumkin.

Yuklama oralig‘i sportchining texnik sifatiga qarab belgilanadi. Agar charchoq tufayli bosh va yelka nazorati buzilsa, blok davomiyligi qisqartiriladi. Maxsus chidamlilikni faqat ko‘proq randori orqali rivojlantirish shart emas; texnik qismlar, umumiy kuch va nazoratli intervallar ham bu maqsadga xizmat qiladi.

Koordinatsiya va fazoviy orientatsiya

Koordinatsiya para dzyudoda taktil, eshitish va proprioseptiv axborotni birlashtirish qobiliyatini ham anglatadi. Sportchi sherikning ushlashini, o‘z oyoq tayanchini, gavda holatini va murabbiy signalini bir vaqtda qayta ishlaydi. Koordinatsiyani rivojlantirish uchun oyoq qadamlarini ovozli ritmga moslash, ushlashni saqlab burilish, taktil belgi bo‘yicha yo‘nalish o‘zgartirish, yerda pozitsiyani tiklash va signalga javob berish mashqlari tanlanadi.

J1 sportchisida taktil va eshitish signalining izchilligi birinchi o‘rinda turadi. J2 sportchisida mavjud ko‘rishdan foydalanish mumkin, biroq mashqlar taktil va ovozli zaxira kanalini ham saqlashi kerak. Murabbiy har bir signalning ma’nosini o‘zgartirmasligi, “boshlash”, “to‘xtash”, “chekka” va “qayta ushlash” buyruqlarini aniq ajratishi lozim [1] [2].

MAXSUS TAYYORGARLIK VOSITALARI VA USULLARI

Yakkalikdagi mashqlar

Yakkalikdagi mashqlar sportchiga texnik harakatning alohida qismlarini xavfsiz o‘zlashtirish imkonini beradi. Ularga gavdani boshqarish, oyoq tayanchi, burilish, yiqilish, tiklanish, rezina qarshilik bilan tortish va medicine-ball mashqlari kiradi. Yakkalik mashqlari ayniqsa yangi boshlagan yoki jarohatdan keyin qaytayotgan sportchi uchun muhim.

Sherik bilan bajariladigan mashqlar

Sherik bilan mashqlar para dzyudoning sportga xos talablarini rivojlantiradi. Avval statik ushlash, bosimni sezish va sherikning yo‘nalishini oldindan bilish mashq qilinadi. Keyin kelishilgan uchi-komi, sekin hujum, qarshi harakat va yerda nazorat qo‘shiladi. Sherik sportchining ushlashini kutilmaganda uzmasligi va tezlikni oldindan kelishilgan darajada saqlashi kerak.

Pozitsion randori

Pozitsion randori erkin jangdan oldingi bosqichdir. Unda hujum turi, ushlash, yo‘nalish yoki vaqt chegarasi oldindan belgilanadi. Masalan, sportchi faqat ushlashni tiklash va muvozanatni buzish vazifasini bajaradi; uloqtirish kuchi esa cheklanishi mumkin. Keyingi bosqichda tachi-wazadan ne-wazaga o‘tish, osae-komi va xavfsiz chiqish qo‘shiladi.

Aylanma mashg‘ulot

Aylanma mashg‘ulot umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni qisqa stansiyalarda rivojlantirish imkonini beradi. Stansiyalar ushlash kuchi, oyoq tayanchi, medicine-ball, muvozanat, ukemi, ne-waza va nafasni tiklashdan iborat bo‘lishi mumkin. Har bir stansiyada topshiriq, vaqt, sherik va xavfsizlik signali aniq bo‘lishi lozim. J1 sportchisi uchun stansiyalar joylashuvi doimiy saqlanadi; J2 sportchisi uchun kontrast va yorug‘lik sharoiti tekshiriladi.

BAHOLASH VOSITALARI

Para dzyudochilarning maxsus tayyorgarligini baholashda test natijalari sport klassifikatsiyasi bilan aralashtirilmasligi kerak. Rasmiy J1 yoki J2 sinfi tibbiy va sportga xos klassifikatsiya jarayonida belgilanadi [2]. Murabbiylik baholashi esa mashg‘ulotni rejalashtirish uchun xizmat qiladi.

Qo‘l panjasi kuchi ushlash salohiyatini, medicine-ball uloqtirish yuqori tana tezkor kuchini, sakrash testi oyoq kuchi va portlovchanligini, tortish yoki prone bench pull yuqori tana tortish kuchini ko‘rsatishi mumkin. Muvozanat testi, ukemi sifati, belgilangan vaqtda xavfsiz texnika bajarish, signalga javob va tachi-wazadan ne-wazaga o‘tish maxsus-amaliy baholashning tarkibiy qismlaridir [3] [4].

Test ko‘rsatmasi barcha sportchilar uchun aniq, qisqa va takrorlanadigan shaklda beriladi. Testdan oldin sportchiga harakat yo‘li va to‘xtash signali tushuntiriladi. Natija faqat bitta urinish bilan emas, bir necha takror va oldingi ko‘rsatkich bilan taqqoslab talqin qilinadi. Og‘riq, charchoq yoki texnika buzilishi kuzatilsa, maksimal urinish talab qilinmaydi.

OLTIBOSQICHLI MAXSUS TAYYORGARLIK MODELI

1. **Diagnostik profil.** Sportchining jismoniy tayyorgarligi, J1/J2 sinfi, jarohat tarixi va kommunikatsiya ehtiyoji aniqlanadi.

2. **Umumiy tayanch.** Gavda, oyoq, yelka, panja kuchi, muvozanat va harakat amplitudasi rivojlantiriladi.

3. **Sensor-motor integratsiya.** Taktil ushlash, ovozli signal, oyoq tayanchi va yo‘nalish o‘zgarishi birlashtiriladi.

4. **Texnik maxsuslashtirish.** Uchi-komi, ushlashni saqlash, muvozanatni buzish, ukemi va ne-waza ketma-ketliklari o‘rgatiladi.

5. **Jangga yaqin yuklama.** Pozitsion randori, qisqa intervallar, tachi-wazadan ne-wazaga o‘tish va nazoratli qarshilik qo‘shiladi.

6. **Qayta baholash.** Har 4–6 haftada jismoniy, texnik va xavfsizlik ko‘rsatkichlari qayta ko‘rib chiqiladi.

Modelning bosqichlari sportchining holatiga qarab takrorlanishi mumkin. Jarohat, kuchli charchoq yoki yangi sherik bilan ishlash zarurati paydo bo‘lsa, kontakt darajasi pasaytiriladi.

AMALIY TAVSIYALAR

1. Maxsus tayyorgarlik dasturini sportchining umumiy tayyorgarligi va rasmiy J1/J2 sinfidan tashqari individual ehtiyojiga ham moslang.
2. Ushlash kuchini yelka va gavda barqarorligi bilan birgalikda rivojlantiring.
3. Muvozanat mashqlarida taktil va ovozli signalni izchil qo‘llang.
4. Tezkor kuchni faqat ukemi va texnika sifati barqarorlashgandan keyin oshiring.
5. Tachi-wazadan ne-wazaga o‘tishni alohida maxsus ko‘nikma sifatida baholang.
6. Pozitsion randorini erkin randoridan oldingi xavfsiz bosqich sifatida qo‘llang.
7. J1 sportchisi uchun mashq joylashuvi va signal tizimini barqaror saqlang; J2 sportchisida yorug‘lik va kontrastni individual baholang.
8. Test natijalarini sport klassifikatsiyasi bilan aralashtirmang.
9. Og‘riq, beqarorlik yoki bosh jarohati alomatida maksimal yuklamani to‘xtating va tibbiy mutaxassisga murojaat qiling.
10. Har bir sportchining oldingi natijalari bilan solishtirishga asoslangan qayta baholash tizimini yarating.

XULOSA

Nogironligi bo‘lgan para dzyudochilarda maxsus jismoniy tayyorgarlik kuch, tezkor kuch, muvozanat, koordinatsiya, maxsus chidamlilik, ukemi va tachi-wazadan ne-wazaga o‘tish qobiliyatining birgalikdagi rivojlanishiga asoslanadi. Ushlash kuchi va yuqori tana barqarorligi para dzyudoning taktil aloqa talablariga, oyoq kuchi va muvozanat esa cheklangan vizual orientatsiya sharoitidagi harakatga xizmat qiladi.

Maxsus tayyorgarlik vositalari yakkalikdagi mashqlardan sherik bilan bajariladigan uchi-komi, pozitsion randori va nazoratli jangga bosqichma-bosqich o‘tkazilishi kerak. J1 sportchilarida taktil va eshitish orientatsiyasi, J2 sportchilarida esa mavjud ko‘rish bilan birga zaxira sensor kanallarini saqlash muhimdir. Taklif etilgan olti bosqichli model dissertatsiyaning amaliy qismida pedagogik tajriba uchun metodik asos bo‘la oladi, biroq uning samaradorligi real sportchilar ishtirokidagi tadqiqot bilan tekshirilishi lozim.

Empirik ma’lumotlar deklaratsiyasi

Ushbu maqolada muallif tomonidan yangi respondentlar jalb qilinmagan, tajriba-sinov o‘tkazilmagan va original statistik ma’lumotlar yig‘ilmagan. Statistik ko‘rsatkichlar tegishli ilmiy manbalarning original tadqiqotlariga tegishlidir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. International Blind Sports Federation. (2025). IBSA Judo: Rules and Downloads. https://ibsasport.org/sports/judo/about/rules-and-downloads/
2. International Blind Sports Federation. (2025/2026). IBSA Judo: Classification. https://ibsasport.org/sports/judo/about/classification/
3. Kons, R. L., Weldon, A., Bishop, C., Cloak, R., & Detanico, D. (2025). A needs analysis and recommendations for physical assessments and training adaptations for judo athletes with visual impairments: A brief review. Strength and Conditioning Journal. https://www.ovid.com/jnls/nsca-scj/fulltext/10.1519/ssc.0000000000000893~a-needs-analysis-and-recommendations-for-physical
4. Loturco, I., et al. (2017). Performance changes of elite Paralympic judo athletes during a Paralympic Games cycle. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29340002/
5. Carvalho, R., Athayde, M. S., Bragança, J. R., Detanico, D., & Kons, R. L. (2025). Physical fitness, interlimb asymmetry, and injury reports in judo athletes with vision impairments. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40101725/
6. Fagher, K., Hassan Ahmed, O., Pernheim, N., & Varkey, E. (2019). Prevalence of sports-related injuries in Paralympic judo: An exploratory study. Journal of Science and Medicine in Sport, 22(8), 902–906. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30979675/
7. Kons, R. L., et al. (2022). Injuries in judo athletes with disabilities: Prevalence, magnitude, and sport-related mechanisms. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35508305/
8. Kons, R. L., Patatas, J. M., Franchini, E., Bragança, J. R., & Detanico, D. (2023). Tactile and auditory stimuli can improve the specific physical performance of para-judo athletes with varied origins of visual impairment. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36457287/
9. Gutiérrez-Santiago, A., et al. (2023). A scoping review on para judo. American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36331993/
10. World Health Organization. (2020). WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour: Adults Living with Disability. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK566048/
11. Pierantozzi, E., et al. (2022). Effects of a long-term adapted judo program on the health-related physical fitness of children with autism spectrum disorder. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36554612/
12. Detanico, D., et al. (2025/2026). Effective transition from standing to groundwork combat: An analysis of judo athletes with visual impairments. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41586015/