

TAEKVONDO –BU NIMA

Hamrokulov Mirzobek Xabibullayevich

*Murzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston milliy universiteti talabasi
mirzobekhamrokulov49@gmail.com*

Annotatsiya: *Taekvondo usullarining juda murakkab o'rganish lozim taekvondoga birinchi qilgan bolaga birinchi o'rinda texnikani o'rgatila boshlaydi bu texnikani bilmay turib siparing jarayonlariga qatnasha olmaydi. Hozirgi kunda ko'p hollarda kuzatamizki texnik harakatlarni yaxshi bilmay turib siparing jarayonida tirama olishlari va texnikani xatolar ostida o'rganyapdilar.*

Kalit so'zlar: *Koreya jang san'ati asosiy tamoyillari, yuqori ma'naviyat vijdon, chidamlili, qat'iyatlilikdir, taekvondo qurol ishlatmasdan jang san'ati*

Taekvondo sporti yaqin davrlarda Xalqaro Olimpiya o'yinlari dasturi tarkibiga kiritilishi bilanoq, bu holat uning butun dunyoda jadal rivojlanishiga olib kelgan va uning nisbatan chuqur holatda o'rganilishiga turtki bergan, ayrim holatlarda esa taekvondo nazariyasi va amaliyoti bo'yicha ko'pgina masalalar qayta qarab chiqilishiga ehtiyoj tug'ilgan. Taekvondo sporti, eng avvalo, o'z-o'zini himoya qilish tizimi sifatida yaratilgan. Aynan shu sababli mashg'ulotlarning axloqiy jihatlariga va qo'llaniluvchi turli xildagi texnik harakatlarning to'g'ri bajarilishiga katta ahamiyat qaratiladi. Taekvondoni o'rganish sinovlardan o'tkazilgan tamoyil va uslublar amaliyoti asosida amalga oshirilsagina, to'g'ri deb hisoblaniladi. Matumki, odam o'zining kundalik hayotida umumiy kuchg'ayratining taxminan 10-15% dan foydalanadi.

Taekvondo - Bu Nima?

Taekvondo qurol ishlatmasdan jang san'ati. Uning vatani Koreya. Koreys tilidan tarjimasi "yalang'och oyoq va qo'llar bilan qilingan yo'l" degan ma'noni anglatadi. Va oyoqlar alohida o'rin tutadi, ular qo'llardan ko'ra ko'proq blok va zarba bilan shug'ullanadilar.

Taekvondoning noyob uslublaridan biri t'xil. Bu bitta harakatning bir nechta takroriyligini anglatadi. Bu konsentratsiyalangan tarzda amalga oshiriladi, to'g'ri nafas olish, meditatsiya amaliyoti bilan bog'liq. Natijada, texnikani ishlab chiqarish behushlik darajasiga to'g'ri keladi, badan o'z-o'zidan ishlaydi, refleksli ravishda dushman hujumlariga javob beradi.

Bu qadimiy qobiliyatni qayta tiklagan Choi Gong Xega: "Taekvondo - bu nima?" deb so'raganida, u faqat bir yoki bir necha raqibni mag'lub etish uchun qurolsiz qurolli texnika emas, bu - kultur, hayot tarzi.

Koreya jang san'ati asosiy tamoyillari yuqori ma'naviyat, vijdon, chidamlilik, qat'iyatlilikdir.

Tarix

Taekvondoning nimani anglatishini bilamiz, bu soʻz nimani anglatadi. Ammo bir nechta odamlar taekvondoga oʻxshash qoʻl urishning dastlabki eslatmasidir, bizning davrimizning I asrga toʻgʻri kelishi haqida gapiradi. Kogury sulolasining imperatorlik qabrlarida topilgan askarlarning tasvirlari. Bu davr tarixan uchta davlatning davrini nazarda tutadi. Bu davrda Koreya jang san'ati kelib chiqdi.

Uning rivojlanishining navbatdagi bosqichi, birinchi marta taekvondo alohida maktabi ajratilgani, toʻplangan bilimlar sistematiklashtirilgani, asosan, askar va faol armiyadagi ofitserlar tashkil etilayotgan Koryo shtatining gullab-yashnashida sodir boʻldi.

Uchinchi davr Xoseon shtatining XIV asrdan 1910-1945 yillardagi yaponiyalik ishgʻolgacha boʻlgan davridan boshlanadi. Bu davrda taekvondo taqiqlangan edi, ammo oʻqituvchilar yana ham er osti shogirdlariga murabbiylik qilishdi.

Toʻrtinchi davr - 1945 yildan (yapon bosqinchiligidan ozod qilish) bu kungacha. U Koreya jang san'ati an'alarini qayta tikladi.

Hozirgi holat

Bugungi kunda Koreya jang san'ati jang san'atlarini eng keng tarqalgan shakli, jumladan, bolalar taekvondosi. Taqdim etilgan uchta xalqaro tashkilot - Vena (Avstriya), GTF, Toronto (Kanada), WTF, Seul (Koreya) da joylashgan shtab-kvartirasi boʻlib, bu tashkilot asosan dunyoning 206 filiali, qariyb 30 million sportchiga ega.

Shunisi e'tiborga loyiqki, magistrilar jang san'atlarini rivojlantirishga asosiy e'tiborni ilmiy nuqtai nazardan qaratishadi. Ehtimol, bugungi kunda taekvondo sporti yagona kurashning eng qudratli turi ekanligi aniqlandi, uning qurol-yarogʻida juda koʻp ajoyib uslublar mavjud:

Ikkita gʻisht qoʻlini sindirish;

3 metr balandlikda joylashgan parvoz taxtalarida oyoq bilan kesish;

11 kishidan iborat parvozda parvoz qilish;

Atlayista bir oyogʻi bilan ketma-ket ikki gol urish (bu eng qiyin fokuslardan biri);

Ot ustidagi otliqni urish (sport ustalari uchun yana bir super vazifa).

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR ROʻYXATI:

1. G. B. Abdurasulova, SH. N. Nuritdinova, S. S. Tajibayev "Taekvondo nazariyasi va uslubyoti". Darslik. "Turon-Iqbol". Toshkent-2015.

Kostyukov V.V, Shestakov M.M, Optimizatsiya podgotovki

2. Nikitushkin V.G, Guba, Kulikov A.N, Taekvondo. M., Agentstvo FAIR, 1997

3. <https://usport.uz/uz/kinds/75>

4. <https://qomus.info/oz/encyclopedia/t/taekvondo/>

5. <https://uz.atomiyme.com/taekvondo-bu-nima-qisqacha-tavsif-va-tarix/>