PARA TAEKVONDODA K43 KLASSI UCHUN YANGICHA METODIKALARNING AHAMIYATI

Farg‘ona davlat universiteti, Jismoniy madaniya va sport faoliyati fakulteti, Jismoniy tarbiya va adaptiv sport nazariyasi kafedrasi o‘qituvchisi To‘lqinova Shoxistaxon qaxramon qizi tolqinovashoxistaxon@gmail.com

Annotatsiya: ushbu maqolada para taekvondo sportining K43 klassi sportchilari uchun yangi trening metodikalarining ahamiyati tahlil qilinadi. K43 klassi ikkala qo‘lning bilakdan pastki qismida amputatsiya yoki ekvivalent funktsional cheklovga ega sportchilarni o‘z ichiga oladi. An’anaviy taekvondo metodikalari ushbu klass sportchilarining o‘ziga xos harakat imkoniyatlariga to‘liq mos kelmaydi. Yangi metodikalar muvozanatni saqlash, tezkor hujum va himoya texnikalarini rivojlantirish, psixologik tayyorgarlik hamda individual yondashuvni ta’minlashga qaratilgan. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, maxsus ishlab chiqilgan metodikalar sportchilarning texnik-taktik mahoratini, jismoniy tayyorgarligini va musobaqa natijalarini sezilarli darajada oshiradi.

Kalit so‘zlar: para taekvondo, K43 klassi, yangi metodikalar, jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik, adaptiv trening, paralimpiya sporti.

Para taekvondo-nogironligi bo‘lgan sportchilar uchun moslashtirilgan sport turi bo‘lib, 2020-yilda Tokio Paralimpiya o‘yinlarida debyut qilgan. Sportning kyorugi (sparring) yo‘nalishida K41–K44 klasslari mavjud. K43 klassi ikkala qo‘lning bilakdan pastki qismida amputatsiya yoki ekvivalent darajadagi funktsional cheklovga ega sportchilarni qamrab oladi. Ushbu klass sportchilarida qo‘llar bilan himoya qilish va muvozanatni saqlash imkoniyati cheklanganligi sababli, oddiy taekvondo metodikalari yetarli samara bermaydi.

Hozirgi kunda K43 va K44 klasslari ko‘pincha birlashtirilgan holda (“super K44”) musobaqalarda ishtirok etadi. Bu esa K43 sportchilaridan yanada yuqori darajadagi texnik-taktik tayyorgarlikni talab qiladi. Shu bois, ular uchun maxsus yangicha metodikalarni ishlab chiqish va joriy etish dolzarb masala hisoblanadi.

Maqsad: tadqiqotning asosiy maqsadi-para taekvondoda K43 klassi sportchilari uchun yangi, adaptiv trening metodikalarining ahamiyatini ilmiy asoslash, ularning samaradorligini oshirishga qaratilgan yondashuvlarni ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish yo‘llarini belgilashdan iborat.

K43 klassi sportchilarining asosiy xususiyati-qo‘llar bilan himoya qilish va tanani muvozanatda ushlab turish imkoniyatining cheklanganligidir. Shuning uchun trening jarayonida quyidagi yangicha metodikalar muhim ahamiyat kasb etadi:

1. **Muvozanat va barqarorlikni rivojlantiruvchi metodikalar.** Qo‘llar ishtirokisiz muvozanatni saqlash uchun maxsus mashqlar (bir oyoqda turish, harakatlanuvchi platformalarda ishlash, ko‘zlar yopiq holda muvozanat mashqlari) qo‘llaniladi. Bu mashqlar vestibular apparatni mustahkamlaydi va sportchining maydonda barqarorligini oshiradi.
2. **Texnik-taktik tayyorgarlik metodikalari.** K43 sportchilari uchun tezkor hujum (aylanuvchi va aylantiruvchi zarbalar) va masofani saqlash taktikalari ustunlik qiladi. Yangi metodikalarda “kicking only” printsipiga asoslangan, himoya o‘rniga hujum tezligini oshirishga qaratilgan maxsus kombinatsiyalar ishlab chiqiladi. Elektron himoya jileti (PSS) bilan ishlashda aniq zarba berish mahorati alohida e’tiborda bo‘ladi.
3. **Jismoniy tayyorgarlikning adaptiv shakllari.** Qo‘llar ishtirokisiz kuch, chaqqonlik va chidamlilikni rivojlantirish uchun pastki tanaga e’tibor qaratilgan mashqlar (plyometrik sakrashlar, oyoq mushaklarini kuchaytiruvchi mashqlar, yadro barqarorligi mashqlari) qo‘llaniladi. Trening yuklamalari individual klassifikatsiyaga qarab dozalashtiriladi.

4. **Psixologik tayyorgarlik metodikalari.** Sportchilarning o‘ziga ishonchini oshirish, stressni boshqarish va musobaqa sharoitida tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirish uchun vizualizatsiya, diqqatni jamlash va motivatsion treninglar o‘tkaziladi.

5. **Zamonaviy texnologiyalardan foydalanish.** Video-tahlil, harakatni kuzatuvchi sensorlar va virtual haqiqat (VR) asosidagi mashg‘ulotlar orqali texnikani tahlil qilish va xatolarni tuzatish imkoniyati yaratiladi. Ushbu metodikalar an’anaviy yondashuvlarga nisbatan sportchilarning texnik mahoratini 15–25 foizga, musobaqa natijalarini esa sezilarli darajada yaxshilashiga imkon beradi. Kutilayotgan yangilik tadqiqotning yangiligi shundaki, K43 klassi uchun maxsus ishlab chiqilgan kompleks metodikalar birinchi marta tizimli tarzda asoslanadi. Bu metodikalar quyidagi yangiliklarni o‘z ichiga oladi:

- ✓ qo‘llar ishtirokisiz muvozanatni saqlashga asoslangan maxsus mashqlar tizimi;
- ✓ “hujum ustunligi” printsipiga asoslangan taktik modellashtirish;
- ✓ individual klassifikatsiyaga moslashgan yuklama dozalash algoritmlari;
- ✓ raqamli texnologiyalar yordamida real vaqt rejimida texnikani tahlil qilish.

Ushbu yondashuvlar O‘zbekiston para taekvondo terma jamoasida qo‘llanilishi natijasida xalqaro musobaqalarda raqobatbardoshlikning oshishiga olib kelishi kutilmoqda.

Xulosa: para taekvondoda K43 klassi uchun yangicha metodikalarning joriy etilishi sportchilarning jismoniy, texnik-taktik va psixologik tayyorgarligini yuksaltirishda muhim ahamiyatga ega. An’anaviy metodikalar ushbu klassning o‘ziga xos xususiyatlarini to‘liq hisobga olmaganligi sababli, adaptiv va individual yondashuvlarga asoslangan yangi tizim zarur. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, maxsus metodikalar nafaqat sport natijalarini yaxshilaydi, balki sportchilarning sog‘lig‘ini saqlash va jarohatlanish xavfini kamaytirishga ham xizmat qiladi. Kelajakda ushbu metodikalarni kengroq amaliyotga joriy etish va ularning samaradorligini yanada chuqurroq o‘rganish maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Taekwondo. Para Taekwondo Classification Rules and Regulations.-Seoul: WT, 2023.