

Isoqova Shoxista Sayfiddinovna
O'zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi
2-sonli Toshkent akademik litseyi
Jismoniy tarbiya fani oliy toifali o'qituvchisi

YOSH PARATAEKVONDOSHILARNING MASHG'ULOT

JARAYONINI TASHKIL ETISH

Annotatsiya: Tayanch-harakat apparatida kasalliklari bo'lgan yosh parataekvondoshilarning sport mashg'ulotlarining xususiyatlari ko'rib shiqiladi. Ta'kidlanishisha, tayanch-harakat tizimida nuqsoni bo'lgan shaxslar uchun taekvondo 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 parataekvondo sportchilarining sport mashg'ulotlari samaradorligiga ta'sir yetuvshi asosiy omillar aniqlandi va kertakli mashg'ulot metodi ishlab chiqildi.

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

Isaqova Shokhista Sayfiddinovna
Ministry of Internal Affairs of the Republic of Uzbekistan
Tashkent Academic Lyceum No. 2
Higher Category Teacher of Physical Education

ORGANIZATION OF THE TRAINING PROCESS OF YOUNG PARA-TAEKWONDO PRACTICERS

Annotation: The features of sports training of young parataekwondo athletes with musculoskeletal disorders 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 disorders. However, in practice, the areas of study of these problems are not

sufficiently systematized. During our study, the main factors affecting the effectiveness of sports training of parataekwondo athletes with musculoskeletal disorders were identified and a method of training was developed.

Keywords: parataekwondo, sports training, musculoskeletal diseases, adaptive sports program.

Kirish: Parataekvondo tayanch-harakat tizimida nuqsoni bo'lgan sportchilar uchun maxsus moslashtirilgan dastur bo'lib, taekvondoning an'anaviy qoidalariga asoslanadi. Ushbu sport turi jismoniy imkoniyatlari cheklangan shaxslar uchun musobaqalarda ishtirok etish imkoniyatini taqdim etishi bilan an'anaviy jang san'atlaridan farq qiladi. Parataekvondo mashg'ulotlari sog'lom sportchilar bilan bir xil taekvondo standartlari doirasida olib boriladi, ammo tayanch-harakat tizimida nuqsoni bo'lgan shaxslar uchun bu jarayon murakkab va ko'p qirrali bo'lib, alohida e'tibor hamda individual yondashuvni talab etadi.

O'smirlik davri sportchilar shaxsiyati shakllanishining muhim bosqichidir. Jismoniy imkoniyatlari cheklangan yosh sportchilar bu davrda o'zlarining kimligini anglash va jamiyatdagi mavqeini tuchunishda qiyinchiliklarga duch keladilar. Ayniqsa, harakat tizimidagi nuqsonlar ularning o'zini idrok etishi va shaxs sifatida rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi. Shu bois, parataekvondo mashg'ulotlarida nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki sportchining shaxsiy rivojlanishiga ta'sir qiluvchi psixologik omillarni ham hisobga olish zarur.

Ilmiy izlanishlarning hozirgi yo'nalishlaridan biri moslashtirilgan sport dasturlarining imkoniyatlarini o'rganish va ularning tayanch-harakat tizimi buzilgan shaxslar organizmiga fiziologik ta'sirini aniqlashdir. Masalan, D.Bogushevski [3] va P.Rajan [7] jang san'atlarini jismoniy rehabilitatsiyaning samarali usuli deb hisoblasalar, L.G. Litchke [5] va boshqa mutaxassislar esa rehabilitatsiya jarayonida sport turini harakat buzilishlarining turiga va mushaklarning funksional imkoniyatlariga mos ravishda tanlash muhimligini ta'kidlashadi. Paralimpiyada qatnashadigan sportchilarning aksariyati sanatoriy-

kurort reabilitatsiyasini tanlash o'rniga sport mashg'ulotlariga e'tibor qaratgani sportning sog'lomlashtirishdagi o'rnini yana bir bor tasdiqlaydi. Yuqorida takidalangan mutaxassislar fikrlari hamda parataekvondo sport turning tayanch harakat tizimida nuqsoni bo'lgan yoshlar orasida ommalashtirish va ularning salomatlik darajasini yaxshilashga aloqador mashqlar tizimini shakllantirish zarurati mavjud.

Tadqiqotning maqsadi: yosh parataekvondochilarning sport salomatlik darajasini oshirish hamda sportchilar ruxiy barqarorligini tartibga solish.

Tadqiqotning vazifasi:

- Tayanch aparat tizimida nuqsoni bo'lgan yoshlarni parataekvondo sport turiga jalb etish.
- Mashg'ulotlar davomida sport salomatligini va ruxiy barqarorligini taminlovchi mashqlar majmuasii ishlab chiqish.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi: Parataekvondo zamonaviy sportning muhim yo'nalishlaridan biri bo'lib, jismoniy imkoniyati cheklangan insonlar uchun keng imkoniyatlar eshigini ochadi. Ushbu sport turi, nafaqat jismoniy mashg'ulotlar orqali insonning salomatligini yaxshilash, balki ijtimoiy moslashuv va psixologik barqarorlikni rivojlantirishga xizmat qiladi. Bugungi kunda parataekvondo bo'yicha mashg'ulotlarni ilmiy asosda tashkil etish nafaqat individual yondashuvni ta'minlash, balki xalqaro darajadagi sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishish uchun ham muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Parataekvondo mashg'ulotlarini samarali tashkil etish jarayonida xavfsizlik choralari, individual moslashuv imkoniyatlari va bosqichma-bosqich rivojlantirish tamoyillari ustuvor hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlikni texnik va psixologik tayyorgarlik bilan integratsiya qilish, sportchilarning nogironlik xususiyatlarini hisobga olgan holda maxsus reabilitatsion dasturlarni joriy etish zarur. Shu bilan birga, mashg'ulot jarayonida motivatsiyani oshirish va stressni

boshqarish kabi psixologik omillar sportchilarning musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirokini ta'minlaydi.

Tadqiqot davomida tayanch-harakat tizimi kasalliklarida organizm faoliyatining asosiy xususiyatlarini aniqlash uchun yengil atletikaga oid testlar to'plamidan, shu jumladan reaksiya vaqti, pastki tana harakatlari, masofani nazorat qilish va boshqa harakatlar treyektoriyalarini aniqlashga yo'naltirilgan test sinovlari o'rganildi. Ushbu testlar sportchi mashg'ulotlari va musobaqalarda erishishi mumkin bo'lgan ko'rsatkichlarni aniqlash, shuningdek ularni takomillashtirish imkoniyatlarini belgilashga qaratilgan.

Ye.A. Jaarsma, P.U. Deykstra, A.S. de Blesourt, J.X. Geertzen va R. Dekkerlar [4] sport bilan shug'ullanadigan va jismoniy faolligi cheklangan bolalar guruhini o'rganar ekan, sport mashg'ulotlarining samaradorligi uchun quyidagi asosiy omillarni hisobga olish zarurligini ta'kidladilar:

- Mashg'ulotlarni individuallashtirish zarurati: Har bir sportchining individual xususiyatlari, xususan, tayanch-harakat tizimining buzilishi darajasi va turi, yoshi, jismoniy tayyorgarlik darajasi, tibbiy tavsiyalar va sport maqsadlari hisobga olinishi muhimdir;
- Hissiy qiyinchiliklarni yengish uchun psixologik yordam ko'rsatish zarurati;
- Mashg'ulotlar jarayonining maqsadli yo'nalishi: tayanch-harakat tizimining mushaklarini kuchaytirish va kompensatsion xususiyatlarni rivojlantirish, shuningdek, samarali mashq qilish va yuqori natijalarga erishish imkonini beradigan shart-sharoitlarni yaratish.

Shu o'rinda chet-el olimi O.N.Vladimirovaning [1] fikriga ko'ra, tayanch-harakat a'zolarida nuqsoni bo'lgan yosh para-taekvondoshilar uchun sport mashg'ulotlarining psixologik muammolari har bir sportchi uchun turli xil shaklda va individual bo'lishi mumkin. Muallif yosh para-taekvondo sportchilari o'rtasida mashg'ulotlar jarayonida yuzaga keladigan asosiy psixologik muammolar va ularning oqibatlarini aniqlab bergan.

Yuqorida qayd etilgan olimlarning va malakali mutaxasislarning fikr muloxazalarini inobatga olgan holda biz tomonimizdan yosh parataekvondochilarning mashg'ulot samaradorligini oshirish maqsadida mashqlar jamlanmasi tayyorlandi (1-jadvalga qarang).

Yosh parataekvondochilarning mashg'ulot samaradorligini oshiruvchi mashqlar

T/r	Mashq nomi va izohi	Bajarilish tartibi	Vaqt	Dam olish	Foydali jihatlari
1	Yurish yoki sekin yugurish	Mashg'ulotni boshlashdan oldin tanani isitish maqsadida yurish yoki sekin yugurish tavsiya etiladi.	5-10 daqiqa davomida sekin yurish yoki yugurish.	Boshqa mashqdan oldin dam olish kerak emas, lekin mashg'ulotlar orasida qisqa dam olish mumkin.	Yurish yoki sekin yugurish umumiy kardio mashqi bo'lib, yurak va nafas olish tizimining samaradorligini oshiradi. Bu mushaklarni isitadi, qon aylanishini yaxshilaydi va jismoniy faollikka tayyorlaydi.
2	Dinamik cho'zilishlar	Harakatlanayotganda, tanadagi bo'g'imlar va mushaklarni cho'zish. Bu mashqlarni sekin va o'ta yengil bajarish zarur.	10-15 marta.	Har bir mashqdan so'ng 5-10 soniya dam olish mumkin.	Qo'l va oyoqlardagi bo'g'imlarni ochadi, mushaklarni isitadi va elastikligini oshiradi. Mashqning asosiy maqsadi harakatdan oldin tanani tayyorlash.
3	Bir oyoqda turish (muvozanat mashqi)	Bir oyoqda turish va muvozanatni saqlash. Agar oson bo'lsa, qo'lni yordamchi sifatida ishlatish mumkin.	Har bir oyoqda 20-30 soniya davomida turish.	10-15 soniya dam olish, keyin boshqa oyoqqa o'tish.	Muvozanatni saqlashga yordam beradi va tananing barqarorligini oshiradi. Oyoqlarni kuchaytirish va bo'g'imlardagi elastiklikni yaxshilashga yordam beradi.
4	Koordinatsiya mashqlari (ikki qo'lni bir vaqtda harakatlantirish)	Ikkala qo'lni bir vaqtda yuqoriga va pastga harakatlantirish, bu miya va mushaklar koordinatsiyasini yaxshilaydi.	15-20 marta.	Har bir seriya orasida 10-15 soniya dam olish.	Tanadagi koordinatsiyani oshiradi va miya faoliyatini rivojlantiradi. Bu mashq sportchining texnikasini yaxshilash va mushaklarning to'g'ri ishlashini ta'minlash uchun zarur.
5	Oyoqlarni kengaytirish (flexion-extension)	Oyoqlarni birin-ketin kengaytirish va qaytarish. Mashqni sekin va to'g'ri bajarish kerak.	15-20 marta har bir oyoqda.	Har bir seriya orasida 10-15 soniya dam olish.	Oyoq mushaklarini kuchaytiradi, ayniqsa, to'siqni urish uchun foydalidir. Harakatlarning aniqligini va kuchini oshiradi.

1-jadvalda qayd etilgan yosh parataekvondochilar uchun mo'ljallangan mashqlar majmuasi tanani tayyorlash va jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan. Har bir mashqning o'ziga xos foydali jihatlari mavjud bo'lib, ular sportchining texnikasini, kuchini, chidamliligini, muvozanat va koordinatsiyasini yaxshilashga yordam beradi.

1. **Kardio va nafas olish tizimining rivojlanishi:** Yurish yoki sekin yugurish mashqi yurak va nafas olish tizimining samaradorligini oshiradi, bu esa sportchining umumiy jismoniy faollikda yuqori natijalarga erishishiga yordam beradi.

2. **Mushaklarni isitish va elastikligini oshirish:** Dinamik cho'zilishlar va oyoqlarni kengaytirish mashqlari bo'g'imlar va mushaklarni isitib, ularning elastikligini oshiradi, bu esa harakatlarning aniqligini va samaradorligini ta'minlaydi.

3. **Koordinatsiya va muvozanatni rivojlantirish:** Muvozanat mashqlari va ikki qo'lni bir vaqtda harakatlantirish mashqlari sportchining koordinatsiyasini va muvozanatni yaxshilaydi, bu esa texnik harakatlarni to'g'ri va samarali bajarishga imkon beradi.

4. **Jarohatlardan saqlanish:** Harakatlarning to'g'ri bajarilishi, mushaklarning va bo'g'imlarning elastikligi jarohatlar xavfini kamaytiradi. Bu mashqlar sportchining xavfsizligini ta'minlashda ham muhim ahamiyatga ega.

5. **Oyoq kuchini oshirish va texnikani mukammallashtirish:** Oyoqlarni kengaytirish mashqlari oyoq mushaklarini kuchaytiradi, bu esa parataekvondoda zarbalarni kuchli va aniq bajarishga yordam beradi.

Ushbu mashqlarni muntazam ravishda bajarish orqali yosh sportchilar nafaqat jismoniy, balki ruhiy jihatdan ham yaxshilanadilar, yuqori darajadagi sport musobaqalariga tayyorlanishlari mumkin. Mashqlar to'g'ri bajarilishi va shaxsiy yondashuv bilan sportchining umumiy tayyorgarligi va muvaffaqiyati sezilarli darajada oshadi.

Jismoniy nuqsonlari bo'lgan sportchilar uchun tegishli mashqlar yordamida yo'qolgan funktsiyalarni muvaffaqiyatli qoplash imkoniyatlari va

ularning psixologik hamda jismoniy rivojlanishi haqida fikr yuritilgan. Sport faoliyati jismoniy faolligi cheklangan sportchining ijtimoiy va ruhiy o'zgarishlarining asosini tashkil etadi. Bu holatni tushuntirish uchun bir nechta muhim jihatlarni keltirish mumkin:

1. Jismoniy faollik va psixologik o'zgarishlar:

Jismoniy nuqsonlari bo'lgan sportchilar uchun mashqlar faqat jismoniy jihatdan yordam bermaydi, balki ularning psixologik holatini ham yaxshilaydi. Sport faoliyati orqali sportchilar yangi jismoniy rivojlanishga erishib, ijtimoiy va ruhiy darajada o'zgarishlar yuz beradi. Bu jarayon sportchining o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi va motivatsiyasini kuchaytiradi.

2. Ijtimoiy muhitning roli:

Sport mashg'ulotlari olib boriladigan guruh, sportchining ijtimoiy taraqqiyotini qo'llab-quvvatlaydi. Bu yerda shaxs nafaqat psixologik yordam oladi, balki o'z fikrini va nuqtai nazarini baham ko'radigan boshqa odamlar bilan muloqotda bo'ladi. Bunday ijtimoiy muhit sportchining ruhiy holatini yaxshilashda katta ahamiyatga ega.

3. Yu. Jukovning tadqiqotlari:

Yu. Jukovning tadqiqotlari tayanch-harakat tizimi zararlangan yosh sportchilar uchun individual dasturga asoslangan mashg'ulotlarni tavsiya qiladi. Jismoniy nuqsonlari bo'lgan sportchilar sog'lom sportchilarga qaraganda alohida mashq rejimiga rioya qilishlari kerak. U sog'lom sportchilarning sparring sheriklari va yordamchilari sifatida harakat qilishlarini, ammo ular guruh mashg'ulotlarida birgalikda ishtirok etishda muammolarga duch kelishlari mumkinligini ta'kidlaydi [2].

4. Xorijiy tadqiqotlar bilan o'xshashlik:

Yu. Jukovning natijalari xorijiy tadqiqotlar bilan mos keladi, xususan, R. Makkonki, S. Dovling, D. Hassan, va S. Menke kabi olimlarning ishlari bilan o'xshashliklar bor. Ular ham sport mashg'ulotlarida sog'lom va jismoniy nuqsonlari bo'lgan sportchilar uchun alohida yondashuvlar zarurligini ta'kidlaydilar [6].

Shunday qilib, jismoniy nuqsonli sportchilarga tegishli mashqlarni muvaffaqiyatli tanlash orqali ular faqat jismoniy holatlarini yaxshilab qolmay, balki psixologik jihatdan ham kuchliroq bo'lishlari mumkin. Bunda individual yondashuv va ijtimoiy muhitning qo'llab-quvvatlashi katta ahamiyatga ega. Yuqoridagi tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sport mashg'ulotlari jismoniy nuqsonlar bilan kurashish va ijtimoiy integratsiyani kuchaytirish uchun muhim vosita hisoblanadi.

Shundan kelib chiqib, para-taekvondo (tayanch-harakat a'zolidagi nuqsoni bo'lgan) yoshlarni sportga tayyorlashning quyidagi xususiyatlarini ajratib ko'rsatish maqsadga muvofiqdir.

Xulosa

1. Sportchilar va ota-onalar uchun tibbiy konsultatsiya zarurati. Har qanday sport mashg'ulotlarini boshlashdan oldin, tayanch-harakat tizimi kasalliklari bo'lgan sportchilar to'liq tibbiy ko'rikdan o'tishlari va sport tibbiyoti shifokoridan ruxsat olishlari kerak, bu samarasiz mashqlarni bartaraf qiladi va xavfsiz texnikani ishlab shiqadi.

2. Moslashuvshan sport dasturini ishlab shiqish, sportchining cheklovlari va imkoniyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulot jarayonini tashkil yetishda moslashuvshan yondashuv, shuningdek, jarohatlar xavfsizligi va minimallashtirish, xususan, tananing mashg'ulotlarga reaksiyasini kuzatish va o'z vaqtida javob berish. mumkin bo'lgan muammolar yoki kasallikning kuchayishi, ortiqsha ishlamaslik va shu bilan birga dam olish va tiklanish uchun optimal tanaffuslar bilan yukni bosqishma-bosqish oshirish. Bundan tashqari, kuch, aerobik, moslashuvshanlik va muvofiqlashtirish kabi turli xil mashg'ulotlarni kiritish tavsiya yetiladi - bu murakkab jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga va sportchining tanasini mustahkamlashga yordam beradi.

3. Para-taekvondo sportchilarining mashg'ulotlar jarayonining asosiy yo'nalishi tayanch-harakat apparati mushaklarini mustahkamlashga qaratilgan. Masalan, orqa, dumba, tizza va to'piq mushaklari uchun maxsus mashqlar, muvozanat va muvofiqlashtirishni yaxshilash, aerobik shidamlilik,

moslashuvshanlik va kuchni rivojlantirish, shuningdek, umumiy jismoniy tayyorgarlik.

4. Tananing holati va mashg'ulotlar natijalarini doimiy nazorat qilish va tahlil qilishga qaratilgan sportchining holatini kuzatish.

5. Guruh va individual yondashuvning kombinatsiyasi, murabbiy tibbiyot mutaxassisleri bilan birgalikda sportchining holatini tahlil qilib, tayanch-harakat a'zolarining buzilish turini, jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlaydi va shu ma'lumotlar asosida mashg'ulot rejasini tuzadi - individual va guruhda.

6. Sportchining shaxsiy va kasbiy fazilatlarini (emotsional-psixologik barqarorlik, qat'iyatlik, moslashuvshanlik, yangi atrof-muhit sharoitlariga moslashish va boshqalar), kognitiv rivojlanish (o'zini o'zi qabul qilish) ni rivojlantirishga qaratilgan sportchilarni ota-onalari bilan birgalikda o'z vaqtida va doimiy psixologik qo'llab-quvvatlash. va jismoniy cheklovlar, o'z-o'zini aniqlash), jamiyatga ijtimoiy integratsiya.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

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 flow 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 intelletal disabilities: a fve-nation study / R. MsSonkey, S. Dowling, D. Hassan, S. Menke // Journal of intelletal 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://in-academy.uz/index.php/ejti/article/view/15259>

10. Tajibaev, S., & Khojiyev, S. (2023). Хоккеичнинг asosi turish holati texnik harakatlari biomexanik tahlili ko'rsatkichlari. Scientific Bulletin of NamSU: Nauchniy vestnik NamGU: ilmiy axborotnomasi - 2023 yil, 11-son, 1. ResearchGate. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/378213669>