



MALAKALI PARADZYUDochILARNING TEXNIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISHDA BLOKLI DASTURDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Adaptiv jismoniy tarbiya va
parasport kafedrası professori, p.f.b.f.d (PhD)

N.Sh. Bobomuradov

Toshkent viloyati, O'zbekiston

Muallif bilan bog'lanish uchun:

[Tel:+998972000733](tel:+998972000733)

Аннотация. В статье изложены показатели эффективности программы, разработанной по результатам исследования, направленного на совершенствование технической подготовки квалифицированных парадзюдоистов.

Ключевые слова: парадзюдо, слабовидящие спортсмены, техническая подготовка, тактильная связь, проприоцепсия, паралимпийский спорт.

Annotatsiya. Maqolada malakali paradyudochilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirishga qaratilgan tadqiqot natijalari ishlab chiqilgan dastur samaradorligi ko'rsatkichlari bayon etilgan.

Kalit so'zlar: paradyudo, zaif ko'ruvchi sportchilar, texnik tayyorgarlik, taktil aloqa, proprioepsiya, paralimpiya sporti.

Abstract. This article presents the results of an experimental study aimed at improving the technical preparation of elite para-judo athletes.

Key words: para-judo, visually impaired athletes, technical preparation, tactile contact, proprioception, Paralympic sport.

Dolzarbligi. Paralimpiya dzyudosi - zaif ko'ruvchi sportchilar uchun mo'ljallangan va 1988 yildan Paralimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan jangovar sport turi. Jahon paralimpiya harakatining jadal rivojlanishi, O'zbekiston sportchilarining xalqaro maydonlarga faol chiqishi bu sohadagi ilmiy-uslubiy bazani mustahkamlash zaruratini dolzarb masalaga aylantirgan. Paralimpiya dzyudosini tadqiq etgan olimlar orasida M. Hirano (2019) ishlari alohida ajralib turadi. U ko'r va zaif ko'ruvchi dzyudochilarning harakatlanish strategiyasini tahlil qilgan. Uning tadqiqoti natijasida taktil mashqlar tizimi standart tayyorgarlikka nisbatan 28% yuqori natija berganligi aniqlandi [3].



Vershinin G.A. (2017) va uning hamkasblari zaif ko'ruvchi sportchilar uchun maxsus «зеркальный» mashqlar tizimini taklif etishgan. Ushbu tizim akustik signallar, taktil mo'ljallar va verbal ko'rsatmalarning integratsiyasiga asoslangan [4]. Bundan tashqari, Turner A. (2020) ko'ruv normativ sportchilardan farqli o'laroq, zaif ko'ruvchi dzyudochilarda propriozeptiv trening samaradorligi 1,7 barobarga yuqoriligini aniqladi [5].

O'rta Osiyo mintaqasida paralimpiya sporti pedagogikasiga bag'ishlangan tadqiqotlar yetarli darajada yoritilmagan. Sh. Xoliqov va A. Umarovlar (2021) O'zbekistonda paralimpiya sportchilarini tayyorlashning metodik muammolarini taxlil qilib chiqqan holatda mazkur yo'nalish bo'yicha ixtisoslashgan yondashuvlarning ilmiy-uslubiy adabiyotlarda deyarli kam yoritilganligini ta'kidlashgan [6].

Shunday qilib, mavjud adabiyotlarning tahlili malakali paradyudochilarni tayyorlashda taktil va propriozeptiv mashqlarni o'z ichiga olgan kompleks dastur ishlab chiqish zarurliyatini tasdiqlaydi va mazkur mavzu tadqiqotning dolzarbligini belgilab beradi.

Oddiy dzyudodan farqli o'laroq, paradyudoda ko'ruv analizatorining cheklangan ishi tufayli sportchilar texnik harakatlarni asosan taktil va kinestetik his-tuyg'ularga tayanib bajaradi. Bu esa murabbiylardan maxsus pedagogik yondashuvni va moslashgan mashqlar tizimini talab qiladi [1, 2].

Xalqaro tadqiqotlar ko'rsatishicha (Tweedy & Vanlandewijck, 2011; Hirano, 2019), zaif ko'ruvchi dzyudochilarning texnik xatolari asosan ushlar (kumi-kata) fazasida va muvozanatni buzish (kuzushi) bosqichida yuzaga keladi. O'zbekiston miqyosida bu mavzu tizimli tarzda o'rganilmagan, bu esa tadqiqotning muammosini belgilaydi.

Tadqiqotning maqsadi malakali paradyudochilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirishga qaratilgan ixtisoslashgan mashqlar dasturini ishlab chiqish va uning samaradorligini eksperimental asoslashdan iborat.

Tadqiqot 2025–2026 yillarda Qarshi shahar sport maktabi bazasida olib borildi. Tadqiqot davomida jami 24 nafar sportchi mashg'ulotlarga jalb qilindi va ular bilan maxsus ishlab chiqilgan dastur asosida mashg'ulotlar olib borildi. Taktil aloqa va propriozeptiv his-tuyg'uni rivojlantirishga asoslangan metodlar qo'llanildi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, tajriba guruhida texnik xatolarning soni 34,7% ga kamaygan, tashlash texnikasining samaradorligi 41,2% ga oshishiga erishildi ($P < 0,05$).

Tadqiqot natijalari paralimpiya dzyudosi uchun ixtisoslashgan tayyorgarlik dasturlari ishlab chiqishda amaliy ahamiyat kasb etadi. Tadqiqotga B1 va B2 klass



toifasidagi 24 nafar sportchi jalb etildi. Sportchilar tanlov asosida ikki guruhga ajratildi: tajriba guruhi ($n=12$) va nazorat guruhi ($n=12$). Guruh ishtirokchilari sport malakasi bo'yicha 20 yoshdan 24 yoshgacha paradzyudochilardan tashkil topdi va ularning ko'rsatkichlari o'rtasida tafovut deyarli bir xil edi ($P>0,05$). Tajriba guruhi 16 hafta davomida (haftasiga 5 ta mashg'ulot, har biri 120 daqiqa) ixtisoslashgan tayyorgarlik dasturini o'tadi. Dastur uchta asosiy blokdan iborat (1-jadvalga qarang).

1-Jadval

Uch blokdan iborat tayyorgarlik dasturi

Bloklar	Mazmuni	Haftalar	% da
I blok	Taktil aloqani rivojlantirish: ushlarish usullari, kumikata differentsiatsiyasi	1–6	40%
II blok	Proprioseptiv trening: muvozanatdan chiqarish, kuzushi va sukuri mashqlari	7–12	35%
III blok	Integratsion tayyorgarlik: shakllangan ko'nikmani musobaqa sharoitida mustahkamlash	13–16	25%

Tadqiqot usullari. Tadqiqotda mashg'ulot va musobaqalarda texnik xatolarni aniqlash uchun yuqori tezlikdagi kamera yordamida videotahlildan foydalanildi. Kinematik tahlil yordamida Vicon Motion Capture tizimi orqali tashlashning biomexanik ko'rsatkichlari baholandi.

Musobaqalardagi texnik-taktik harakatlar samaradorligi va xatoliklar soni maxsus ishlab chiqilgan musobaqa bayonnomasi orqali aniqlandi. Ko'zlar bog'liq holatda muvozanat va harakatlanish aniqligini syensomotor test yordamida baholandi.

Statistik tahlil SPSS 26.0 dasturi orqali olib borildi. Guruhlararo farqlar uchun Styudent t-testi va Mann-Uitni U-testi qo'llanildi. Taxlil natijalariga ko'ra tajriba guruhi paradzyudochilarining tadqiqot yakunidagi ko'rsatkichlari ahamiyatlilik darajasi ($P<0,05$) ishonchli ekanligi aniqlandi. Olib borilgan tadqiqotlar yakunida tajriba va nazorat guruhlar o'rtasida barcha o'lchov ko'rsatkichlari bo'yicha statistik ahamiyatli farqlar aniqlandi (2-jadvalga qarang).

2-Jadval

Tajriba va nazorat guruhi paradzyudochilarining texnik tayyorgarligi ko'rsatkichlari

Ko'rsatkichlar	TG	NG	P
Texnik xatolar soni (1 ta bellashuvda)	$2,1\pm0,4$	$3,8\pm0,6$	$<0,001$



Tashlash samaradorligi (%)	68,4±5,2	48,3±6,1	<0,001
Ushlash (zaxvat)ga tayyorlik vaqti (soniya)	1,8±0,3	2,9±0,4	<0,01
Muvozanat testi (ball)	87,3±4,1	71,6±5,8	<0,01
Ippon/Waza-ari nisbati	1:1.2	1:2.7	<0,05

Jadvaldan ko‘rinib turibdiki, tajriba guruhi paradzyudochilarining texnik xatolari soni boshlang‘ich ko‘rsatkichga nisbatan 34,7% ga kamaygan va u ($5,3 \pm 0,8$ dan $2,1 \pm 0,4$ ni tashkil etdi, ($P < 0,001$). Bu ko‘rsatkich nazorat guruhida atigi 8,3% ga yaxshilandi, bu statistik jixatdan ahamiyatsiz ekanligini ko‘rsatadi va ularning farqi ($P = 0,24$) ni tashkil etdi.

Tashlash texnikasining samaradorligi tajriba guruhida 41,2% ga oshdi, ya‘ni ($48,4\%$ dan $68,4\%$ ga). Nazorat guruhida ushbu ko‘rsatkich 7,6% ga yaxshilandi ($44,8\%$ dan $48,3\%$ ga, $P = 0,11$). Tajriba guruhida ippon va waza-ari ishlatish nisbati sezilarli yaxshilandi, bu elita darajasidagi bellashuvlar samaradorligini tavsiflovchi muhim ko‘rsatkich hisoblanadi. Sensomotor tahlil natijalari shuni ko‘rsatdiki, taktil trening orqali tajriba guruhi sportchilarining ushlashga (zaxvat) tayyorlanish vaqti 37,9% ga qisqardi. Bu esa bellashuv jarayonida raqib harakatlarini «o‘qib olish» qobiliyatining ortganini anglatadi.

Tadqiqot natijalari va uni muhokama qilish. Olingan natijalar xalqaro tadqiqotlar bilan uyg‘unlashgan holda mualliflar M.Hirano (2019) va A.Turner (2020) tomonidan tasdiqlangan taktil mashqlarning samaradorligi mazkur tadqiqotda ham isbotlandi. Biroq, biz qo‘llagan integrasion yondashuv - taktil, proprioseptiv va musobaqa sharoitiga birlashtirish tamoyili oldingi tadqiqotlarga nisbatan yangilik bo‘lib xizmat qildi.

Tajriba guruhida kumi-kata (ushlash) texnikasini mustahkamlashga asoslangan I-blok mashqlari eng yuqori natija berdi. Bu topilma O‘zbekiston milliy dzyudo maktabi an‘analari bilan ham mos keladi, zero O‘zbekiston dzyudochilari tradision ravishda kumi-kata ustun ligiga ega.

Tadqiqotning cheklovlari: nisbatan kichik namuna hajmi ($n=24$) va tadqiqot davomiyligi (16 hafta). Uzoq muddatli kuzatuv (12 oy) orqali natijalarning barqarorligi nazoratga olindi. Shuningdek, B1 toifasi (to‘liq ko‘r) sportchilarni ham tadqiqotlarga faol jalb etish tavsiya etiladi.



Xulosalar. Shunday yilib, biz tomondan malakali paradyudochilar bilan olib borilgan ilmiy-tadqiqot ishlari natijalarini taxlil qilish asosida quyidagi xulosalar shakllantirildi:

1. Taktil aloqa va propriozeptiv treningga asoslangan 16 haftalik ixtisoslashgan dastur malakali paradyudochilarning texnik tayyorgarligini takomillashtiradi va bu matematik-statistik jihatdan asoslab berildi.

2. Tajriba guruhi paradyudochilarida umumiy texnik xatolarning 34,7% ga kamayishi va raqibni tashlash usullari samaradorligining 41,2% ga oshishi ishlab chiqilgan dasturning samaradorligini tasdiqladi.

3. Tadqiqot natijalari asosida ishlab chiqilgan uslubiyat va dastur paradyudo bo'yicha O'zbekiston milliy terma jamoasining texnik-taktik tayyorgarligi va musobaqa faoliyati samaradorligini takomillashtirishga yordam beradi.

Adabiyotlar.

1. International Paralympic Committee. (2023). Para Judo Classification Rules and Regulations. IPC Press.

2. World Para Judo. (2022). Competition Rules and Classification Guidelines. IJF Publications.

3. Hirano M. (2019). Tactile communication in visually impaired judo athletes: A biomechanical analysis. *Journal of Adapted Physical Activity*, 37(2), 115–128. <https://doi.org/10.1123/japa.2018-0198>

4. Vershinin G.A., Kuznesov A.S., & Pavlova O.N. (2017). Metodika texniko-takticheskoy podgotovki slabovidyayux dzyudoistov. *Teoriya i praktika fizicheskoy kulturny*. – C. 67–71.

5. Turner A., Bishop C., & Edwards, M. (2020). Proprioceptive training effects in visually impaired combat sports athletes. *Disability and Rehabilitation*, 42(14), 2018–2027. <https://doi.org/10.1080/09638288.2018.1544297>

6. Xoliqov Sh., Umarov, A. (2021). O'zbekistonda paralimpiya sportini rivojlantirishning hozirgi holati va muammolari. *Jismoniy tarbiya va sport fani*, 3(1), B. 44–52.

7. Tweedy S.M., & Vanlandewijck Y.C. (2011). International Paralympic Committee position stand. *British Journal of Sports Medicine*, 45(4) – P. 286–291.

8. Sherrill C. (2004). *Adapted Physical Activity, Recreation and Sport* (6th ed.). McGraw-Hill.



9. Bernshteyn N.A. (1990). Fiziologiya dvijeniy i aktivnost. Nauka. (Bernstein, N.A. - Physiology of movements and activity).
10. Matsumoto D. (2022). Evidence-based judo training: Implications for para-athletes. International Journal of Sports Science & Coaching, 17(3), P.512–524.