ISSN: 2181-3906 2026

International scientific journal
«MODERN SCIENCE AND RESEARCH»
VOLUME 5 / ISSUE 11 / UIF:8.2 / MODERNSCIENCE.UZ

PARA DZYUDOCHILARNI TAYYORLASHNING ZAMONAVIY METODIKASI

Abdalova Zulayho
Osiyo xalqaro universiteti 1-kurs magistranti.

https://doi.org/10.5281/zenodo.24221546

Annotatsiya. *Maqolada ko‘rishida nuqsoni bo‘lgan sportchilarni para dzyudo mashg‘ulotlariga tayyorlashning pedagogik va metodik asoslari tahlil qilinadi. Texnik-taktik ko‘nikmalarni shakllantirish, taktil va eshitish orqali axborot berish, muvozanatni rivojlantirish, xavfsiz yiqilish, individual yuklama va sportchining funksional holatini nazorat qilish masalalariga e’tibor qaratiladi. Mashg‘ulotlarni moslashtirish sportchining ko‘rish imkoniyati, avvalgi tajribasi, harakat malakasi va tibbiy tavsiyalarini hisobga olgan holda tashkil etilishi lozimligi asoslanadi. Ikki metodik jadvalda mashg‘ulot komponentlari va bosqichma-bosqich nazorat mezonlari umumlashtirilgan. Ish ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahliliga asoslangan bo‘lib, yangi tajriba natijalari sifatida taqdim etilmaydi.*

Kalit so‘zlar: *para dzyudo, ko‘rishida nuqsoni bo‘lgan sportchilar, moslashtirilgan sport, taktil o‘qitish, muvozanat, texnik-taktik tayyorgarlik, xavfsizlik, individual yondashuv.*

Kirish

Para dzyudo ko‘rishida nuqsoni bo‘lgan sportchilar uchun moslashtirilgan yakkakurash turi bo‘lib, unda jismoniy sifatlar bilan birga fazoviy yo‘nalish olish, sherik harakatini sezish va vaziyatga tez moslashish muhim ahamiyat kasb etadi. Oddiy dzyudodan farqli ravishda, mashg‘ulot jarayonida vizual namoyishning o‘zi yetarli bo‘lmaydi. Harakatni tushuntirish uchun og‘zaki tavsif, taktil ko‘rsatma, qo‘l bilan yo‘naltirish va bosqichli takrorlash birgalikda qo‘llanadi. Ko‘rish imkoniyatining cheklanishi sportchining harakatni o‘zlashtira olmasligini anglatmaydi. Biroq ma’lumotni qabul qilish kanallari, fazoviy orientatsiya, sherik bilan aloqa va xavfsizlikni tashkil etish usullari boshqacha bo‘lishi mumkin. Murabbiyning vazifasi barcha sportchilarga bir xil mashqni bir xil tezlikda bajartirish emas, balki umumiy sport maqsadiga olib boruvchi individual o‘quv yo‘lini belgilashdir.Para dzyudoda ushlash, muvozanatdan chiqarish, tashlash va yerda kurashish elementlari ketma-ket o‘rgatiladi. Texnik harakatlarning o‘zlashtirilishi sportchining ishonchi, sherik bilan muloqoti va xavfsiz yiqilish malakasiga bevosita bog‘liq. Shu sababli tayyorgarlik tizimi texnik, jismoniy, psixologik va pedagogik tarkibiy qismlarni o‘zaro bog‘langan holda qamrab olishi kerak.Mazkur maqolaning maqsadi ko‘rishida nuqsoni bo‘lgan dzyudochilar uchun mashg‘ulotlarni tashkil etish, texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirish va individual natijalarni baholashga doir amaliy metodik yondashuvlarni tizimlashtirishdan iborat [1].

Tadqiqot metodologiyasi

Maqola nazariy-uslubiy sharh shaklida tayyorlandi. Para sport, moslashtirilgan jismoniy faollik, dzyudo texnikasi, motor o‘rganish va sportchilar xavfsizligiga oid manbalardagi yondashuvlar qiyosiy tahlil qilindi. Tavsiyalar sportchining individual ehtiyojlarini aniqlash, mashqni moslashtirish, bajarilishini kuzatish va qayta aloqa berish ketma-ketligi asosida umumlashtirildi.

Metodik yondashuvda sportchining ko‘rish darajasi haqidagi umumiy ma’lumotlar yagona belgilovchi mezon sifatida qabul qilinmaydi. Mashg‘ulotni rejalashtirishda real harakat imkoniyati, tayanch-harakat tizimi holati, oldingi jarohatlar, vestibulyar moslashuv, mashg‘ulot tajribasi va sportchining shaxsiy afzalliklari birgalikda baholanadi. Tibbiy cheklovlar mavjud bo‘lsa, yuklama tegishli mutaxassis tavsiyasi bilan muvofiqlashtiriladi.Ushbu ishda tajriba guruhi, nazorat guruhi yoki statistik ahamiyatlilik haqidagi da’volar keltirilmaydi. Taklif etilgan jadval va baholash mezonlari amaliy mashg‘ulotni loyihalash uchun metodik model bo‘lib, ularning samaradorligini aniqlash alohida empirik tadqiqotni talab etadi.

Para dzyudo mashg‘ulotlarida individual yondashuv

Mashg‘ulot boshlanishidan oldin murabbiy sportchi bilan uning qulay aloqa usuli, sport zalida mustaqil harakatlanish darajasi va ogohlantirish signallari haqida kelishib oladi. Zalning doimiy joylashuvi, tatami chegaralari, jihozlarning o‘zgarmas o‘rni va aniq og‘zaki ko‘rsatmalar ortiqcha noaniqlikni kamaytiradi. Mashqni boshlash yoki to‘xtatish signallari har bir ishtirokchiga tushunarli bo‘lishi kerak. Harakatni o‘rgatishda avval uning maqsadi sodda va aniq iboralar bilan tushuntiriladi. Keyin sportchi sherik yoki murabbiy tanasining kerakli holatini ruxsat asosida taktil tarzda o‘rganadi. Shundan so‘ng harakat sekin sur’atda, qarshiliksiz va alohida fazalarga ajratilgan holda bajariladi. Sportchi harakat ketma-ketligini anglagach, mashqning tezligi va murakkabligi bosqichma-bosqich oshiriladi [2].

Bir xil ko‘rsatmani takrorlash har doim ham o‘rganishni yaxshilamaydi. Masalan, «chapga o‘t» degan umumiy buyruq o‘rniga «o‘ng oyog‘ingni yarim qadam oldinga qo‘y, chap qo‘ling bilan yengdagi ushlashni saqla» kabi ketma-ket ko‘rsatma aniqroq bo‘lishi mumkin. Biroq juda ko‘p so‘zli izoh harakat paytida sportchini chalg‘itadi. Shu sababli dastlab batafsil tushuntirish, bajarish vaqtida esa qisqa kalit so‘zlardan foydalanish maqsadga muvofiq.Individual yondashuv mashqni haddan tashqari yengillashtirish degani emas. Maqsad sportchiga teng imkoniyat yaratadigan axborot va xavfsizlik sharoitlarini ta’minlagan holda texnik mahoratga bo‘lgan talabni izchil oshirishdir. Mashqning murakkabligi sportchining tayyorligi va oldingi bosqichdagi barqaror bajarish natijasiga qarab o‘zgartiriladi.

Texnik-taktik tayyorgarlikning asosiy yo‘nalishlari

Para dzyudoda ushlashni his qilish va boshqarish texnik-taktik tayyorgarlikning asosiy tarkibiy qismidir. Sportchi sherikning tana og‘irligi qanday taqsimlanganini, yelka va gavda qaysi tomonga harakatlanayotganini, ushlashdagi bosim o‘zgarishini sezishni o‘rganadi. Buning uchun dastlab statik holatda ushlashni saqlash, keyin esa kichik qadamlar bilan sherik harakatiga moslashish mashqlari qo‘llanadi.Muvozanatdan chiqarish, ya’ni kuzushi elementlarini o‘rgatishda sportchi sherikning og‘irlik markazi va tayanch maydoni o‘rtasidagi bog‘liqlikni taktil sezgilar orqali anglaydi. Harakat bir yo‘nalishda o‘zlashtirilgach, yonlama va aylanma o‘tishlar qo‘shiladi. Bu bosqichda kuch ishlatishdan ko‘ra vaqtni to‘g‘ri tanlash va gavda holatini boshqarish ustuvor bo‘lishi lozim [3].

Tashlash texnikalarini o‘rgatish xavfsiz yiqilish - ukemi malakasidan boshlanadi. Orqaga, yon tomonga va boshqa mos yiqilish elementlari sportchining imkoniyatiga qarab bosqichma-bosqich o‘rgatiladi.

ISSN: 2181-3906 2026

International scientific journal
«MODERN SCIENCE AND RESEARCH»
VOLUME 5 / ISSUE 11 / UIF:8.2 / MODERNSCIENCE.UZ

Keyinchalik tashlash harakatlari avval juftlikda nazorat ostida, so‘ng cheklangan qarshilik bilan bajariladi. Harakatni to‘liq tezlikda bajarishga o‘tish uchun sportchining xavfsiz qabul qilish va sherik bilan muvofiqlashish malakasi yetarli bo‘lishi zarur.Yerda kurashish elementlarida tayanch nuqtalarini his qilish, gavda bosimini boshqarish, ushlab turish va holatdan chiqish ko‘nikmalari rivojlantiriladi. Murabbiy sportchiga bir vaziyatdan ikkinchisiga o‘tishdagi muhim taktil belgilarni aniqlashni o‘rgatadi. Mashqlar oldindan kelishilgan to‘xtash signali va sherik xavfsizligini nazorat qilish bilan olib boriladi. Taktik tayyorgarlik alohida texnik usullarni mexanik takrorlash bilan cheklanmaydi. Sportchi sherikning bosimi, ushlash kuchi, qadam ritmi va gavda yo‘nalishidagi o‘zgarishlarga javob berishni o‘rganadi. Cheklangan vaziyatli kurashlar, masalan, muayyan ushlashdan chiqish yoki bitta tashlashga kirish vazifasi, qaror qabul qilishni rivojlantirish uchun foydalidir.

1-jadval.

Para dzyudochilar tayyorgarligining metodik komponentlari

Yo‘nalish	Mashg‘ulot mazmuni	Moslashtirish usuli	Nazorat mezoni
Fazoviy orientatsiya	Tatamida yurish, burilish, chegarani his qilish	Og‘zaki va taktil yo‘naltirish	Mustaqil va xavfsiz harakat
Ushlash texnikasi	Yeng va yoqa ushlash, bosimni sezish	Sherik bilan sekin takrorlash	Ushlashning barqarorligi
Muvozanat va kuzushi	Tayanchni o‘zgartirish, sherikni yo‘naltirish	Bosqichli qarshilik	Gavda nazorati va vaqtni tanlash
Ukemi va tashlash	Yiqilish, kirish, tashlashni yakunlash	Yumshoqdan murakkabga o‘tish	Xavfsiz bajarish sifati
Taktik qaror	Vaziyatli juftlik mashqlari	Qisqa signallar va aniq vazifalar	Mos javobni tanlash

Jismoniy tayyorgarlik va yuklamani boshqarish

Kuch, tezkor-kuch, chidamlilik, harakatchanlik va muvozanat para dzyudochining texnik imkoniyatlarini qo‘llab-quvvatlaydi. Biroq jismoniy sifatlarni rivojlantirishda barcha sportchilarga bir xil hajm va intensivlikni belgilash to‘g‘ri emas. Yuklama mashg‘ulot staji, sportchining tayyorgarlik darajasi, tiklanish holati va sog‘lig‘i haqidagi tavsiyalar asosida individuallashtiriladi.

Kuch tayyorgarligida gavda barqarorligi, oyoq mushaklari, tortish harakatlari va ushlash kuchiga e’tibor beriladi. Mashqlar dastlab harakat texnikasini nazorat qilish mumkin bo‘lgan yuklamada bajariladi. Keyinchalik qarshilik orttirilishi mumkin, biroq texnik sifat pasayishi yoki og‘riq paydo bo‘lishi yuklamani qayta ko‘rib chiqish zarurligini bildiradi. Ko‘rish imkoniyati cheklangan sportchi uchun jihoz joylashuvi va harakat yo‘nalishini oldindan tanishtirish alohida ahamiyatga ega [4].

Muvozanatni rivojlantirishda ikki oyoqda tayanchni boshqarish, og‘irlikni bir oyoqdan boshqasiga o‘tkazish, sherik bilan nazoratli siljish va gavdani aylantirish mashqlaridan foydalaniladi. Mashqlarni ataylab xavfli yoki nazoratsiz beqaror yuzada bajarish shart emas.

ISSN: 2181-3906 2026

International scientific journal
«MODERN SCIENCE AND RESEARCH»
VOLUME 5 / ISSUE 11 / UIF:8.2 / MODERNSCIENCE.UZ

Dzyudoga xos dinamik muvozanatni shakllantirish uchun tatamida xavfsiz, bosqichma-bosqich murakkablashadigan vazifalar yetarli asos yaratadi.Chidamlilik tayyorgarligi umumiy aerob ish, dzyudoga xos interval mashqlar va texnik takrorlashlar bilan uyg‘unlashtiriladi. Bunda mashg‘ulotning umumiy davomiyligi, faol va dam olish oraliqlari, subyektiv zo‘riqish darajasi hamda tiklanish belgilarini qayd etish foydali. Sportchi haddan tashqari charchaganda taktil axborotni qayta ishlash va sherik harakatiga javob berish sifati pasayishi mumkinligi sababli murakkab texnik topshiriqlarni rejalashtirishda charchoq hisobga olinadi.Haftalik rejalashtirishda yuqori intensivlikdagi kurash mashqlari, kuch mashqlari va texnik o‘rganish o‘rtasida muvozanat saqlanadi. Musobaqaga yaqin davrda yangi murakkab usullarni ko‘p hajmda kiritish o‘rniga ilgari o‘zlashtirilgan texnikalarni vaziyatli qo‘llash va tiklanishga ko‘proq e’tibor berish maqsadga muvofiq. Mazkur tavsiyalar qat’iy universal dastur emas, balki individual rejalashtirish tamoyillaridir.

Xavfsizlik va psixologik qo‘llab-quvvatlash

Para dzyudo mashg‘ulotlarida xavfsizlik sportchining mustaqilligini cheklash emas, balki uni ishonchli sharoitda rivojlantirishga xizmat qiladi. Tatami chetlari, chiqish yo‘laklari va jihozlarning joylashuvi oldindan tushuntiriladi. Sheriklar mashqni boshlash va tugatish signallarini bilishi, murabbiy esa juftlikdagi kuch va tajriba tafovutlarini hisobga olishi lozim.Murabbiy sportchiga tegish yoki uning gavdasini yo‘naltirishdan oldin ruxsat so‘rashi kerak. Taktil ko‘rsatma oldindan kelishilgan, tushunarli va faqat mashq uchun zarur bo‘lgan darajada bo‘lishi maqsadga muvofiq. Bu sportchining shaxsiy chegaralarini hurmat qilish bilan birga, o‘qitish jarayonidagi ishonchni mustahkamlaydi.Psixologik tayyorgarlikda musobaqa oldi hayajoni, mag‘lubiyatga munosabat, sherikka ishonch va o‘z kuchiga baho berish masalalari ko‘rib chiqiladi. Aniq erishiladigan qisqa muddatli maqsadlar sportchining motivatsiyasini oshirishga yordam beradi. Murabbiy baholashda faqat g‘alaba yoki mag‘lubiyatni emas, balki texnik sifat, mustaqillik va qaror qabul qilishdagi o‘sishni ham e’tirof etishi kerak.Ko‘rishdagi nuqson turli tibbiy holatlar bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin. Shuning uchun bosh va bo‘yin sohasiga yuklama, kontakt darajasi yoki ayrim harakatlarga cheklov mavjud bo‘lsa, sport shifokori va tegishli mutaxassis tavsiyalariga amal qilish zarur. Og‘riq, bosh aylanishi, noodatiy holsizlik yoki jarohat alomatlari paydo bo‘lsa, mashq to‘xtatilib, holat baholanadi [5].

Mashg‘ulotlarni tashkil etish va natijalarni baholash

Amaliy mashg‘ulotni kirish, tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlarga ajratish mumkin.

Kirish qismida kunning vazifasi, tatami holati va xavfsizlik signallari eslatiladi. Tayyorlov qismida umumiy harakatlar, muvozanat va ukemi elementlari takrorlanadi. Asosiy qismda bir yoki ikki texnik vazifa chuqur o‘rganilib, keyin sherik bilan vaziyatli mashqlarda qo‘llanadi. Yakuniy qismda tiklanish, qisqa og‘zaki qayta aloqa va keyingi mashg‘ulot uchun maqsad belgilanadi.

Baholash sportchining o‘z boshlang‘ich darajasiga nisbatan rivojlanishini ko‘rsatishi lozim. Masalan, birinchi haftada murabbiy yordamida bajarilgan texnik harakat keyinchalik og‘zaki ko‘rsatma bilan, so‘ng mustaqil ravishda bajarilishi mumkin. Bunday o‘sish faqat takrorlashlar soni bilan emas, balki bajarish aniqligi, xavfsizlik, barqarorlik va vaziyatga moslashuv bilan baholanadi.

Murabbiy qisqa kuzatuv varaqasidan foydalanishi mumkin. Unda texnik element, bajarishdagi yordam darajasi, xavfsizlik belgisi, subyektiv zo‘riqish va keyingi tavsiya qayd etiladi. Natijalarni haftalik yoki oylik kesimda taqqoslash individual o‘quv rejasini yangilashga yordam beradi. Biroq ko‘rsatkichlar faqat bir xil sharoitlarda olingan bo‘lsa, ularni bevosita solishtirish to‘g‘ri bo‘ladi.

2-jadval.

Para dzyudochilarning individual rivojlanishini baholash mezonlari

Baholash yo‘nalishi	Kuzatiladigan belgi	Baholash yondashuvi
Texnik ko‘nikma	Ushlash, kirish va tashlashning aniqligi	Bosqichli texnik kuzatuv
Xavfsiz yiqilish	Ukemi paytida gavdani boshqarish	Nazoratli bajarish va xatolar tahlili
Fazoviy mustaqillik	Tatamida yo‘nalish olish	Yordam darajasining kamayishi
Taktik moslashuv	Sherik bosimiga mos qaror	Vaziyatli mashqlar kuzatuvi
Yuklamaga javob	Charchoq, tiklanish, subyektiv zo‘riqish	Mashg‘ulot kundaligi va suhbat
Psixologik ishtirok	Ishonch, muloqot va tashabbus	Individual suhbat va kuzatuv

Muhokama

Tahlil shuni ko‘rsatadiki, para dzyudochilarni tayyorlashda asosiy metodik masala vizual ma’lumotni boshqa sezgi kanallari orqali tushunarli sport harakatiga aylantirishdir. Taktil ko‘rsatma, og‘zaki izoh va takrorlash birgalikda qo‘llanganda sportchi murakkab texnikani bosqichma-bosqich anglash imkoniyatiga ega bo‘ladi. Biroq har bir sportchining axborotni qabul qilish usuli bir xil emas; shuning uchun murabbiy muntazam qayta aloqa orqali moslashtirish samaradorligini tekshirishi lozim. Para dzyudo mashg‘ulotlarining samaradorligini faqat jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari bilan o‘lchash yetarli emas. Sportchining mustaqil harakatlanishi, sherik bilan xavfsiz muloqoti, texnik vazifani anglash va musobaqa vaziyatida qaror qabul qilishi ham muhim natijalardir. Ushbu mezonlar individual rivojlanishni ko‘rsatadi va murabbiyga mashg‘ulot mazmunini aniqroq rejalashtirish imkonini beradi.Musobaqa qoidalari va sport tasnifi vaqt o‘tishi bilan yangilanishi mumkin. Shu bois rasmiy musobaqaga tayyorlanishda amaldagi xalqaro para dzyudo qoidalari, sport klassifikatsiyasi va tegishli milliy federatsiya talablarini alohida tekshirish zarur. Maqoladagi umumiy pedagogik tavsiyalar musobaqa reglamentining o‘rnini bosmaydi.Kelgusi empirik tadqiqotlarda turli o‘qitish usullarining texnik harakatni o‘zlashtirish tezligi, xavfsiz bajarish sifati va sportchining o‘ziga ishonchiga ta’sirini baholash maqsadga muvofiq. Bunday izlanishlarda ko‘rish imkoniyati bilan birga sport staji, yosh, vazn toifasi va mashg‘ulot yuklamasi kabi omillarni hisobga olish lozim.

Xulosa

Ko‘rishida nuqsoni bo‘lgan para dzyudochilarni samarali tayyorlash individual yondashuv, aniq taktil va og‘zaki ko‘rsatmalar, xavfsiz muhit hamda bosqichma-bosqich murakkablashadigan texnik vazifalarning uyg‘unligiga asoslanadi.

Harakatni o‘rgatishda dastlab fazoviy orientatsiya va xavfsiz yiqilish ko‘nikmalarini shakllantirish, keyin ushlash, muvozanatdan chiqarish, tashlash va vaziyatli kurash elementlariga o‘tish maqsadga muvofiq.Jismoniy tayyorgarlik jarayonida kuch, chidamlilik va muvozanatni rivojlantirish texnik mahorat bilan bog‘liq holda olib borilishi kerak. Mashg‘ulot yuklamasi sportchining funksional holati, oldingi tajribasi va tiklanish xususiyatlariga moslashtiriladi.

Xavfsizlik va psixologik qo‘llab-quvvatlash barcha bosqichlarda mustaqillik hamda sport motivatsiyasini rivojlantirishga xizmat qiladi.Taklif etilgan metodik yondashuvlar para dzyudo mashg‘ulotlarini tizimli tashkil etish va individual o‘sishni kuzatishga yordam beradi. Ularning amaliy samaradorligini tasdiqlash uchun kelgusida nazoratli pedagogik tadqiqotlar, standartlashtirilgan kuzatuvlar va sportchilar bilan uzoq muddatli ishlash natijalari talab etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. International Paralympic Committee. Para Judo: sport overview and classification information. Rasmiy axborot resurslari.
2. International Blind Sports Federation (IBSA). Judo: rules and sport information. Rasmiy hujjatlar.
3. International Judo Federation. Judo techniques and educational resources. Rasmiy metodik materiallar.
4. Sherrill, C. (2004). Adapted Physical Activity, Recreation, and Sport: Crossdisciplinary and Lifespan. 6th ed. McGraw-Hill.
5. Winnick, J. P., & Porretta, D. L. (2017). Adapted Physical Education and Sport. 6th ed. Human Kinetics.