Sifatli ta'lim-yorqin kelajak
ISSN: 3060-4761

TerDPI ILMIY XABARNOMASI
SCIENTIFIC BULLETIN OF THE TerSPI
НАУЧНЫЙ ВЕСТНИК ТерГПИ

www.xabarnoma.terdpi.uz

UDK: 796.092:796.015-056.26
ORCID: 0009-0001-7017-567X

PARADZYUDONING XALQARO RIVOJLANISH TARIXI VA PARALIMPIYA O'YINLARIDAGI O'RNI

Amondavlatov Tashmamat Menglimurod o'g'li
Termiz davlat pedagogika instituti
Jismoniy kafedrasi o'qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada paradzyudo sport turining xalqaro rivojlanish tarixi va Paralimpiya o'yinlaridagi o'rni tahlil qilinadi. Paradzyudo – ko'rish imkoniyati cheklangan sportchilar uchun maxsus moslashtirilgan dzyudo sport turi bo'lib, u nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki sportchilarning ijtimoiy moslashuvi va ruhiy barqarorligiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqot davomida paradzyudoning rivojlanish bosqichlari, xalqaro musobaqalar tizimi va Paralimpiya harakatidagi o'rni o'rganildi. Shuningdek, mazkur sport turining bugungi holati va istiqbollari haqida xulosa va tavsiyalar berilgan.

1. Tadqiqot maqsadi. Paradzyudo sport turining xalqaro rivojlanish tarixini o'rganish, uning Paralimpiya o'yinlaridagi o'rnini tahlil qilish va nogiron sportchilar uchun ijtimoiy hamda jismoniy reabilitatsiyadagi ahamiyatini aniqlash.

2. Tadqiqot metodlari. Tadqiqotda tarixiy tahlil, statistik ma'lumotlarni o'rganish, xalqaro sport tashkilotlari hujjatlari va reglamentlarini tahlil qilish, shuningdek, tajribaviy tahlil usullari qo'llanildi.

3. Tadqiqot natijalari. Paradzyudo nafaqat ko'rish imkoniyati cheklangan sportchilarning jismoniy rivojlanishi, balki ularning ijtimoiy moslashuvi va ruhiy barqarorligiga ham sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Paradzyudo Paralimpiya o'yinlari orqali dunyo bo'ylab rivojlanib, inklyuziv sport harakatining muhim yo'nalishlaridan biriga aylangan.

4. Xulosalar. Paradzyudo sporti nogiron sportchilar uchun nafaqat sport musobaqalarida ishtirok etish imkoniyatini, balki ularning jamiyatga moslashuvini ham ta'minlaydi. Tadqiqot natijalari paradzyudoning jismoniy va psixologik reabilitatsiya vositasi sifatida keng rivojlanishi zarurligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: Paradzyudo, nogiron sportchilar, Paralimpiya o'yinlari, xalqaro sport, reabilitatsiya, dzyudo.

ИСТОРИЯ МЕЖДУНАРОДНОГО РАЗВИТИЯ ПАРАДЗЮДО И ЕГО РОЛЬ В ПАРАЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ

Аннотация. В данной статье анализируется история международного развития парадзюдо и его роль в Паралимпийских играх. Парадзюдо – это адаптированный вид дзюдо для спортсменов с нарушением зрения, который оказывает положительное влияние не только на физическую подготовку, но и на социальную адаптацию и психологическую устойчивость спортсменов. В ходе исследования изучены этапы развития парадзюдо, система международных соревнований и его место в Паралимпийском движении. Кроме того, сделаны выводы и даны рекомендации по перспективам развития данного вида спорта.

1. Цель исследования. Изучение истории международного развития парадзюдо, анализ его роли в Паралимпийских играх и определение значения этого вида спорта для социальной и физической реабилитации спортсменов с ограниченными возможностями.

2. Методы исследования. В исследовании использованы исторический анализ, изучение статистических данных, анализ документов международных спортивных организаций и регламентов, а также метод экспериментального анализа.

3. Результаты исследования. Парадзюдо оказывает значительное влияние не только на физическое развитие спортсменов с нарушением зрения, но и на их социальную адаптацию и психологическую устойчивость. Через Паралимпийские игры парадзюдо развивается по всему миру и становится одним из ключевых направлений инклюзивного спорта.

4. Выводы. Парадзюдо предоставляет спортсменам с инвалидностью не только возможность участвовать в соревнованиях, но и способствует их интеграции в общество. Результаты исследования показывают необходимость дальнейшего развития парадзюдо как эффективного средства физической и психологической реабилитации.

Ключевые слова: парадзюдо, спортсмены с инвалидностью, Паралимпийские игры, международный спорт, реабилитация, дзюдо.

THE HISTORY OF THE INTERNATIONAL DEVELOPMENT OF PARA JUDO AND ITS ROLE IN THE PARALYMPIC GAMES

Annotation. This article analyzes the history of the international development of para judo and its role in the Paralympic Games. Para judo is an adapted form of judo designed for visually impaired athletes, which positively impacts not only physical preparation but also social adaptation and psychological stability. The research examines the stages of para judo development, the international competition system, and its significance in the Paralympic movement. Additionally, conclusions and recommendations regarding the current state and future prospects of this sport are provided.

1. Research objective. To study the history of the international development of para judo, analyze its role in the Paralympic Games, and determine its significance for the social and physical rehabilitation of athletes with disabilities.

2. Research methods. The study employs historical analysis, examination of statistical data, analysis of documents and regulations from international sports organizations, as well as experimental research methods.

3. Research results. Para judo significantly impacts not only the physical development of visually impaired athletes but also their social adaptation and psychological resilience. Through the Paralympic Games, para judo has evolved globally and has become a key sector of inclusive sports.

4. Conclusions. Para judo not only provides athletes with disabilities the opportunity to compete in sports but also facilitates their integration into society. The research results highlight the necessity of further developing para judo as an effective means of physical and psychological rehabilitation.

Keywords: para judo, disabled athletes, Paralympic Games, international sports, rehabilitation, judo.

KIRISH. Paradzyudo – bu dzyudo sport turining ko‘rish imkoniyati cheklangan insonlar uchun moslashtirilgan shakli bo‘lib, u jismoniy faollik, ijtimoiy integratsiya va psixologik barqarorlikni mustahkamlovchi muhim omil sifatida qaraladi. Bu sport turi 1988-yilda Seul shahrida bo‘lib o‘tgan Paralimpiya o‘yinlarida rasmiy ravishda tan

olingan va bugungi kunga kelib xalqaro miqyosda keng rivojlanmoqda. Paradzyudoning asosiy maqsadi nogiron sportchilarga musobaqalarda ishtirok etish imkoniyatini yaratish, ularning sport orqali jamiyatga integratsiyasini ta'minlash va jismoniy reabilitatsiyaga ko'maklashishdir.

Dzyudo 1882-yilda yapon olimi Jigoro Kano tomonidan yaratilgan bo'lib, paradzyudo ham shu sportning tamoyillariga asoslanadi. Farqli jihati shundaki, paradzyudo sportchilari ko'rish darajalariga qarab (B1 – to'liq ko'r bo'lmaganlar, B2 va B3 – qisman ko'ra oladiganlar) tasniflanadi. Ushbu tasniflash musobaqalarda adolatli baholash tizimini ta'minlashga yordam beradi.[3]

Bugungi kunda paradzyudo xalqaro sport tizimining ajralmas qismiga aylangan. Jahon miqyosida Xalqaro Paralimpiya Qo'mitasi (IPC) va Xalqaro Judo Federatsiyasi (IJF) paradzyudo bo'yicha musobaqalarni tashkillashtiradi. Ushbu musobaqalar sportchilarga o'z mahoratini namoyish etish, turli millat vakillari bilan tajriba almashish va sport orqali o'z imkoniyatlarini kengaytirish imkonini beradi.

Tadqiqotning maqsadi – paradzyudoning xalqaro rivojlanish tarixini o'rganish, uning Paralimpiya o'yinlaridagi o'rnini tahlil qilish hamda nogiron sportchilar uchun ijtimoiy va jismoniy reabilitatsiyadagi ahamiyatini aniqlashdan iborat. Shuningdek, maqolada paradzyudo bo'yicha xalqaro musobaqalar tizimi va bu sport turining kelajakdagi istiqbollari haqida xulosa va tavsiyalar beriladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR. Paradzyudo – bu ko'rish imkoniyati cheklangan sportchilar uchun moslashtirilgan dzyudo turi bo'lib, u Xalqaro Judo Federatsiyasi (IJF) va Xalqaro Paralimpiya Qo'mitasi (IPC) tomonidan boshqariladi. Tarixiy manbalarga ko'ra, paradzyudo 1980-yillarning oxirida turli mamlakatlarda ko'rish imkoniyati cheklangan sportchilar uchun rivojlantirilgan va 1988-yilda Seul Paralimpiya o'yinlarida ilk bor namoyish qilingan (Guttmann, 1989). Bugungi kunga kelib, paradzyudo Paralimpiya o'yinlarining doimiy sport turlaridan biri bo'lib, dunyo bo'ylab keng tarqalgan [2].

Ilmiy adabiyotlar paradzyudoning jismoniy va psixologik reabilitatsiyadagi ahamiyatini ko'rsatadi. Xususan, Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO, 2017) paradzyudoning nogiron sportchilar uchun nafaqat jismoniy rivojlanish, balki ijtimoiy integratsiya va ruhiy barqarorlikni ta'minlashda ham muhim rol o'ynashini ta'kidlaydi. Shuningdek, Nakamura va Yamada (2020) tadqiqotlarida paradzyudo sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi va reaksiya tezligini oshirishga xizmat qilishi isbotlangan [3].

O'zbekistonda paradzyudo sportining rivojlanishi haqida kam tadqiqotlar olib borilgan. Biroq, Karimov (2021) o'z ishida O'zbekiston paradzyudochilarining xalqaro musobaqalardagi natijalari va bu sport turining mamlakatdagi ommaviyligi haqida fikr bildirgan. Mazkur manbalar paradzyudoning xalqaro va milliy miqyosdagi ahamiyatini tasdiqlaydi [6].

Tadqiqot doirasida paradzyudoning xalqaro rivojlanishini va Paralimpiya o'yinlaridagi o'rnini o'rganish uchun quyidagi metodlardan foydalanildi:

Tarixiy tahlil – Paradzyudoning rivojlanish bosqichlari, ilk Paralimpiya o'yinlarida qatnashishi va bugungi kungacha bo'lgan yo'nalishlari chuqur o'rganildi.

Statistik tahlil – Paradzyudo bo'yicha Paralimpiya o'yinlari natijalari, sportchilarning ishtiroki va jahon reytingi ma'lumotlari tahlil qilindi.

Hujjatlar tahlili – Xalqaro Judo Federatsiyasi (IJF) va Xalqaro Paralimpiya Qo'mitasi (IPC) tomonidan e'lon qilingan rasmiy hujjatlar, reglamentlar va qoidalar asosida paradzyudoning sport tarmog'idagi o'rni baholandi.

Intervyu va kuzatuv – O‘zbekiston paradzyudo federatsiyasi vakillari, murabbiylar va sportchilar bilan suhbat o‘tkazilib, ularning fikrlari tahlil qilindi.

Tajriba-sinov metodlari – Paradzyudochilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi va psixologik holati o‘rganilib, sportchilar uchun samarali mashg‘ulot metodikasi ishlab chiqildi.

Ushbu tadqiqot metodlari yordamida paradzyudoning xalqaro sport tarmog‘idagi o‘rni, uning nogiron sportchilar uchun reabilitatsiya va integratsiyadagi ahamiyati, shuningdek, bu sport turining rivojlanish istiqbollari keng tahlil qilindi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Paradzyudo bugungi kunda Paralimpiya sport turlaridan biri sifatida e’tirof etilgan bo‘lsa-da, uning rivojlanishi uzoq yillar davom etgan jarayon natijasidir. Dzyudo 1882-yilda yapon olimi Jigoro Kano tomonidan asos solingan bo‘lib, uning asosiy tamoyillari texnik mahorat va intellektual yondashuvga asoslangan. Ammo, dzyudo faqat sog‘lom sportchilar uchun mo‘ljallangan bo‘lib, nogiron sportchilarga moslashmagan edi [8].

1980-yillarga kelib, dzyudoning nogiron sportchilar uchun ham joriy qilinishi bo‘yicha xalqaro tashabbuslar paydo bo‘ldi. 1988-yilda Seulda o‘tkazilgan Paralimpiya o‘yinlarida paradzyudo ilk bor namoyish sporti sifatida taqdim etildi va bu sport turi katta qiziqish uyg‘otdi. 2004-yildan boshlab, paradzyudo Paralimpiya o‘yinlarining doimiy sport turiga aylangan va har to‘rt yilda bir marotaba o‘tkaziladigan musobaqalar tarkibiga kiritilgan.

Hozirgi kunda paradzyudo bo‘yicha jahon chempionatlari, kontinental chempionatlar va turli xalqaro musobaqalar muntazam ravishda o‘tkazilmoqda. Xalqaro Paralimpiya Qo‘mitasi (IPC) va Xalqaro Judo Federatsiyasi (IJF) ushbu sport turini rivojlantirish uchun maxsus dasturlar ishlab chiqmoqda.

Paradzyudo nogiron sportchilar uchun nafaqat sport mashg‘ulotlari, balki jismoniy reabilitatsiya va ijtimoiy integratsiyaning muhim vositasi hisoblanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, paradzyudo bilan shug‘ullangan sportchilar:

Jismoniy holatini yaxshilaydi – Paradzyudo mashg‘ulotlari muvozanatni saqlash, reaksiyani tezlashtirish va mushak kuchini oshirishga yordam beradi. Bu esa kundalik hayotda mustaqil harakatlanish qobiliyatini oshiradi.

Psixologik barqarorlikni rivojlantiradi – Sportchilar musobaqalarda ishtirok etish orqali o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshiradi. Ayniqsa, nogiron sportchilar uchun bu jihat muhim bo‘lib, sport ular uchun jamiyatga integratsiyaning eng yaxshi usullaridan biri hisoblanadi.

Motivatsiyani oshiradi – Ko‘pgina paradzyudochilar sport orqali o‘z oldilariga yuqori maqsadlar qo‘yadi va ularga erishish uchun harakat qiladi.

Ijtimoiy aloqalarni kengaytiradi – Paradzyudo musobaqalari va mashg‘ulotlari do‘stlik, o‘zaro yordam va jamiyatda faol bo‘lish imkonini beradi.

Bunday natijalar paradzyudoning inklyuziv sport harakati doirasida qanchalik muhimligini ko‘rsatadi.

O‘zbekiston paradzyudochilari so‘nggi yillarda Paralimpiya o‘yinlarida muvaffaqiyatli ishtirok etib kelmoqda. 2016-yilgi Rio-de-Janeyro Paralimpiya o‘yinlarida Sherzod Namozov -60 kg vazn toifasida oltin medalni qo‘lga kiritdi. Bu O‘zbekistonning paradzyudo bo‘yicha Paralimpiya tarixidagi ilk oltin medali bo‘ldi.

2024-yilda Parij Paralimpiya o‘yinlarida esa O‘zbekiston sportchilari yana yuqori natijalarga erishdi. Xususan:

-Sherzod Namozov – (-60 kg) Oltin medal

- Kumushxon Xodjayeva – (-57 kg) Kumush medal

- Dovurxon Karomatov – (-90 kg) Bronza medal

Bu natijalar paradzyudo O'zbekistonda jadal rivojlanayotganini ko'rsatadi. O'zbekiston Milliy Paralimpiya Qo'mitasi va sport federatsiyalari paradzyudochilarga zarur shart-sharoitlar yaratib berib, ularning xalqaro musobaqalarda ishtirok etishini qo'llab-quvvatlamoqda.

Biroq, ba'zi muammolar ham mavjud:

Yetarli infrastrukturaga ega sport markazlar yetishmovchiligi – Nogiron sportchilar uchun moslashtirilgan sport zallari kam.

– Paradzyudo bo'yicha malakali trenerlar soni cheklangan.

– Paralimpiya sport turlarini rivojlantirish uchun ko'proq homiylik va davlat yordami talab etiladi.

Paradzyudo kelajakda yanada ommalashishi uchun bir qator muhim chora-tadbirlarni amalga oshirish talab etiladi. Eng avvalo, maxsus sport markazlarini barpo etish zarur. Nogiron sportchilar uchun moslashtirilgan trenajyor va dzyudo zallarining yetarli emasligi ushbu sport turining keng rivojlanishiga to'sqinlik qilmoqda. Shu sababli, zamonaviy jihozlangan sport inshootlarini qurish va mavjudlarini moslashtirish orqali sportchilarning mashg'ulotlarga qulay sharoitda tayyorgarlik ko'rishini ta'minlash lozim.

Bundan tashqari, trenerlar tayyorlash dasturlarini rivojlantirish ham katta ahamiyat kasb etadi. Xalqaro murabbiylik kurslari va malaka oshirish dasturlarini yo'lga qo'yish orqali yuqori saviyali mutaxassislar tayyorlash mumkin. Malakali murabbiylarning yetishmovchiligi sportchilarning rivojlanishiga bevosita ta'sir qiladigan omillardan biri hisoblanadi, shuning uchun bu yo'nalishda tizimli ish olib borish muhimdir.

Shuningdek, moliyaviy qo'llab-quvvatlashni kuchaytirish masalasi ham dolzarb hisoblanadi. Davlat va xususiy sektor hamkorligi orqali homiylik dasturlarini yo'lga qo'yish, sportchilarga moliyaviy ko'mak berish, stipendiyalar va grantlar ajratish paradzyudoning yanada rivojlanishiga xizmat qiladi. Mavjud resurslarning samarali taqsimlanishi natijasida bu sport turi nafaqat milliy, balki xalqaro darajada yuqori natijalarga erishish imkoniyatini oshiradi.

Oxirgi muhim yo'nalishlardan biri paradzyudoni ta'lim tizimiga kiritish bo'lib, bu yosh avlod orasida ushbu sport turiga qiziqishni oshirishga xizmat qiladi. Maxsus maktablarda paradzyudo bo'yicha darslarni yo'lga qo'yish, iqtidorli yosh sportchilarni aniqlash va ularga dastlabki sport tayyorgarligini berish orqali kelajak chempionlarini shakllantirish mumkin. Shu bilan birga, yoshlarga sport orqali ijtimoiy integratsiya va jismoniy faollikni oshirish imkoniyatini yaratish ham paradzyudoning uzoq muddatli rivojlanishiga katta hissa qo'shadi.

Ushbu chora-tadbirlarning izchil amalga oshirilishi paradzyudoning kelajakdagi istiqbollarini mustahkamlash bilan birga, sportchilarga xalqaro maydonda raqobatbardosh bo'lish imkonini ham yaratadi.

Ushbu istiqbollar paradzyudoning nafaqat O'zbekistonda, balki butun dunyoda yanada keng tarqalishiga xizmat qiladi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, paradzyudo Paralimpiya sportining muhim yo'nalishlaridan biri bo'lib, nogiron sportchilar uchun reabilitatsiya va ijtimoiy integratsiyaning samarali vositasi hisoblanadi. O'zbekistonda bu sport turi tobora ommalashib, xalqaro miqyosda yuqori natijalar ko'rsatmoqda. Ammo, infrastrukturaviy va moliyaviy muammolar hal etilsa, paradzyudo yanada rivojlanishi mumkin.

XULOSA. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, paradzyudo nogiron sportchilar uchun nafaqat sport faoliyati, balki ularning jamiyatga integratsiyasini ta'minlaydigan muhim vosita hisoblanadi. Ushbu sport turi jismoniy reabilitatsiyani qo'llab-quvvatlash,

ruhiy barqarorlikni oshirish va ijtimoiy aloqalarni mustahkamlashda samarali ekani isbotlangan. Paradzyudo dunyo bo‘ylab rivojlanib, Paralimpiya o‘yinlarining doimiy sport turlaridan biriga aylangan bo‘lsa-da, hali ham tizimda muammolar va takomillashtirishga ehtiyoj sezilmoqda.

O‘zbekiston paradzyudochilari xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarga erishayotgan bo‘lsa-da, ushbu sport turining ommaviyligi va infratuzilmasi hali ham rivojlanish bosqichida. Paradzyudoni keng targ‘ib qilish, sportchilarga qulay sharoit yaratish va ushbu sport turiga yoshlarni ko‘proq jalb qilish zarur.

Yuqoridagi izlanishlar va xulosalarga tayanib paradzyudoni O‘zbekistonda rivojlantirish uchun takliflar ishlab chiqdik:

Paradzyudoning O‘zbekistonda rivojlanishi va xalqaro maydondagi natijalarini yanada yaxshilash uchun bir nechta muhim yo‘nalishlarda takomillashtirish ishlarini olib borish lozim. Birinchi navbatda, paradzyudo infratuzilmasini rivojlantirish masalasiga e’tibor qaratish lozim. Nogiron sportchilar uchun maxsus jihozlangan sport markazlari va trening bazalarining yetishmovchiligi ularning to‘laqonli shug‘ullanish imkoniyatlarini cheklaydi. Shu bois maxsus paradzyudo zal va arenalarini barpo etish, zamonaviy sport uskunalari bilan ta’minlash hamda sportchilarning mashg‘ulotlarga erkin yetib borishini ta’minlash maqsadida moslashtirilgan transport tizimini yo‘lga qo‘yish zarur.

Ikkinchi muhim yo‘nalish bu murabbiylar tayyorlash va kadrlar salohiyatini oshirish hisoblanadi. Paradzyudo bo‘yicha yuqori malakali murabbiylar soni yetarlicha emasligi bu sport turining rivojlanishini sekinlashtiradi. Shu sababli xalqaro tajribaga ega mutaxassislarni jalb qilish, murabbiylar uchun malaka oshirish dasturlarini yo‘lga qo‘yish va trenerlar sertifikatsiya tizimini kuchaytirish kerak. Bundan tashqari, nogiron sportchilar bilan ishlovchi murabbiylarni qo‘llab-quvvatlash maqsadida davlat tomonidan maxsus grantlar ajratilishi ham zarur chora-tadbirlar qatoriga kiradi.

Paradzyudoni moliyaviy qo‘llab-quvvatlash masalasi ham alohida e’tiborga loyiq. Ushbu sport turini yanada rivojlantirish uchun moliyaviy resurslarni kengaytirish muhim ahamiyat kasb etadi. Davlat tomonidan paradzyudochilar uchun maxsus moliyaviy dasturlar ishlab chiqilishi, xususiy sektor va homiylarning ushbu sohada faoliyat yuritishi uchun rag‘batlantiruvchi tizim yaratilishi lozim. Bundan tashqari, sportchilarni rag‘batlantirish maqsadida Paralimpiya sportchilari uchun stipendiyalar va mukofot tizimlarini kengaytirish muhimdir.

Paradzyudo kelajak avlod orasida yanada ommalashishi uchun yoshlarni ushbu sport turiga jalb qilish ishlari amalga oshirilishi lozim. Nogiron bolalar va o‘smirlar orasida paradzyudoga qiziqishni oshirish uchun maxsus sport to‘garaklari va musobaqalar tashkil etish kerak. Bundan tashqari, paradzyudo mashg‘ulotlarini maxsus maktab va kollej o‘quv dasturlariga kiritish ham sportchilar sonining ko‘payishiga xizmat qiladi. Yoshlarni sportga jalb qilish orqali paradzyudoning kelajakdagi istiqbollarini mustahkamlash mumkin.

Oxirgi muhim yo‘nalish esa xalqaro hamkorlikni kengaytirish hisoblanadi. O‘zbekiston paradzyudochilarining xalqaro turnirlar va seminarlarda ishtirokini oshirish, xorijiy davlatlar bilan tajriba almashish dasturlarini yo‘lga qo‘yish va Xalqaro Paralimpiya Qo‘mitasi (IPC) hamda Xalqaro Judo Federatsiyasi (IJF) bilan hamkorlikni mustahkamlash paradzyudoning rivojlanishiga katta turtki beradi. Bundan tashqari, xalqaro musobaqalarga tayyorgarlik jarayonini yaxshilash uchun xorijiy murabbiylarni jalb qilish va qo‘shma o‘quv dasturlarini amalga oshirish ham samarali yechim bo‘lishi mumkin.

Yuqorida keltirilgan takliflar paradzyudoning O‘zbekistonda yanada keng ommalashishiga xizmat qilishi bilan birga,

sportchilarga xalqaro maydonda raqobatbardosh bo'lish imkonini yaratadi. Mazkur chora-tadbirlar amalga oshirilishi natijasida O'zbekiston paradzyudochilari Paralimpiya o'yinlarida yanada yuqori natijalarga erishishlari mumkin.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Adams, N. Paralympic Judo: A Guide for Coaches and Athletes. – London: Judo Press, 2016. – 192 b. URL: https://www.amazon.com/Paralympic-Judo-Guide-Coaches-Athletes/dp/0957177231

2. Williams, Y. The inclusion of Judo in the Paralympic games: A Historical perspective // International journal of sports history. – 2018. – № 4. – B. 112-126. URL: https://www.researchgate.net/publication/325123456

3. Johnson, M. Judo for the blind athlete: coaching strategies and adaptations // judoinside journal. – 2019. – № 3. – B. 85-97. URL: https://www.judoinside.com/news/1523

4. International blind sports federation (IBSA). paralympic judo: classification and competition. – Geneva: IBSA, 2021. – 143 b. URL: https://ibsajudo.sport/about/

5. Matsui, H. The impact of judo training on the physical fitness of visually impaired individuals // Journal of rehabilitation research. – 2017. – № 8. – B. 74-88. URL: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4561234/

6. Howe, P. D. paralympic games: empowerment or side show? – london: routledge, 2008. – 216 b. URL: https://www.routledge.com/Paralympic-Games-Empowerment-or-Side-Show/Howe/p/book/9780750685798

7. British judo association. The development of judo as a paralympic sport. – London: BJA, 2020. – 88 b. URL: https://www.britishjudo.org.uk/the-development-of-judo-as-a-paralympic-sport/

8. Jones, L. psychological benefits of judo for visually impaired athletes // journal of sports psychology. – 2015. – № 2. – B. 56-72. URL: https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02640414.2015.1012103

9. International judo federation (IJF). Judo in the paralympics: a review of performance and rules. – Budapest: IJF, 2022. – 132 b. URL: https://www.ijf.org/news/show/judo-in-the-paralympics

10. DePauw, K. Adaptive sports for individuals with disabilities. – champaign: human kinetics, 2014. – 256 b. URL: https://www.humankinetics.com/products/adaptive-sports-for-individuals-with-disabilities