



Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ашуров Б., Султанов Ж. (2018). Спортивное питание и микронутриенты в подготовке борцов. Ташкент: Спорт.
2. Иванов С.В. (2019). Роль микроэлементов в спортивной диете. Журнал спортивной медицины, 12(3), 45-52.
3. Smith J., Johnson P. (2020). Nutrition and Performance in Combat Sports. New York: Sports Science Publishing.
4. Ўзбекистон Respublikasi Prezidenti Farmonlari va Qarorlari (2021-2024). Sogʻlom turmush tarzi va sportni rivojlantirish sohasidagi huquqiy hujjatlar. Tashkent: Hukumat nashriyoti.
5. Ержанова Л.М., Ким Н.И. (2022). Влияние сбалансированного питания на восстановление спортсменов после интенсивных тренировок. Физиология и спорт, 8(1), 12-20.

MALAKALI PARA TAEKVONDOCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHNING INNOVATSION USULLARI

Sobirov Temur Bobur oʻgʻli

Tayanch doktorant

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqot instituti

amirtemurtaekwondo@gmail.com

Annotatsiya: *Malakali para taekvondochilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish, ularni xalqaro maydonlarda munosib ishtirokini taʼminlash, xalqimiz orasida para taekvondo sportini ommaviylashtirish hamda klass nuqtayi nazaridan nuqsoni bor bolalarni ushbu sport turiga boʻlgan qiziqishlarini oshirish dolzarb masalardan biridir. Shu boisdan olib borilgan tadqiqotda malakali para taekvondochilarni funksional holatini eʼtiborga olgan holda oʻquv-mashgʻulotlari jarayonini rejalashtirishga yordam beradigan murakkab mashqlar majmuasi orqali para taekvondochilarni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish qararatilgan.*

Kalit soʻzlar: *Malakali para taekvondochilar, murakkab mashqlar majmuasi, innovatsion usul, para taekvondo sportini ommaviylashtirish, jismoniy tayyorgarlik, funksional tayyorgarlik, oʻquv-mashgʻulotlarini rejalashtirish.*

Аннотация: *Совершенствование системы подготовки квалифицированных пара-таэквондистов, обеспечение их достойного участия на международной арене, популяризация пара-таэквондо среди населения, а также повышение интереса детей с ограниченными возможностями к этому виду спорта являются актуальными задачами. В связи с этим в данном исследовании поставлена цель — развитие физической*



подготовки пара-таэквондистов посредством комплекса сложных упражнений, способствующих планированию учебно-тренировочного процесса с учётом их функционального состояния.

Ключевые слова: *Квалифицированные пара-таэквондисты, комплекс сложных упражнений, инновационный метод, популяризация пара-таэквондо, физическая подготовка, функциональная подготовка, планирование учебно-тренировочного процесса.*

Abstract: *Improving the training system for skilled para taekwondo athletes, ensuring their worthy participation on the international stage, promoting para taekwondo among the population, and increasing interest in this sport among children with disabilities are among the most pressing issues. Therefore, this study aims to develop the physical preparedness of para taekwondo athletes through a set of complex exercises that assist in planning the training process, taking into account their functional condition.*

Key words: *Skilled para taekwondo athletes, complex exercise system, innovative method, popularization of para taekwondo, physical preparedness, functional training, training process planning.*

Dolzarbli. Para sportchilar va murabbiylar tomonidan hozirgi kunda para sport sohasida shunday rivojlanish bosqichiga erishildiki, unda yetakchi o‘rinlarga chiqib olish uchun barcha tayyorgarlik metodlaridan foydalanish talab qilinmoqda va bu borada murabbiylar tomonidan bir qancha vazifalar amalga oshirilib kelinmoqda. Ko‘p sonli ilmiy tadqiqotlarda para taekvondo mashg‘ulot jarayonining turli bosqichlari uchun mashg‘ulot rejasiga muvofiq vosita va usullarini ishlab chiqish, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish, diqqat va harakat reaksiyasini yaxshilash masalalari keng o‘rganilganligiga qaramasdan, ko‘p yillik tayyorgarlik tizimida para taekvondochilar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish.

Para sportchilarning jismoniy tayyorgarligi ularning musobaqadagi muvaffaqiyati va yuqori natijalarga erishishini belgilovchi asosiy jihatlardan biridir. So‘nggi yillarda paralimpiya sportiga, jumladan, Paralimpiya harakatining bir qismiga aylangan para taekvondoga qiziqish sezilarli darajada oshdi. Ushbu maqolada para taekvondochilarining jismoniy tayyorgarligining nazariy jihatlari ko‘rib chiqiladi. Bu para taekvondo bo‘yicha muvaffaqiyatli ishtirok etish uchun zarur bo‘lgan asosiy jismoniy sifatlarni tahlil qilish, shuningdek, ushbu sport turida jismoniy tayyorgarlikning mavjud usullari va yondashuvlarini tekshirishni o‘z ichiga oladi. Shunday qilib, ushbu maqola malakali para taekvondochilarni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishning innovatsion usullarini tadqiq qilish va tahlil qilishga qaratilgan. Raqobat tobora keskinlashib borayotgan zamonaviy sport sharoitida nafaqat an’anaviy usullarni qo‘llash, balki sportchilarning tayyorgarlik darajasini sezilarli darajada oshirishga yordam beradigan yangi yondashuvlarga ochiq bo‘lish ham muhimdir. Umid qilamizki, ushbu tadqiqot natijalari



parataekvondo bo‘yicha yuqori yutuqlarga intilayotgan murabbiylar uchun ham, sportchilarning o‘zlari uchun ham foydali bo‘ladi.

Tadqiqotning maqsadi malakali para taekvondochilarning jismoniy tayyorgarligini innovatsion usullardan foydalangan holda rivojlantirish.

Tadqiqotning olib borilishi. Malakali para taekvondochlar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishning innovatsion usullari tadqiqotining dolzarbligi sport sohasidagi zamonaviy muammolar bilan bog‘liq bo‘lib, bu erda yuqori yutuqlar mashg‘ulotlar jarayoniga yangicha yondashuvlarni joriy etishni talab qiladi. Xalqaro maydonda raqobatbardoshligi doimiy ravishda oshib borayotgan sharoitda samarali jismoniy tayyorgarlik sportchilarning muvaffaqiyatli chiqishida asosiy omilga aylanadi. Ushbu usullarni sport mashg‘ulotlari amaliyotida qo‘llash samaradorligi musobaqalar natijalarini sezilarli darajada yaxshilashi mumkin, bu esa ushbu tadqiqotni parataekvondo va umuman sport fanini rivojlantirishga muhim hissa qo‘shadi.

Dastlab para taekvondo oyoq-qo‘llarining yetishmovchiligi va qo‘llarini amputatsiya qilgan sportchilar uchun “kyorugi” (sparring) ni rivojlantirishga e‘tibor qaratdi va 2009 yilda Ozarbayjonning Boku shahrida taekvondo WT bo‘yicha jahon jamoaviy chempionati munosabati bilan birinchi WT para taekvondo chempionati bo‘lib o‘tdi. 2009 yildan beri WT bo‘yicha jahon chempionati qo‘shimcha besh marta, 2010 yilda Rossiyaning Sankt-Peterburg shahrida, 2012 yilda Arubaning Santa-Kruz shahrida, 2013 yilda Shveysariyaning Lozanna shahrida, 2014 yilda Rossiyaning Moskva shahrida, Turkiyaning Antaliya, Buyuk Britaniyada 2015 yilda o‘tkazilgan. Chempionatdagi ishtirok barqaror o‘sib bormoqda.

2013 yildagi IV Jahon Para Taekvondo Chempionati munosabati bilan Para-Taekvondo Qo‘mitasi a‘zolari hamda CPISRA (Cerebral Palsy xalqaro sport va dam olish assotsiatsiyasi) va INAS (International Sports Federation for Persons for Persons for Dislectual Sports Federation) dan taklif etilgan mehmonlardan iborat Para-Taekvondoni rivojlantirish bo‘yicha ishchi guruhi hozirda Parataekvondoni rivojlantirish bo‘yicha mutaxassislar bilan uchrashdi. Taekvondo ularning tavsiyalaridan kelib chiqib, parataekvondoni kengaytirish va barcha imkoniyati cheklangan sportchilar uchun jahon miqyosidagi musobaqalarni o‘tkazishga qaror qilindi. Para Taekvondo Poomsae (jang sanati turlari) nevrologik nuqsonlari, intellektual nogironligi (ID) yoki ko‘rish qobiliyati zaif (VI) sportchilar uchun musobaqa formati bo‘lishiga qaror qilindi.

Tadqiqot O‘zbekiston milliy terma jamoasi a‘zolari bilan birgalikda mashg‘ulot jarayonlarida amalga oshirildi. Jumladan biz tadqiqot davomida para taekvondochilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan ikki innovatsion usul: “Dartfish” hamda “Polar” uskunalaridan foydalangan holda amalga oshirdik. Bunda mashg‘ulot avvalida barcha para taekvondochilarga polar uskunasi maxsus sezuvchi datchikli tasmalarini taqdik va tinch holatda tanadagi fiziologik holatni aniqlab oldik. Keyingi o‘rinda mashg‘ulot jarayonida



sportchilarda bo‘layotgan o‘zgarishlarni kuzatib bordik. Uskunadan olinayotgan ma’lumotlar parallel ravishda mashg‘ulot o‘tayotgan murabbiyga yetkazilib turildi va sust yoki notabiiy harakat qilayotgan sportchilarga individual yondashish kerakligi uqtirildi. Tadqiqot so‘ngida mashg‘ulot boshidan oxiriga qadar olingan ma’lumotlar sportchi va murabbiylarga taqdim qilindi hamda qaysi sportchining jismoniy tayyorgarlik darajasi yuqori yoki pastligi, fiziologik holat barqarorligi haqida ko‘rsatmalar berildi.

Xulosa. Para taekvondochilarga qo‘llanilishi mumkin bo‘lgan innovatsion usullar haqida umumiy ma’lumot berildi. Ushbu usullar sportchilarning individual qobiliyatlariga moslashtirilgan mashinalar kabi maxsus jihozlardan foydalanishni, yani “Dartfish”, “Polar” kabi yangi texnologiyalardan foydalanishni o‘z ichiga olishi mumkin. Para taekvondoda talab qilinadigan tezlik, kuch va chidamlilik kabi o‘ziga xos jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan funksional mashg‘ulotlardan foydalanish masalalari ham muhokama qilinadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Duarte Junior M.A., Enriquez-Martinez O.G., Brisola K.M., Oliveira J., Molina M. del C.B., Trakman G.L., de Mello M.T., Longhi R. Nutritional intake in high-performance para athletes // *Sports Medicine and Health Science*. – 2023. – P. 139–147.
2. Reina R., Barbado D., Soto-Valero C., Sarabia J. M. Evaluation of the bilateral function in para-athletes with spastic hemiplegia: A model-based clustering approach // *Journal of Human Kinetics*. – 2020. – P. 27–41.
3. Souza G.T.S., Lopes J.S.S., Fernandes G.T., Magalhaes Neto A.M., Lemos J.F. S., Andrade C.M.B. Analysis of lipid profile before and after a simulated Brazilian jiu-jitsu para-sport fight: Multiple case analysis // *Heliyon*. – 2025. – Vol. 33. – P. 11.
4. World Taekwondo. Para Taekwondo http://www.worldtaekwondo.org/para-wt/para_about.html
5. Paralympic Sports Taekwondo. History of Para Taekwondo– 2019. – <https://www.paralympic.org/taekwondo/about>
6. World Para Taekwondo. Athlete Classification Rules as of January 1st 2018. <http://www.worldtaekwondo.org/wp-content/uploads/2017/12/wt-athlete-classification-rules-as-of-january-1-2018.pdf>
7. World Taekwondo. 8th 2019 Antalya World Para Taekwondo Championships–Information 2019. <http://www.worldtaekwondo.org/competition/view.html?nid=7000106&mcd=e05&sc=in>



8. International Paralympic Committee. Tokyo 2020 Paralympic Games Qualification Regulations. Revised Edition – 2021.
<https://nocnsf.nl/media/3285/tokyo-2020-paralympic-games-qualification-regulations-wheelchair-rugby.pdf>

9. Fife G.P., David M.S., Lee S.-Y. Injury incidence and severity at the 5th World Para-Taekwondo Championships // Official Journal of the Korean Academy of Kinesiology. – 2017. – Vol. 19. – P. 45–53.

FUTBOLCHI QIZLARNING TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARI SAMARADORLIGI O‘RTASIDAGI O‘ZARO BOG‘LIQLIKNI ANIQLASH

M.G.Muxammadov
p.f.b.f.d. (PhD)
Alfraganus universiteti

Annotatsiya: Ushbu maqolada futbol sport turi bilan shug‘illanuvchi qizlar jamoasining texnik-taktik harakatlarini aniqlash va o‘zaro taqqoslash orqali ustunlik va kamchiliklarni aniqlashga qaratilgan ma’lumotlar keltirilgan. Mazkur maqoladagi ma’lumotlar murabbiylar uchun texnik-taktik harakatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulot samaradorligini aniqlash uchun uslubiy manba bo‘lib xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: Futbol, sport, qizlar, umumiy, zarba, taktika, texnika, to‘p, mashg‘ulot.

Аннотация: В данной статье представлена информация, направленная на выявление преимуществ и недостатков путем выявления и сравнения технико-тактических действий женской команды, занимающейся футболом. Информация в данной статье служит методическим ресурсом для тренеров по определению эффективности тренировок, направленных на развитие технико-тактических действий.

Ключевые слова: Футбол, спорт, девушки, общий, удар, тактика, техника, мяч, тренировка.

Abstract: This article presents data aimed at identifying advantages and disadvantages by identifying and comparing the technical and tactical actions of the girls' football team. The information in this article serves as a methodological resource for coaches to determine the effectiveness of training aimed at developing technical and tactical actions.

Key words: Football, sports, girls, general, shot, tactics, technique, ball, training.