

**KUCH – PARATAEKVONDONING KOMPLEKS
MUVOFIQLASHTIRUVCHI VOSITA FAOLIYATINING
KO‘P QIRRALI XUSUSIYATI**

Isoqova Shoxista Sayfiddinovna

O‘zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi

2-sonli Toshkent akademik litseyi

Jismoniy tarbiya fani oliy toifali o‘qituvchisi

Annotatsiya: Tayanch-harakat apparatida kasalliklari bo‘lgan yosh parataekvondoshilarning sport mashg‘ulotlarining xususiyatlari ko‘rib chiqiladi. Ta’kidlanishicha, tayanch-harakat tizimida nuqsoni bo‘lgan shaxslar uchun taekwondo bo‘yisha sport mashg‘ulotlarini o‘tkazish masalalari bo‘yisha yetarlisha ilmiy-metodik adabiyotlar mavjud. Ammo amaliyotda ushbu muammolarni o‘rganish yo‘nalishlari yetarlisha tizimlashtirilmagan. Tadqiqotimiz davomida tayanch-harakat tizimida nuqsoni bo‘lgan parataekwondo sportchilarining sport mashg‘ulotlari samaradorligiga ta’sir yetuvshi asosiy omillar aniqlandi va kertakli mashg‘ulot metodi ishlab chiqildi.

Kalit so‘zlar: parataekwondo, sport mashg‘ulotlari, tayanch-harakat tizimi kasalliklari, adaptiv sport dasturi.

**POWER – MULTIFACETED FEATURES OF THE ACTIVITY OF
PARATAEKWONDO AS A COMPLEX COORDINATING TOOL**

Isakov shokhista sayfiddinovna

Ministry of internal affairs of the republic of uzbekistan

Tashkent academic lyceum no. 2

Higher category teacher of physical education

Abstract: the features of sports training of young para-taekwondo athletes with diseases of the musculoskeletal system are considered. It is noted that there is a sufficient amount of scientific and methodological literature on the issues of conducting sports training in taekwondo for people with musculoskeletal system defects. However, in practice, the areas of study of these problems are not sufficiently systematized. During our research, the main factors affecting the effectiveness of sports training of para-taekwondo athletes with musculoskeletal system defects were identified and a method of training was developed.

Keywords: para-taekwondo, sports training, musculoskeletal diseases, adaptive sports program.

Dolzarbliigi. Parataekwondo jismoniy imkoniyatlari cheklangan sportchilar uchun mo‘ljallangan jang san’ati bo‘lib, unda sportchilar nafaqat jismoniy, balki

ruhiy va psixologik jihatdan ham rivojlanadilar. Ushbu sport turida kuch nafaqat zarba berish yoki himoyalaniş uchun, balki harakatlarning muvozanati, moslashuvchanligi va umumiy koordinatsiyasini ta'minlovchi kompleks omil sifatida namoyon bo'ladi. Bu esa parataekvondochilarning mashg'ulot jarayonini samarali tashkil qilish va ularning sport natijalarini oshirishda hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Kuch tushunchasi nafaqat mushaklarning kuchliligi bilan cheklanib qolmaydi, balki harakat koordinatsiyasi, muvozanat, chidamlilik va reaksiya tezligi kabi jihatlarni ham o'z ichiga oladi. Parataekvondochilar uchun kuchning bu ko'p qirrali xususiyatini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar va metodikalar ishlab chiqish sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirishda muhim rol o'ynaydi.

Kuchning parataekvondodagi roli va uning muhim jihatlari

Parataekvondoda kuch quyidagi asosiy jihatlarda namoyon bo'ladi:

Statik va dinamik kuch

Statik kuch – sportchining harakat vaqtida o'z tanasini boshqarishi va zaruriy barqarorlikni ta'minlashga yordam beradi.

Dinamik kuch – tezkor va kuchli zarbalar berish, oyoq harakatlarini tez va samarali bajarish uchun muhim hisoblanadi.

Muvozanat va koordinatsiyani ta'minlovchi kuch

Harakatlarni aniq bajarish uchun kuch muhim ahamiyatga ega, ayniqsa, **tayanch-harakat tizimida nuqsoni bo'lgan sportchilar** uchun bu jihat alohida e'tiborga olinadi.

Parataekvondochilarning muvozanat qobiliyatini oshirish orqali texnik harakatlarning samaradorligini oshirish mumkin.

Chidamlilik va eksploziv kuch

Parataekvondoda eksploziv kuch (tez va kuchli harakatlarni bajarish) muhim ahamiyatga ega. Sportchilar uchun kuch-chidamlilik mashqlari orqali musobaqalarda uzoq davom etuvchi janglarga bardoshli bo'lish imkoniyatini ta'minlash lozim.

Reaksiya tezligi va moslashuvchanlik. Kuch harakatlarning tezligini oshirishga va sportchining o'z holatini tezda tiklashiga yordam beradi.

Parataekvondoda himoya va hujum usullarining samaradorligi sportchining kuch va moslashuvchanligiga bog'liq bo'ladi. Parataekvondochilar uchun kuchni rivojlantiruvchi mashqlar tizimi. Kuchning turli jihatlarni rivojlantirish uchun quyidagi maxsus mashqlar tizimi ishlab chiqilishi lozim:

1. Umumiy jismoniy kuchni rivojlantiruvchi mashqlar

Tana vazni bilan bajariladigan mashqlar – planka, o'tqazib-ko'tarish (prisedaniya), qo'l bilan ko'tarilish (otjimaniya).

Og'irlik bilan bajariladigan mashqlar – yengil gantellar yoki qarshilik bantlari bilan qo'l va oyoqlarni kuchaytirish.

Statik kuch mashqlari – muvozanatni saqlashga qaratilgan pozitsiyalarni uzoq ushlab turish.

2. Muvozanat va koordinatsiya mashqlari

Bir oyoqda turib harakat bajarish – oyoq harakatlarini aniq va nazorat ostida bajarish uchun kerak.

Tayanch-harakat tizimi zaif sportchilar uchun maxsus trenajyorlar va moslashtirilgan jihozlardan foydalanish.

Tana muvozanatini saqlash bo'yicha mashqlar – o'zining og'irlik markazini boshqarish.

3. Chidamlilik va eksploziv kuchni oshirish

Tezkor zarba berish mashqlari – oyoq va qo'l harakatlarini tez va samarali bajarish.

Interval mashg'ulotlari – kuch va tezlikni birgalikda rivojlantirish uchun yuqori intensivlikdagi mashqlar. Aerobik chidamlilik mashqlari – yurak-qon tomir tizimi barqarorligini ta'minlash.

4. Reaksiya va moslashuvchanlikni oshirish

Sensorli reaksiya mashqlari – ko'rish va eshitish signallariga tezda javob berish.

Mashg'ulotlarda vizual va audiovizual stimullardan foydalanish – sportchilarning moslashuvchanligini oshirish uchun foydali. Zudlik bilan holatni o'zgartirish – tezda himoya va hujum holatlariga o'tish. Parataekvondochilar uchun individual yondashuv va trening metodlari. Parataekvondochilar uchun kuch mashqlarini rejalashtirishda quyidagi jihatlarga e'tibor berish muhim:

Individual yondashuv. Har bir sportchining jismoniy imkoniyatlarini inobatga olgan holda shaxsiy mashg'ulot dasturini ishlab chiqish. Parataekvondochining sog'lig'iga zarar yetkazmaslik uchun yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish. Fizioterapiya va reabilitatsion mashqlarni integratsiyalash.

Mushaklarni mustahkamlash va tananing noto'g'ri yuklanishidan himoyalash uchun fizioterapiya mashqlarini joriy etish. Psixologik tayyorgarlikni kuchaytirish

Sportchilarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish uchun mental tayyorgarlik dasturlarini ishlab chiqish. Sportda stress va bosimni boshqarish uchun relaksatsiya va meditatsiya mashqlarini qo'shish.

Xulosa

Parataekvondoda kuch tushunchasi faqat mushak kuchi bilan cheklanmay, balki muvozanat, chidamlilik, koordinatsiya va reaksiya tezligini o'z ichiga oladi. Kuchni rivojlantirish bo'yicha maxsus mashqlar tizimi sportchilarni musobaqalarda yuqori natijalarga erishishga, jarohatlardan himoyalashga va psixologik jihatdan barqaror bo'lishga yordam beradi.

Shuning uchun parataekvondochilar uchun kuchni rivojlantirish bo'yicha kompleks yondashuv ishlab chiqish, individual mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqish va ularni reabilitatsion jarayonlar bilan birlashtirish zarur. Bu nafaqat sportchilarning

jismoniy tayyorgarligini oshiradi, balki ularning hayot sifatini ham sezilarli darajada yaxshilaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar roʻyxati

1. Владимирова, О. Н. Система комплексной реабилитатсии инвалидов с ограничением мобильности: дис. ... дра мед. наук / О. Н. Владимирова. — СПб., 2020. — 321 с.
2. Жуков, Ю. Ю. Спортивная подготовка в тхеквондо ВТФ ПОДА на основе инклюзивного обучения / Ю. Ю. Жуков // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2019. — № 2 (168). — С. 128–132.
3. Boguszewski, D. Martial arts as methods of physical rehabilitation for disabled people / D. Boguszewski, P. Torzewska // Journal of Sombat Sports and Martial Arts. — 2011. — No. 1 (2). — Rp. 1–6.
4. Jaarsma, Ye. A. Barriers and fasilitators of sports in shildren with physisal disabilities: a mixedmethod study / Ye. A. Jaarsma, P. U. Dijkstra, A. S. de Blésourt, J.H. Geertzen, R. Dekker // Disability and rehabilitation. — 2015. — No. 37 (18). — Rp. 1617–1625.
5. Litshke, L. G. Yeffests of respiratory resistanse training with a sonsurrent f low devise on wheelshair athletes / L. G. Litshke, S. J. Russian, L. K. Lloyd, Ye. A. Sshmidt, L. Prise, J. L. Walker // Journal of Spinal Sord Medisine. — 2008. — No. 31 (1). — Rp. 65–71.
6. Ms Sonkey, R. Promoting sosial inslusion through unifed sports for youth with intellestual disabilities: a fve-nation study / R. MsSonkey, S. Dowling, D. Hassan, S. Menke // Journal of intellestual disability researsh. — 2013. — No. 57 (10). — Pp. 923–935.
7. Rajan, P. Martial arts prastise in sommmunitybased rehabilitation: A review / P. Rajan, H. W. Tsang // International journal of therapy and rehabilitation. — 2015. — No. 22 (1). — Pp. 31–34.
8. World Taekwondo (2018). Para Taekwondo. Retrieved August 28, 2018. — URL: <http://www.worldtaekwondofederation.net/para>.
9. Хожиев, Ш. (2023). СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ. Евразийский журнал технологий и инноваций, 1(5 Part 2), 70–72. извлечено от <https://inacademy.uz/index.php/ejti/article/view/15259>
10. Tajibaev, S., & Khojiyev, S. (2023). Hokkeychining asosi turish holati texnik harakatlari biomexanik tahlili koʻrsatkichlari. Scientific Bulletin of NamSU: Nauchniy vestnik NamGU: ilmiy axborotnomasi - 2023 yil, 11-son, 1. ResearchGate. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/378213669>