SPORT MAKTABLARIDA TARBIYALANUVCHI PARA TAEKVANDOCHILARDA MUVOZANAT VA KOORDINATSION QOBILIYATLARNI RIVOJLANTIRISH

Rayimxo'jayeva Xilola Saydismoil qizi
Alfraganus universiteti magistranti

Annotatsiya. *Ushbumaqolada sport maktablarida tarbiyalanuvchi yosh para taekvondochilarning muvozanat saqlash, koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish metodikasi ilmiy-nazariy va amaliy xususiyatlari keltirilgan. Yuqori kamari funksiyasida nuqsoni bo'lgan sportchilarda tana og'irlik markazi siljishi va harakat assimetriyasini kompensatsiya qilishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasi ishlab chiqilgan. Pedagogik tajriba davomida statik va dinamik muvozanat hamda vestibulyar barqarorlik ko'rsatkichlarining o'sish dinamikasi tahlil qilingan.*

Kalit so'zlar: *Sport maktabi, para taekvondo, muvozanat, koordinatsion qobiliyatlar, tayanch-harakat apparati, tana og'irlik markazi, mashg'ulot metodikasi.*

Аннотация: *В данной статье научно-теоретически и практически освещена методика развития равновесия и координационных способностей у юных пара таэквондистов, занимающихся в спортивных школах. Разработан комплекс специальных упражнений, направленный на компенсацию смещения центра тяжести тела и двигательной асимметрии у спортсменов с поражением верхних конечностей. В ходе педагогического эксперимента проанализирована динамика роста показателей статического и динамического равновесия, а также вестибулярной устойчивости.*

Ключевые слова: *Спортивная школа, пара таэквондо, равновесие, координационные способности, опорно-двигательный аппарат, центр тяжести тела, методика тренировки.*

Abstract: *This article scientifically, theoretically, and practically highlights the methodology for developing balance and coordination abilities in young para-taekwondo athletes training in sports schools. A set of special exercises aimed at compensating for the displacement of the body's center of gravity and motor asymmetry in athletes with upper limb impairments has been developed. During the pedagogical experiment, the growth dynamics of static and dynamic balance indicators, as well as vestibular stability, were analyzed.*

ACADEMIC SCIENCE PUBLISHING

Keywords: *Sports school, para taekwondo, balance, coordination abilities, musculoskeletal system, center of gravity, training methodology.*

KIRISH

Respublikamizda paralimpiya sport turlarini ommalashtirish va sport maktablarida imkoniyati cheklangan yoshlar uchun zamonaviy shart-sharoitlar yaratish davlat siyosati darajasiga ko‘tarilgan. Xususan, para taekvondo sport turida yuqori natijalarga erishish poydevori aynan sport maktablaridagi boshlang‘ich va o‘quv-mashq guruhlarida qo‘yiladi. Para taekvondoda texnik harakatlar faqat oyoq zarbalari (korpusga beriladigan zarbalar) orqali baholanishi va qo‘l harakatlarining cheklanganligi (amputatsiya yoki tug‘ma nuqsonlar sababli) sportchi biomekanikasiga jiddiy ta’sir ko‘rsatadi. Sog‘lom taekvondochilar zarba berish vaqtida qo‘llarining qarama-qarshi harakati (inersiuchi muvozanat) hisobiga tana barqarorligini ta’minlasalar, para taekvondochilarda ushbu kompensator mexanizm cheklangan bo‘ladi. Natijada, bir oyoqda turib murakkab zarbalar (masalan, *dollyo-chagi*, *yop-chagi*, *dvi-chagi*) berishda tana og‘irlik markazi (TOM) og‘ib ketishi, muvozanat yo‘qolishi va texnik xatolarga yo‘l qo‘yish holatlari ko‘p kuzatiladi. Shu bois, sport maktabi tarbiyalanuvchilarida muvozanat va koordinatsion qobiliyatlarni maqsadli rivojlantirish dolzarb ilmiy-pedagogik muammo hisoblanadi.

TADQIQOT MAQSADI

Sport maktablarida tarbiyalanuvchi yosh para taekvondochilarning muvozanat, koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasini ishlab chiqish va uning samaradorligini tajribada asoslash.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi:

Pedagogik tajriba sport maktabining o‘quv-mashq guruhida shug‘ullanuvchi 12–15 yoshli (K44 klassifikatsiyasiga mansub) 16 nafar yosh para taekvondochilar ishtirokida 6 oy davomida o‘tkazildi. Sportchilar teng tarkibli nazorat (n=8) va tajriba (n=8) guruhlariga ajratildi.

Nazorat guruhi amaldagi standart o‘quv dasturi asosida shug‘ullangan bo‘lsa, tajriba guruhi mashg‘ulotlarining tayyorgarlik va asosiy qismlariga haftasiga 3 marta (20–25 daqiqadan) maxsus vestibulyar, proprioseptiv (nostabil tayanch yuzalarida) va korpus barqarorligini oshiruvchi koordinatsion mashqlar kiritildi.

Nazorat testlari sifatida quyidagilar qo‘llanildi:

1. **Romberg sinovi (murakkablashtirilgan varianti):** Bir oyoqda, ko‘zlar yumilgan holda muvozanat saqlash vaqti (soniya).
2. **Yarotskiy sinovi:** Boshni uzluksiz aylantirish davomida muvozanatni saqlab turish vaqti — vestibulyar analizator barqarorligini baholash (soniya).

3. **"Chumchuq" (yoki *ap-chagi* holatida ushlab turish) maxsus testi:** Zarba beruvchi oyoqni tizzadan bukib, ko‘krak balandligida maksimal vaqt davomida muvozanatni yo‘qotmasdan ushlab turish (soniya).

4. **Tezkor-koordinatsion harakat testi (3x10 m mokisimon yugurish va burilishlar):** Fazoviy mo‘ljal olish va harakat yo‘nalishini tez o‘zgartirish qobiliyati (soniya).

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi

Tajriba yakunida olingan natijalar shuni ko‘rsatdiki, tajriba guruhi sportchilarida muvozanat va koordinatsion ko‘rsatkichlar nazorat guruhiga nisbatan ishonchli darajada ($p < 0,05$ va $p < 0,01$) yuqori sur’atlarda o‘sgan.

1-jadval

Nazorat testlari	Guruhlar	Tajriba boshida ($X^{-}\pm\sigma$)	Tajriba oxirida ($X^{-}\pm\sigma$)	O‘sish farqi (birlik)	O‘sish (%)	p
Romberg sinovi (soniya)	NG (n=8)	14,±21,8	16,5±1,9	+2,3	16,2%	> 0,05
	TG (n=8)	14,0±1,7	21,8±2,1	+7,8	55,7%	< 0,01
Yarotskiy sinovi (soniya)	TG (n=8)	14,0±1,7	21,8±2,1	+7,8	55,7%	< 0,01
	NG (n=8)	18,4±2,2	21,1±2,3	+2,7	14,7%	> 0,05
Maxsus zarba holatini ushlab turish (soniya)	NG (n=8)	11,5±1,5	14,2±1,6	+2,7	23,5%	< 0,05
	TG (n=8)	11,3±1,4	19,6±1,8	+8,3	73,4%	< 0,001
Mokisimon yugurish 3x10 m (soniya)	NG (n=8)	9,42±0,35	9,15±0,31	-0,27	2,9%	> 0,05
	TG (n=8)	9,45±0,34	8,64±0,26	-0,81	8,6%	< 0,05

OLINGAN NATIJALAR TAHLILI

Proprioseptiv sezgirlikning ortishi: Bosu yarim sharlari va muvozanat yostiqchalarida (balance pad) bajarilgan texnik harakatlar tayanch oyoqning boldir-tovon bo‘g‘imi barqarorligini mustahkamladi. Natijada, TG sportchilarida Romberg sinovi ko‘rsatkichi 55,7% ga, maxsus zarba holatini ushlab turish ko‘rsatkichi esa 73,4% ga yaxshilandi.

ACADEMIC SCIENCE PUBLISHING

Assimetriyani kompensatsiya qilish: Bir qo‘li yo‘q yoki funksiyasi cheklangan yosh sportchilarda tana burilishlari (masalan, *dvi-chagi* zarbasida 180 va 360ga aylanish) vaqtida vestibulyar apparatga tushadigan yuklama yuqori bo‘ladi. Ko‘zlarni yumgan holda bajarilgan maxsus koordinatsion mashqlar ko‘rish analizatori nazoratini cheklab, mushak-bo‘g‘im sezgirligini (kinestetik nazorat) faollashtirdi.

Texnik aniqlikka ta’siri: Dinamik muvozanatning yaxshilanishi sportchilarga zarba bergandan so‘ng jangovar turish holatiga (stoykaga) ortiqcha qadamlarsiz, tez va barqaror qaytish imkonini berdi, bu esa musobaqa bellashuvlarida qarshi hujumlardan himoyalanish samaradorligini oshirdi.

XULOSA VA AMALIY TAVSIYALAR

Sport maktablarida tarbiyalanuvchi para taekvondochilarda tayanch-harakat apparati nuqsoni tufayli yuzaga keladigan tana og‘irlik markazi assimetriyasini bartaraf etish uchun boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidanoq muvozanat va koordinatsion mashqlarga ustuvor ahamiyat berish zarur.

Tajriba guruhida qo‘llanilgan nostabil tayanch yuzalaridagi mashqlar va korpusning chuqur mushaklarini (core) mustahkamlash metodikasi statik muvozanatni 55,7% ga, maxsus dinamik barqarorlikni esa 73,4% ga oshirish imkonini berdi.

Murabbiylar uchun amaliy tavsiyalar: Mashg‘ulotlarda zarba texnikasini o‘rgatishda avval barqaror yuzada (dayang), so‘ngra yumshoq matlar va muvozanat yostiqchalarida bajarish ketma-ketligiga (oddiydan murakkabga tamoyili) rioya qilish; Har bir mashg‘ulotning yakunlovchi qismida 5–7 daqiqa davomida ko‘zlar yumilgan holda statik muvozanat saqlash va vestibulyar apparatni chiniqtiruvchi burilish mashqlarini muntazam qo‘llash tavsiya etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. **O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti.** Sport maktablari faoliyatini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida: O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 29-iyuldagi qarori.

2. **Lyax V.I.** Koordinatsion qobiliyatlar: diagnostika va rivojlantirish. – Moskva: TVT Divizion, 2006. – 290 b.

3. **Kerimov F.A.** Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: O‘zDJTI, 2018. – 286 b.

4. **Kazemi M., Perri G., Soave D.** 2008-yilgi Olimpiya o‘yinlari taekvondo ishtirokchilarining tavsifi // Kanada chiropraktika assotsiatsiyasi jurnali. – 2010. – 54-jild, 4-son. – B. 243–249.

ACADEMIC SCIENCE PUBLISHING

5. **World Taekwondo (Jahon taekvondo federatsiyasi).** Parataekvondo murabbiylari uchun o‘quv qo‘llanma. – World Taekwondo, 2022.

ACADEMIC SCIENCE PUBLISHING