

DZYUDO SPORT TURINING PARASPORTNING BIR TURI SIFATIDA O‘ZIGA XOSLIKLARI

Shamuratov Quwanishbay Xabibullayevich

O‘zbekiston jismoniy tarbiya va sport universiteti mustaqil tadqiqotchisi

Annotatsiya: dzyudo parasport turi sifatida nogironlar uchun an’anaviy dzyudoning moslashtirilgan shaklidir. Asosiy maqsad - turli xil sog‘liq muammolari bo‘lgan odamlarning jismoniy faolligi va sport yutuqlari uchun sharoit yaratish. Paradyudoning o‘ziga xosligi sportchilarning o‘ziga xos jismoniy imkoniyatlarini hisobga olgan holda qoidalar va texnikani o‘zgartirishdadir. Muhim jihat - ishtirokchilarni nogironlik darajasiga ko‘ra tasniflash, bu barcha sportchilar uchun adolatli va teng sharoitlar yaratish imkonini beradi. Paradyudo an’anaviy dzyudoning uloqtirish, ushlab turish va og‘riqli texnikasi kabi elementlarini o‘z ichiga oladi, lekin ishtirokchilarning imkoniyatlarini hisobga oladi. Ushbu sport turi xalqaro maydonda faol rivojlanmoqda va jismoniy faollikni, ijtimoiy integratsiyani va nogironlarning shaxsiy ishonchini rag‘batlantiradigan inklyuziv sportning muhim elementi hisoblanadi.

Kalit so‘zlar: parasport, paradyudo, inklyuziv, ana’anaviy sport, nogironlik darajasi, imkoniyati cheklangan shaxslar.

СПЕЦИФИКА ДЗЮДО КАК ВИДА ПАРАСПОРТА

Шамуратов Куўанышбай Хабийбуллаевич

Самостоятельный соискатель Узбекского государственного университета физической культуры и спорта

Аннотация: дзюдо как вид параспорта представляет собой адаптированную форму традиционного дзюдо для людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Основной целью является создание условий для физической активности и спортивных достижений среди людей с различными нарушениями здоровья. Специфика парадзюдо заключается в модификации правил и техник, которые учитывают особенности физических возможностей спортсменов. Важным аспектом является классификация участников, основанная на степени инвалидности, что позволяет обеспечивать справедливые и равные условия для всех спортсменов. Парадзюдо включает элементы традиционного дзюдо, такие как броски, удержания и болевые приемы, но с учетом возможностей участников. Этот вид спорта активно развивается на международной арене и представляет собой важный элемент инклюзивного спорта, способствующий развитию физической активности, социальной интеграции и личной уверенности людей с инвалидностью.

Ключевые слова: параспорт, парадзюдо, инклюзивный, традиционный вид спорта, уровень инвалидности, люди с ограниченными возможностями.

THE SPECIFICS OF JUDO AS A TYPE OF PARASPORT

Shamuratov Kuanishbay Xabibullayevich

Independent applicant of the Uzbek State

University of Physical Education and Sports

Abstract: Judo, as a para-sport, is an adapted form of traditional judo for people with disabilities. The main goal is to create conditions for physical activity and sports achievements for people with various health problems. The peculiarity of para-judo is to change the rules and techniques, taking into account the specific physical capabilities of athletes. An important feature is the classification of participants by level of disability, which allows creating fair and equal conditions for all athletes. Para-judo includes elements of traditional judo such as throwing, holding and painful techniques, but takes into account the capabilities of the participants. This sport is actively developing on the international stage and is an important element of inclusive sports that promote physical activity, social integration and self-confidence of people with disabilities.

Key words: para-sport, para-judo, inclusive, traditional sports, level of disability, people with disabilities.

Dzyudo parasport turi sifatida an'anaviy dzyudoning moslashtirilgan versiyasi bo'lib, imkoniyati cheklangan shaxslar uchun mo'ljallangan. Dzyudo nafaqat jismoniy takomillashtirish, balki irodaviy fazilatlarini rivojlantirishning murakkab tizimi bo'lib, unga boshqa sport turlariga qaraganda ko'proq ma'naviyat va o'z-o'zini tarbiyalash xosdir. Dzyudo jang san'atining boshqa turlari kabi sportchi faoliyatining o'zgaruvchan konfliktli vaziyatlarda kechishi bilan boshqa sport turlaridan farq qiladi.

Jang san'ati bilan shug'ullanuvchi shaxs rivojlanayotgan vaziyatlarni tezda baholashi va ularga aniq, o'z vaqtida javob berishi, shuningdek, dzyudochining tafakkuriga yuqori talablarni qo'yadigan o'z harakatlari bilan hujumga qulay vaziyatlarni tayyorlay olishi kerak. Bir soniya ichida dzyudochi jang natijasi bog'liq bo'lgan yagona to'g'ri qarorni tanlashi kerak.

Shu bilan birga, D. Kanoning fikricha, dzyudo - bu tana va ruhni mukammal qo'llash usuli, bunga tana va ruhni mashq qilish orqali erishish mumkin va shuning uchun shaxs shakllanadi va bu dzyudo ijtimoiy hayotga hissa qo'shadi [1].

Shuningdek, sport mashg'ulotlari sportchi tayyorgarligining bir jihati hisoblanadi. Sport mashg'ulotlari - muayyan sifatlar, qobiliyatlarni rivojlantirish va zarur bilim, ko'nikma va malakalarni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jihatdan tashkil etilgan jarayon hisoblanadi. Mashg'ulot jarayonida sportchining ish qobiliyatini oshirish va uning sport mahoratini oshirishga qaratilgan turli xil vositalar qo'llaniladi.

Ma'lumki, imkoniyati cheklangan shaxslarni ruo'xan sog'lom muhitga qaytarish, sog'lom turmush tarzini ta'minlashda jismoniy haraqlarning ahamiyati be'qiyodir. Shu o'rinda, dzyudo sport turining parasport turlari orasida nogironligi bo'lgan shaxslarning shug'ullanishida uning o'ziga xos jihatlari sifatida moslashish qoidalari, shug'ullanuvchilarning turlari, sportchilarning tasniflari hamda texnik tayyorgarliklar nuqtayi nazaridan ko'rib chiqish maqsadga muvofiqdir.

Tadqiq etilayotgan mavzuni maqolada yoritishda qiyosiy-huquqiy, tarixiy, tizimli-tuzilmaviy, mantiqiy, aniq sotsiologik, ilmiy manbalarni kompleks tadqiq etish, induksiya va deduksiya, statistik ma'lumotlar tahlili kabi usullar qo'llanildi.

Ushbu sportning parasport turlaridan biri sifatida o'ziga xos xususiyatlari quyidagilardan iborat:

Qoidalarni moslashtirish. Eng avvalo moslashuvchan sport tushunchasiga to'xtalib o'tadigan bo'lsak, bu shaxsning o'z qobiliyatlarini maksimal darajada ro'yobga chiqarish, ularni sog'lig'i o'xshash muammolari bo'lgan boshqa shaxslarning qobiliyatlari bilan taqqoslash, o'z-o'zini anmoyon qilish uchun muloqot faoliyatiga bo'lgan ehtiyoj va umuman olganda, moslashuvchan jismoniy madaniyatning bir turi xisoblanadi [2]. Shunday ekan, moslashuvchan sport turlarining asosi musobaqa faoliyati va unga maqsadli tayyorgarlikdir.

Index: [google scholar](#), [research gate](#), [research bib](#), [zenodo](#), [open aire](#).

https://scholar.google.com/scholar?hl=ru&as_sdt=0%2C5&q=wosjournals.com&btnG

<https://www.researchgate.net/search/publication?q=worldly%20knowledge>

<https://journalseeker.researchbib.com/view/issn/3060-4923>

Sportchilar tasnifi. Paralimpiya harakati dunyoda adaptiv sportni rivojlantirishning asosiy yo‘nalishi hisoblanadi. Paralimpiya harakatining va, xususan, Paralimpiya o‘yinlarining boshqaruv organi Xalqaro Paralimpiya qo‘mitasi hisoblanadi. Shuni ta‘kidlash joizki, paralimpiya harakatida sportchilarni tasniflash nogiron sportchilarning funksional imkoniyatlariga ko‘ra bir hil guruhlarini shakllantirish jarayoni hisoblanadi. Qo‘mita tomonidan tasnif tizimi sport turi bo‘yicha qanday sportchilar tasniflanishini va ular qanday qilib musobaqalashish uchun birlashtirilganligini aniqlaydi. Bu sportchilarni yoshi, jinsi yoki vazni bo‘yicha guruhlashga o‘xshaydi. Tasniflashning maqsadi sportchining boshqa sportchilar bilan teng ravishda musobaqalarda qatnashish imkoniyatiga ega bo‘lishini ta‘minlash va uning nogironligi sport turi talablariga javob berishini aniqlashdir.

Mazkur sohani tartibga solishda tasniflash tamoyillari va usullarini standartlashtirish maqsadida Xalqaro Paralimpiya qo‘mitasi tomonidan 2007 yilda Tasniflash kodeksini ishlab chiqildi, uning yangi tahrirdagi versiyasi (2015 yildan) 2017 yil 1 yanvardan kuchga kirdi. Kodeks sportchilarni tasniflash sohasidagi asosiy me‘yoriy hujjat bo‘lib, u barcha sport turlari uchun umumiy bo‘lgan siyosat va usullarni belgilaydi hamda Paralimpiya harakatida barcha sport turlarida qo‘llanilishi kerak bo‘lgan tamoyillarni ham belgilaydi.

Ta‘kidlash lozim, 2015 yilgi Tasniflash Kodeksi tasniflashning alohida jihatlariga yo‘naltirilgan va bajarilishi majburiy bo‘lgan beshta xalqaro standart bilan to‘ldirilgan, unga ko‘ra Kodeks:

- xalqaro nogironlik standartlari qaysi nuqsonlar Paralimpiya harakatida “muvofiq” deb hisoblanishini belgilaydi. Imtiyozli nogironlar bo‘yicha xalqaro standartning maqsadi Paralimpiya sport turlari bo‘yicha “Mavjud nogironlik” tushunchasini aniqlashdan iborat bo‘lib, shu orqali faqat nogironligi bo‘lgan (ularni ishtirok etish huquqiga ega bo‘lgan nogironlar) paralimpiya sport turlarida qatnashishini ta‘minlashdan iborat.

Paralimpiya o‘yinlarida qabul qilinadigan harakatlar sifatida mushaklar kuchini yo‘qotish, passiv harakat oralig‘ini buzish, oyoq-qo‘llarining etishmasligi, pastki oyoq-qo‘llarining turli uzunliklari, qisqa bo‘y, gipertoniklik, ataksiya, atetoz, ko‘rish buzilishi, aqliy zaiflik belgilangan.

- sportchilarni baholashning xalqaro standartlari – sport toifasi va sport toifasi maqomini aniqlash tartibini belgilaydi. Unga ko‘ra ushbu standart orqali sportchining nogironligi mavjudligi yoki yo‘qligini baholash, sportchining minimal ruxsat etilish mezonlariga muvofiqligini baholash, sportchi ishtirok etayotgan sport turiga xos bo‘lgan aniq vazifalar va harakatlarni qay darajada bajara olishiga asoslanib, sport sinfiga sport klassi maqomini berish ishlarini amalga oshirishni ta‘minlaydi.

- protestlar va apellyatsiyalarning xalqaro standartlari - tasniflash bilan bog‘liq protestlar va apellyatsiyalarni boshqarish tartibini belgilaydi;

- klassifikatorlar va klassifikatorlarni tayyorlashning xalqaro standartlari – tasniflagichlarni tanlash, tayyorlash va sertifikatlash strategiyalarini belgilaydi;

- tasniflash ma‘lumotlarini himoya qilishning xalqaro standartlari - sportchilar tasnifi ma‘lumotlaridan to‘g‘ri foydalanishni ta‘minlaydi [3].

Shu bilan birga, bugungi kunda Xalqaro nogironlik xalqaro standarti tasdiqlangan bo‘lib (Mejdunarodnogo standarta po Dopustimim Porajeniyam) uning maqsadi paralimpiya sport turlari bo‘yicha “Mavjud nogironlik” tushunchasini aniqlashdan iborat bo‘lib, shu orqali faqat nogironligi bo‘lgan (musobaqalarda qatnashish huquqiga ega bo‘lgan) sportchilarning Paralimpiya sport turlarida ishtirok etishini ta‘minlashdan iborat.

Shuningdek, Sportchilarni baholashning xalqaro standarti tasdiqlangan bo‘lib, uning maqsadi sportchilarni baholash va sport sinfi va sport toifasi maqomini belgilash uchun qabul qilingan tartiblarni aniqlashtirishdan iborat.

Index: [google scholar](#), [research gate](#), [research bib](#), [zenodo](#), [open aire](#).

https://scholar.google.com/scholar?hl=ru&as_sdt=0%2C5&q=wosjournals.com&btnG

<https://www.researchgate.net/search/publication?q=worldly%20knowledge>

<https://journalseeker.researchbib.com/view/issn/3060-4923>

Texnik elementlar. Paradyudoning texnik elementlari odatda an'anaviy dzyudoda qo'llaniladiganlarga o'xshash, ammo ba'zi moslashtirishlar sportchilarning jismoniy imkoniyatlarini hisobga olish uchun qo'llaniladi. Paradyudo bo'yicha barcha elementlar qoidalar doirasida amalga oshiriladi, ammo sportchilarning texnikasi va texnikasini bajarish usuliga ta'sir qilishi mumkin bo'lgan nogironliklarni hisobga olgan holda.

Ko'pchilik otishlarning asosiy maqsadi turli xil texnikalar yordamida raqibni orqasiga tushirishdir. Paradyudoda bu usullar sportchining imkoniyatlariga qarab moslashtirilishi mumkin. Paradyudoda tayanch-harakat tizimida nuqsoni bo'lgan sportchilar uloqtirishni amalga oshirish uchun maxsus tutqichlardan, shuningdek, protezlardan yoki boshqa vositalardan foydalanishlari mumkin.

Paradyudo shuningdek, erdagi jang usullarini o'z ichiga oladi, bu erda raqibni nazorat qilish, uni orqa tomonida ushlab turish va turli xil og'riqli yoki bo'g'uvchi usullarni qo'llash muhimdir. Harakatda nuqsonlari yoki amputatsiyasi bo'lgan sportchilar uchun cheklangan harakat kuch va texnika bilan qoplanadigan joyda o'zgartirilgan og'riq usullaridan foydalanish mumkin.

Paradyudoda tutqichlar asosiy rol o'ynaydi. Odatda, sportchilar raqibning holatini nazorat qilish va uloqtirish texnikasini tayyorlash uchun kimononing yoqasi, yenglari yoki kamaridan ushlaydilar. Nogiron yoki tayanch-harakat tizimi kasalliklari bo'lgan sportchilar uchun jismoniy imkoniyatlarga qarab ushlab texnikasi yoki intensivligi o'zgartirilishi mumkin.

Ba'zi hollarda amputatsiya yoki tayanch-harakat tizimida nuqsoni bo'lgan sportchilar texnikani bajarishda yordam berish uchun protez yoki ortez kabi qo'shimcha jihozlar bilan ta'minlanadi. Musobaqa paytida qo'shimcha xavf tug'dirmaslik uchun ushbu uskuna sertifikatlangan va xavfsiz bo'lishi kerak.

Paradyudoda eng muhimi nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki psixologiya hamdir. Sportchilar o'z taktikalarini jismoniy holatiga va raqibga qarab moslashtirishga tayyor bo'lishlari kerak. Bunga to'g'ri vaqtni belgilash, harakatlarni sekinlashtirish yoki tezlashtirish, energiyani to'g'ri taqsimlash va o'zingizni samarali himoya qilish qobiliyati kiradi.

Paradyudoning texnik elementlari sportchining nogironlik toifasiga qarab juda katta farq qiladi, lekin asosiy tamoyillar bir xil bo'lib qoladi - jang qilish, kuch ishlatish, raqibni mag'lub etish uchun texnika va strategiya. Paradyudoda nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki standart texnika va usullarni muayyan sharoitlarga moslash qobiliyati ham muhimdir.

Shuni alohida ta'kilash joizki, yuugungi kunda mamlakatimiz tomonidan imkoniyati cheklangan shaxslarning sport shug'ullanishlari uchun juda ko'plab sharoitlar va ko'layliklar yaratib berilmoqda.

Xususan, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Paralimpiya harakatini rivojlantirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida»gi 18.05.2021 yildagi PQ-5114-son qarori qabul qilingan. Mazkur qarorga muvofiq Paralimpiya qo'mitasi huzurida yuridik shaxs maqomiga ega bo'lgan Paralimpiya sport turlari bo'yicha mutaxassislarni tayyorlash instituti tashkil etilgan bo'lib, institut paralimpiya sport turlari bilan shug'ullanadigan trenerlar, uslubchi-yo'riqchilar hamda boshqa mutaxassislarni qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirishga ixtisoslashgan ilmiy-ta'lim muassasasi hisoblanadi deb belnilangan.

Shuningdek, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Dzyudo sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida» 20.06.2022 yildagi PQ-286-son qarori qabul qilingan. Unga ko'ra 2022-2023 yillarda dzyudo sport turini yanada rivojlantirish bo'yicha «yo'l xaritasi» hamda «2022 — 2025 yillarda dzyudo sport turini rivojlantirishning maqsadli ko'rsatkichlari» belgilab berilgan. Mazkur qarorga muvofiq, «Bolalar uchun dzyudo» dasturi doirasida:

Xalq ta'limi vazirligi bilan hamkorlikda o'quvchilarida dzyudo bilan shug'ullanish istagi yuqori bo'lgan hamda sport zallari mavjud umumiy o'rta ta'lim maktablari belgilab olinishi, tanlab

Index: [google scholar](#), [research gate](#), [research bib](#), [zenodo](#), [open aire](#).

https://scholar.google.com/scholar?hl=ru&as_sdt=0%2C5&q=wosjournals.com&btnG

<https://www.researchgate.net/search/publication?q=worldly%20knowledge>

<https://journalseeker.researchbib.com/view/issn/3060-4923>

olingan umumiy o'rta ta'lim maktablarida dzyudo bo'yicha darsdan tashqari alohida sport seksiyalari maktab joylashgan hududdagi sport maktabidan jalb etilgan trener-o'qituvchilar tomonidan amalga oshirilishi, umumiy o'rta ta'lim maktablarida dzyudo zallarini tashkil etish, mavjud dzyudo infratuzilmasini kengaytirish va jihozlash bo'yicha investitsiya va grantlar jalb qilinishi, Xalqaro dzyudo federatsiyasining «Maktablarda dzyudo» dasturi bilan uzviy bog'liqlik ta'minlanadi, mazkur dasturdagi yo'nalishlar, funksiyalar va boshqa muhim chora-tadbirlar amalga oshirilishi, dzyudoni yoshlar o'rtasida keng targ'ib qilish va ommalashtirish, ularda ushbu sport turiga qiziqishni oshirish, yoshlar o'rtasida dzyudo bo'yicha musobaqalarni o'tkazishga ko'maklashish, shuningdek, jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan o'quvchilarni qo'llab-quvvatlash bo'yicha chora-tadbirlar amalga oshirilishi belgilangan.

Bundan tashqari, ushbu qarorga muvofiq «Maktabgacha dzyudo» loyihasi doirasida maktabgacha ta'lim tashkilotlarida dzyudoni ommalashtirish va keng targ'ib qilish orqali tarbiyalanuvchilarni mazkur sport turi bilan muntazam shug'ullanishga jalb etish hamda tarbiyalanuvchilarda dzyudo bilan shug'ullanishga kuchli va ta'sirchan motivatsiyani shakllantirish belgilangan.

Xulosa qilib aytganda, paradzyudo imkoniyati cheklangan odamlarga nafaqat jismoniy holatini yaxshilash, balki tartib-intizom, o'ziga ishonch va jamoada ishlash qobiliyatini rivojlantirish imkoniyatini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Зуб И. В., Дейч В. И., Берекенов А. Ж. Дзюдо. Теоретические и практические основы тренировки: учеб. пособие. – СПб.:Наукоемкие технологии, 2019. – 154 с.
2. С.П.Евсеев. АДАПТИВНЫЙ СПОРТ (ПРАВОВЫЕ, ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ) МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ Москва 2021
3. Классификация спортсменов в паралимпийских видах спорта /авт.-сост. Г.З. идрисова. — м. : «Паралимпийский комитет России», 2020. — 216 с
4. <https://lex.uz/docs/5426278#5427191>
5. <https://lex.uz/docs/6074088?ONDATE=04.11.2022%2000>