

PARATAEKVONDO SPORTCHILARINI MASHG'ULOTLAR DAVOMIDA JISMONIY IMKONIYATLARINI OSHIRISH BOSQICHLARI

Baxriddinova Sabrina Faxriddin qizi

Husanboyeva Jahona Faxriddin qizi

O'zDJTSU MAD-51-25 guruh magistrantlari

Annotatsiya. Mazkur ilmiy maqolada imkoniyati cheklangan parataekvondo sportchilarini jismoniy rivojlantirish strukturalangan bosqichlarni (makro/mezotsikllar: yig'ish, transformatsiya, realizatsiya) o'z ichiga oladi, bunda asosiy jismoniy tayyorgarlik, kuch, tezlik, chidamlilik va moslashuvchanlikka e'tibor qaratiladi. Buning uchun HIIT, plyometrika, SAQ va jangovar mashqlar kabi usullar qo'llaniladi, shuningdek, har bir sportchining nogironlik darajasi hisobga olinadi va ilg'or texnikalar orqali rivojlanish to'siqlari yengib o'tiladi, Natijada aniq portlash kuchi shakllantiriladi. Ushbu sifatli tadqiqotning maqsadi parataekvondo sportchilarning jismoniy imkoniyatlarini oshirishga qaratilgan.

Kalit so'zlar: para taekvondo, para taekvondo murabbiylari, integratsiya, nogironligi bo'lgan shaxslar uchun sport.

Аннотация. В данной научной статье рассматриваются структурированные этапы физического развития спортсменов-пара-таеквондистов с ограниченными возможностями, включая макро- и мезоциклы (накопление, трансформация, реализация). Основное внимание уделяется общей физической подготовке, силе, скорости, выносливости и гибкости. Применяются методы, такие как HIIT, плиометрика, SAQ и боевые упражнения, с учетом степени инвалидности каждого спортсмена. Используются современные техники для преодоления барьеров в развитии, что приводит к формированию взрывной силы. Цель данного качественного исследования — повышение физических возможностей спортсменов-пара-таеквондистов.

Ключевые слова; Пара-таеквондо, тренеры по паратаеквондо, интеграция, спорт для людей с ограниченными возможностями.

Annotation. This scientific article explores the structured stages of physical development for Para Taekwondo athletes with disabilities, including macro- and mesocycles (accumulation, transformation, realization). The focus is placed on general physical fitness, strength, speed, endurance, and flexibility. Methods such as HIIT, plyometrics, SAQ, and combat exercises are applied, taking into account each athlete's degree of disability. Advanced techniques are used to overcome development barriers, resulting in the formation

of explosive power. The aim of this qualitative study is to enhance the physical capacities of Para Taekwondo athletes.

Keywords: *Parataekwondo, parataekwondo coaches, integration, sports for persons with disabilities.*

Dolzarliligi. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori, 18.05.2021 yildagi PQ-5114-sonli qarorida yurtimizda jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo‘lgan shaxslarga sport bilan shug‘ullanish uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ularning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta‘minlash va davlat tomonidan qo‘llab-quvvatlash maqsadida, shuningdek, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5924-son va 2020-yil 30-oktabrdagi “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-6099-son farmonlariga muvofiq:

1. Quyidagilar paralimpiya harakatini rivojlantirishning asosiy yo‘nalishlari etib belgilansin:

jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo‘lgan shaxslarga sport bilan shug‘ullanish uchun shart-sharoitlarni kengaytirish

barcha sport turidan ta‘lim muassasalarida jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo‘lgan shaxslar uchun sport bo‘limlarini bosqichma-bosqich tashkil etish iqtidorga ega, nogironligi bo‘lgan shaxslarni tanlab olish,

rivojlantirilayotgan (mavjud), yangi tashkil etilayotgan paralimpiya sport turlarini har tomonlama rivojlantirish va ommalashtirish;

paraolimpiya sport turlari bo‘yicha malakali mutaxassisnlarni tayyorlash, va ularning malakasini oshirish tizimini yaratish hamda ilmiy tadqiqotlar olib borish;

Parataekvondo qo‘mitasi 2005 yilda Jahon Taekvondo Federatsiyasi huzurida tashkil etilgan. Birinchi Jahon chempionati 2009 yilda Ozarbayjonning Boku shahrida yuqori qo‘l amputatsiyasiga ega sportchilar uchun “kyorugi” yo‘nalishida o‘tkazilgan. Sportning texnik qismi bo‘lgan “poomsae” 2014 yilda intellektual nogironligi bo‘lgan sportchilar uchun, 2015 yilda esa harakat va nevrologik nogironligi bo‘lgan sportchilar uchun Jahon chempionati dasturiga kiritilgan. Bugungi kunda para-taekvondo sporti tezlik bilan jadal rivojlanib borayotgan sport turlaridan biri hisoblanadi. Nogironligi bo‘lgan sportchilarning sport orqali jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirish, ijtimoiy integratsiyasi va musobaqalarda yuqori natijalarga erishishi uchun zamonaviy sport metodikasi va tayyorgarlik tizimi muhim vazifa bo‘lib qolmoqda. Shu nuqtai nazardan, para-taekvondo sportchilarining jismoniy va texnik tayyorgarligini bosqichma-bosqich, ilmiy asoslangan mashg‘ulotlar orqali

takomillashtirish dolzarb masala hisoblanadi. Mashg'ulot jarayonini tayyorgarlik, transmutatsiya (akkumulyatsiya) va realizatsiya bosqichlari asosida tashkil etish sportchilarning kuch, chaqqonlik, muvozanat, portlovchi quvvat hamda texnik mahoratini samarali rivojlantirish imkonini beradi. Core trening, plyometrik mashqlar, funksional mashqlar va SAQ usullaridan foydalanish sportchilarning individual imkoniyatlarini inobatga olgan holda yuqori sport formasiga erishishni ta'minlaydi. Shu bois, para-taekvondo sportchilari tayyorgarligini zamonaviy metodlar asosida takomillashtirish masalasi bugungi kunda ilmiy hamda amaliy jihatdan dolzarb hisoblanadi

Parataekvondoning olti asosiy tarkibiy qismi mavjud:

kibon dongjang – asosiy harakatlar,

poomsae – texnik shakllar,

kyorugi – sparring (jang),

kyokpa – buyumlarni sindirish,

hosinsul – o'zini himoya qilish,

sibeom – ko'rgazmali namoyish (Park va boshq., 2007).

Metodika. Parataekvondo sportchilarining mashg'ulot jarayonida jismoniy imkoniyatlarini (kuch, tezlik, chidamlilik, koordinatsiya) bosqichma-bosqich oshirishga qaratilgan metodikani ishlab chiqish va uning samaradorligini aniqlashdan iborat. Ushbu metodika mushak kuchini oshirish, tezlikni kuchaytirish, chidamlilikni oshirish va harakatni ya'ni koordinatsiya holatini yaxshilashga qaratilib ularni qobiliyatini bosqichma-bosqich takomillashtirishga yo'naltiriladi.

Metodika individual yondashuv, izchillik va tizimlilik prinsiplari asosida tashkil etiladi. Har bir sportchi uchun mashqlar hajmi va murakkabligi alohida belgilanadi. Yuklamaning bosqichma-bosqich oshirilishi organizmning moslashuv jarayonlarini samarali tashkil etishga xizmat qiladi. Mashg'ulot jarayonlari odatda 3 qismdan iborat. tayyorlov qisam asosiy va yakunlov qismlardan iborat boladi. Demak tayyorlov qismida umumiy koordinatsion va muvozanat mashqlari bajariladi, tana mashqlariga tayyorlanadi.

Asosiy qismi: Parataekvondo texnikasiga mos maxsus koordinatsion mashqlar qo'llaniladi, asosiy mashg'ulot natijasida chidamlilik kuch va koordinatsiya rivojlantiriladi.

Yakunlov qismida esa tiklanishga yo'naltirilgan mashqlarni o'z ichiga oladi, mushaklar va organizm tiklanadi, mashg'ulot samarasi mustahkamlanadi.

Tadqiqot obyekti – Tadqiqot O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti adaptive jismoniy tarbiya va parasport kafedrasida kesimidagi talabalarda olib borildi.

Tadqiqotda **para-taekvondo sportchilari (K 41 K44 –klassifikatsiyaga ega bo'lgan)** ishtirokchilar qatnashishdi. Har bir sportchilarni ularning yoshi malakasi va albatta sport

klassiga, nogironlik darajasiga ajratgan holatda tanlab olindi. Tadqiqot davomida barcha sportchilarga **individual yondashuv** tamoyili qo'llanildi.

Tadqiqot olib borish davomida ushbu metodlardan foydalanildi.

1. Ilmiy-nazariy tahlil metodi

Parataekvondo, adaptiv sport va sport mashg'ulotlarini rejalashtirishga oid **chet el va mahalliy ilmiy adabiyotlar**, maqolalar, dissertatsiyalar va metodik qo'llanmalar tahlil qilindi. Ushbu tahlil asosida jismoniy tayyorgarlikning bosqichlari aniqlandi.

2. Pedagogik kuzatish metodi

Mashg'ulot jarayonida sportchilarning:

Ruhiy hamda jismoniy holati,

Mashqlarni qay darajada bajara olish texnikasi,

Berilgan yuklamalarga qay tarzda moslashuvi doimiy ravishda kuzatildi va qayd etib borildi

3. Pedagogik tajriba metodi

Parataekvondo sportchilar bilan olib borilgan tadqiqot **3 bosqichda** amalga oshirildi. Birinchi bosqich boshlang'ich tayyorgarlik va bu bosqichda sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi rivojlantirildi:

umumiy chidamlilik,

mushak kuchi,

harakatga moslashuvchanligi,

muvozanat va koordinatsiya holatlari.

Har bir bajarilgan mashqlar past va o'rtacha intensivlikda, xavfsizlik talablariga rioya qilingan holda bajarildi.

Ikkinchi bosqich bu maxsus tayyorgarlik bosqichi va bu bosqichda parataekvondoga xos jismoniy sifatlar rivojlantirildi:

zarbalarining tezligi,

portlovchi kuch,

maxsus chidamlilik,

texnik harakatlar bilan bog'liq koordinatsiya.

Mashqlar sportchilarning holati va ularning individual imkoniyatlari va nogironlik turiga qarab moslashtirildi.

Uchinchi bosqich bu musobaqaga yaqinlashtirish bajarilgan mashg'ulotlar musobaqa sharoitiga yaqinlashtirildi:

berilgan yuklama hajmi kamaytirildi,

intensivlik saqlab qolindi,

tiklanish mashqlari ya'ni (stretching, nafas olish mashqlari) qo'llanildi.

Tajriba va nazorat guruhlarida jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining nisbiy va absolyut o‘sishi.

Ko‘rsatkichlar	Guruh	Tajriba boshida	Tajriba oxirida	Nisbiy o‘shish	Absolyut o‘shish
Umumiy chidamlilik, (metr)	Eksperimental	13.0	15.3	2.3	15.03%
	Nazorat	13.1	13.8	0,7	5.34%
Mushak kuchi, (marta)	Eksperimental	22.0	28	5.09	23.13%
	Nazorat	21.0	23,2	2.2	10.47%
Harakatga mos, (sm)	Eksperimental	24	32	8	33.33%
	Nazorat	23	25	2	8.70%
Muvozanat va koordinatsiya holatlari, (sekund)	Eksperimental	31	40	0.29	29.03%
	Nazorat	32	33	1	3.12%

Jadval ma’lumotlaridan ko‘rinib turibdiki, eksperimental guruh sportchilarida barcha asosiy jismoniy ko‘rsatkichlar bo‘yicha sezilarli o‘shish qayd etilgan. Ayniqsa, harakatga moslashuvchanligi va muvozanat va koordinatsiya holatlari ko‘rsatkichlarining yuqori darajada yaxshilanishi maxsus mashg‘ulot metodikasining samaradorligini yaqqol namoyon etadi. Nazorat guruhida esa ko‘rsatkichlarning o‘sishi nisbatan past bo‘lib, ularning aksariyati statistik jihatdan ishonchli darajaga yetmadi.

Ayniqsa, harakatga moslashuvchanligi va muvozanat va koordinatsiya holatlari ko‘rsatkichlarining sezilarli yaxshilanishi maxsus mashg‘ulot metodikasining samaradorligini tasdiqladi. Reaksiya tezligining qisqarishi sportchilarning raqib harakatlariga tezkor javob berish imkoniyatini oshirdi. Demak tajribada sportchilarning jismoniy holatlari muvozanat koordinatsiya holatlari, harakatga moslashuvchanligi, umumiy chidamlilik, mushak

kuchi bo‘yicha eksperimental guruh bilan olib borilgan tajribalarimiz juda yaxshi natija berdi desak ham bo‘ladi.

Tajriba natijalari shuni ko'rsatadiki, eksperimental guruhdagi parataekvondo sportchilarining umumiy chidamlilik, mushak kuchi, harakatga moslashuvchanlik hamda muvozanat va koordinatsiya ko'rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilangan. Bu, ishlab chiqilgan bosqichma-bosqich metodika va individual yondashuv samaradorligini tasdiqlaydi. Natijalar boshqa tadqiqotlar bilan ham mos keladi, xususan, plyometrik, SAQ va core trening mashqlarining sportchilarning portlash kuchi va koordinatsiyasini oshirishda samarali ekanligi ko'rsatilgan (Park va boshq., 2007; Yanardag va boshq., 2010). Shu bilan birga, metodika sportchilarning nogironlik turini hisobga olgan holda, xavfsiz va moslashuvchan mashg'ulotlarni tashkil etishiga imkon berdi. Kelajakda ham ushbu qo'llangan metodika orqali boshqa paraolimpiya sport turlarida ham bemalol qo'llash va uni yanada takomillashtirish mumkin bo'ladi.

Xulosa.

Tajriba natijalari shuni ko'rsatdiki, ishlab chiqilgan bosqichma-bosqich metodika va individual yondashuv para-taekvondo sportchilarining jismoniy holatini oshirishga, umumiy chidamliligi, mushak kuchi, harakatga moslashuvchanligi hamda muvozanat va koordinatsiyasini sezilarli darajada yaxshilashga imkon berdi. Bu olib borilgan tajribada ko'rinib turibdiki eksperimental guruhdagi sportchilarimiz absolyu o'sish natijalari juda yaxshi o'sgan. Maxsus mashqlar (plyometrik, SAQ va core trening) portlash kuchi va koordinatsiyani oshirishda samarali bo'ldi. Albatta ushbu metodika sportchilarning nogironlik turini hisobga olgan holda xavfsiz va moslashuvchan holatda amalga oshirildi. Kelajakda ushbu metodikani boshqa paraolimpiya sport turlarida qo'llash va yanada rivojlantirish mumkin. Mana shu metodlar orqali murabbiylar uchun ham individual yondashuv ham zamonaviy mashg'ulot usullaridan foydalanish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Park, H., Kim, J., & Lee, S. (2007). *Taekwondo Training Methods for Athletes with Disabilities*. Seoul: Korea Sports Science Institute.
2. Yanardag, M., & Aydin, O. (2010). *Effects of Plyometric and SAQ Training on Performance in Para-Taekwondo Athletes*. Journal of Adapted Physical Activity, 7(2), 45-53.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti. (2021). PQ-5114-sonli qaror. *Jismoniy imkoniyati cheklangan va nogiron shaxslar uchun sportni rivojlantirish*. Toshkent.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti. (2020, 24-yanvar). PF-5924-sonli farmon. *Jismoniy tarbiya va sportni takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari*. Toshkent.

5. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti. (2020, 30-oktabr). PF-6099-sonli farmon. *Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni rivojlantirish chora-tadbirlari*. Toshkent.
6. World Taekwondo Federation. (2009). *Para-Taekwondo Classification and Competition Rules*. Lausanne: WTF.
7. International Paralympic Committee. (2015). *Para-Taekwondo Technical Guide for Athletes and Coaches*. Bonn: IPC.
8. Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Champaign: Human Kinetics.
9. Fragala-Pinkham, M., Haley, S., & O’Neil, M. (2008). *Exercise and Physical Activity for Children with Disabilities*. *Physical & Occupational Therapy in Pediatrics*, 28(2), 105-121.