

## PARALIPIYA TIZIMIDA PARA DZYUDONING RIVOJLANISH STRATEGIK BOSQICHLARI

*Matyoqubova Laylo Boxram qizi*

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti.*

*O'zbekiston, CHirchiq sh.*

*matyoqubovalaylo078@gmil.com*

**Kalit so'zlar;** para dzyudo, an'anaviy dzyudo, kurash qoidalari, taqqoslama tahlil, J1 va J2 klassi, paralimpiya sporti, moslashtirilgan sport.

**Ключевые словаж;** пара дзюдо, традиционное дзюдо, правила борьбы сравнимельный анализ классы, Ж1 и Ж2 паралимпийский спорт адапмированный спорт.

**Kirish.** O'zbekiston Respublikasi Prezidentinig 20022-yil 14- fevraldagi 'O'zbekiston sportchilarining navbatdagi yozgi va qishki Olinpiya va Paralimpiya o'yinlarida muvaffaqiyatli ishtirok etishi uchun tayorgarlik ishlarini jadalashtirish to'g'risidagi PQ-127-son qarori ijrosini ta'minlash, shuningdek, axoli o'rtasida dzyudoning olinpiya sport turi sifatida ommaviyligini oshirish yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarini saralab olish tizimini takomilashtirish, milliy terma jamoalarimizning nufuzli sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishishini ta'minlash maqsadida; Quydagilar dzyudo sport turini rivojlantirishning asosiy yonalishlarini etib belgilansin.

**Asosiy qism** Para dzyudoning Paralimpiya tizimidagi rivojlanishini bir necha strategik bosqichlarga ajratish mumkin.

Birinchi bosqich — shakllanish bosqichi.

Para dzyudo nogironligi bo'lgan shaxslar uchun moslashtirilgan sport turi sifatida shakllandi. Dzyudo qoidalari ko'rish qobiliyati cheklangan sportchilarga moslashtirildi, xavfsizlik choralari kuchaytirildi hamda musobaqalarni tashkil etishning dastlabki mexanizmlari ishlab chiqildi. Ushbu bosqich para dzyudoning sport turi sifatida tan olinishi bilan ahamiyatlidir.

Ikkinchi bosqich — rivojlanish va tizimlashuv bosqichi.

Bu bosqichda para dzyudo Paralimpiya o'yinlari dasturiga kiritildi va xalqaro miqyosda rivojlana boshladi. Maxsus sport klassifikatsiyasi joriy etilib, sportchilar ko'rish darajasiga qarab guruhlariga ajratildi. Murabbiylar uchun metodik qo'llanmalar ishlab chiqildi, mashg'ulot jarayonlari ilmiy asosda tashkil etila boshlandi.

Uchinchi bosqich — ommalashuv va professional rivojlanish bosqichi.

Mazkur bosqichda para dzyudo keng ommalashib, ko'plab davlatlarda milliy federatsiyalar faoliyati yo'lga qo'yildi. Sportchilarning texnik va taktik tayyorgarligi

oshdi, xalqaro musobaqalar soni ko'paydi. Para dzyudo nafaqat sport, balki reabilitatsiya va ijtimoiy moslashuv vositasi sifatida ham e'tirof etildi.

To'rtinchi bosqich — barqaror rivojlanish va innovatsion bosqich.

Hozirgi bosqichda para dzyudoni rivojlantirishda zamonaviy sport texnologiyalari, ilmiy-tadqiqotlar va tibbiy-pedagogik yondashuvlar muhim ahamiyat kasb etmoqda. Sportchilarni tayyorlashda individual yondashuv, psixologik tayyorgarlik va sog'liqni saqlash masalalariga alohida e'tibor qaratilmoqda.

**Xulosa** para dzyudo Paralimpiya tizimida jismoniy imkoniyati cheklangan, ayniqsa ko'rish qobiliyati zaif sportchilar uchun muhim sport turlaridan biri hisoblanadi. Uning rivojlanishi Paralimpiya harakatining asosiy maqsadlari — sport orqali reabilitatsiya, ijtimoiy integratsiya va teng imkoniyatlarni ta'minlash bilan uzviy bog'liqdir. Para dzyudo sportchilarda nafaqat jismoniy sifatlarni, balki irodaviy barqarorlik, o'ziga ishonch va raqobatbardoshlikni shakllantiradi. Dastlabki shakllanish bosqichida para dzyudoning qoidalari va tashkiliy asoslari yaratildi, keyingi bosqichlarda esa musobaqa tizimi, sport klassifikatsiyasi va murabbiylar tayyorlash mexanizmlari rivojlandi. Zamonaviy bosqichda esa ilmiy-metodik yondashuvlar, innovatsion texnologiyalar va individual tayyorgarlik dasturlari para dzyudoning barqaror rivojlanishini ta'minlamoqda.

Shuningdek, para dzyudoni rivojlantirishda davlat siyosati, milliy sport federatsiyalari va xalqaro tashkilotlarning hamkorligi muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu hamkorlik sportchilarni tayyorlash sifatini oshirish, yosh iste'dodlarni aniqlash va Paralimpiya sportining ommalashuviga xizmat qiladi. Kelgusida para dzyudoni rivojlantirish sport infratuzilmasini yaxshilash, malakali mutaxassislar tayyorlash va ilmiy tadqiqotlarni kengaytirish orqali yanada yuqori bosqichga ko'tarilishi kutiladi. Paralimpiya tizimidagi strategik rivojlanish bosqichlari sportning nafaqat raqobatbardoshligini, balki uning ijtimoiy va tarbiyaviy ahamiyatini ham oshirib, jamiyatda inklyuzivlik va sog'lom turmush tarzini mustahkamlashga xizmat qiladi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar (GOST bo'yicha)**

1. International Paralympic Committee. Paralympic Sports Rules and Regulations. – Bonn: IPC, 2022. – 210 p.
2. International Blind Sports Federation (IBSA). IBSA Judo Rules. – Bonn, 2021. – 56 p.
3. Sherrill C. Adapted Physical Activity, Recreation and Sport. – New York: McGraw-Hill, 2004. – 560 p.
4. DePauw K.P., Gavron S.J. Disability Sport. – Champaign: Human Kinetics, 2005. – 280 p.
5. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi. Nogironligi bo'lgan shaxslar uchun jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risidagi Qaror. – Toshkent, 2021.

6. Karimov A.A. Adaptiv jismoniy tarbiya va Paralimpiya sporti asoslari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019. – 198 b.
7. Xudoyberdiyev B.S. Ko‘rish qobiliyati cheklangan sportchilarni tayyorlash metodikasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2018. – 164 b.
8. Sobirova M.T. Paralimpiya sportida dzyudo mashg‘ulotlarini tashkil etish. – Toshkent, 2020. – 132 b.