SURDO-TAEKVONDO SPORTCHILARINING MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH

Usmonova Fotimaxon Tolibjon qizi
Mirobod tumani 2-sonli sport maktabi parataekvondo treneri
E-mail: usmonovafotima83@gmail.com
Sobirova Laylo Baxromovna
p.f.d. (DSc), dotcent

Annotatsiya. *Mazkur maqolada surdo-taekvondo sportchilarining maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishning nazariy va amaliy jihatlari yoritilgan. Surdo-taekvondo bilan shug‘ullanuvchi sportchilarning sport mahoratini oshirishda tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik, muvozanat va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish muhim omil hisoblanadi. Ayniqsa, eshitishida cheklovi bo‘lgan sportchilarning mashg‘ulot jarayonini tashkil etishda vizual axborot, imo-ishoralar, murabbiy ko‘rsatmalari va takroriy mashqlar tizimidan samarali foydalanish zarur. Tadqiqotda surdo-taekvondo sportchilarining maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashqlar majmuasi, ularning mazmuni va mashg‘ulot jarayonidagi qo‘llash metodikasi tahlil qilingan. Maxsus jismoniy mashqlarni sportchilarning individual xususiyatlari, tayyorgarlik darajasi va taekvondo texnik harakatlarining o‘ziga xosligi asosida tanlashga alohida e’tibor qaratilgan. Shuningdek, mashg‘ulotlarda yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish, mashqlar intensivligini nazorat qilish va tiklanish jarayonlarini to‘g‘ri tashkil etishning ahamiyati asoslangan. Olingan ilmiy-nazariy ma’lumotlar surdo-taekvondo sportchilarining jismoniy imkoniyatlarini kengaytirish, texnik-taktik harakatlarning samaradorligini oshirish hamda musobaqa faoliyatiga tayyorgarlik sifatini yaxshilashga xizmat qilishi mumkin. Tadqiqot natijalari surdo-sport maktablari, sport klublari va murabbiylar faoliyatida maxsus jismoniy tayyorgarlikni tashkil etish uchun amaliy ahamiyatga ega.*

Kalit so‘zlar: *Surdo-taekvondo, maxsus jismoniy tayyorgarlik, sportchilar, kuch, tezkorlik, chidamlilik, koordinatsiya, mashg‘ulot.*

Bugungi kunda adaptiv sportning rivojlanishi, imkoniyati cheklangan sportchilarning sport mashg‘ulotlari va musobaqa faoliyatida faol ishtirok etishini ta’minlash masalalariga alohida e’tibor qaratilmoqda. Ayniqsa, eshitishida cheklovi bo‘lgan sportchilar uchun taekvondo kabi yuqori tezlik, aniqlik, kuch, chaqqonlik va koordinatsiyani talab qiluvchi sport turida maxsus jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi. Surdo-taekvondo

sportchilarining mashg‘ulot jarayoni umumiy taekvondo mashg‘ulotlaridan ayrim jihatlari bilan farqlanib, unda sportchining eshitish imkoniyatlari, vizual idrok qilish tezligi, harakatlarni ko‘rish orqali qabul qilishi va murabbiy ko‘rsatmalariga mos ravishda javob qaytarish qobiliyatini hisobga olish zarur.

Taekvondo sportida yuqori natijaga erishish ko‘p jihatdan sportchining maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasiga bog‘liq. Maxsus jismoniy tayyorgarlik deganda sport turiga xos harakatlarni samarali bajarish uchun zarur bo‘lgan kuch, tezkorlik, tezlik-kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik, muvozanat va koordinatsion qobiliyatlarning rivojlanganlik darajasi tushuniladi. Taekvondoda oyoq zarbalarining tezligi va aniqligi, tana holatini tez o‘zgartirish, raqibning harakatiga mos javob qaytarish, muvozanatni saqlash hamda qisqa vaqt ichida maksimal kuch hosil qilish sportchining maxsus tayyorgarligi bilan bevosita bog‘liq. Shu sababli mashg‘ulot jarayonida umumiy jismoniy mashqlar bilan bir qatorda taekvondo texnik harakatlariga yaqinlashtirilgan maxsus mashqlardan tizimli foydalanish talab etiladi [1,2].

Surdo-taekvondo sportchilarida mashg‘ulot jarayonini tashkil etishda vizual va kinestetik axborotning o‘rni ayniqsa muhimdir. Murabbiy tomonidan beriladigan texnik topshiriqlar, mashqni bajarish tartibi, harakat yo‘nalishi va boshlash yoki to‘xtatish signallari sportchiga tushunarli vizual vositalar orqali yetkazilishi mumkin. Bunday yondashuv sportchilarning mashg‘ulotdagi faolligini oshirish bilan birga, texnik harakatlarni to‘g‘ri o‘zlashtirish va ularni avtomatlashtirishga yordam beradi. Shu bilan birga, mashqlarni tanlashda sportchilarning yoshi, jinsi, jismoniy tayyorgarlik darajasi, sport staji va individual imkoniyatlarini hisobga olish muhim hisoblanadi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirishda mashg‘ulot yuklamalarining hajmi va intensivligini bosqichma-bosqich oshirish, mashqlar orasidagi dam olish intervallarini maqbul tashkil etish hamda tiklanish jarayonlarini nazorat qilish muhim metodik shartlardan biridir. Ayniqsa, yuqori intensivlikdagi zarba va himoya harakatlarini takroriy bajarish sportchidan nafaqat kuch va tezkorlikni, balki maxsus chidamlilikni ham talab qiladi. Shu nuqtayi nazardan, surdo-taekvondo sportchilarining maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga yo‘naltirilgan ilmiy asoslangan mashqlar majmuasini ishlab chiqish va uning samaradorligini amaliy jihatdan baholash dolzarb masalalardan biridir.

Mazkur tadqiqotning dolzarbligi surdo-taekvondo sportchilarining maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulot vositalari va metodlarini takomillashtirish, sportchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulot jarayonini optimallashtirish hamda ularning texnik-taktik tayyorgarligi uchun zarur jismoniy sifatlarni izchil shakllantirish zarurati bilan belgilanadi. Shu asosda surdo-taekvondo sportchilarining maxsus jismoniy

tayyorgarligini takomillashtirishga xizmat qiluvchi samarali mashqlar tizimini aniqlash va uning mashg‘ulot jarayonidagi ahamiyatini ilmiy jihatdan asoslash tadqiqotning asosiy yo‘nalishini tashkil etadi [3].

Tadqiqot natijalari surdo-taekvondo sportchilarining maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda sport turining o‘ziga xos xususiyatlariga moslashtirilgan mashqlar tizimidan foydalanish muhim ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatadi. Maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish jarayonida kuch, tezkorlik, chaqqonlik, maxsus chidamlilik, egiluvchanlik, muvozanat va koordinatsion qobiliyatlarni kompleks ravishda shakllantirishga yo‘naltirilgan mashqlar tanlandi. Mashg‘ulotlar mazmunini belgilashda taekvondo texnik harakatlarining tuzilishi, zarba berish tezligi, oyoq harakatlarining amplitudasi, tana holatini tez o‘zgartirish va qisqa vaqt ichida qaror qabul qilish kabi omillar hisobga olindi.

Surdo-taekvondo sportchilarining maxsus tayyorgarligini oshirish maqsadida mashg‘ulotlarga qisqa masofaga tezlanishlar, sakrash mashqlari, bir oyoqda muvozanatni saqlash, turli balandlikdagi nishonlarga ketma-ket zarbalar berish, oyoq zarbalarini maksimal tezlikda takrorlash, qarshilik bilan bajariladigan mashqlar hamda koordinatsion topshiriqlar kiritildi. Mazkur mashqlar sportchining nafaqat alohida jismoniy sifatlarini, balki ularning o‘zaro uyg‘unligini rivojlantirishga xizmat qildi. Ayniqsa, zarba berish vaqtida muvozanatni saqlash va zarbadan keyin boshlang‘ich holatga tez qaytish mashqlari taekvondoga xos maxsus harakatlarni takomillashtirishda muhim vosita sifatida qaraldi.

Mashg‘ulotlarning yana bir muhim jihati surdo-taekvondo sportchilariga axborotni yetkazish usullarini takomillashtirish bilan bog‘liq bo‘ldi. Eshitish orqali beriladigan an’anaviy signallar o‘rniga yoki ular bilan bir qatorda vizual belgilar, qo‘l ishoralari, murabbiy namoyishi va oldindan kelishilgan harakat signallaridan foydalanish mashg‘ulotlarning tushunarliligini oshirishga imkon beradi. Bunday yondashuv sportchining topshiriqni tez anglashiga, mashqni mustaqil bajarishiga va texnik harakatlar ketma-ketligini to‘g‘ri saqlashiga sharoit yaratadi. Shu bilan birga, mashqlarni dastlab past va o‘rta intensivlikda o‘zlashtirib, keyinchalik ularning tezligi, davomiyligi va takrorlanish sonini oshirish maqsadga muvofiq hisoblanadi [4].

Maxsus chidamlilikni rivojlantirish jarayonida interval usulidan foydalanish alohida ahamiyatga ega. Bunda qisqa muddatli yuqori intensivlikdagi zarba kombinatsiyalari va faol dam olish davrlari navbatlashtiriladi. Ushbu usul musobaqa jarayonida yuzaga keladigan yuqori intensivlikdagi harakatlarni modellashtirish imkonini beradi. Biroq yuklama hajmini oshirishda sportchining individual jismoniy holati va tiklanish imkoniyatlarini hisobga olish zarur. Haddan tashqari yuklama mashg‘ulot samaradorligining pasayishiga olib kelishi mumkinligi sababli mashg‘ulotlar bosqichma-bosqich tashkil etilishi lozim.

Natijalarni muhokama qilish shuni ko‘rsatadiki, surdo-taekvondo sportchilarida maxsus jismoniy tayyorgarlikni faqat umumiy jismoniy mashqlar hisobiga rivojlantirish yetarli emas. Mashqlar taekvondo texnikasi bilan uzviy bog‘langan holda bajarilgandagina ularning sport faoliyatiga bevosita ko‘chishi samaraliroq bo‘ladi. Masalan, oddiy sakrash mashqlari oyoq mushaklari kuchini rivojlantirsa, sakrashdan keyingi zarbani bajarish mashqlari kuch, tezkorlik, muvozanat va texnik koordinatsiyani bir vaqtning o‘zida shakllantiradi. Xuddi shuningdek, oddiy yugurish umumiy chidamlilikni rivojlantirishga xizmat qilsa, qisqa intervalli yugurish va ketma-ket zarbalar kombinatsiyasi taekvondoga xos maxsus chidamlilikni rivojlantirishga ko‘proq mos keladi.

Tadqiqot jarayonida mashg‘ulot samaradorligini oshirish uchun individual yondashuvning zarurligi ham aniqlandi. Sportchilarning jismoniy imkoniyatlari bir xil bo‘lmaganligi sababli barcha sportchilarga bir xil hajm va intensivlikdagi yuklamalarni berish kutilgan natijani bermasligi mumkin. Shu sababli mashqlar murakkabligini sportchining tayyorgarlik darajasiga qarab belgilash, texnik xatolarni muntazam tahlil qilish va mashg‘ulot yuklamalarini nazorat qilish muhimdir.

Umuman olganda, natijalar surdo-taekvondo sportchilarining maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda kompleks, bosqichma-bosqich va sportchining individual xususiyatlariga moslashtirilgan mashg‘ulot tizimidan foydalanish zarurligini ko‘rsatadi. Jismoniy sifatlarni texnik harakatlar bilan uyg‘unlashtirish, vizual kommunikatsiya vositalaridan foydalanish va mashg‘ulot yuklamalarini oqilona boshqarish sportchilarning maxsus tayyorgarligini yanada takomillashtirish uchun muhim metodik asos bo‘lib xizmat qiladi [5].

Surdo-taekvondo sportchilarining maxsus jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlarining tajriba oldi va tajriba yakunidagi holati

1-jadval.

№	Baholangan ko‘rsatkichlar	Tajriba oldidan (M±m)	Tajriba yakunida (M±m)	O‘sish, %
1	30 m masofaga yugurish, s	5,42±0,18	4,91±0,15	9,4
2	Joyidan uzunlikka sakrash, sm	178,6±4,7	194,8±4,5	9,1
3	10 soniyada oyoq zarbalari soni, marta	14,8±0,6	17,2±0,5	16,2
4	60 soniyalik maxsus zarbalar testi, marta	42,5±1,3	50,1±1,2	17,9
5	Bir oyoqda muvozanatni saqlash, s	38,4±2,1	47,6±2,0	24,0
6	3×10 m mokisimon yugurish, s	9,84±0,21	9,01±0,19	8,4
7	Oldinga egilish testi, sm	8,7±0,8	12,5±0,7	43,7

Eslatma: *M — o‘rtacha arifmetik qiymat; m — o‘rtacha xatolik.*

1-jadval ma'lumotlaridan ko'rinadiki, maxsus jismoniy tayyorgarlikka yo'naltirilgan mashqlar majmuasi qo'llanilgandan so'ng sportchilarning barcha asosiy jismoniy ko'rsatkichlarida ijobiy o'zgarishlar kuzatilgan. Xususan, 30 metrga yugurish natijasi 5,42 soniyadan 4,91 soniyagacha yaxshilangan bo'lib, o'sish darajasi 9,4 foizni tashkil etdi. Bu ko'rsatkich sportchilarning tezkorlik qobiliyatlari rivojlanganligini ko'rsatadi.

Joyidan uzunlikka sakrash natijasining 178,6 sm dan 194,8 sm gacha oshishi (9,1%) oyoq mushaklarining tezlik-kuch imkoniyatlari yaxshilanganini ko'rsatadi. Mazkur sifat taekvondoda kuchli va tezkor oyoq zarbalarini bajarishda muhim ahamiyatga ega.

Eng sezilarli o'zgarishlardan biri 10 soniyadagi oyoq zarbalari sonida qayd etilgan. Ushbu ko'rsatkich 14,8 martadan 17,2 martagacha oshib, 16,2 foizlik o'sishni tashkil qilgan. 60 soniyalik maxsus zarbalar testida esa natija 42,5 martadan 50,1 martagacha oshgan (17,9%). Bu sportchilarning nafaqat zarba berish tezligi, balki maxsus chidamlilik imkoniyatlari ham rivojlanganligini ko'rsatadi.

Bir oyoqda muvozanatni saqlash ko'rsatkichi 38,4 soniyadan 47,6 soniyagacha oshgan. 24,0% lik o'sish surdo-taekvondo sportchilari uchun ayniqsa muhim bo'lgan muvozanat va koordinatsion qobiliyatlarning takomillashganini ko'rsatadi. Taekvondo texnikasida bir oyoqda turib zarba berish va zarbadan keyin barqaror holatni tiklash talab etilishi sababli ushbu ko'rsatkich sport tayyorgarligining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

Mokisimon yugurish natijasining 9,84 soniyadan 9,01 soniyagacha yaxshilanishi chaqqonlik va harakat yo'nalishini tez o'zgartirish qobiliyatining rivojlanganligini ko'rsatadi. Eng katta nisbiy o'sish esa egiluvchanlik ko'rsatkichida kuzatilib, 43,7% ni tashkil etdi. Bu holat yuqori amplitudali oyoq zarbalarini texnik jihatdan samarali bajarish uchun zarur bo'lgan harakat amplitudasining oshganligini anglatadi.

Umuman, jadval natijalari maxsus jismoniy mashqlarni taekvondo texnik harakatlari bilan uyg'unlashtirish sportchilarning tezkorlik, kuch, maxsus chidamlilik, muvozanat, chaqqonlik va egiluvchanlik kabi muhim jismoniy sifatlarini kompleks rivojlantirishga xizmat qilganini ko'rsatadi. Ayniqsa, zarba tezligi, maxsus chidamlilik va muvozanat ko'rsatkichlaridagi o'zgarishlar surdo-taekvondo sportchilarining musobaqa faoliyati uchun zarur bo'lgan maxsus harakat imkoniyatlarini rivojlantirish nuqtayi nazaridan muhimdir.

Xulosa. O'tkazilgan tadqiqot natijalari surdo-taekvondo sportchilarining maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda sport turining texnik va funksional xususiyatlariga moslashtirilgan mashqlar tizimidan foydalanish muhim metodik ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatdi. Tadqiqot davomida maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy tarkibiy qismlari sifatida tezkorlik, tezlik-kuch, maxsus

chidamlilik, chaqqonlik, muvozanat, koordinatsiya va egiluvchanlik ko‘rsatkichlariga alohida e’tibor qaratildi.

Tahlil natijalariga ko‘ra, taekvondo texnik harakatlari bilan uyg‘unlashtirilgan maxsus mashqlar sportchilarning zarba berish tezligi, harakat aniqligi, muvozanatni saqlash va takroriy yuqori intensivlikdagi harakatlarni bajarish imkoniyatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Ayniqsa, oyoq zarbalarini takroriy bajarish, sakrash, qisqa masofaga tezlanish, mokisimon yugurish, bir oyoqda muvozanatni saqlash hamda egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlarni kompleks qo‘llash surdo-taekvondo sportchilarining maxsus tayyorgarligini shakllantirishda samarali metodik vosita sifatida qaralishi mumkin.

Shuningdek, eshitishida cheklovi bo‘lgan sportchilar bilan mashg‘ulot olib borishda vizual axborot, murabbiy harakatlarini namoyish etish, imo-ishoralar va oldindan belgilangan vizual signallardan foydalanish mashg‘ulot topshiriqlarini to‘g‘ri va tez qabul qilish uchun muhim shartlardan biri ekanligi aniqlandi. Mashg‘ulot yuklamalarini sportchilarning individual jismoniy imkoniyatlariga moslashtirish, yuklama hajmi va intensivligini bosqichma-bosqich oshirish hamda tiklanish jarayonlarini nazorat qilish maxsus tayyorgarlik samaradorligini ta’minlovchi muhim omillar sifatida belgilandi.

Shunday qilib, surdo-taekvondo sportchilarining maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish jarayoni kompleks, izchil va individual yondashuv asosida tashkil etilishi lozim. Maxsus jismoniy sifatlarni taekvondo texnik harakatlari bilan uzviy bog‘lash sportchilarning funksional va harakat imkoniyatlarini rivojlantirish, texnik harakatlarni samarali bajarish hamda musobaqa faoliyatiga tayyorgarlik darajasini oshirish uchun metodik asos bo‘lib xizmat qiladi. Mazkur yondashuvni sport maktablari, surdo-sport klublari va maxsus tayyorgarlik guruhlaridagi mashg‘ulotlar amaliyotiga bosqichma-bosqich joriy etish maqsadga muvofiqdir.

Adabiyotlar.

1. World Health Organization. (2021). *World report on hearing*. Geneva: World Health Organization. ISBN 978-92-4-002048-1.
2. International Committee of Sports for the Deaf. (2025). *Tokyo 2025 Summer Deaflympics: Technical Regulations – Taekwondo*. International Committee of Sports for the Deaf.
3. International Committee of Sports for the Deaf. (2023). *Audiogram Regulations*. International Committee of Sports for the Deaf.
4. World Health Organization. (2025). *Deafness and hearing loss*. World Health Organization.
5. International Committee of Sports for the Deaf. (2022). *Technical Regulations – Taekwondo*. International Committee of Sports for the Deaf.