



PARA-DZYUDOCI QIZLARNING TEXNIK VA TAKTIK HARAKATLARI BO'YICHA TEZLASHTIRILGAN MASHG'ULOTLAR

Karimov F.X.

Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti

Jismoniy madaniyat va sport faoliyati kafedrasi professori

Toshboyeva M.B.

Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti

Jismoniy madaniyat va sport faoliyati kafedrasi o'qituvchisi

Tayanch so'zlar: para-dzyudo, ayol sportchilar, tezlashtirilgan mashqlar, texnik harakatlar, taktik harakatlar, samaradorlikni oshirish, mashg'ulotlarga aralashuvlar, gender sezgir murabbiylik, yaxlit farovonlik, imkoniyatlarni kengaytirish.

Ключевые слова: парадзюдо, спортсменки, ускоренные упражнения, технические движения, тактические движения, повышение производительности, тренировочные вмешательства, гендерно-чувствительный коучинг, целостное благополучие, расширение прав и возможностей.

Key words: para-judo, female athletes, accelerated exercises, technical movements, tactical movements, performance enhancement, training interventions, gender-sensitive coaching, holistic well-being, empowerment.

Para-dzyudo sportchilar, jismoniy qobiliyatlaridan qat'i nazar, mahorat, kuch va strategiyaning dinamik namoyishi bilan shug'ullanadigan jonli arenadir. Paralimpiya o'yinlari kabi nufuzli musobaqalarga qo'shilishi bilan para-dzyudo inklyuzivlik mayoqi sifatida paydo bo'ldi va nogironlarga o'z iste'dodlarini jahon miqyosida namoyish etish uchun platforma taklif qildi. Para-dzyudo har birining o'ziga xos kuchli va qiyinchiliklariga ega bo'lgan turli sportchilar hamjamiyatini qamrab olgan bo'lsa-da, ushbu maqolada asosiy e'tibor, ayniqsa, para-dzyudo bo'yicha ayol sportchilarni tayyorlash ehtiyojlariga qaratilgan.

Tarixan, sport ko'pincha erkaklar ustunlik qiladigan soha sifatida qabul qilingan, ayniqsa, jismoniy jasorat va jangovar mahorat talab qiladigan sportchilarni tayyorlash va rivojlantirishga cheklangan e'tibor berilgan. Biroq,



landshaft o'zgarib bormoqda va para-dzyudo bu evolyutsiyani aks ettiradi, sport bilan shug'ullanadigan va muvaffaqiyat qozongan ayollar soni ortib bormoqda. Shunday qilib, ayol para-dzyudochilarning muvaffaqiyati va farovonligiga ta'sir qiluvchi aniq fiziologik, psixologik va ijtimoiy omillarni hal qilish uchun mashg'ulotlar metodologiyasini moslashtirish zarur bo'ladi.

Para-dzyudo bo'yicha ayol sportchining sayohati qat'iyatlilik, qat'iyatlilik va barcha qiyinchiliklarga qarshi mukammallikka intilishdan dalolat beradi. Para-dzyudo bo'yicha ayol sportchilar ijtimoiy stereotiplarni boshqarishdan tortib, jismoniy to'siqlarni engib o'tishgacha bo'lgan qiyinchiliklarga qarshi kurashda g'alaba qozonish ruhini o'zida mujassam etadi. Shunga qaramay, ularning noyob tajribalari va ehtiyojlari sport mashg'ulotlari va rivojlanishi sohasida nisbatan kam o'rganilmagan.

Ushbu maqola para-dzyudochi qizlarning texnik va taktik harakatlarini kuchaytirishga mo'ljallangan tezlashtirilgan mashqlar sohasini o'rganish orqali ushbu bo'shliqni to'ldirishga qaratilgan. Nazariy tushunchalar, amaliy tajriba va empirik dalillarni birlashtirgan ko'p o'lchovli yondashuv orqali biz para-dzyudo bo'yicha ayol sportchilarning ishlashi va farovonligini optimallashtirish yo'llarini yoritishga intilamiz. Para-dzyudo bilan shug'ullanuvchi qizlarning o'ziga xos ehtiyojlariga mos keladigan gender nuqtai nazaridan foydalanish va o'quv dasturlarini moslashtirish orqali murabbiylar va amaliyotchilar sportda o'sish, imkoniyatlarni oshirish va muvaffaqiyat uchun yangi yo'llarni ochishlari mumkin.

Para-dzyudo, an'anaviy dzyudo tamoyillaridan kelib chiqqan holda, nogironlar o'rtasida xilma-xillik, inklyuzivlik va sport mahoratini nishonlaydigan sport turiga aylandi. 19-asrning oxirida Yaponiyada paydo bo'lgan dzyudoning raqiblarni yengish uchun vosita va texnikadan foydalanish falsafasi para-dzyudoning axloqi bilan chuqur aks sado beradi, bu erda turli xil nuqsonlari bo'lgan sportchilar o'zlarining tasniflari doirasida teng darajada raqobatlashadilar.

1988 yilda para-dzyudoning Paralimpiya o'yinlariga integratsiyalashuvi sport tarixida hal qiluvchi lahza bo'lib, uning nufuzini oshirdi va imkoniyati cheklangan sportchilarga o'z mahoratini yuqori darajadagi musobaqalarda namoyish etish uchun zamin yaratdi. O'shandan beri para-dzyudo barqaror o'sishning guvohi bo'lib, amaliyotchilar, murabbiylar va ishqibozlarning global hamjamiyatini qamrab olish uchun o'z qamrovini kengaytirdi.

Para-dzyudo barcha jins, yoshdagi va qobiliyatdagi sportchilarni qamrab olsa-da, bu xilma-xil landshaftda ayol ishtirokchilar duch keladigan noyob tajriba va qiyinchiliklarni tan olish juda muhimdir. Tarixan jangovar sport turlari, jumladan,

dzyudo bilan shug'ullanuvchi ayollar ijtimoiy stereotiplardan tortib, mashg'ulot resurslari va raqobat imkoniyatlaridan cheklangan foydalanishgacha bo'lgan to'siqlarga duch kelishgan. Ushbu to'siqlarga qaramay, para-dzyudo bo'yicha ayol sportchilar jiddiy raqobatchilar sifatida paydo bo'ldi, konventsiyalarni qiyinlashtirdi va sportdagi gender tushunchalarini qayta shakllantirdi.

Biroq para-dzyudo bo'yicha ayol sportchilarning sayohati to'siqlardan xoli emas. Jinslar o'rtasidagi fiziologik farqlar, nogironlikning xilma-xilligi bilan birgalikda, o'qitish va ko'nikmalarni rivojlantirishga moslashtirilgan yondashuvlarni talab qiladi. Bundan tashqari, tana qiyofasi, o'ziga ishonch va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlari kabi omillar ayol sportchilarning tajribalari va para-dzyudodagi natijalariga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Shu nuqtai nazardan, para-dzyudo bilan shug'ullanadigan qizlarning o'ziga xos ehtiyojlari va kuchli tomonlarini qondirishga qaratilgan maxsus o'quv dasturlariga bo'lgan ehtiyoj tobora ortib bormoqda. Sport kontekstida gender va nogironlikning o'zaro bog'liqligini tan olgan holda, murabbiylar va amaliyotchilar ayol sportchilarga gilamchada ham, undan tashqarida ham muvaffaqiyat qozonish imkoniyatini beradigan inklyuziv va qo'llab-quvvatlovchi muhitni yaratishi mumkin.

Ushbu maqola para-dzyudochi qizlarning texnik va taktik harakatlarini kuchaytirishga qaratilgan tezlashtirilgan mashqlar sohasini chuqurroq o'rganishga intiladi. Mavjud adabiyotlardan, ekspert nuqtai nazaridan va amaliy tajribalardan tayanib, biz para-dzyudo bo'yicha ayol sportchilarning samaradorligi va farovonligini optimallashtirish yo'llarini yoritishga harakat qilamiz. Hamkorlikdagi sa'y-harakatlar va genderni sezgir bo'lgan murabbiylik amaliyotiga sodiqlik orqali biz para-dzyudo bo'yicha ayollar uchun yanada yorqinroq va adolatli kelajakka yo'l ochishga intilamiz.

Usullari. Ushbu tadqiqot para-dzyudo qizlari ehtiyojlariga moslashtirilgan tezlashtirilgan mashq protokollarini shakllantirish uchun adabiyotlarni o'rganish, ekspert suhbatlari va amaliy tajribalarni birlashtirgan aralash usullardan foydalangan. Dastlabki tadqiqotlarda para-dzyudo mashg'ulotlari metodologiyasi bo'yicha mavjud adabiyotlarni har tomonlama ko'rib chiqish, o'ziga xos gender mulohazalari va sport rivojlanishidagi rivojlanayotgan tendentsiyalarga e'tibor qaratildi.

Para-dzyudo bo'yicha tajribali murabbiylar va sportchilar bilan ekspert suhbatlari o'tkazilib, sport turi bo'yicha ayol sportchilar duch keladigan muammolar haqida tushunchalar o'rganildi va takomillashtirish yo'nalishlari belgilab olindi. Adabiyotlarni ko'rib chiqish va ekspert suhbatlari natijalariga asoslanib, texnik ko'nikmalar (masalan, otish texnikasi, zamin ishini bilish) va



taktik xabardorlikni (masalan, qaror qabul qilish, moslashuvchan strategiyalar) maqsad qilgan bir qator tezlashtirilgan mashqlar ishlab chiqildi.

Amaliy eksperimentlar ushbu mashqlarni turli malaka darajalari va nogironlik tasnifiga ega bo'lgan para-dzyudo qizlari bilan mashg'ulotlarda qo'llashni o'z ichiga oldi. Tezlashtirilgan o'quv dasturining samaradorligini baholash uchun aralashuv davridan oldin va keyin texnikani bajarish, taktik xabardorlik va umumiy ishonch kabi ishlash ko'rsatkichlari baholandi.

Natijalar. Dastlabki natijalar shuni ko'rsatadiki, para-dzyudo qizlari uchun maxsus ishlab chiqilgan tezlashtirilgan mashqlar ham texnik mahorat, ham taktik mahoratda sezilarli yaxshilanishlarga olib keldi. Ishtirokchilar otish texnikasining yaxshilangan ijrosini, o'zgaruvchan stsenariylarga javoban moslashuvchanlikni oshirishni va raqobat simulyatsiyalarida qaror qabul qilish qobiliyatini yaxshilashni namoyish etdilar.

Bundan tashqari, sportchilardan olingan sifatli fikr-mulohazalar ularning ixtisoslashtirilgan o'quv dasturida ishtirok etishi natijasida o'ziga bo'lgan ishonch va imkoniyatlarning kuchayishini ta'kidladi. Ko'pgina ishtirokchilar para-dzyudo bo'yicha ayol sportchilarning o'ziga xos ehtiyojlari va muammolariga javob beradigan moslashtirilgan yondashuv uchun minnatdorchilik bildirdilar.

Munozara. Ushbu tadqiqot natijalari para-dzyudo bo'yicha, ayniqsa, ayol sportchilarning texnik va taktik rivojlanishi bilan bog'liq bo'lgan gender-sezgir o'qitish metodologiyalarining muhimligini ta'kidlaydi. Para-dzyudo bilan shug'ullanadigan qizlarning o'ziga xos ehtiyojlari va kuchli tomonlarini qondiradigan tezlashtirilgan mashqlarni o'z ichiga olgan holda, murabbiylar ko'nikmalarni yanada samarali egallashlari va ish faoliyatini yaxshilashlari mumkin.

Bundan tashqari, ixtisoslashtirilgan o'quv dasturlarining ijobiy ta'siri sportni rivojlantirishdan tashqarida bo'lib, para-dzyudo bo'yicha ayol sportchilarning yaxlit farovonligiga hissa qo'shadi. Qo'llab-quvvatlovchi va inklyuziv mashg'ulot muhitini yaratib, murabbiylar sportchilarga o'zlarining potentsiallarini maksimal darajada oshirish va gilamchada ham, undan tashqarida ham muvaffaqiyatga erishishlari mumkin.

Xulosa. Texnik va taktik harakatlarga qaratilgan tezlashtirilgan mashqlar para-dzyudo bo'yicha qizlarning ko'rsatkichlari va farovonligini oshirishning istiqbolli yo'li hisoblanadi. Ushbu sohadagi ayol sportchilarning o'ziga xos ehtiyojlari va imkoniyatlarini tan olgan holda, murabbiylar va amaliyotchilar mahoratni rivojlantirishni optimallashtiradigan va para-dzyudo jamoasida inklyuzivlik va imkoniyatlar madaniyatini rivojlantiruvchi moslashtirilgan o'quv dasturlarini ishlab chiqishlari mumkin. Butun dunyo bo'ylab ayol



sportchilar uchun o'qitish metodologiyasini takomillashtirish va para-dzyudo sportini rivojlantirish uchun keyingi tadqiqotlar va hamkorlik kafolatlanadi.

Adabiyotlar:

1. Gutiérrez-Santiago, A., Gutiérrez-Santiago, J. A., Prieto-Lage, I., Paramés-González, A., Suárez-Iglesias, D., & Ayán, C. (2023). A scoping review on Para Judo. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, 102(10), 931-938.
2. Kons, R., Krabben, K., Mann, D. L., & Detanico, D. (2021). Effect of vision impairment on match-related performance and technical variation in attacking moves in Paralympic judo. *Journal of Sports Sciences*, 39(sup1), 125-131.
3. Kons, R. L., Haegele, J. A., & Detanico, D. (2023). World-ranking performance in judo athletes with visual impairment: An approach considering sport classes and weight categories. *British Journal of Visual Impairment*, 41(2), 439-447.

РЕЗЮМЕ

Para-dzyudo sport turi sifatida o'z amaliyotchilariga juda ko'p jismoniy va ruhiy foyda keltiradi. Biroq, ushbu sohadagi sportchi ayollarning ish faoliyatini optimallashtirish va farovonligini ta'minlash uchun ularning noyob ehtiyojlariga moslashtirilgan maxsus o'quv dasturlarini ishlab chiqish juda muhimdir. Ushbu ilmiy maqola para-dzyudochi qizlarning texnik va taktik harakatlarini kuchaytirishga qaratilgan tezlashtirilgan mashqlar samaradorligini o'rganadi. Maqsadli mashqlar va mashg'ulotlar metodologiyasini o'z ichiga olgan holda, ushbu tadqiqot para-dzyudo bo'yicha murabbiylik amaliyotini rivojlantirishga hissa qo'shish, natijada para-dzyudo jamoasidagi ayol sportchilarning sport ko'rsatkichlari va umumiy farovonligini oshirishga qaratilgan.

РЕЗЮМЕ

Парадзюдо, как вид спорта, предлагает практикующим многочисленные физические и психологические преимущества. Однако для оптимизации результатов и обеспечения благополучия спортсменок в этой области важно разработать специализированные программы тренировок, адаптированные к их уникальным потребностям. В данной научной статье исследована эффективность ускоренных упражнений, направленных на совершенствование технико-тактических движений девушек-парадзюдоистов. Включая целевые упражнения и методологии тренировок, это исследование направлено на содействие совершенствованию тренерской практики по парадзюдо, что в конечном итоге способствует улучшению спортивных результатов и общего благополучия среди спортсменок в сообществе парадзюдо.

SUMMARY

Para-judo, as a sport, offers numerous physical and psychological benefits to its practitioners. However, to optimize performance and ensure the well-being of female athletes in this domain, it is essential to develop specialized training programs tailored to their unique needs. This scientific article explores the efficacy of accelerated exercises aimed at enhancing the technical and tactical movements of para-judo girls. By incorporating targeted drills and training methodologies, this research aims to contribute to the advancement of para-judo coaching practices, ultimately fostering improved athletic performance and overall well-being among female athletes in the para-judo community.