

PARADZYUDochILARDA JISMONIY SIFATLARNING RIVOJLANGANLIK DARAJASINI TAHLIL QILISH

Raxmatova Dilnoza Nigbayevna

O‘zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya va sport universiteti, “Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati” kafedrası professorı, p.f.d. (DSc)

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20034165>

Annotatsiya: Ushbu maqolada paradzyudochilar jismoniy sifatlarining rivojlanganlik darajasi tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik kabi asosiy jismoniy sifatlar o‘rganildi. Olingan natijalar asosida paradzyudochilar tayyorgarligini takomillashtirish bo‘yicha ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi.

Kalit so‘zlar: paradzyudo, jismoniy sifatlar, kuch, chidamlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, chaqqonlik, adaptiv sport, individual yondashuv, ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi sportchilar, klassifikatsiya.

АНАЛИЗ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ПАРАДЗЮДОИСТОВ

Рахматова Дилноза Нигбаевна

Государственный университет физической культуры и спорта Узбекистана, Профессор кафедры «Теория и методика физической культуры и спорта», доктор педагогических наук (DSc)

Аннотация: В данной статье проводится анализ уровня развития физических качеств у парадзюдоистов. В ходе исследования были изучены основные физические качества, такие как сила, выносливость, быстрота, ловкость и гибкость. На основе полученных результатов разработаны научно-практические рекомендации по совершенствованию подготовки парадзюдоистов.

Ключевые слова: парадзюдо, физические качества, сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость, адаптивный спорт, индивидуальный подход, слабовидящие и незрячие спортсмены, классификация.

ANALYSIS OF THE LEVEL OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN PARA JUDO ATHLETES

Rakhmatova Dilnoza Nigbayevna

Uzbekistan State University of Physical Education and Sport, Professor of the Department of Theory and Methodology of Physical Education and Sport, Doctor of Pedagogical Sciences (DSc)

Abstract: This article analyzes the level of development of physical qualities in para judo athletes. The study examined key physical qualities such as strength, endurance, speed, agility, and flexibility. Based on the obtained results, scientific and practical recommendations were developed to improve the training process of para judo athletes.

Keywords: para judo, physical qualities, strength, endurance, speed, flexibility, agility, adaptive sport, individual approach, visually impaired and blind athletes, classification.

KIRISH

Respublikamizda sog‘lom sportchilardan tashqari, parasport turi bilan shug‘ullanish istagidagi, ko‘rish qobiliyati zaif va umuman ko‘rmaydigan shaxslarni sportga jalb qilish, mashg‘ulot va musobaqa ko‘rsatkichlarini yaxshilash uchun ko‘plab ilmiy tadqiqot markazlarida

ilmiy ishlar olib borilmoqda. Shu jumladan, paradyudochilarning jismoniy harakatlari, reaksiya harakat tezligini oshirish, jismoniy tayyorgarligini asosiy musobaqalarda oshirish bo'yicha texnik usullarga o'rgatish uslubiyatini takomillashtirishga qaratilgan ishlar keng olib borilmoqda. Paradyudochilarning musobaqa oldi mashg'ulot jarayoni va musobaqalarni rejalashtirish, klassifikatsiyasi, yoshi va malakasiga qarab yuklamalar hajmi, ularning shiddatini tabaqalashtirish, yuklamalar ta'sirida yuzaga keladigan toliqish alomatlarini o'z vaqtida bartaraf etish va ish qobiliyatini qaytadan tezkorlikda tiklash masalalari yuzasidan ko'plab ilmiy tadqiqot manbalari ishlab chiqilmoqda.

Parasportchilarimizdan aynan paradyudochilarimizning xalqaro musobaqalardagi muvaffaqiyatli ishtiroki fikrimizning yaqqol dalilidir. "Paradyudo bo'yicha qobiliyatli yoshlarni aholi orasida aniqlash hamda ular orasida xalqaro va jahon sport maydonlarida munosib qatnashish imkoniyatiga ega bo'lgan professional parasportchilarni tayyorlash metodikalari, mahorat va ko'nikma malakalarini rivojlantirishga yo'naltirilgan zamonaviy jismoniy tayyorgarlik dasturlari va usullarini amaliyotga joriy etish" borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Hozirgi kunda ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi shaxslarni sog'lomlashtirishga, kam harakatli mushak faoliyatini faollashtirishga qaratilgan metodikalar ham turlicha ko'rinish olmoqda. Ko'rish qobiliyatida nuqsoni bor shaxslarni paradyudo sport turiga ommaviy jalb qilish, jismoniy harakatlarga o'rgatish, musobaqa oldi saralash bosqichidan o'tkazish hamda musobaqalarga tayyorlashni amalga oshirish sport sohasi xodimlari oldiga qo'yilgan muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Paradyudochilarning o'quv mashg'ulot jarayoniga maxsus mashqlar, kompleks nazorat me'yorlari va ularning me'yorlashgan hajmini kiritish hamda klassifikatsiyaga ajratilgan paradyudochilarning jismoniy harakat va jismoniy sifatlarini yanada rivojlantirishga qaratilgan yillik mashg'ulotlar dasturini ishlab chiqish bo'yicha ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi shaxslarning yosh xususiyatlarini, klassifikatsiyasini hisobga olgan holda paradyudochilarni har tomonlama jahon sport musobaqalariga tayyorlash hozirgi kunda eng dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Mazkur maqola tadqiqoti O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni, 2021-yil 18-maydagi PF-5114-son "Paralimpiya harakatini rivojlantirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 14-fevraldagi PQ-127-son "O'zbekiston sportchilarining navbatdagi yozgi va qishki Olimpiya va Paralimpiya o'yinlarida muvaffaqiyatli ishtirok etishi uchun tayyorgarlik ishlarini jadallashtirish to'g'risida"gi qarori ijrosini ta'minlash, shuningdek, aholi o'rtasida dzyudoning olimpiya sport turi sifatida ommaviylikini oshirish, aholi orasidan sportga qiziqqan iqtidorli shaxslarni tanlab olish, sportning paradyudo turiga saralash tizimini takomillashtirish, milliy terma jamoalarimizning nufuzli sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishishini ta'minlash maqsadida, 2022-yil 20-iyundagi PQ-286-son "Dzyudo sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi, 2025-yil 8-iyuldagi PQ-221-son "2028-yil Los-Anjeles shahrida (AQSH) bo'lib o'tadigan XXXIV yozgi Olimpiya va XVIII Paralimpiya o'yinlariga O'zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to'g'risida"gi qarorlari, olimpiya va paralimpiya sport turlarini ularning amaldagi natijalaridan kelib chiqib, toifalarga ajratgan holda (ustuvor, istiqbolli va rivojlanayotgan) qisqa va uzoq muddatli strategiyalarni belgilash orqali differensial yondashuv asosida rivojlantirish, sportning boks, dzyudo, taekvondo, erkin kurash, og'ir atletika turlari bo'yicha medallar sonini oshirish hamda dzyudoning olimpiya sport turi sifatida aholi orasida ommaviylikini oshirish, yoshlar o'rtasida iqtidorli, sport bilan shug'ullanish istagidagi yoshlarni tanlab olish, sportga yo'naltirish tizimini takomillashtirish hamda sohadagi bir

qator me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu ilmiy maqola muayyan darajada xizmat qiladi deb hisoblaymiz. Bugungi kunda adaptiv sport turlari, xususan paradyudo, jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslarning jismoniy rivojlanishi va ijtimoiy faolligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etmoqda. Paradyudo ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi sportchilar o'rtasida keng rivojlanib borayotgan sport turi bo'lib, yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikni talab etadi. Shu maqsadda mazkur sport turida muvaffaqiyatga erishish ko'p jihatdan sportchilarning jismoniy sifatlari rivojlanganlik darajasiga bog'liq. Shu bois ushbu sifatlarni ilmiy asosda o'rganish dolzarb hisoblanadi.

MATERIALLAR VA METODLAR

Tadqiqot maqsadi: paradyudochilarda asosiy jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasini aniqlash va ularni rivojlantirishga qaratilgan ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Paradyudochilarda jismoniy sifatlarning ahamiyatini aniqlash;
2. Asosiy jismoniy sifatlarni baholash;
3. Natijalarni tahlil qilish;
4. Samarali mashg'ulot metodikasini ishlab chiqish.

Tadqiqot metodlari: tadqiqot jarayonida pedagogik kuzatuv, test sinovlari (maksimal kuch, 1000 m yugurish, tezkorlik testlari), matematik-statistik tahlil, ilmiy adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish metodlaridan foydalanildi.

NATIJALAR

Paradyudochilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish musobaqalarda sport natijadorligini oshirishning eng muhim omillaridan biri hisoblanadi. Mazkur jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayoni parasportchilarning individual xususiyatlari, funksional imkoniyatlari hamda klassifikatsiyasini inobatga olgan holda tashkil etilishi maqsadga muvofiq. Quyida jismoniy sifatlarning rivojlanganligi bo'yicha tadqiqot natijalari va ularning tahlili jadval asosida berilgan.

1-jadval. Jismoniy sifatlarning rivojlanganligi bo'yicha tadqiqot natijalari va ularning tahlili

No	Jismoniy sifatlari	Rivojlanishi	Mashg'ulotda qo'llash (%)	Musobaqalardagi samarasi (%)
1	Kuch jismoniy sifati	Paradyudochilarda nisbatan yuqori darajada rivojlangan bo'lib, bu ushlab va yelkadan oshirib tashlash texnikasining ustunligi bilan izohlanadi.	80	75
2	Chidamlilik jismoniy sifati	O'rtacha darajada bo'lib, ayrim parasportchilarda tez charchash holatlari kuzatildi.	45	35
3	Tezkorlik jismoniy sifati	Tezkorlik va reaksiya tezligi paradyudochilarda pastroq darajada ekanligi aniqlandi, bu ko'rish analizatorining cheklanganligi bilan bog'liqligi	25	20

		bilan izohlanadi.		
4	Chidamkorlik	Jismoniy va texnik tayyorgarlik bilan uzviy bog‘liq holda rivojlanadi	65	60
5	Egiluvchanlik	Muntazam gimnastik mashqlarni mashg‘ulotlarda qo‘llash orqali yaxshilanishi kuzatildi.	50	45

Izoh: Paradzyudochilarda kuch va chidamkorlik ko‘rsatkichlari nisbatan yuqori darajada rivojlanganligi kuzatildi. Chaqqonlik va egiluvchanlik o‘rtacha darajada bo‘lsa, tezkorlik ko‘rsatkichi past darajada ekanligi aniqlandi.

2-jadval. Paradzyudochilarning jismoniy sifatlari rivojlanganlik darajasi ko‘rsatkichlari

№	Jismoniy sifatlari	Test turi	O‘rtacha natija (n=15)	Baholash darajasi
1	Kuch	Turnikda tortilish (marta)	12,4 ± 1,2	Yaxshi
2	Chidamlilik	1000 m yugurish (daqiqqa)	4,05 ± 0,3	O‘rtacha
3	Tezkorlik	30 m yugurish (soniya)	4,8 ± 0,2	Past
4	Chaqqonlik	“Ilon izi” yugurish (soniya)	10,2 ± 0,4	O‘rtacha
5	Egiluvchanlik	Bir oyoqda turish (soniya)	18,6 ± 2,1	Yaxshi

Izoh: Jadval natijalariga ko‘ra, paradzyudochilarda kuch va chidamkorlik ko‘rsatkichlari nisbatan yuqori darajada rivojlanganligi kuzatildi. Chaqqonlik va egiluvchanlik o‘rtacha darajada bo‘lsa, tezkorlik ko‘rsatkichi past darajada ekanligi aniqlandi. Bu esa mashg‘ulot jarayonida aynan tezkorlik va reaksiya tezligini rivojlantirishga alohida e‘tibor qaratish lozimligini ko‘rsatadi.

MUHOKAMA

Tadqiqot natijalari va ularning tahlili shuni ko‘rsatdiki, o‘tkazilgan tadqiqot jarayonida paradzyudochilarning asosiy jismoniy sifatlari maxsus testlar orqali baholandi va olingan natijalar tahlil qilindi. Tadqiqotda ishtirok etgan sportchilarning ko‘rsatkichlari umumlashtirilib, o‘rtacha qiymatlar asosida ilmiy xulosalar chiqarildi. Tahlil natijalariga ko‘ra, kuch jismoniy sifati paradzyudochilarda nisbatan yuqori darajada rivojlanganligi aniqlandi. Bu holat mazkur sport turining o‘ziga xos xususiyatlari, ya’ni ushlab, tortish va uloqtirish harakatlarining ustunligi bilan izohlanadi. Ayniqsa, yuqori tana mushaklari kuchining rivojlanganligi sportchilarning texnik harakatlarni samarali bajarishida muhim ahamiyat kasb etadi.

Chidamlilik jismoniy ko‘rsatkichlari o‘rtacha darajada ekanligi kuzatildi. 1000 metrga yugurish sinovi natijalari ayrim sportchilarda tez charchash holatlari mavjudligini ko‘rsatdi. Bu esa umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini yanada oshirish zarurligini bildiradi. Tezkorlik va reaksiya tezligi ko‘rsatkichlari nisbatan past darajada ekanligi aniqlandi. Mazkur holat ko‘rish analizatorining cheklanganligi bilan bog‘liq bo‘lib, paradzyudochilarda tashqi signallarga javob berish asosan eshitish va taktil sezgilar orqali amalga oshiriladi. Shu sababli tezkorlikni rivojlantirish uchun maxsus mashg‘ulot usullarini qo‘llash talab etiladi.

Chidamkorlik jismoniy sifati o‘rtacha darajada rivojlangan bo‘lib, texnik-taktik tayyorgarlik bilan uzviy bog‘liq holda shakllanadi. Murakkab harakatlarni bajarishda koordinatsiya darajasi muhim rol o‘ynashi kuzatildi. Egiluvchanlik jismoniy sifati ko‘rsatkichlari esa nisbatan yaxshi rivojlanganligi bilan ajralib turadi. Bu esa muntazam ravishda olib

borilayotgan maxsus mashg'ulotlar natijasi sifatida baholanadi. Ko'rish imkoniyati cheklangan sportchilar uchun muvozanatni saqlash qobiliyati alohida ahamiyatga ega.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, paradyudochilarda kuch va chidamlilik yetarli darajada rivojlangan bo'lsa-da, tezkorlik va chaqqonlik ko'rsatkichlarini yanada oshirish zarur deb hisoblaymiz. Shu asosda mashg'ulot jarayoniga yo'naltirilgan, jismoniy sifatlarni rivojlantirish bo'yicha individual va ilmiy asoslangan yondashuvni joriy etish maqsadga muvofiqdir.

XULOSA

O'tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, beshta jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasini o'rganib tahlil qilish davomida paradyudochilarda jismoniy sifatlarning rivojlanishi o'ziga xos xususiyatlarga ega ekanligi aniqlandi. Ayniqsa, nufuzli musobaqalarda kombinatsiyalar qilishda jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi musobaqa jarayonlarida muhim rol o'ynaydi. Mashg'ulotlar jarayonida individual yondashuvni aynan jismoniy sifatlarning rivojlanishiga qo'llash mashg'ulot samaradorligini oshiradi.

Paradyudochilarda jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi sport natijalariga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, kuch va muvozanat yaxshi rivojlangan bo'lsa-da, tezkorlik va chidamlilikni yanada takomillashtirish zarur. Ilmiy asoslangan mashg'ulot metodikasini qo'llash yuqori natijalarga erishishga xizmat qiladi. Paradyudochilarda kuch va chidamkorlik ko'rsatkichlari nisbatan yuqori darajada rivojlanganligi kuzatildi. Chaqqonlik va egiluvchanlik o'rtacha darajada bo'lsa, tezkorlik ko'rsatkichi past darajada ekanligi aniqlandi. Bu esa mashg'ulot jarayonida aynan tezkorlik va reaksiya tezligini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish lozimligini ko'rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Mirziyoyev Sh.M. PQ-127-son "O'zbekiston sportchilarining navbatdagi yozgi va qishki Olimpiya va Paralimpiya o'yinlarida muvaffaqiyatli ishtirok etishi uchun tayyorgarlik ishlarini jadallashtirish to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori. 2022-yil 14-fevral. <http://lex.uz>.
2. Mirziyoyev Sh.M. PQ-286-son "Dzyudo sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori. 2022-yil 20-iyun. <http://lex.uz>.
3. Raxmatova D.N. Maxsus fanlarni o'qitish metodikasi. Darslik. Chirchiq: O'zDJTSU, 2024-yil. 263 b.
4. Yusupova M.Y. Modeling the methodology for preparing para-judo athletes for competitive performance. *Jizzakh Journal of Science and Technology*. 2025. – P. 39–846.
5. Yusupova M.Y. Paradyudochilarning jismoniy sifatlarini maxsus mashqlar asosida rivojlantirish uslubiyati. *Sportda ilmiy tadqiqotlar*. 2025-yil aprel. Chirchiq, 2025. – B. 105–108.