



PARATAEKVONDO: IMKONIYATI CHEKLANGAN SPORTCHILAR UCHUN ZAMONAVIY JANG SA'NATI

Husanboyeva Jahona Faxriddin qizi
O'zDJTSU MAD-51-25 guruh magistranti

Annotatsiya: *Parataekvondo sport turning mazmuni K41,K44 klassifikatsiya tizimi yoritilgan. Parataekvondoning jismoniy imkoniyati cheklangan sportchilar uchun ahamiyati va ularning jismoniy va ijtimoiy ahamiyati tahlil qilingan.*

Kalit so'zlar: *parataekvondo, klassifikatsiya, K41, K44, kyorugi, parasport.*

Kirish.

Parataekvondo — bu jismoniy imkoniyati cheklangan sportchilar uchun moslashtirilgan zamonaviy jang san'ati turi bo'lib, u an'anaviy taekvondoga asoslanadi. Ushbu sport turi sportchilarning jismoniy rivoji, ruhiy barqarorligi va jamiyatga ijtimoiy moslashuvini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega. Bugungi kunda parataekvondo xalqaro miqyosda rivojlanib, Paralimpiya o'yinlari dasturidan mustahkam o'rin egallagan.

Parataekvondoning shakllanish tarixi.

Parataekvondo XX asr oxiri va XXI asr boshlarida imkoniyati cheklangan insonlarni sportga keng jalb etish maqsadida rivojlana boshladi. Ushbu sport turi rasmiy ravishda World Taekwondo tomonidan e'tirof etilgan va yagona qoidalar asosida boshqariladi. 2020-yildan boshlab parataekvondo Paralimpiya o'yinlari dasturiga kiritilishi uning nufuzini yanada oshirdi. Para taekvondo tarihi 1980-yillarda nogironlar sporti rivojlanishi bilan bog'liq bo'lib, nogiron sportchilar uchun taekvondo imkoniyatlarini yaratish maqsadida shakllangan, dastlab mustaqil sport turi sifatida shakllanib, keyinchalik Olimpiya harakatiga integratsiya qilinib, 2009-yilda Xalqaro Para Taekvondo Federatsiyasi (IPTF) tuzilishi bilan rasmiy tus olgan va 2020-yil Tokio Olimpiadasidan boshlab paralimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan, bu esa sportning jahon miqyosida tan olinishini ta'minlagan.

Parataekvondoning asosiy yo'nalishlari:

Parataekvondo asosan Kyorugi (jang) yo'nalishida rivojlangan. Parataekvondoda asosan yuqori tana qismi bilan zarbalar berishga ruxsat etiladi.

Parataekvondo klasslari:

Parataekvondoda har bir sportchi jismoniy imkoniyatiga qarab klassifikatsiyaga ajratiladi. Klassifikatsiya berish tartibi asosan qol-oyoq nogironligi bolgan sportchilarga beriladi. Masalan K41 bu eng og'ir darajadagi qol nuqsoni K44 klassdagilar esa yengil bir qo'lda bilak panja amputatsiyasi. Bu ikkita klass paraolimpiyada ishtirok etuvchi asosiy klass hisoblanadi.

Jismoniy va ijtimoiy ahamiyati:

Parataekvondo sportchilarda mushak kuchi va chaqqonlikni rivojlantiradi;



muvozanat va koordinatsiyani yaxshilaydi;

o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi;

ijtimoiy faollik va muloqot ko'nikmalarini shakllantiradi.

Shuningdek, bu sport turi nogironligi bo'lgan shaxslarning jamiyatda o'z o'rnini topishiga va sog'lom turmush tarzini olib borishiga katta hissa qo'shadi.

O'zbekistonda parataekvondoning rivojlanishi.

So'nggi yillarda O'zbekistonda parataekvondoga e'tibor kuchayib bormoqda. Maxsus sport maktablari, professional murabbiylar va xalqaro musobaqalarda ishtirok etayotgan sportchilar soni ortmoqda. Bu esa kelajakda yuqori natijalarga erishish uchun mustahkam poydevor bo'lib xizmat qiladi. Para-taekwondo bo'yicha so'nggi yirik natijalardan biri 2023-yil sentyabrida Livanda o'tgan Osiyo ochiq chempionatida O'zbekiston terma jamoasining 11 ta medal (3 ta oltin, 3 ta kumush, 5 ta bronza) qo'lga kiritishi bo'ldi, shuningdek, 2024-yil may oyida Mo'g'uliston paralimpiyachi sportchisi Surenjav Ulambayar -52kg vazn toifasida oltin medal olgani ham qayd etilgan, ammo 2024-yilgi yirik turnirlar yakunlari to'liq va aniqroq ma'lumot uchun 2024 yilgi Parij Olimpiadasi yakunlariga qarang.

O'zbekiston para-taekwondo uchun so'nggi yirik yutuqlari: 2023-yil Osiyo Ochiq chempionati (Livan): O'zbekiston terma jamoasi 3 ta oltin, 3 ta kumush va 5 ta bronza, jami 11 ta medal bilan qaytishdi.

Xulosa.

Parataekvondo — bu shunchaki sport emas, balki imkoniyati cheklangan insonlar uchun hayot sifatini yaxshilovchi, ularni jismonan va ruhan qo'llab-quvvatlovchi muhim ijtimoiy hodisadir. Ushbu sport turi orqali bir qancha imkoniyati cheklangan bolalarni qobiliyatini rivojlantirib jamiyatga qo'shish, bu sport turi orqali hayotini o'zgartirishga yordam berish, sog'lom jamiyat barpo etish yo'lidagi muhim qadamlardan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. World Taekwondo. Parataekvondo bo'yicha musobaqa qoidolari va klassifikatsiya nizomi. – Jahon taekvondo federatsiyasi rasmiy hujjatlari.
2. Xalqaro Paralimpiya Qo'mitasi. Parataekvondo – paralimpiya sport turi sifatida.
3. O'zbekiston Taekvondo (WT) Assotsiatsiyasi. Parataekvondo bo'yicha uslubiy qo'llanma. – Toshkent.
4. Raxmonov Sh.M. Imkoniyati cheklangan sportchilarni tayyorlash nazariyasi va metodikasi. – Toshkent, 2021.
5. Alimov A.A. Paraspport turlarida klassifikatsiya tizimi. – Ilmiy maqola, 2020.
6. Karimov B.B. Taekvondo va parataekvondo mashg'ulotlarining nazariy asoslari. – Toshkent, 2019.