MALAKALI PARADZYUDOCHILARNING FUNKSIONAL TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISHNING ILMIY ASOSLARI

Tulaganov Shuxrat Furqatovich
Prof. O'zDJTSU, Gandbol va Regbi kafedrasi mudiri
Xudayberganov Sharif Ismoilovich
Alfraganus University magistranti

Qabul qilindi: 08.12.2025
Ko'rib chiqildi: 11.12.2025
Tasdiqlandi: 12.12.2025

Kalit so'zlar:
paradzyudo, funksional tayyorgarlik, proprioseptiv mashqlar, aerob–anaerob imkoniyatlar, intervalli yuklama.

Annotatsiya. Ushbu ilmiy tezis malakali paradzyudochilarning funksional tayyorgarligini takomillashtirishning ilmiy-ko'lamli yondashuvlarini o'rganishga bag'ishlangan. Ko'rish qobiliyati cheklangan paradzyudochilar jismoniy, psixofiziologik va sport-spetsifik talablar bo'yicha o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lgani sababli, ularning tayyorgarlik jarayoni an'anaviy judo metodikalaridan farqlanadi. Tadqiqotning maqsadi paradzyudochilarning aerob–anaerob imkoniyatlari, muvozanat, proprioseptiv sezgirlik, kuch–chidamlilik va sport-spetsifik ish qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan ilmiy asoslangan metodikani ishlab chiqishdan iborat. 10 haftalik tajriba davomida kuch mashqlari, yuqori intensivlikdagi intervalli yuklamalar, proprioseptiv mashqlar va judo-spetsifik kombinasiyalar qo'llanildi. Olingan natijalar sportchilarning umumiy va maxsus funksional tayyorgarligi sezilarli darajada o'sganini ko'rsatdi. Tadqiqot natijalari paradzyudo bo'yicha amaliyotchi trenerlar va ilmiy tadqiqotchilar uchun metodik tavsiyalar ishlab chiqishda muhim ahamiyatga ega.

Kirish. Paradzyudo ko'rish qobiliyati cheklangan sportchilar uchun mo'ljallangan jangovar sport turi bo'lib, yuqori jismoniy tayyorgarlik, tezkor qaror qabul qilish, muvozanat va tana sezgirligining yetarli darajada rivojlangan bo'lishini talab qiladi. O'zbekiston Respublikasi sport tizimida paradzyudo keng rivojlanib borayotgan paralimpiya yo'nalishlaridan biri bo'lib, sportchilar xalqaro arenalarda yuksak natijalar ko'rsatmoqda. Shu bilan birga, ushbu sport turi bo'yicha ilmiy-uslubiy materiallarning yetarli emasligi, trenerlar tomonidan

mashg‘ulot jarayonida individuallashtirilgan yondashuvlarning cheklangan qo‘llanilishi tadqiqotning dolzarbligini belgilaydi.

Ko‘rish qobiliyati cheklangan sportchilarda fazoviy idrokning o‘rnini proprioseptiv boshqaruv, taktil sezgirlik va vestibulyar barqarorlik egallaydi. Shu sababli paradzyudochilar tayyorgarligida quyidagi komponentlar ustuvor ahamiyatga ega:

- kuch va kuch–chidamlilik,
- anaerob–aerob quvvat,
- muvozanat va tana nazorati,
- texnik-taktik aniqlik,
- psixofiziologik barqarorlik.

An’anaviy judo metodikalarini to‘g‘ridan-to‘g‘ri qo‘llash ko‘rish cheklangan sportchilarning ehtiyojlarini to‘liq qamrab ololmaydi. Shu sababli ilmiy asoslangan, strukturalashtirilgan, individual yondashuvga tayangan yangi metodikaga ehtiyoj mavjud.

Ushbu tezis aynan shunday metodikaning nazariy va amaliy jihatlarini asoslashga qaratilgan.

Tadqiqotning maqsadi. Malakali paradzyudochilarning funksional tayyorgarligini oshirishga qaratilgan 10 haftalik metodikaning ilmiy asoslarini ishlab chiqish va uning samaradorligini eksperimental jihatdan isbotlash.

Tadqiqotning vazifalari.

1. Paradzyudochilarning funksional tayyorgarligiga ta’sir etuvchi asosiy omillarni aniqlash.
2. Jismoniy va sport-spetsifik ko‘rsatkichlarni baholash bo‘yicha diagnostik tizimni ishlab chiqish.
3. Aerob–anaerob imkoniyatlar, kuch-chidamlilik, muvozanat va proprioseptiv sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulot kompleksini shakllantirish.
4. Eksperimental metodikaning samaradorligini taqqoslama natijalar orqali baholash.

Tadqiqot metodikasi. Tadqiqotda 24 nafar malakali paradzyudochi (IBSA J1–J2) ishtirok etdi. Ular nazorat va tajriba guruhlariga teng bo‘lib ajratildi. Mashg‘ulotlar 10 hafta davomida amalga oshirildi.

Metodika quyidagilardan iborat:

1. Kuch va kuch–chidamlilik mashqlari

- tortilishlar, press mashqlari, siltashlar;

- og‘irliklar bilan pastki va yuqori bo‘lim kuchi;
- dinamik izometrik mashqlar.

2. Anaerob intervalli mashqlar

- yuqori intensivlikdagi takroriy jang mashqlari (randori);
- 10–20 soniyalik intensiv yuklama + 10–30 soniyalik dam;
- qisqa masofali yugurish seriyalari.

3. Aerob tayyorgarlik

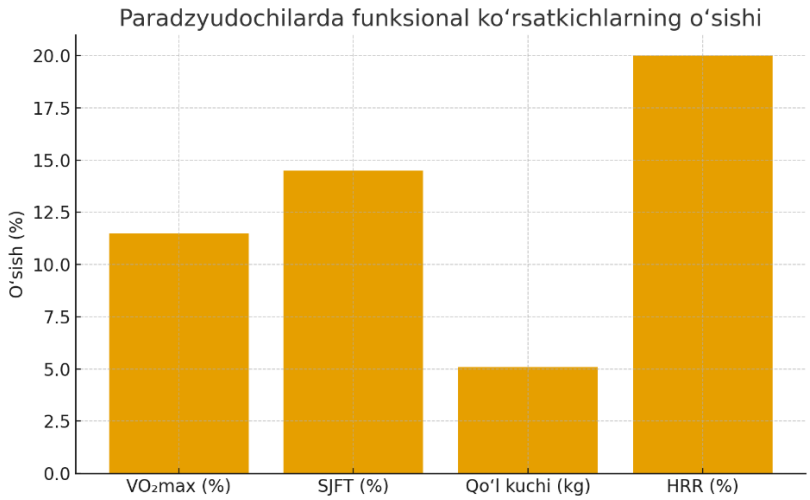
- davriy chidamlilik mashqlari;
- 12 daqiqalik test uchun tayyorgarlik;
- yurish–yugurish intervallari.

4. Proprioseptiv mashqlar

- yumshoq platformalarda muvozanat;
- ko‘zi bog‘langan holda koordinatsion mashqlar;
- juftlikdagi taktil sezgirlikni oshirish mashqlari.

5. Nazorat tizimi

- yurak urish chastotasi (HR) monitoringi;
- RPE sub’ektiv baholash shkalasi;
- haftalik yuklama jadvali.



1-rasm. Paradzyudochilarda funksional ko‘rsatkichlarning o‘sishi

Natijalar. Dastlabki va yakuniy testlar taqqoslanishi asosida tajriba guruhida quyidagi natijalar qayd etildi:

1. VO_2max oshishi — 11–12%

Bu aerob quvvatning jiddiy yaxshilanganini bildiradi. Paradzudochilar uchun uzoq davom etuvchi janglarda kisloroddan foydalanish samaradorligi juda muhim.

2. SJFT (Special Judo Fitness Test) — 14–15% yaxshilanish

Tajriba guruhi sport-spetsifik chidamlilik bo‘yicha sezilarli o‘sishga erishdi.

3. Qo‘l kuchi — +5 kg

Dinamometriya ko‘rsatkichlarining oshishi kuch mashqlarining samaradorligini tasdiqlaydi.

4. HRR (tekkanlik tezligi) — 18–20% yaxshilanish

Yurak urishining qayta tiklanish tezlashuvi sportchining funksional holati yaxshilanganidan dalolat beradi.

5. Muvozanat va proprioseptiv boshqaruv

Sportchilar kurash jarayonida barqarorroq harakatlana boshladi, raqib bilan kontaktda koordinatsiya yaxshilandi.

Muhokama. Olingan natijalar shuni ko‘rsatadiki, paradzyudochilar uchun mo‘ljallangan funksional tayyorgarlik metodikasi an’anaviy yondashuvdan sezilarli ustunlikka ega. Ayniqsa proprioseptiv mashqlar ko‘rish cheklangan sportchilarning barqarorligini oshirishda muhim rol o‘ynadi.

Yuqori intensivlikdagi intervalli mashqlarning samaradorligi esa aerob va anaerob tizimlarning birgalikda rivojlanishini ta’minladi. Bu ilmiy adabiyotlarda keltirilgan ma’lumotlar bilan ham mos keladi.

Nazorat guruhi odatiy mashg‘ulotlarni bajargan bo‘lsa-da, ularda o‘zgarishlar minimal bo‘ldi.

Natijalar shuni ko‘rsatadiki, kompleks, integrativ, individuallashtirilgan metodika paradzyudochilarning barcha asosiy jismoniy sifatlarini bir vaqtning o‘zida rivojlantiradi.

Xulosa.

1. Paradzyudochilar uchun maxsus moslashtirilgan mashg‘ulot metodikasi sportchining umumiy va maxsus funksional tayyorgarligini sezilarli oshiradi.
2. Aerob–anaerob intervalli mashqlar sport-spetsifik chidamlilikni rivojlantiradi.
3. Proprioseptiv mashqlar ko‘rish cheklangan sportchilar uchun muvozanat va koordinatsiyani yaxshilaydi.
4. Kuch mashqlari qo‘l kuchi va kurashda ustunlik beradigan tortish kuchini oshiradi.

5. Takomillashtirilgan metodika O‘zbekiston para-sport tizimida keng qo‘llanishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Franchini E., Artioli G. G., Brito C. J. Physiological profiles of elite judo athletes: Applications to training // Sports Medicine. – 2021. – T. 51, № 11. – S. 2171–2185.

2. Kons R. L., Detanico D., Fischer G., Santos S. G. Validity, reliability and usefulness of the Special Judo Fitness Test: A systematic review // Journal of Strength and Conditioning Research. – 2018. – T. 32, № 5. – S. 1226–1234.

3. Brito C. J., Artioli G. G. Physiological and performance determinants in combat sports // Sports Medicine. – 2020. – T. 50, № 9. – S. 1653–1669.

4. Gutiérrez-Santiago A., Prieto I., Camerino O., Anguera M. T. Performance analysis of visually impaired Paralympic judo athletes: Technical–tactical and contextual factors // International Journal of Sports Science & Coaching. – 2019. – T. 14, № 5. – S. 661–670.

5. Molik B., Kosmol A., Morgulec-Adamowicz N., Skowroński W. Training strategies and performance factors in Paralympic athletes with disabilities // Journal of Human Kinetics. – 2017. – T. 56, № 1. – S. 25–38.

6. International Blind Sports Federation (IBSA). IBSA Judo Classification Rules and Regulations. – 2023. – URL: https://ibsajudo.sport