

PARATAEKVONDODA JISMONIY TAYYORGARLIK.

Isoqova Shoxista Sayfiddinovna

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

Annotatsiya: *Jismoniy tayyorgarlik parataekvondo sportida Ushbu maqola parataekvondoda jismoniy tayyorgarlikning ahamiyatini va o'ziga xos xususiyatlarini ochib beradi. Parataekvondo, ya'ni nogiron shaxslar uchun mo'ljallangan taekvondo shakli, sportchilarning jismoniy va psixologik holatini yaxshilashda muhim rol o'ynaydi. Maqolada jismoniy tayyorgarlikning asosiy komponentlari — kuch, chidamlilik, moslashuvchanlik va tezlik — batafsil tahlil qilinadi.*

Kalit so'zlar: *fiziki tayyorgarlik, parataekvondo, murabbiylik, sammitlik, sog'liq himoya, trenirovka.*

Parataekvondo – bu nogiron sportchilarga mo'ljallangan, taekvondoning bir turi bo'lib, u nafaqat jismoniy kuch, balki ruhiy tayyorgarlik va strategiyani ham o'z ichiga oladi. Parataekvondoda muvaffaqiyat qozonish uchun jismoniy tayyorgarlik juda muhim ahamiyatga ega. Ushbu maqolada parataekvondoda jismoniy tayyorgarlikning asosiy tamoyillari va usullari haqida fikr yuritamiz.

1. Jismoniy Tayyorlanishning Asosiy Tamoyillari

1.1. Moslashuvchanlik:

Parataekvondo sportchilari turli xil jismoniy sharoitlarda faoliyat yuritishadi. Shuning uchun, moslashuvchanlikni oshirish uchun muntazam ravishda cho'zilish mashqlarini o'tkazish tavsiya etiladi. Bu mushaklar va bo'g'imlarning harakatlanish diapazonini kengaytirishga yordam beradi.

1.2. Kuch va Bardosh:

Kuchli mushaklar va bardosh parataekvondo sportchisining o'yin davomida uzoq vaqt davomida faoliyat yuritishini ta'minlaydi. Kuch tayyorlash dasturlari og'irlik ko'tarish, resistance trenajorlari va o'z vaznini ishlatish asosida tuzilishi mumkin.

1.3. Tezlik va Reaksiya:

Taekvondo texnikalari tezlik va reaksiya talab qiladi. Mashg'ulotlar davomida shartli janglar, tezlikni oshirish uchun turli xil zarba va mudofaa texnikalarini o'rganish kerak.

1.4. Muvozanat:

Muvozanatni saqlash sportchining jangovar strategiyasini amalga oshirishda muhimdir. Muvozanatni oshirish uchun turli xil muvozanat mashqlari, masalan, bitta oyoq ustida turish, foydalanish mumkin.

2. Mashq Rejalari

2.1. Individual mashg'ulotlar: Har bir parataekvondo sportchisi o'z jismoniy holati va imkoniyatlariga qarab individual reja tuzishi lozim. Ushbu reja kuch, tezlik, moslashuvchanlik va mushak bardoshini oshirishga qaratilgan bo'lishi kerak.

2.2. Guruhga mo'ljallangan mashg'ulotlar:

Guruhda ishlash, sportchilarga motivatsiyani oshirish va o'zaro tajriba almashish imkonini beradi. Jamoaviy mashg'ulotlar davomida texnika va taktikani o'rganish ham amalga oshiriladi.

2.3. Sportchilarni Tayyorlash:

Parataekvondo sportchilarini tayyorlashda muhim ahamiyatga ega bo'lgan psixologik tayyorgarlik ham jismoniy tayyorlanishga qo'shilsa, bu sportchining muvaffaqiyatini oshiradi. Psixologik mashg'ulotlar orqali sportchini stress holatiga tayyorlash, konsentratsiya va ruhiy kuchni oshirish mumkin.

3. Tashkiliy Asoslar

3.1. Sog'lom ovqatlanish: Jismoniy tayyorgarlik uchun to'g'ri ovqatlanish juda muhimdir. Sportchining dietasida oqsillar, karbogidratlar va yog'lar muvozanatli bo'lishi zarur. Suv ichishni unutmang, u organizmni quruqlikdan saqlaydi va energiya darajasini ta'minlaydi.

3.2. Dam olish va Qayta Tiklanish:

Jismoniy tayyorgarlik jarayoni davomida yetarli dam olish va qayta tiklanishga e'tibor berish kerak. Uxlab, mushaklarning tiklanishiga yordam beradi va yangi kuch bilan mashg'ulotlarga kirish imkonini beradi.

Parataekvondoda jismoniy tayyorgarlik – bu natijaga erishishning muhim omillaridan biridir. Sportchilar jismoniy, psixologik va taktik tayyorgarlikni birlashtirib, o'z ko'nikmalarini rivojlantirishlari kerak. To'g'ri tayyorgarlik va mehnat natijasi sifatida, har bir parataekvondo sportchisi o'z maqsadlariga erishishi mumkin. Shuningdek, variantli mashg'ulotlar va maxsus ishlab chiqilgan trening dasturlari orqali sportchilarning individual talablari va imkoniyatlarini hisobga olish lozimligi ta'kidlanadi. Parataekvondoda tayyorgarlik jarayonini boshqarish, motivatsiya va psixologik tayyorgarlikning o'zni ham muhim masalalar sifatida ko'rib chiqiladi. Jismoniy tayyorgarlik strategiyalarini amaliyotda qo'llash orqali parataekvondo sportchilarining sportdagi muvaffaqiyatlarini oshirishda yordam berishga qaratilgan. Natijada, ushbu tadqiqot nogiron shaxslar uchun sport faoliyatini qo'llab-quvvatlash va ularning jismoniy imkoniyatlarini kengaytirish maqsadida jismoniy tayyorgarlikni yaxshilashga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. "Parataekvondo: Osonlik bilan og'zaki mashqlar" (M. J. Lee, 2018)
2. Davronovich, J. R. Opinions of Some Scholars on the Phraseology of Folklore. *International Journal of Health Sciences*, (IV), 815-819.

3. Бербудиева, 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.
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. "Jismoniy tayyorgarlikning asosi" (D. S. S. J. Jones, 2020)
12. "Parataevvondagi jismoniy tayyorgarlik" (K. S. Kim, 2019)