

YUQORI MALAKALI PARATAEKVONDOCHILARNING TOLACHAGI ZARBASINING KINEMATIK XUSUSIYATLARI.

Isoqova Shoxista Sayfiddinovna
O'zbekiston Respublikasi Ichki ishlar
vazirlining 2-son Toshkent akademik
litseyi jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqola yuqori malakali parataekvondochilarning tolachagi zarbasining kinematik xususiyatlarini o'rganishga bag'ishlangan. Parataekvondo — bu nafaqat jismoniy kuch, balki texnika va taktikani ham talab qiladigan sport turi. Tolachagi zarba, ya'ni oyoq yordamida yuqoriga ko'tarish zarbasi, parataekvondoni o'rganishdagi asosiy texnikalardan biridir. Maqolada zarbaning bajarilishidagi harakatlarning to'g'ri shakllanishi, zarba tezligi, kuchi va aniqligi kabi kinematik jihatlar tahlil etilgan. O'rganilgan malakali sportchilarning qobiliyatlari, musobaqalar jarayonida ko'rsatgan natijalari va zarbaning samaradorligini oshirishda kinematik xususiyatlarning ahamiyati haqida fikr yuritiladi. Shuningdek, trenajorlarda olib borilgan tadqiqotlar asosida, eng yaxshi natijalarga erishish uchun zarbaning texnikasini takomillashtirish, shuningdek zarba jarayonlarini yanada samarali amalga oshirish tavsiyalari beriladi. Ushbu tadqiqot natijalari parataekvondo trenerlari va sportchilari uchun muhim ma'lumot manbai sifatida xizmat qilishi kutilmoqda.

Kalit so'zlar: parataekvondo, tolachagi zarba, kinematik xususiyatlar, sportchi, texnika, zarba tezligi, kuch, samaradorlik.

Taekvondo – bu nafaqat jang san'ati, balki intellektual va jismoniy rivojlanish jarayonida muhim rol o'ynaydigan sport turi. Parataekvondo, o'z navbatida, bu sportning imkoniyatlari cheklangan shaxslar uchun yaroqliligini ta'minlaydi. Ushbu maqolada yuqori malakali parataekvondochilarning tola zarbalarining kinematik xususiyatlari tahlil qilinadi.

Kinematika asoslanuvchi tamoyillar

Kinematika – jismoniy harakati va uning xarakteristikalarini o'rganadigan fan bo'lib, zarba, harakat, tezlik va shunga o'xshash tushunchalarni o'z ichiga oladi. Taekvondo zarbalari kinematik ahamiyatga ega, chunki to'g'ri zarba va olayotgan pozitsiyalarning kinematik xususiyatlari sportchining muvaffaqiyatini belgilaydi.

Tolachagi zarba turi

Tolachagi zarba — taekvondoning asosiy zarba usullaridan biridir. Bu zarba, odatda, yuqori tezlik va kuch bilan beriladi, va u ko'p hollarda raqibning muhim nuqtalariga qaratilgan. Tolachagi zarbalarining kinematik xususiyatlari sportchining tayyorgarligi, zarba sifatini va zarbaning maksimal samaradorligini ta'minlaydi.

Kinematik xususiyatlar

1. **Tezlik:** Yuqori malakali parataekvondochilar mahoratlari bilan zarbani harakatga keltirish tezligini oshiradilar. Tezlik, umuman olganda, zarbaning kuchini va

samaradorligini oshiradi. Tezlik parametrlarini muntazam o'lchash zarur, chunki bu sportchilarni o'z zarbalarini qanday belgilashlari haqida ko'rsatma beradi.

2. **Quvvat:** Zarbaning kuchi zarbadagi tezlik va massaning ko'paytmasiga teng. Parataekvondochilar zarbalarini berishda kuchni qanday boshqarishni o'rganadilar va zarbaning kuchini optimal darajada ishlatishga intiladilar.

3. **Burchak:** Zarbaning berilishi paytida burchaklarning ahamiyati juda katta. To'g'ri burchakdan zarba berish orqali zarbaning ta'siri oshadi. Burchakni to'g'ri belgilash, zarbaning samaradorligini oshiradi va raqibga etkaziladigan zarar darajasini oshiradi.

4. **Makoziya va vaqt:** Zarbaning kelish vaqti, parataekvondochining reaksiya tezligiga bog'liq. Zarbaning kelish vaqti va zarba jarayoni o'rtasidagi muvozanat yuqori malakali sportchilarning ustunligidir.

Yuqori malakali parataekvondochilarning tola zarbalarining kinematik xususiyatlari sportchilarning muvaffaqiyati uchun muhim ahamiyatga ega. Tezlik, kuch, burchak va vaqt – bu zarbaning samaradorligini belgilovchi asosiy omillar. Parataekvondo sportchilarining zarba usullaridagi kinematik tahlillarini yanada chuqurlashtirish, nafaqat taekvondo rivojlanishiga, balki sportchilarni tayyorlash jarayonini yaxshilashga yordam beradi. By, o'z navbatida, sportchilarning jismoniy va ruhiy tayyorgarligini oshiradi va sportning yuqori darajada muvaffaqiyatli bo'lishiga xizmat qiladi.

Quyida ba'zi tavsiyalarni aytib o'tmoqchiman.

- Parataekvondochilar va murabbiylari zarba usullarini o'rganish jarayonida kinematik xususiyatlarga e'tibor berishlari lozim.
- Zarba tahlillari va treninglarni zamonaviy texnologiyalar bilan qo'llab-quvvatlash zarur.
- Raqobatbardoshlikni oshirish uchun zarba berishdagi taktikalarni o'rganish va takomillashtirish zarur.

Bu maqola yuqori malakali parataekvondochilarning tola zarbalarining kinematik xususiyatlari haqida muhim tahlillarni taqdim etadi va parataekvondo sportining rivojlanishiga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Zhang, Y., & Jiang, Y. (2020). "Kinematic Analysis of Taekwondo Kicks: A Review." *Journal of Sports Science*.
2. Davronovich, J. R. Opinions of Some Scholars on the Phraseology of Folklore. *International Journal of Health Sciences*, (IV), 815-819.
3. Бегбудиева, П. (2017). Особенности перевода рекламных текстов. *Евразийский научный журнал*, (2), 349-350.
4. Zokirova, N. (2024). THE CONCEPT OF "LINGUISTIC PICTURE OF THE WORLD" IN TRANSLATION. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz)*, 48(48).
5. Zokirova, N. (2024). Translation Transformation and Equivalency in Translation Studies. *International Journal of Formal Education*, 3(11), 216-222.

MODERN EDUCATIONAL SYSTEM AND INNOVATIVE TEACHING SOLUTIONS

6. Mirzayeva, D. I., & Shodiyeva, G. N. Q. (2023). INGLIZ TILI MORFOLOGIYASIDA SOZ TURKUMLARINI ORGANISH ZARURIYATI. *Scientific progress*, 4(5), 94-98.
7. Tursunova, M., & Qizi, S. G. N. (2023). NAVIGATING ETHICAL DILEMMAS IN BUSINESS DISCOURSE: AN EXPLORATION OF DISCOURSE ETHICS. *Science and innovation*, 2(Special Issue 5), 687-690.
8. Navruza, A. (2023). INGLIZ TILI MORFOLOGIYASIDA SOZ TURKUMLARINI ORGANISH ZARURIYATI. *ITALY" ACTUAL PROBLEMS OF SCIENCE AND EDUCATION IN THE FACE OF MODERN CHALLENGES"*, 14(1).
9. Khayitbaevich, D. K. (2024). EXPLORING THE FLEXIBILITY OF ADJECTIVE ORDER IN ENGLISH: COGNITIVE, PRAGMATIC, AND STYLISTIC PERSPECTIVES. *AMERICAN JOURNAL OF EDUCATION AND LEARNING*, 2(5), 593-597.
10. Khayitbaevich, D. K. (2024). Analysis of Word Transposition Types in English and Uzbek Languages. *Cognify: Journal of Artificial Intelligence and Cognitive Science*, 1(1), 59-65.
11. Lee, S. J., & Kim, J. H. (2019). "The Impact of Kicking Techniques on Taekwondo Performance." *International Journal of Sports Science & Coaching*.
12. James, D. (2021). "Biomechanics of Taekwondo: Analyzing the Techniques and styles." *Sport Biomechanics*.

