



PARADZYUDOCHILARNI MUSOBAQAGA TAYYORLASH USULLARI

O'zbekiston davlat sport akademiyasi
Parasport va umumkasbiy fanlar kafedrasida dotsenti,
S.F.Atajanov
O'zbekiston davlat sport akademiyasi
Adaptiv jismoniy tarbiya sport mutaxassisligi
2-kurs magistranti **S.Sh.Asqarova**

E-mail: sabina03@gmail.com.

Tel +998 94 035 66 10

Annotatsiya. Ushbu maqola paradzyudochilarning musobaqaga tayyorlash jarayonini bosqichma-bosqich tahlil qiladi. Maqolada tayyorgarlik jarayoni boshlang'ich tayyorgarlikdan musobaqaga yaqinlashish bosqichigacha bo'lgan davrlarni o'z ichiga oladi, shu jumladan texnika, jismoniy kuch-quvvat, psixologik tayyorgarlik va taktika ishlanmalari haftalik mashg'ulotlar, tiklanish davrlari va individual xususiyatlar hisobga olinib, paradzyudochilar uchun samarali tayyorgarlik tizimi tavsiya etiladi.

Kalit so'zlar: Paradzyudo, texnika tayyorgarlik, mashg'ulot, ovqatlanish, psixologiya, individual, jismoniy kuch-quvvat

Аннотация. Данная статья поэтапно анализирует процесс подготовки парадзюдоистов к соревнованиям. В статье рассматриваются этапы подготовки — от начальной подготовки до периода непосредственного приближения к соревнованиям, включая техническую, физическую, психологическую и тактическую подготовку. С учетом недельных тренировочных циклов, восстановительных периодов и индивидуальных особенностей спортсменов рекомендуется эффективная система подготовки для парадзюдоистов.

Ключевое слово: Парадзюдо, техническая подготовка, тренировка, питание, психология, индивидуальный подход, физическая сила и выносливость.

Annotation. This article provides a step-by-step analysis of the process of preparing para judo athletes for competitions. The article covers the stages of preparation from initial training to the pre-competition phase, including technical, physical, psychological, and tactical training. Taking into account weekly training sessions, recovery periods, and individual characteristics, an effective training system for para judo athletes is recommended.

Keywords: Para judo, technical training, workout/training, nutrition, psychology, individual approach, physical strength and endurance.

Mavzuning dolzarbligi. O'zbekiston Respublikasi mustaqillikni qo'lga kiritgandan so'ng barcha sohalarda har tomonlama yuksalish yuz berayotganini ko'rishimiz mumkin. Jismoniy-siyosiy va ma'naviy o'zgarishlar umuminsoniy qadriyatlar tizimida yangilanish insoning barcha shaxsiy ehtiyojlari talablari va manfaatlarini birinchi o'rniga ko'tarilayotganini, ayniqsa o'sib kelayotgan yosh



avlodlarning ma'naviy - axloqiy va jismoniy imkoniyatlari yanada oshayotganini bugungi kunda sir emas.

Jahonda ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi sportchilarning mashg'ulot hamda musobaqa ko'rsatkichlarini yaxshilash, harakat faolligini oshirish va murakkab harakatlarni yuqori barqarorlikda bajarish bo'yicha ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. Ular psixologik diqqat, reaksiya tezligi, harakat aniqligi hamda raqib harakatini sezish va tez javob qaytarish kabi jihatlarni rivojlantirishga qaratilgan. Biroq, mashg'ulot jarayonini bosqichma-bosqich tashkil etish va metodologik asoslarni ishlab chiqish masalalari yetarlicha yoritilmagan. Respublikamizda jismoniy tarbiya va sport, jumladan paralimpiya sport turlarini rivojlantirish va ommalashtirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Xususan, ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi shaxslarni dzyudo sportiga saralash, ularni musobaqalarga tayyorlash hamda o'quv-mashg'ulot jarayoniga maxsus mashqlar va me'yorlarni kiritish dolzarb vazifa hisoblanadi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025-yil 11-dekabrda "Paralimpiya sport turlarini yanada rivojlantirishning qo'shimcha chora-tadbirlari to'g'risida"gi 373-son qaroridir. Ushbu qaror nogironligi bo'lgan sportchilarni qo'llab-quvvatlash, para sportni ommalashtirish va O'zbekistonning xalqaro paralimpiya musobaqalaridagi natijalarini yaxshilash maqsadida qabul qilingan. 2026-yil 25-mart kuni O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'RQ-1123-son Qonuni qabul qilindi. Ushbu qonun jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish, ommaviy sportni kengaytirish hamda sportchilar va trenerlarni qo'llab-quvvatlash maqsadida ishlab chiqilgan.

Tadqiqotning maqsadi. 15-16 yoshdagi paradyudochilarni musobaqaga bosqichma-bosqich tayyorlashdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari. Paradyudochilarning musobaqaga tayyorlanish jarayonini ilmiy asoslangan tizimli bosqichma-bosqich, individual va samarali tashkil etish yo'llarini aniqlash hamda amaliyotga tatbiq etishdan iborat va buni ketma ketlikda o'rganib chiqamiz.

Muhokama. Ushbu jadval dzyudochilarning umumiy jismoniy sifatlarini (kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik) ilmiy asosda, aniq va tartibli rivojlantirishga qaratilgan. Mashg'ulotlar yuklama va tiklanish tamoyillari asosida tuzilib, tayyorgarlik samaradorligini oshiradi. U sportchining funksional holatini bosqichma-bosqich yaxshilab, musobaqa formasiga tezroq chiqishni ta'minlaydi. Natijada, jadval maqsadli va samarali tayyorgarlik vositasi hisoblanadi.



1-Jadval

Paradzyudochilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish metodlari

Jismoniy sifatlar	Maxsus xususiyatlar qobiliyatlarning namoyon bo'lish omillari	Mezonlar ,testlar ,uslubiyatlar
Kuch	Portlovchi tezkor kuchni rivojlantirish	Shtanga bilan sakrash: $3-4 \times 6-8$. Rezina yoki blokda tez tortish: $3 \times 8-10$. Medbol bilan uloqtirish: $3 \times 6-8$. Tezkor uchi-komi: $15-20$ soniya $\times 4-5$. Rezina qarshiligida usul bajarish: 3×10 .
Tezkorlik	Harakat tezligi, koordinatsiya va reaktivlikni rivojlantirish.	Tez qadamlar: $3-4 \times 30-40$ soniya. Plyometrik sakrashlar: $3 \times 6-8$. Medbol bilan otish: 3×8 . Tez yugurish: $10-15$ m $\times 4-5$. Tezkor uchi-komi: $15-20$ soniya $\times 4-5$. Rezina bilan usul bajarish: $3 \times 8-10$. Qisqa randori: $20-30$ soniya $\times 4-6$. Uchi-komi + randori: $15-20$ soniya $\times 4-6$.
Chidamlilik	Yurak-qon tomir chidamliligini oshirish, mushaklarning uzoq ishlashga tayyorlash.	Yengil yugurish yoki velotrenajor: $15-20$ daqiqa. Plyometrik sakrashlar: $3 \times 8-10$. Medbol bilan uloqtirish: 3×10 . Kuch mashqlari: plank, push-up, squat — $3 \times 12-15$. Tezkor-kuchli uchi-komi: $15-20$ soniya $\times 5-6$. Interval yugurish: 40 soniya tez, 20 soniya dam $\times 5-6$. Rezina bilan usul bajarish: $3 \times 8-10$.
Egiluvchanlik	Egiluvchanlikni oshirish, jarohatlarning oldini olish va tiklanishni tezlashtirish.	Umumiy qizdirish ($10-15$ daqiqa): yengil yugurish ($3-5$ daqiqa), yelka, tizza va tovonlarni aylantirish ($10-15$ marta), gavdani oldinga va yon tomonga egish ($10-12$ marta). Dinamik cho'zilish: musobaqa oldidan mushaklar va bo'g'imlarni faol harakatlar orqali cho'zish.
Chaqqonlik	muvoqilashtirish va tez moslashish qobiliyati	Muvozanat: bir oyoqda turish, $20-30$ soniya. Juftlikda qarshilik: tizzada tortishish va barqarorlik mashqlari. Reaksiya: signalga tez javob berib, yo'nalishni o'zgartirish va ushlash. Chaqqonlik: $5-10$ metrda yugurish va keskin burilish..

Kuch sifatini rivojlantirish. Paradzyudochilarda kuch sifatini oshirish, ayniqsa musobaqa oldi davrida, ko'proq portlovchi kuchni rivojlantirishga qaratiladi, Usulni tez va kuchli bajarish hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Tezkorlik sifatini oshirish. Paradzyudochilarda musobaqa oldi tayyorgarlikda tezkorlikni oshirish juda muhim, chunki dzyudo usullarini tez va aniq bajarish g'alabani hal qilishi mumkin.



Chidamlilik sifatini rivojlantirish. Paradzyudochilarda chidamlilik musobaqa oldi tayyorgarlikda juda muhim, chunki jang davomida nafas, kuch va tezlikni uzoq saqlash talab qilinadi.

Egiluvchanlikni sifatini rivojlantirish. Paradzyudochilar uchun musobaqa oldi davrida egiluvchanlikni rivojlantirish juda muhim, chunki bu:

1. Texnik harakat amplitudasini oshiradi
2. Jarohat xavfini kamaytiradi
3. Ushlash va qarshi harakatlarni tez bajarishga yordam beradi
4. Mushaklarning tiklanishini tezlashtiradi

Chaqqonlik sifatini rivojlantirish. Muvofiqlashtirish va tez moslashish qobiliyati sifatida sezgi, muvozanat va tana his qilish orqali rivojlanadi. Ko'rish imkoniyati cheklangan sportchilarda vestibulyar tizim va taktik sezgi muhim rol o'ynaydi. Texnik-taktik tayyorgarlik esa asosiy usullar, muvozanat, grip va qarshi usullarni individual imkoniyatlarga mos holda shakllantirishga qaratiladi.

Navbatdagi jadvalimizda haftalik taqsimot umumiy va maxsus jismoniy mashqlar uyg'unlashtirilib, dzyudochilarning tayyorgarligi tizimli yo'lga qo'yiladi. Bu yondashuv vaqt va energiyani tejab, samaradorlikni oshiradi. Mashqlar natijani mustahkamlashga yo'naltirilgan. Natijada sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi rivojlanadi.

2-Jadval

Paradzyudochilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini haftalik rejalashtirish

Dushanba	10–15 daqiqa Yo'nalish: Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) yugurish (yengil) Badanni qizdirish mashqlari Turnikda tortilish – 3×6–8 O'tirib-turish (prised) – 3×12 Qorin press – 3×15 Orqa mushaklari mashqi – 3×12 5–7 daqiqa cho'zilish
Seshanba	Yo'nalish: Texnik tayyorgarlik 10 daqiqa qizdirish Ushlash (kumikata) mashqlari 3–4 ta asosiy usulni o'rganish (masalan: o-soto-gari, o-goshi) Har bir usulni 10–15 martadan takrorlash Juftlikda sekin randori (2×3 daqiqa)
Chorshanba	Yo'nalish: Tezkorlik va chidamlilik 5×30 m tez yugurish Arqon sakrash – 3×1 daqiqa Medbol bilan mashq – 3×10 Interval yugurish (1 daqiqa tez, 1 daqiqa sekin – 6 marta) Nafas mashqlari
Payshanba	Yo'nalish: Texnika + kombinatsiya Qizdirish Oldingi o'rganilgan usullarni takrorlash 2 ta kombinatsiya usuli Randori 3×3 daqiqa Xatolar ustida ishlash
Juma	Yo'nalish: Kuch tayyorgarligi Shtanga bilan yengil mashqlar (nazorat bilan) O'tirib-turish 4×10 Tortilish 3×maksimal Qo'l bukish-yozish (otjimaniya) 3×12–15 Statik mashqlar (planka 3×30–40 soniya)
Shanba	Yo'nalish: Nazorat kuni To'liq qizdirish 4–5 ta randori (3–4 daqiqalik) Musobaqa sharoitini imitatsiya qilish sixologik tayyorgarlik (o'ziga ishonch mashqlari)

Yakshanba to'liq dam olish kuni hisoblanadi.

Musobaqa oldi haftalik ratsionda umumiy va maxsus yuklamalar bajarildi. Endi esa tiklanish va yuklamani to'ldirish uchun ovqatlanish ratsioni ko'zda tutiladi. Natijada tayyorgarlik muvozanatli bo'ladi.



3-Jadval

Paradzyudochilarning musobaqa oldi haftalik ovqatlanish va tiklanish ratsioni

Dushanba – Chorshanba (yuklama kunlari)	Nonushta: Tuxum, suli bo‘tqasi, meva. Tushlik: 150–200 g go‘sht, guruch yoki makaron, sabzavot. Tamaddi: Qatiq yoki tvorog, yong‘oq. Kechki ovqat: Baliq yoki tovuq, sabzavot, oz miqdorda uglevod.
Payshanba – Juma (tezlik va maxsus tayyorgarlik)	Uglevod biroz ko‘paytiriladi: Nonushta: suli + banan Tushlik: guruch + tovuq Mashg‘ulotdan oldin: banan yoki quritilgan meva Mashg‘ulotdan keyin: oqsil (tvorog/yogurt)
Shanba (yengil mashg‘ulot)	Oqsil saqlanadi Uglevod biroz kamayadi Ko‘proq sabzavot Tuzli va yog‘li ovqat kamaytiriladi
Yakshanba (dam olish)	Oqsil va sabzavotlar asosiy o‘rinda. Shirinliklar cheklanadi, suv me‘yorida ichiladi. Musobaqadan 2–3 kun oldin uglevodlar ko‘paytiriladi. Og‘ir hazm bo‘ladigan va yangi mahsulotlardan saqlaniladi.

Yana shuni ta’kidlab o‘tishimiz lozimki musobaqa oldi davrida murabbiyning sportchilarga beradigan psixologik ko‘rsatmalari juda muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa 15–16 yoshli paradzyudochilar uchun bu jarayon yanada mas’uliyatli hisoblanadi. Chunki bu yoshda sportchilar hayajonga tez beriladi, natija haqida ortiqcha o‘ylaydi va ba’zida o‘z kuchiga shubha qilishi mumkin. Shuning uchun murabbiy bu bosqichda nafaqat jismoniy tayyorlovchi, balki ruhiy tayanch vazifasini ham bajaradi.

Avvalo, murabbiy sportchilarga natija haqida emas, kurash jarayoni haqida o‘ylashni tavsiya qilishi lozim. Medal yoki g‘alaba haqida ortiqcha o‘ylash ichki bosimni oshiradi. Sportchiga “Sen faqat o‘zing bilgan usullarni to‘g‘ri va ishonch bilan bajarishga e’tibor ber” degan fikr singdirilsa, u o‘z harakatiga ko‘proq diqqat qaratadi va hayajon kamayadi. Natija esa to‘g‘ri bajarilgan harakatning tabiiy natijasi sifatida keladi.

Xulosa. Shunday qilib, paradzyudochilarning musobaqaga tayyorlash jarayoni — bu nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki sifatlarni rivojlantirish, to‘g‘ri ovqatlanish va psixologik tayyorgarlikni o‘z ichiga olgan murakkab tizimdir. Har bir bosqich sportchining imkoniyatlarini to‘liq ochishga xizmat qiladi: sifatlarni kuchli va chidamli qiladi, haftalik mashg‘ulotlar jismoniy tayyorgarligini oshiradi, ratsion esa organizmni qo‘llab-quvvatlaydi, psixologik tavsiyalar esa ichki ishonch va ruhiy barqarorlikni mustahkamlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025-yil 11-dekabrdagi 373-son qarori – “Paralimpiya sport turlarini yanada rivojlantirishning qo‘shimcha chora-tadbirlari to‘g‘risida”.



2. O‘zbekiston Respublikasi qonuni, 2026-yil 25-mart – “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida” (O‘RQ–1123-son).

3. Dadaboyev, O. J., Xudoyqulov, N. M., Turayev, F. R. Paralimpiya dzyudochilarni tayyorlashning nazariy asoslari va prinsiplari. — 3–6-betlar.

4. Sobirova, L. B. Ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi shaxslarni sport mashg‘ulotlariga tayyorlashning metodologik asoslari: monografiya. — 3–8-betlar.

5. Karimov, F. A. Sportchilarning ovqatlanish asoslari. — Toshkent: O‘zDJTSU nashriyoti, 2018. — 112 b.

6. Rasulov, A. R. Jismoniy yuklamalar va sportchilarning ratsional ovqatlanishi. — Toshkent, 2020. — 130 b.

7. Волков, Н. И., Филин, В. П. Биохимия спорта. — Москва: Советский спорт, 2004. — 407 с.

8. Бабаев, М.А. Исследование функционального состояния юных дзюдоистов 13–15 лет / М.А. Бабаев, А.М. Кадыров, В.В. Бабаков // Физическая культура и образование, спорт, биомеханика, безопасность жизнедеятельности: материалы Международной науч. конф. – Майкоп: Изд-во АГУ, 2011. – С. 131–134.

9. Багадирова, С.К. Основные задачи психологического сопровождения в спорте по формированию и сохранению мотивов спортивной деятельности на этапах многолетней подготовки / С.К. Багадирова // Приоритетные научные направления: от теории к практике. – 2012. – №1. – С. 79–83.

10. Багадирова, С.К. Профессионализация спорта: этапы развития профессионала / С.К. Багадирова // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2011. – №18. – С. 483–487.