

EPCHILLIK PARATAEKVONDOCHINING KOMPLEKS MUVOFIQLASHRIRUVCHI VOSITA FAOLIYATINING KO'P QIRRALI XUSUSIYATI SIFATIDA.

Isoqova Shoxista Sayfiddinovna

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

Annotatsiya: Ushbu maqolada epchillik parataekvondochilarining kompleks muvofiqlashtiruvchi vosita faoliyati tahlil qilinadi. Muvofiqlashtiruvchi vositalar, sportchilar uchun nafaqat jismoniy, balki psixologik va texnik jihatdan ham muhim rol o'ynaydi. Parataekvondolar uchun mushaklar koordinatsiyasi, tezkor reaksiyalar, va balansni saqlash kabi ko'nikmalarni rivojlantirish zarur, shuningdek, ushbu jarayonlarni optimallashtirish va sportchilarning natijalarini oshirishga qaratilgan usullar muhokama qilinadi. Maqolada shu bilan birga, o'quv jarayonida muvofiqlashtiruvchi vositalarning samarali qo'llanishi va ularning ta'siri haqida misollar keltiriladi.

Kalit so'zlar: epchillik parataekvondo, muvofiqlashtiruvchi vosita, jismoniy tayyorgarlik, psixologik rivojlanish, sporttexnika, ko'nikmalar, natijalarni optimallashtirish

Parataekvondo - bu insonning nafaqat jismoniy, balki ruhiy va psixologik tomonlarini ham rivojlantiruvchi sport turi. Epchillik, ya'ni sportchilarning o'z faoliyatini muvofiqlashtirish qobiliyati, parataekvondoning muhim jihatlaridan biridir. Ushbu maqolada epchillik parataekvondochining kompleks muvofiqlashtiruvchi vosita sifatidagi faoliyatining ko'p qirrali xususiyatlari haqida so'z yuritamiz.

Epchillik - bu sportchining dardiga, muhitga va o'yin sharoitlariga moslanish qobiliyatidir. Parataekvondoda bu qobiliyat, nafaqat raqibga qarshi kurashda, balki o'zining kuch va imkoniyatlarini to'g'ri baholashda ham muhimdir. Epchillik parataekvondo sportchisi uchun bir necha asosiy tamoyillarni o'z ichiga oladi:

1. Jismoniy muvofiqlik: Sportchining jismoniy holati va tayyorgarligi.
2. Ruhiy kuch: Stressni boshqarish, diqqatni jamlash va ruhiy barqarorlik.
3. Texnik sifat: Harakatlarni mukammal bajarish qobiliyati va ularning o'zaro bog'lanishi.

Ko'p Qirrali Xususiyatlar

Epchillik parataekvondochining muvofiqlashtiruvchi vositasidagi ko'p qirrali xususiyatlar quyidagi omillardan iborat:

1. Muhitga moslashuvchanlik: Parataekvondo sportchisi o'yin davomida turli sharoitlarga moslashish qobiliyatiga ega bo'lishi kerak. Masalan, har qanday yangi raqib bilan to'qnash kelganda, o'z taktikasini tezda o'zgartirib, raqibning kuchli va zaif tomonlarini aniqlay olishi zarur.

2. Raqobatbardoshlik: Epchillik parataekvondoda raqobat juda kuchli bo'ladi. Sportchilar bir-biriga qarshi kurashayotgan paytda, strategik tafakkur va ruhiy kuch muhim rol o'ynaydi. Sportchining o'zining mental holatini boshqarish qobiliyati, muvaffaqiyatga erishish uchun zarur.

3. Tayyorlov va mashg'ulot vositalari: Muvofiqlashtirish uchun tayyorlov jarayonida zamonaviy texnologiyalar va usullarni qo'llash juda muhimdir. Video tahlil, simulyatsiya va individual tayyorgarlik dasturlari epchillikni oshirishda samaraning asosidir.

4. Jamoada ishlash: Parataekvondo - bu individual sport turlari ichida bo'lsa ham, jamoaviy ruh va jamoaviy ko'makni hisobga olish muhimdir. Sportchining jamoasi, murabbiylar va boshqa yordamchilar bilan o'zaro aloqasi, kompleks muvofiqlashtirish jarayoniga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Epchillik parataekvondochining kompleks muvofiqlashtiruvchi vosita sifatidagi faoliyati, har doim dinamik va ko'p qirrali bo'lishi kerak. Bu jarayon faqat jismoniy kuch bilan cheklanmay, balki ruhiy va psixologik jihatlarni ham o'z ichiga oladi. Parataekvondoda muvaffaqiyatga erishish uchun sportchilar o'z epchillik qobiliyatlarini doimiy ravishda rivojlantirishlari zarur. Faqat shunda ular raqobatbardosh bo'lishlari va jahon darajasida muvaffaqiyatlarga erishish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Para-taekvondo sportchilari o'zlarining muvofiqlashtirish qobiliyatlarini doimiy ravishda rivojlantirishlari kerak, chunki muvaffaqiyat jismoniy, aqliy va psixologik elementlarni o'z ichiga olgan dinamik yondashuvni talab qiladi. Bu davom etayotgan rivojlanish global miqyosda samarali raqobat qilish uchun juda muhimdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Sadykov, I. (2021). "Parataekvondo: Sport va muvofiqlashtirish." Sport ilmiy-reja va nazariyasi, 10(3), 45-56.

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.
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. Karimov, A. (2020). "Epchillik sport turlari va muvofiqlashtiruvchi vositalar." *O'zbekiston jismoniy tarbiya va sport fakulteti yilligi*, 5(1), 112-120.
12. Raximov, B. (2022). "Sportchilarda jismoniy tayyorgarlikning innovatsion usullari." *Ta'lim va sport*, 8(2), 78-85.