

TAEKWONDONING JISMONIY TARBIYADAGI ROLI VA AHAMIYATI

Muratova Mexriban Xojambergenovna

Ájiniyaz atındağı Nókis mámleketlik pedagogikalıq institutı,

Dene mádeniyati fakulteti.

Hayal-qızlar sportı jónelisi 3-kurs student

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15788415>

Annotatsiya. Mazkur maqolada Taekwondo sport turining jismoniy tarbiya tizimidagi o'rni va ahamiyati yoritilgan. Unda bu sport turining yosh avlodning sog'lom jismoniy rivojlanishi, ruhiy barqarorligi, intizom va axloqiy tarbiyasiga ko'rsatadigan ijobiy ta'siri tahlil qilingan. Taekwondo mashg'ulotlari orqali o'quvchilarda jismoniy sifatlar bilan birga ma'naviy qadriyatlar – o'ziga ishonch, sabr-toqat, hurmat va o'zini boshqarish kabi fazilatlar shakllanishi bayon etilgan. Shuningdek, bu sport turining jismoniy tarbiya darslarida qo'llanishi va uning pedagogik afzalliklari haqida ham so'z yuritiladi.

Kalit so'zlar: Taekwondo, Jismoniy tarbiya, Sport tarbiyasi, Intizom, Sog'lom turmush tarsi, Yoshlar tarbiyasi, Ruhiy barqarorlik, O'zini boshqarish, Pedagogik ahamiyati.

Kirish: Jismoniy tarbiya har bir insonning sog'lom yashash tarzi, harakat faolligi va psixologik barqarorligini ta'minlovchi muhim omillardan biridir. Turli sport turlari orasida taekwondo nafaqat jismoniy rivojlanish, balki ma'naviy-axloqiy tarbiyani ham o'z ichiga olgan noyob yo'nalish hisoblanadi. O'zbekistonda taekwondo 1990-yillardan boshlab faol rivojlanib kelmoqda. Hozirda WT (World Taekwondo) yo'nalishi bo'yicha ko'plab sport maktablari, seksiyalar va federatsiyalar faoliyat yuritmoqda. O'zbekiston terma jamoasi Osiyo va jahon chempionatlarida muvaffaqiyatli ishtirok etib kelmoqda. Taekwondo mashg'ulotlari inson organizmining barcha tizimlariga ijobiy ta'sir ko'rsatib, yosh avlodni sog'lom va barkamol etib voyaga yetkazishda katta rol o'ynaydi. Umumta'lim maktablari va sport maktablarida taekwondo elementlarini jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga kiritish orqali:

- Sportga qiziqish ortadi;
- Sog'lom raqobat muhitini shakllantirish mumkin;
- Tana rivojiga kompleks ta'sir ko'rsatadi;
- Darslar samaradorligi oshadi.

Taekwondo — bu Koreyada paydo bo'lgan qadimiy jang san'atiga asoslangan zamonaviy sport turi hisoblanadi. Uning ildizlari miloddan avvalgi davrlarga, ya'ni Koreya yarim orolida mavjud bo'lgan "**taekkyon**" va "**subak**" nomli jang san'atlariga borib taqaladi. Ular jangovar tayyorgarlikni rivojlantirish, o'zini himoya qilish va jangovar madaniyatni saqlash maqsadida qo'llanilgan.

1940–1950-yillar oralig'ida bir necha koreys ustozlari turli jang san'atlarini o'rganib, ularni yagona tizimga keltirishga harakat qilishdi. **1955-yilda general Choi Hong-hi** boshchiligida bu yangi tizimga "**Taekwondo**" nomi berildi. Bu so'z koreys tilida:

- "**tae**" – oyoq bilan zarba berish,
- "**kwon**" – qo'l bilan zarba berish,

"**do**" – yo'l, hayot falsafasi degani bo'lib, birgalikda "**qo'l va oyoq san'ati yo'li**" degan ma'noni anglatadi.

Taekwondo tez orada Janubiy Koreyada milliy sport sifatida tan olinib, maktablar, harbiy qismlar va sport klublarida keng yoyildi. **1973-yilda Jahon Taekwondo Federatsiyasi (World Taekwondo – WT)** tashkil etildi. Shu yildan boshlab xalqaro musobaqalar o'tkazila boshlandi.

1988-yilda Seulda o'tkazilgan Olimpiya o'yinlarida Taekwondo ko'rgazmali sport turi sifatida namoyish qilindi. **2000-yildan boshlab esa rasmiy Olimpiya sport turiga aylandi.** Bugungi kunda bu sport turi 200 dan ortiq mamlakatda millionlab sportchilar tomonidan shug'ullaniladi. **Taekvondoning texnika va taktik usullari**

Taekvondo – bu kurash san'atining o'ziga xos tarmog'i bo'lib, unda texnika va taktikaga alohida e'tibor qaratiladi. Har bir harakat, zarba yoki mudofaa usuli aniq, muvofiqlashtirilgan va maqsadga yo'naltirilgan bo'lishi kerak.

1. Texnik usullar (Texnika)

Texnika — bu sportchining jang vaqtida qo'llaydigan jismoniy harakatlar to'plami bo'lib, ular quyidagilarga bo'linadi:

a) Zarba usullari:

Ap chagi (to'g'ri oyoq zarbasi oldinga);

Dolyo chagi (yon tomon aylana zarba);

Yop chagi (yon tomonga kuchli zarba);

Twichagi (orqa oyoq bilan aylana zarba);

Naryo chagi (tepadan pastga tushuvchi zarba).

b) Qo'l zarbalari (chegara ichida ruxsat etilgan):

Jirugi – to'g'ri musht bilan zarba;

Makki – zarbalarni qaytarish, himoya usullari;

Momtong jirugi – ko'krak sohasiga to'g'ri zarba.

c) Mudofaa harakatlari:

Zarbalardan qochish (dodge);

Bloklash (blok);

Oyoq almashinuvi va chap-o'ng qadamlar bilan pozitsiyani o'zgartirish.

2. Taktik usullar (Taktika)

Taktika — bu texnik usullardan to'g'ri va samarali foydalanish, raqibning harakatini tahlil qilish va uni yengish yo'llarini topish san'atidir. Taekvondoda quyidagi taktika usullari keng qo'llaniladi:

a) Faol hujum taktikalari:

Tezkorlik bilan oldinga intilib zarba berish;

Raqibni orqaga chekinishga majbur qilish;

Kombinatsiyalangan zarbalar (masalan: dolyo chagi → ap chagi).

b) Mudofaa va qarshi hujum (kontraatakiya):

Raqib zarba bergan paytda orqaga qadam tashlab zarba qaytarish;

Blokdan so'ng darhol javob zarbasi berish;

Taktik kutish: raqibni charchatib, so'ng hujum qilish.

c) Fintlar va chalg'ituvchi harakatlar:

Soxta harakatlar bilan raqibni adashtirish;

Zarba berayotganday ko'rsatib, boshqa yo'nalishda zarba berish;

Harakat yo'nalishini kutilmaganda o'zgartirish.

d) Masofa va vaqt boshqarish:

Raqib bilan optimal masofani saqlash;

Zarba berish uchun qulay vaqtda harakat boshlash;

Oyoq harakatlari bilan jang dinamikasini boshqarish.

Jismoniy tarbiyada WT turidan Taekvondoning tutgan o'rni va hozirgi kungi rivojlanishi

Bugungi kunga kelib, Taekwondo WT sport turi jismoniy tarbiyaning madaniy-axloqiy va jismoniy salohiyatini yaxshilashda muhim o‘rin egallaydi. WT (World Taekwondo) – bu sport turining xalqaro talablarga mos, eng samarali, xavfsiz va raqobatbardosh ko‘rinishi hisoblanadi. Asosiy maqsadi insonning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish, sog‘lomlashtirish va ma‘naviy tarbiya berishdan iborat.

Taekwondo sporti jismoniy tarbiya darslarida keng qo‘llaniladi. Sababi, bu orqali o‘quvchilar quyidagi ko‘nikmalarni rivojlantiradi:

- reaksiya tezligi;
- o‘zini boshqarish (self-control);
- chidamlilik;
- mushaklar rivoji va muvozanat saqlash qobiliyati.

Bu sport orqali yoshlar intizom, hurmat va mehnatsevarlik kabi ijtimoiy qadriyatlarni ham egallaydi. Yurtimizda Taekwondo sportiga bo‘lgan e‘tibor yildan-yilga ortib bormoqda. Qoraqalpog‘iston bo‘yicha ham bir nechta bolalar va o‘smirlar sport maktablarida Taekwondo WT yo‘nalishi bo‘yicha ixtisoslashtirilgan ta‘lim olib bormoqda.

Hozirgi kungi rivojlanishi:

- WT federatsiyasi yosh sportchilarni quyidagi yo‘nalishlarda tayyorlaydi:
 - hududiy sport akademiyalari;
 - xalqaro musobaqalarda ishtirok (yoshlar o‘rtasidagi Osiyo va Jahon chempionatlari);
 - raqamli texnologiyalar orqali ta‘lim va tahlil (video-tahlil, sun‘iy intellekt asosida tayyorgarlik).

Qoraqalpog‘iston sportchilari so‘nggi yillarda WT Taekwondo yo‘nalishida bir necha xalqaro musobaqalarda kumush va oltin medallarni qo‘lga kiritib, yurtimiz sport nufuzini oshirmoqda. Qo‘shimcha tarzda, Taekwondo bilan shug‘ullanuvchi bolalarning o‘zini boshqarish, intizom va ma‘naviy tarbiyasiga ijobiy ta‘siri ham kuzatilmoqda.

Qoraqalpog‘istonda WT Taekwondoning kirib kelishi

Qoraqalpog‘istonda WT Taekwondo sport turi 1990-yillar o‘rtalaridan boshlab asta-sekin rivojlana boshladi. Dastlab bu sport turi yakkama-yakka jang san‘ati sifatida jismoniy tarbiya o‘qituvchilari va harbiylar tomonidan keng ommaga tanishtirildi. Taekwondoning sport yo‘nalishida rivojlanishi esa 2000-yillarning boshlariga to‘g‘ri keladi.

Qoraqalpog‘iston Respublikasida ilk marta Taekwondo bo‘yicha to‘garaklar Nukus shahridagi sport maktablarida tashkil etilgan. Bu davrda ko‘plab yosh sportchilar ushbu sportga qiziqib, ularning ba‘zilari viloyat va respublika musobaqalarida ishtirok eta boshlashdi.

Taekwondo yo‘nalishi bo‘yicha murabbiylar va hakamlar tayyorlash ishlari ham bosqichma-bosqich yo‘lga qo‘yildi. Bugungi kunda Qoraqalpog‘istonda bir nechta ixtisoslashtirilgan sport maktablari va markazlari faoliyat olib bormoqda, ular orqali yuzlab yoshlar WT Taekwondo bilan muntazam shug‘ullanmoqda.

Qoraqalpog‘istonlik sportchilar xalqaro turnirlar, Osiyo va Jahon chempionatlarida ishtirok etib, WT Taekwondo yo‘nalishida qator muvaffaqiyatlarga erishmoqda. Bu sport turining rivojlanishida Qoraqalpog‘iston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport boshqarmasining, shuningdek, ota-onalar va jamiyatning ham alohida hissasi bor. Taekwondo sport turi o‘zining jismoniy va axloqiy jihatlari bilan jismoniy tarbiya tizimini boyitadi. U yoshlar salomatligi, fe‘l-atvori va ijtimoiy faolligini shakllantirishda muhim vosita hisoblanadi. Shu boisdan taekwondoning jismoniy tarbiya jarayonidagi rolini yanada kuchaytirish dolzarb ahamiyat kasb etadi.

REFERENCES

1. O'zbekiston Taekwondo WT Federatsiyasi rasmiy sayti – www.taekwondo.uz
2. World Taekwondo Federation rasmiy sayti – www.worldtaekwondo.org
3. Yun C.K. *Taekwondo Textbook*. – Kukkiwon Publishing, Seoul, 2015.
4. Musurmonov I. *Taekvondo mashg'ulotlari metodikasi*. – Toshkent, 2021.
5. Ибрагимов Р.А. *Тхэквондо WT: Техника и методика подготовки*. – Москва: Физкультура и спорт, 2017.
6. Sodiqov N.K. *Yosh sportchilarni tayyorlashda jang san'atlarining o'rni*. – Ilmiy maqola, 2020.