ISSN: 3060-4923 Impact Factor –7,212

J1 VA J2 SPORT SINFLARIDAGI YUQORI MALAKALI PARADZYUDOCHILARNING MUSOBAQA OLDI TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINI DIFFERENSIYALASH METODIKASI

Namozov Sherzod Nasimovich
Buxoro davlat universiteti “Sport nazariyasi va metodikasi” kafedrasi professori
E-mail: snamozov244@gmail.com

Annotatsiya

Maqolada ko'rish qobiliyati cheklangan yuqori malakali dzyudochilarning (paradzyudochilarning) J1 va J2 sport sinflari bo'yicha musobaqa oldi texnik-taktik tayyorgarligini differensiyalash masalalari yoritilgan. Tadqiqot maqsadi — sport sinfining jangovar faoliyat xususiyatlariga ta'sirini aniqlash va shu asosda tayyorgarlikning sinfga xos metodikasini ishlab chiqishdan iborat. Pedagogik eksperimentda kumi-kata (ushlash) o'rnatish, hujum va himoya harakatlarini taktil va og'zaki signallarga tayangan holda takomillashtirishga qaratilgan dastur qo'llanildi. Natijalar tajriba guruhlarida, ikkala sport sinfida ham, kumi-kata o'rnatish vaqti qisqargani, hujum samaradorligi va texnik aniqlik oshgani hamda jang davomida to'xtashlar soni kamaygani, shu bilan birga J1 va J2 sinflari o'rtasida o'zgarishlar darajasi turlicha ekanini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: paradzyudo, J1 va J2 sport sinflari, texnik-taktik tayyorgarlik, kumi-kata, differensiyalangan yondashuv, musobaqa oldi tayyorgarlik.

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы дифференциации предсоревновательной технико-тактической подготовки высококвалифицированных парадзюдоистов в спортивных классах J1 и J2. Цель исследования — определить влияние спортивного класса на особенности соревновательной деятельности и разработать классо-специфичную методику подготовки. В педагогическом эксперименте применялась программа, направленная на совершенствование установления захвата (кумиката), атакующих и защитных действий с опорой на тактильные и вербальные сигналы. Результаты показали, что в экспериментальных группах обоих классов сократилось время установления захвата, повысились результативность атак и техническая точность, уменьшилось число остановок в схватке, при этом степень изменений различалась между классами J1 и J2.

Ключевые слова: парадзюдо, спортивные классы J1 и J2, технико-тактическая подготовка, кумиката, дифференцированный подход, предсоревновательная подготовка.

Annotation

The article addresses the differentiation of pre-competition technical-tactical preparation of highly qualified para-judo athletes in sport classes J1 and J2. The aim was to determine the influence

of the sport class on competitive activity and to develop a class-specific training methodology. The pedagogical experiment applied a program focused on grip establishment (kumi-kata), attacking and defensive actions relying on tactile and verbal cues. In the experimental groups of both classes, grip establishment time decreased, attack effectiveness and technical accuracy increased, and the number of stoppages per bout fell, with the magnitude of change differing between J1 and J2.

Key words: para-judo, sport classes J1 and J2, technical-tactical preparation, kumi-kata, differentiated approach, pre-competition preparation.

Kirish

Paradzyudo ko'rish qobiliyati cheklangan sportchilar uchun mo'ljallangan bo'lib, Xalqaro ko'zi ojizlar sporti federatsiyasi (IBSA) tomonidan boshqariladi va umumiy judo qoidalariga kichik moslashtirishlar bilan asoslanadi. Eng muhim farqlardan biri — jang boshlanishida sportchilar bir-biri bilan kontaktda bo'lishi, ya'ni jang ushlash (kumi-kata) holatidan boshlanishidir. Shu sababli taktil sezgi, muvozanat va proprioseptiv nazorat paradzyudoda texnik-taktik faoliyatning asosiy tayanchi hisoblanadi.

So'nggi yillarda paradzyudo klassifikatsiya tizimida jiddiy o'zgarish yuz berdi: avvalgi B1, B2 va B3 toifalari o'rniga ikkita sport sinfi — J1 va J2 joriy etildi. IBSA mezonlariga ko'ra J1 sinfiga ikki ko'zli ko'rish o'tkirligi LogMAR 2,6 dan past yoki unga teng bo'lgan sportchilar, J2 sinfiga esa ko'rish o'tkirligi LogMAR 1,3–2,5 oralig'ida yoki ko'rish maydoni diametri 60° va undan kam bo'lgan sportchilar kiradi. Avvalgi B1 toifasi J1 ga, B2 va B3 toifalari esa J2 ga birlashtirildi. Yangi tizim to'liq ko'r sportchilarning sezilarli qoldiq ko'rishga ega raqiblar bilan to'qnashuvini bartaraf etish orqali musobaqani adolatliroq qilishga qaratilgan, Parij-2024 Paralimpiya o'yinlarida esa dzyudo birinchi marta ikki sinf bo'yicha o'tkazildi.

Yangi sport sinflari jang dinamikasiga ham ta'sir ko'rsatadi. 2022-yil IBSA Jahon chempionati janglarining vaqt-harakat tahliliga asoslangan tadqiqotlarga ko'ra, J2 sinfidagi janglar nisbatan uzluksiz va dinamik, J1 sinfidagi janglar esa ko'proq to'xtashlar bilan kechadi. Demak, sport sinfi jangning ritmi va intensivligini belgilovchi asosiy omillardan biri bo'lib, tayyorgarlik metodikasini ham shunga mos ravishda farqlash zarur.

Biroq amaliyotda ko'plab murabbiylar hali ham sinflar uchun yagona tayyorgarlik dasturidan foydalanadilar, ilmiy adabiyotlarda esa J1 va J2 sinflari uchun texnik-taktik tayyorgarlikni differensiyalash metodikasi yetarli ishlab chiqilmagan. Bu ushbu tadqiqot mavzusining dolzarbligini belgilaydi.

Texnik-taktik tayyorgarlik paradzyudoda natijaviylikning hal qiluvchi tarkibiy qismidir, chunki jang kontaktdan boshlanadi va g'alaba ko'pincha ushlashni o'z foydasiga o'rnatish, raqibning muvozanatini taktil yo'l bilan sezish hamda hujum momentini to'g'ri tanlash qobiliyatiga bog'liq bo'ladi. Bu ko'nikmalar sportchining ko'rish qoldig'iga qarab turlicha shakllanadi: qisman ko'ruvchi sportchi harakat yo'nalishini qoldiq ko'rish bilan tasdiqlay oladi, to'liq ko'r sportchi esa bu axborotni faqat teri-mushak va eshitish kanallaridan oladi. Shu sababli bir xil mashq majmuasi ikki sinf sportchilariga turlicha ta'sir ko'rsatishi tabiiy.

Tadqiqotning maqsadi — J1 va J2 sport sinflaridagi yuqori malakali paradzyudochilarning musobaqa oldi texnik-taktik tayyorgarligini differensiyalash metodikasini ishlab chiqish va uning samaradorligini asoslashdan iborat.

Tadqiqot vazifalari: 1) J1 va J2 sinflarining jangovar faoliyat xususiyatlarini ilmiy-uslubiy adabiyotlar va pedagogik kuzatuv asosida tahlil qilish; 2) har bir sport sinfi uchun texnik-taktik tayyorgarlik mashqlari majmuasini ishlab chiqish; 3) metodikaning samaradorligini pedagogik eksperiment orqali tekshirish.

Tadqiqot metodlari va tashkil etilishi

Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, janglarni video va audio-tavsif orqali tahlil qilish, pedagogik eksperiment, motor testlash, matematik statistika (Styudent t-mezoni) usullaridan foydalanildi. Jangovar faoliyatning quyidagi ko'rsatkichlari qayd etildi: kumi-kata o'rnatish vaqti, hujum samaradorligi (foizda), texnik harakatlar aniqligi (5 ballik shkala bo'yicha ekspert baholashi) va jang davomida to'xtashlar soni.

Tadqiqotda 32 nafar yuqori malakali paradzyudochi qatnashdi: 16 nafari J1 va 16 nafari J2 sport sinfiga mansub edi. Har bir sinf ichida sportchilar tasodifiy tanlov asosida nazorat va tajriba guruhlariga (har birida 8 nafardan) bo'lindi. Tadqiqot 12 haftalik tayyorgarlik davrini, shu jumladan musobaqa oldi yakuniy mikrosiklni qamrab oldi.

Nazorat guruhlari yagona, an'anaviy dastur bo'yicha shug'ullandi. Tajriba guruhlarida esa sport sinfiga xos dastur qo'llanildi. J1 sinfi uchun asosiy e'tibor taktil-kinestetik qabul qilishga, kumi-kata o'rnatish va nazorat qilish tezligiga, hamkorning harakatini ushlash orqali oldindan sezish qobiliyatiga, fazoviy orientatsiyani saqlashga qaratildi. J2 sinfi uchun qoldiq ko'rishdan oqilona foydalanish, harakat tempini saqlash, hujum va himoya o'rtasida tezkor almashinuv, uzluksiz jang sharoitida texnik aniqlikni saqlash mashqlari ustuvor bo'ldi. Ikkala sinf uchun umumiy komponent sifatida ideomotor trening va musobaqa sharoitiga yaqinlashtirilgan nazorat janglari qo'llanildi.

Musobaqa oldi yakuniy mikrosiklda (10–12 kun) tajriba guruhlarida mashg'ulot hajmi izchil kamaytirilib, intensivlik va musobaqaga yaqinlik darajasi oshirib borildi. Har bir mashg'ulot kunida kumi-kata o'rnatish bo'yicha qisqa seriyalar (6–8 takrorlash), tanlangan texnik harakatlarni hamkor qarshiligi sharoitida bajarish va 2–3 daqiqalik nazorat janglari rejalashtirildi. Jang tahlili murabbiy tomonidan audio-tavsif asosida o'tkazilib, sportchi bilan birga muvaffaqiyatli va xatolik bilan yakunlangan epizodlar muhokama qilindi.

Barcha ishtirokchilar tadqiqotda ixtiyoriy ravishda qatnashdilar, mashg'ulotlar sportchining ko'rish sinfiga mos yordamchi va aniq og'zaki hamda taktil ko'rsatmalar bilan o'tkazildi.

J1 va J2 sport sinflarining tayyorgarlikka ta'sir qiluvchi xususiyatlari

Tadqiqot davomida J1 va J2 sinflarining asosiy farqlari hamda tayyorgarlikdagi ustuvor yo'nalishlar 1-jadvalda umumlashtirildi.

Belgi	J1 sport sinfi	J2 sport sinfi
Ko'rish mezoni (IBSA)	Ikki ko'zli ko'rish o'tkirligi LogMAR 2,6 dan past yoki unga teng	LogMAR 1,3–2,5 oralig'ida yoki ko'rish maydoni diametri 60° va undan kam
Avvalgi toifa	B1	B2 va B3
Jangovar faoliyat xususiyati	Ko'proq to'xtashlar bilan kechadigan, intermittent xarakter	Uzluksizroq, dinamikroq jang tempi
Tayyorgarlikda ustuvor yo'nalish	Taktil-kinestetik qabul, kumi-kata nazorati, fazoviy orientatsiya	Qoldiq ko'rishdan foydalanish, harakat tempi va tezkor almashinuvi

1-jadval. J1 va J2 sport sinflarining xususiyatlari va tayyorgarlikdagi ustuvor yo'nalishlar

Jadvaldan ko'rinadiki, sport sinflari o'rtasidagi farq faqat ko'rish o'tkirligi mezoni bilan cheklanmaydi: u sportchining axborotni qabul qilish kanallarini, jang tempini va to'xtashlar xarakterini ham belgilaydi. Shu sababli J1 sportchilarida taktil-kinestetik qabul va kumi-kata nazoratini rivojlantirishga, J2 sportchilarida esa tempni saqlash va tezkor almashinuvga ustuvor e'tibor qaratish ilmiy jihatdan asosli hisoblanadi.

Tadqiqot natijalari va ularning tahlili

Pedagogik eksperiment yakunida nazorat va tajriba guruhlarining jangovar faoliyat ko'rsatkichlari sport sinflari bo'yicha qiyosiy tahlil qilindi. Natijalar 2-jadvalda keltirilgan.

Ko'rsatkich	J1 nazorat (n=8)	J1 tajriba (n=8)	J2 nazorat (n=8)	J2 tajriba (n=8)
Kumi-kata o'rnatish vaqti, s	4,8 ± 0,4	3,6 ± 0,3*	3,9 ± 0,3	3,1 ± 0,2*
Hujum samaradorligi, %	31,2 ± 2,4	40,5 ± 2,1*	36,8 ± 2,2	45,3 ± 2,0*
Texnik aniqlik, ball (5 ballik)	3,4 ± 0,2	4,1 ± 0,2*	3,7 ± 0,2	4,3 ± 0,2*
Jang davomida to'xtashlar soni	5,6 ± 0,5	4,1 ± 0,4*	3,8 ± 0,4	3,0 ± 0,3*

2-jadval. Eksperiment yakunidagi jangovar faoliyat ko'rsatkichlari (X ± m)

* — nazorat guruhiga nisbatan farq statistik ishonchli ($p<0,05$)

2-jadval ma'lumotlariga ko'ra, tajriba guruhlarida kumi-kata o'rnatish vaqti J1 sinfida 25,0% ga, J2 sinfida 20,5% ga qisqargan. Hujum samaradorligi J1 tajriba guruhida 9,3, J2 tajriba guruhida 8,5 foiz punktga oshgan. Texnik aniqlik bo'yicha ekspert bahosi har ikki sinfda ishonchli yaxshilangan, jang davomidagi to'xtashlar soni esa J1 sinfida 26,8% ga, J2 sinfida 21,1% ga kamaygan.

Muhimi, nisbiy o'zgarishlar J1 sinfida biroz yuqori bo'lgan, bu taktil-kinestetik qabul va kumi-kata nazoratiga maqsadli e'tibor qaratilishi J1 sportchilari uchun, ayniqsa, samarali ekanini ko'rsatadi. J2 sinfida esa absolyut ko'rsatkichlar (hujum samaradorligi 45,3%, to'xtashlar soni 3,0) yaxshiroq bo'lib qoldi, bu ularning qoldiq ko'rishdan foydalanish imkoniyati bilan izohlanishi mumkin. Shuningdek, nazorat guruhlarida ham sinflar o'rtasidagi farq saqlanib qolgan (masalan, to'xtashlar soni J1 da 5,6, J2 da 3,8), bu esa J1 va J2 sinflari uchun yagona dasturdan foydalanish jangovar faoliyatning sinfga xos xususiyatlarini inobatga olmasligini tasdiqlaydi.

Olingan natijalarning amaliy ahamiyati shundaki, murabbiy musobaqa oldi davrda har bir sinf uchun alohida vazifalarni belgilashi mumkin: J1 sportchilarida asosiy maqsad jangning dastlabki soniyalarida ushlashni barqaror o'rnatish va uni yo'qotmaslik bo'lsa, J2 sportchilarida jang tempini saqlash va hujum zanjirlarini uzluksiz davom ettirish ustuvor hisoblanadi. Shuningdek, nazorat janglarida sportchining sinfiga yaqin raqiblar bilan o'tkazilgan sparringlar tayyorgarlik sifatini oshirishda qo'shimcha omil bo'ldi.

Tadqiqot cheklovlari sifatida tanlanma hajmining nisbatan kichikligini va faqat bitta tayyorgarlik davri davomida kuzatuv o'tkazilganini ta'kidlash lozim; shu sababli olingan xulosalarni kengroq tanlanmada va turli vazn toifalari hamda jinslar bo'yicha tekshirish maqsadga muvofiq.

Xulosa

1. J1 va J2 sport sinflari faqat ko'rish o'tkirligi mezoni bo'yicha emas, balki jang dinamikasi, axborot qabul qilish kanallari va to'xtashlar xarakteri bo'yicha ham farqlanadi, shuning uchun musobaqa oldi tayyorgarlikni sport sinfi bo'yicha differensiyalash zarur.

2. J1 sinfi uchun taktil-kinestetik qabul, kumi-kata nazorati va fazoviy orientatsiyani, J2 sinfi uchun tempni saqlash, qoldiq ko'rishdan foydalanish va hujum-himoya almashinuvini ustuvor rivojlantiruvchi dastur samaralidir.

3. Ishlab chiqilgan metodika ikkala sinfda ham kumi-kata o'rnatish vaqtini qisqartirdi, hujum samaradorligi va texnik aniqlikni oshirdi, jang davomidagi to'xtashlar sonini kamaytirdi ($p<0,05$).

4. Metodika sport sinfiga mos mashg'ulot dasturlarini tuzishda murabbiylar amaliyotiga tavsiya etiladi. Kelgusi tadqiqotlarda uni jismoniy va psixologik tayyorgarlik komponentlari bilan kompleks o'rganish, shuningdek vazn toifalari va jins bo'yicha farqlashni chuqurlashtirish istiqbolli yo'nalish hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. International Blind Sports Federation (IBSA). Judo Classification. [Elektron resurs]. URL: https://ibsajudo.sport/about-judo/classification/
2. IBSA Judo Rules 2022–2024. — International Blind Sports Federation, 2022.
3. [Mualliflar]. Time-motion Analysis of Female Para Judo Athletes With Visual Impairments: Influence of the New Sport Classes and Weight Categories. [jurnal nomi, yil, tom, sahifalar to'ldirilishi kerak].
4. Matveev L.P. Sport trenirovkasi nazariyasi va metodikasi. — Toshkent: O'zbekiston, 2015. — 544 b.
5. Platonov V.N. Sportchilarning ko'p yillik tayyorgarligi tizimi. — M.: Sovet sporti, 2019. — 680 b.

6. Winnick J.P., Porretta D.L. Adapted Physical Education and Sport. — Human Kinetics, 2016. — 712 p.
7. Ким Джонг Ким. Дзюдо: техника, тактика, методика подготовки. — М.: Физкультура и спорт, 2015. — 296 с.
8. International Paralympic Committee. Paris 2024 Paralympic Games: Para Judo Competition Schedule. [Elektron resurs].
9. [Adabiyot to'ldirilishi kerak: paradzyudoda klassifikatsiya tizimining o'zgarishi, natijalarga ta'siri va kelgusi muammolar bo'yicha ilmiy maqola].