

УЎК :796.853.23:012.11:12

**MALAKALI PARA DZYUDUCHILAR MUSOBAQAOLDI TAYYORGARLIGINI  
REJALASHTIRISH BO‘YICHA ISHLAB CHIQLGAN METODIKA**

**To‘ychiyev Tohirjon Sahodillayevich**

Namangan davlat universiteti sport faoliyati va jismoniy tarbiya kafedrasida Pedagogika fanlari  
falsafa doktori (PhD) v.b dotsent

e-mail: [tohirtujcv8@gmail.com](mailto:tohirtujcv8@gmail.com) ORCID: 0009-0007-3298-8593

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14031409>

**Annatsiya:** ushbu maqolada Yuqori malaka para dzyudochilarni musobaqa oldi yuklamalarini rejalashtirish ishlab chiqilgan xamda ilmiy uslubiy adabiyotlar taxlili, mavzuni dolzarbligi, maqsadi, xulosa va amaliy tavsiyalar berilgan.

**Kalit so‘zlar:** sport, sarolov, tizim, takomillashtirish, tayyorlov, qobiliyat, pedagogika, tibbiy, va biologik, psixalogik, sotsiologik, mezonlar.

**ПРИКЛАДНАЯ МЕТОДИКА ПЛАНИРОВАНИЯ  
ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПАРА  
ДЗЮДОГИ**

**Тўйчиев Тохиржон Саходиллаевич**

Наманганского государственного университета кафедра спортивной деятельности и  
физической культуры доктор философии по педагогическим наукам (PhD) доцент

**Аннотация:** В данной статье разработано планирование предсоревновательных нагрузок парадзюдоистов высокой квалификации, дан анализ научно-методической литературы, актуальность темы, цель, вывод и практические рекомендации.

**Ключевые слова:** спорт, классификация, система, совершенствование, подготовка, способности, педагогика, медико-биологические, психологические, социологические, критерии

**APPLIED METHODOLOGY FOR PLANNING THE PRE-COMPETITION  
PREPARATION OF QUALIFIED PARA JUDOGAS**

**Toychiev Tokhirjon Sakhodillaevich**

Namangan State University Department of Sports Activities and Physical Education Doctor of  
Philosophy in Pedagogical Sciences (PhD) and Associate Professor

**Abstract:** In this article, the planning of pre-competition loadings of highly qualified para judokas is developed, and the analysis of scientific and methodological literature, relevance of the topic, purpose, conclusion and practical recommendations are given.

**Keywords:** sport, classification, system, improvement, preparation, ability, pedagogy, medical, and biological, psychological, sociological, criteria.

**MAVZUSINING DOLZARBLIGI**

Respublikamizda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi asosiy masalalardan biri aholining doimiy ravishda sport bilan shug‘ullanishini ta‘minlashga qaratilmoqda. Davlatimiz siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri olimpiya va paralimpiya sport turlarini rivojlantirish va ommaviylikini oshirish masalalariga alohida e‘tibor qaratilmoqda. Xususan, para dzyudo sport turi bo‘yicha keng qamrovli, ilmiy-uslubiy ishlar to‘laligicha o‘rganilmaganligi, bundan tashqari yuqori malakali para dzyudochilarning musobaqaoldi tayyorgarligini rejalashtirishda

kurashchilarni vazn og'irligiga ko'ra umumiy jismoniy va maxsus jismoniy tayyorgarlik holatini baholovchi mexanizmlarning yo'qligi, musobaqaoldi tayyorgarlik holatini aniqlovchi majmual va kompleks testlarni ishlab chiqish va amaliyotga joriy qilish talabini qo'ymoqda. Shuningdek, murabbiylar yuqori malakali para dzyudochining individual imkoniyatlarini umumiy hamda maxsus jismoniy tayyorgarligi qanday darajada ekanligini aniqlash, jismoniy sifatlarni sport turiga mos ravishda texnik-taktik mashqlar majmuaviy kompleksini ishlab chiqish shu o'rinda ilmiy hamda amaliy tajribaga asoslangan tadqiqot ishlarini amalga oshirish bugungi kun talabi bo'lib qolmoqda.

Vazirlar Mahkamasining 2020-yil 4-martdagi 122-son "Sport turlari bo'yicha terma jamoalar tarkibiga sportchilarni saralab olish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarorlar va boshqa bu sohaga tegishli me'yoriy-huquqiy hujjatlarda aks etgan vazifalarni amalga oshirishga ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Texnika guruhlarining xarakterli xususiyatlarining, bu erda batafsil to'xtamagan holda, biz faqat eng asosiysini: harakatning 34 murakkab shart-sharoitlarida harakatlar tizimlarining mo'tadilligi uchun uning variativligi, o'zgaruvchanligi zarurligini ta'kidlab o'tamiz. Haqiqatan ham, sport texnikasida o'zgaruvchanlikning bir qator ko'rinishlarini aniqlash mumkin. Mashqning asoslari, uning eng ahamiyatli parametrlari xalaqit beruvchi ta'sirlar ostida ham o'zgaruvchi shart-sharoitlarning ayrim qismlari, tashkil etuvchilari yoki tasniflari tufayli saqlanadigan moslanuvchanlik mo'tadilligi o'ta muhim.

**1-jadval. Yuqori malakali para dzyudochilarni umumiy, maxsus, jismlniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining qiyosiy statistik tahlili tadqiqotdan oldin (n=8)**

Nazorat testlari		Tajriba guruhi n=14		Nazorat guruhi n=14		t	P
		( $\bar{X} \pm \sigma$ )	V	( $\bar{X} \pm \sigma$ )	V		
UJT	100 metrga yugrish (s)	13,5±1,6	11,8	13,8±1,2	8,6	0,84	P>0,05
	Turnikda tortilish (marotaba)	17,1±1,8	10,5	16,9±1,6	9,4	0,53	P>0,05
	Gimnastika o'rindig'ida oldinga egilish (sm)	7,1±0,9	12,6	6,7±0,89	13,2	1,38	P>0,05
	Joydan turib uzunlikka sakrash (sm)	247,6±4,8	1,9	246,5±5,9	2,3	0,73	P>0,05
	Turnikda osilgan holda 90 gradusda ushlab turish (s)	39,2±3,1	7,9	37,7±3,2	8,4	1,76	P>0,05
MJT	Kurash ko'prik holatida bosh atrofida aylanishlar 3 marta o'ng va chap tomonga (s)	13,5±0,7	5,1	13,2±1,2	9,0	0,82	P>0,05
	Ko'prik holatida 10 marta ag'darilishlar. (s)	19,6±2,1	10,7	20,2±1,8	8,9	1,12	P>0,05
	Oldinga 10 marta umbaloq oshishlar (s)	12,7±1,2	9,4	13,1±1,1	8,3	1,17	P>0,05
	5 metr balandlikdagi arqonga oyoq yordamsiz osilib chiqish (s)	13,4±1,4	10,4	13,6±1,7	12,5	0,67	P>0,05

Ularning bir qismi – sezilarli og'ishlar – harakatlanish masalalarini hal etishga xalaqit beradi; u natijani pasaytirishi, xatolikka aylanishi va hattoki, (mashqni bajarish uchun) urinishni bajara olmaslikka olib kelishi mumkin.

Umumiy jismoniy tayyorgarligini aniqlashda, 100 metrga yugurish (son), turnikda osilib turgan holda qo'llarni bukib-yozish (marta). Gimnastika o'rindig'ida oldinga egilish (sm) Joyida turib uzunlikka sakrash (sm) turnikda osilgan holda 90 gradusda ushlab turish (s) kabi testlardan

bolalarni umumiy jismoniy tayyorgarligini baholashda foydalandik. Maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlashda para dzyudoda koprik holatida bosh atrofida aylanishlar 3 marta o'ng va chap tomonga (s), Ko'prik holatida 10 marta ag'darilishlar (s.) Oldinga 10 marta umaloq oshishlar (s) 5 metr balandlikdagi arqonga oyoq yordamsiz osilib chiqish (s) (1-jadvalga qarang).

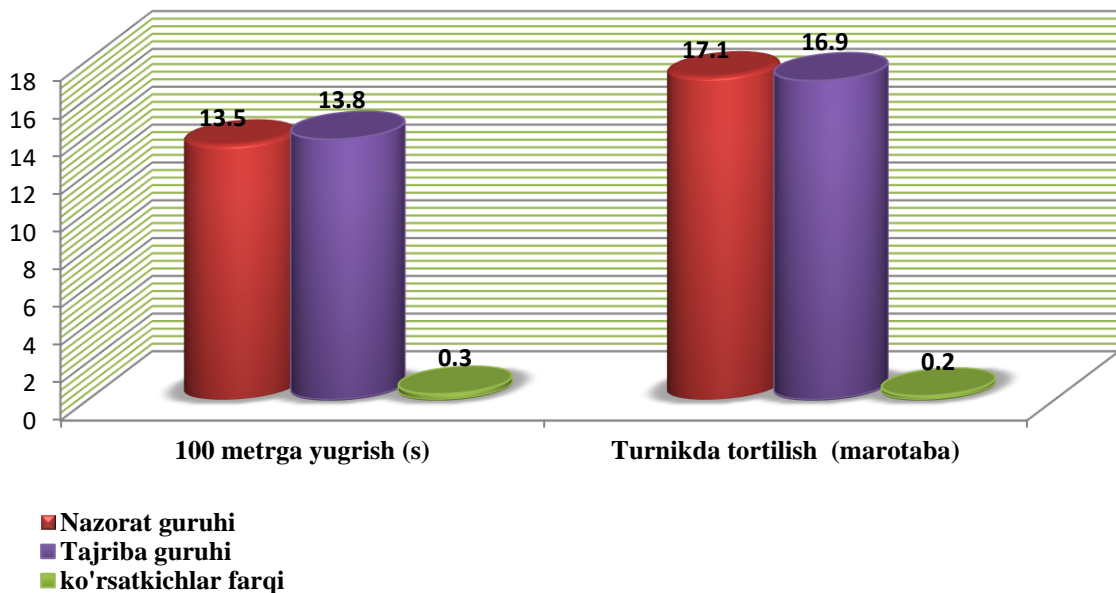
Tadqiqotimiz maqsadidan kelib chiqqan holda sport maktabida yuqori malakali para dzyudochilarning musobaqaoldi tayyorgarlik ko'rsatkichlarini aniqlash, monitoring qilishga yo'naltirilgan metodikamizning samaradorligini asoslash maqsadida pedagogik tajriba o'tkazildi.

Pedagogik tadqiqotda Namangan viloyati yakkakurash sport turlariga ixtisoslashtirilgan sport maktabidan jami 8 nafar bolalar ishtorok etdi. Pedagogik tajribada qatnashchilar (n=8) ikki guruhga ajratildi: tajriba guruhi (TG) va nazorat guruhi (NG) lari. Ikki guruhda ham bolalar soni bir xil (n= 4) bo'ldi. Nazorat guruhida mashg'ulotlar an'anaviy, dastur va nizom asosida davom etdi, tajriba guruhida esa biz tomonimizdan ishlab chiqilgan va taklif qilingan metodika asosida o'tkazildi.

Tadqiqot yakunida olingan ma'lumotlarga ko'ra quyidagilar aniqlandi. Jadvalda o'n to'rtta ko'rsatkichlardan barchasida yaxshilanishni kuzatishimiz mumkin.

Biz tajriba boshida 100 m ga yugurishda tajriba guruhida natija  $13,5 \pm 1,6$  soniya, nazorat guruhida esa  $13,8 \pm 1,2$  soniyani tashkil qilganligini aniqladik. Bu ishonchli statistik farqni ko'rsatadi ( $t=0,84$ ;  $P > 0,05$ ). turnikda osilib turgan holda qullarni bukib-yoozish tajriba guruhida natija  $17,1 \pm 1,8$  marta, nazorat guruhida  $16,9 \pm 1,6$  martani tashkil etdi, bu yerda ham biz statistik farqlarni aniqladik ( $t=0,53$ ;  $p > 0,05$ ).

Gimnastika o'rindig'ida oldinga egilish  $7,1 \pm 0,9$  sm ga, tajriba guruhida esa  $6,7 \pm 0,89$  sm ga teng bo'ldi, nazorat oxirida statistik farqlar kuzatildi ( $t=1,38$ ;  $p > 0,05$ ). (1-rasmga qarang).



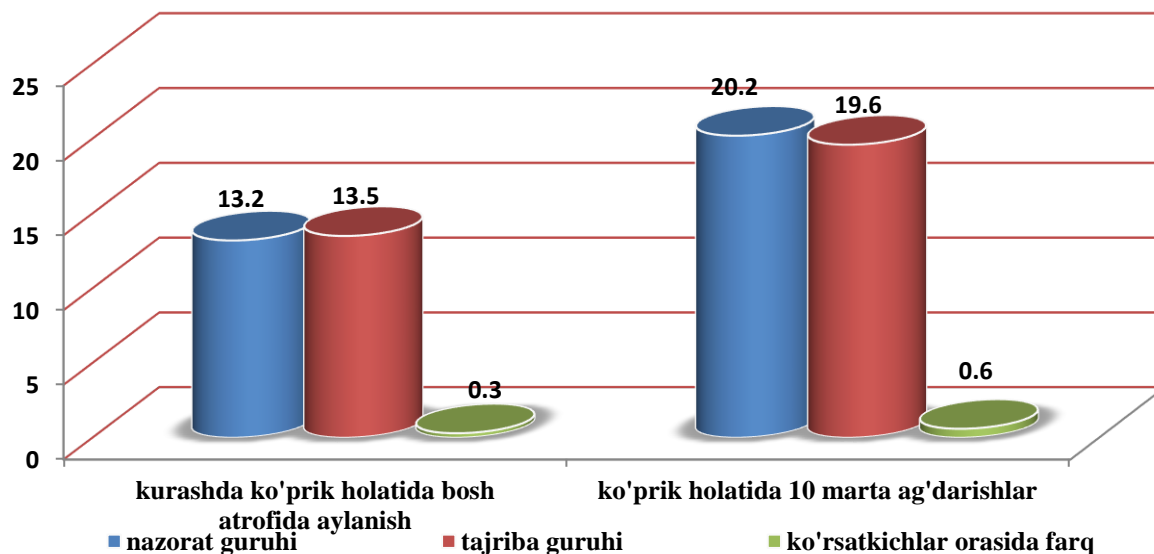
**1-rasm. Tajriba va nazorat kurashchilar guruhlarining pedagogik tajriba boshida jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari statistik farqini ifodalovchi diagramma**

Joydan turib uzunlikka sakrash tajriba guruhida  $247,6 \pm 4,8$  sm ga, nazorat guruhida esa  $246,5 \pm 5,9$  sm ga teng bo'ldi, tajriba oxirida statistik farqlar kuzatildi ( $t=0,73$ ;  $p > 0,05$ ).

Turnikda osilgan holda 90 gradusda ushlab turish tajriba guruhida  $39,2 \pm 3,1$  sm ga, nazorat guruhida esa  $37,7 \pm 3,2$  sm ga teng bo'ldi, tajriba oxirida statistik farqlar kuzatildi ( $t=1,76$ ;  $p < 0,05$ ).

Kurashda koprik holatida bosh atrofida aylanishlar 3 marta o'ng va chap tomonga tajriba guruhida  $13,5 \pm 0,7$  sm, nazorat guruhida  $13,2 \pm 1,2$  sm. Matematik ishlab chiqishda katta statistik farq aniqlandi ( $t=0,82$ ;  $p>0,05$ ).

Ko'prik holatida 10 marta ag'darilishlar tajriba guruhida  $19,6 \pm 2,1$  sm, nazorat guruhida  $20,2 \pm 1,8$  sm. Matematik ishlab chiqishda katta statistik farq aniqlandi ( $t=1,12$ ;  $p>0,05$ ).

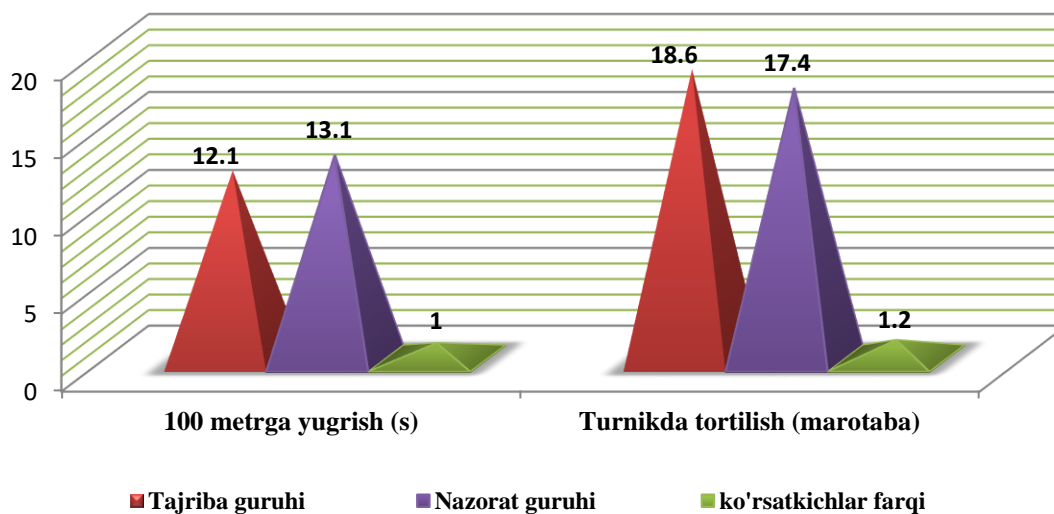


2-rasm. Tajriba va nazorat kurashchilar guruhlarining pedagogik tajriba boshida jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari statistik farqini ifodalovchi diagramma

Nazorat guruhida sport maktabi muassasalari uchun mo'ljallangan an'anaviy dastur va nizom asosida, tajriba guruhida esa biz tomonimizdan ishlab chiqilgan va taklif qilingan metodika asosida o'tkazildi.

Tadqiqot yakunida olingan ma'lumotlarga ko'ra quyidagilar aniqlandi. Jadvalda o'n to'rtta ko'rsatkichlardan barchasida yaxshilanishni kuzatishimiz mumkin. Masalan, Shtange testi bo'yicha tajriba oxirida ishonchli statistik farqlarni aniqladik.

Turnikda tortilish (s) tajriba guruhida natija  $18,6 \pm 2,5$  marta, nazorat guruhida  $17,4 \pm 1,3$  martani tashkil etdi, bu yerda ham biz statistik farqlarni aniqladik ( $t=2,3$ ;  $p>0,05$ ). (3-rasmga qarang).



3-rasm. Tajriba va nazorat kurashchilar guruhlarining pedagogik tajriba oxirida jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari statistik farqini ifodalovchi diagramma

## XULOSA

Yuqori malakali para dzyudochilarni musobaqaoldi texnik-taktik tayyorgarligini rejalashtirishda baholash va monitoring qilish mehanizimi ishlab chiqildi, mazkur metodika samaradorligi quyidagicha aniqlandi, jumladan, umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari nazorat guruhi natijalaridan sezilarli farq qilishi ( $P<0,05$ ), maxsus jismoniy tayyorgarlik nazorat guruhi natijalaridan sezilarli farq qilishi ( $P<0,01$ ), yuklamalarni musobaqaoldi texnik-taktik tayyorgarligini rejalashtirishda umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlik, ko'rsatkichlarini meyorlash asosiy omili ekanligi aniqlandi.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan qabul qilingan 2020-yil 24-noyabrdagi PF-6099-sonli "Yoshlarni sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb qilish va jismoniy tarbiya va sport tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori
2. Salomov.R.S Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik –Toshkent 2014-yil 284 b;
3. T.S.To'ychiyev 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 Web of scientist: international scientific research journal issn: 2776 - 0979, Volume 3, Issue 4, April., 2022 487-492 b;
4. T.S.To'ychiyev Ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi o'smirlarda dzyudo sport to'garak mashg'ulotlarini o'tkazishda umumiy va maxsus tayyorgarligining birligi tamoyilini ahamiyati. Namangan davlat unversiteti iimiy axborotnomasi . 2022. 4- soni 456-461b;
5. T.S.To'ychiyev Nurli maskan maktab internati tahsil oluvchi dzyudo kurashchilarni jismoniy rivojlanishi ko'rsatkichlari. Manaviyat va marifat markazi ijtimoiy-manaviy tadqiqotlar instituti Yangi O'zbekistonda marifatli shaxs tarbiyasi: Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari (ikkinchi qism) 21.07.2023 320-330 b;
6. T.S.To'ychiyev "Nurli maskan"ixtisoslashtirilgan maktab internati tahsil oluvchi ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi bolalar va o'smir dzyudochilarining maxsus jismoniy tayyorgarligini tahlili. Namangan davlat unversiteti ilmiy axborotnomasi . 2023. 8 son 528-533 b; [13.00.00. №3].