

Date: 27th January-2025

O‘ZBEKISTONDA PARATAEKVONDO VA PARAPOOMSE SPORT
TURLARIGA ILK ASOS SOLGAN SHAXSLAR

Ibragimova Fotima Nurmat qizi

Toshkent shahar Shayxontohur tuman sport maktabi parataekvondo treneri

Annotatsiya: Bugungi kunda barcha turdagi sport ta’lim muassasalarida jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo‘lgan shaxslar uchun sport bo‘limlarini bosqichma-bosqich tashkil etish hamda iqtidorga ega bo‘lgan jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo‘lgan shaxslarni tanlab olish, ularni sport turlariga yo‘naltirish, tayyorlash hamda oliy sport mahoratiga erishishini ta’minlovchi uzluksiz yagona kompleks tizimi joriy etilgan.

Taekvvondo - sport kurashi turlaridan biri bo‘lib, bunda erkak va ayollar belgilangan maydonchada o‘z vazn toifalarida (himoya vositalarida) yakkama yakkam olishish va maxsus mashqlarni bajarish mahoratini namoyish etish borasida yakkam va jamoaviy tarzda oyoq qo‘llarda zarbalar berish yoki zarba harakatlarini qayd etish bo‘yicha musobaqalashadilar. Ushbu maqolada O‘zbekistonda parataekvondo va parapoomse sport turlari bo‘yicha amalga oshirilayotgan ishlar va bu sohada faoliyat olib borayotgan shaxslar haqida mulohaza yuritilgan.

Kalit so‘zlar: parataekvondo, parapoomse, sport, nogironlik, sportchi, stress, jang, imkoniyat, harakat, toifa, musobaqa.

Parataekvondo, taekvondoning nogironligi bo‘lgan sportchilar uchun moslashtirilgan shakli bo‘lib, dunyo bo‘ylab tez sur‘atlar bilan ommalashib bormoqda. O‘zbekistonda parataekvondoning paydo bo‘lishi, nogironligi bo‘lgan sportchilarni qo‘llab-quvvatlash va ularning sportdagi imkoniyatlarini kengaytirishga qaratilgan sa’y-harakatlarning natijasidir.

Sport bilan shug‘ullanish nogironligi bo‘lgan shaxslar uchun jismoniy imkoniyatlar va kuchni oshiradi (Boguszewski va Torzewska, 2011), sportchi o‘zini o‘zi nazorat qilish, stress darajasini pasaytirish, yuqori konsentratsiya va o‘ziga ishonchni orttirish, o‘ziga va boshqalarga bo‘lgan hurmatni oshiradi.





Sport hissiy barqarorlikni oshirish uchun tavsiya etiladi (Stanišić, 2012). Jang san'ati turi sifatida taekvondo o'zini o'zi himoya qilish tizimi tufayli rehabilitatsiyada o'z o'rnini topdi; u umurtqa pog'onasi jarohlari, serebral falaj, ko'p skleroz va amputatsiyasi bo'lgan odamlar uchun rehabilitatsiya terapiyasining bir qismidir (Kasum, Gligorov va Nastasić-Stošković, 2011).

Taekvondoning oltita tarkibiy qismi mavjud: "kibondongjang" yoki asosiy harakatlar, "poomsae" yoki jang san'ati shakllari, "kyorugi" yoki sparring (o'zaro jang), "kyokpa", "hosinsul" yoki o'zini o'zi himoya qilish, va "sibeom" yoki namoyish (Park va boshqalar, 2007).

Para Taekvondo Qo'mitasi 2005-yilda Jahon Taekvondo Federatsiyasi bilan birgalikda tashkil etilgan. Birinchi Jahon chempionati 2009-yilda Baku shahrida (Ozarbayjon) yuqori qo'l-oyoqlari amputatsiya qilingan sportchilar uchun sparring yoki "kyorugi" yo'nalishida bo'lib o'tgan. Ushbu sportning texnik qismi, "poomsae" esa, 2014-yilda intellektual nogironligi bo'lgan sportchilar uchun, 2015-yilda esa motor va nevrologik nogironligi bo'lgan sportchilar uchun Jahon chempionati dasturiga kiritilgan (Paralympic.org, 2019).



Har bir musobaqada ishtirok etish uchun talablar bor bo‘lganidek, bu sport turlarida ham bir nechta talablar mavjud.

1. Bu sport musobaqalarida ishtirok etuvchilarning yosh toifalari quyidagilardan biri bo‘lishi kerak:

- Kattalar (K-44 va K-41): 2003-yilda va undan yuqori yillarda tug‘ilgan sportchilar.
- O‘smirlar (K-44 va K-41): 2004-2010-yillarda tug‘ilgan sportchilar.
- (K-44): Bir tomonlama yelkadan va tirsakdan hamda ikki xil tirsakdan pastki qism amputatsiyasi.
- (K-41): Yuqori tomonlama yelkadan past amputatsiya.

Date: 27th January-2025

• (R-21 va R-22): 2008-yilda va undan yuqori yillarda tug‘ilgan, aqliy rivojlanishda ortda qolgan, IQ darajasi 75 va undan past bo‘lgan sportchilar, aqliy zaifligi bo‘lgan, para taekvondo sport turiga mos keladigan sportchilar (atletlar) ishtirok etishlari mumkin.

2. Musobaqalarda Jahon Taekvondo (WT) federatsiyasi tomonidan tasdiqlangan qoidalarga asosan, tibbiy ko‘rikdan o‘tmagan (K-44) va (K-41) sport klasslariga kirmagan



sportchilar musobaqalarda ishtirok etmaydilar.

3. Musobaqa ishtirokchilarining vazn toifalari va poomsae dasturi:

- (K-44)

Erkaklar: -58 kg, -63 kg, -70 kg, -80 kg, +80 kg.

Ayollar: -47 kg, -52 kg, -57 kg, -65 kg, +65 kg.

- (K-41)

Erkaklar: -58 kg, -63 kg, -70 kg, -80 kg, +80 kg.



Date: 27th January-2025

Ayollar: -47 kg, -52 kg, -57 kg, -65 kg, +65 kg.

- (R-21)

Erkaklar yakkalik dasturi: Taeguk 3-8.

Ayollar yakkalik dasturi: Taeguk 3-8.

- (R-22)

Erkaklar yakkalik dasturi: Taeguk 1-2-3-4-5-6-7-8.



2013 yil Bobur Qoziyev tomondan ilk bor parataekvondo O'zbekistonga kirib keldi va Yusupov Shavkat Artaped shifokor, Qarshiyev Ravshan trener, Xayitov Baxtimurod trener, Yo'lbichiboyev Xurshidbek Fargona viloyati treneri bu sport turini O'zbekistonda yanada rivojlantirish uchun o'zlarining hissalarini qo'shganlar.

Hozirgi kunda trenerlar soni yildan yilga ko'paymoqda va shular jumlasidan Toshkent shahri Shayxontohur tumani sport maktabi parataekvondo treneri Ibragimova Fotima Nurmat qizi ham alohida hissa qo'shgan holda, o'zining shogirdlari yutuqlari bilan bo'lishmoqda. Jumladan, O'razova Iroda Farxod qizi 2006 yil K41 yo'nalishida 1- orin; Choliyev Komiljon Mahmud o'g'li 2007 yil K41 yo'nalishi bo'yicha 1-orin.

Shu yil birinchi marotaba tashkil etilgan taekvondoning parapoomsae sport turi bo'yicha P21 yo'nalishida Abdurahimova Mubina va Yusupov Barhayot faxrli 2 - va 3- o'rinlarni egalladilar.

Date: 27th January-2025

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. <http://www.wtf.org> - Jahon Taekvondo Federatsiyasi (WTF)
2. <http://www.taekwon-do.uz/> - O‘zbekiston respublikasi taekvon-do itf milliy assotsiatsiyasi
3. <http://taekwondo.uz/> - O‘zbekiston Taekvondo WT assotsiatsiyasi.
4. <http://Paralympic.org>

