

O'ZBEKISTONDA TAEKVONDO SPORTINI RIVOJLANTIRISH

Butayorov Azizbek Bozor o'g'li
Zokirov Nurmuhammad Uchqun o'g'li
O'zMU talabasi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada hozirda butun dunyoda shug'ullanib kelinayotgan "Taekwondo WT" sport turi insonga sog'liq jihatdan ko'pgina imkoniyatlarni taqdim etayotgani va bundan tashqari bu sport turi bo'yicha imkoniyati cheklangan yoshlar ham shug'ullanib yuqori ko'rsatkichga erishayotganlari, shu jumladan yurtimizda ham bu sport ancha ommalashgani va sportchilarimiz musobaqalarda yuqori natijalarga erishayotganini aytib o'tmoqchiman. Quyidagi maqolada taekvondoning inson organizimiga bo'lgan ijobiy ta'siri va inson hayoti bilan bog'liqligi haqida bayon qilingan.*

Kalit so'zlar: *Sport, taekvondo, salomatlik, mushaklar, jismoniy faoliyat, chidamlilik, konsentratsiya, reflekslar, kognitiv qobiliyat, moslashuvchanlik, mashg'ulot, massa, kasalliklar, metabolik.*

Taekvondo sport turini rivojlantirish uchun har bir viloyatning qishloq va shaharlarida ushbu sport turi bo'yicha mashg'ulot zallari hamda sport to'garaklari tashkil qilinishi lozim. Agar quyidagi sport turi bo'yicha to'garaklar tashkil qilinsa, inson salomatigiga katta hissa qo'shgan bo'lamiz. Jismoniy faollikning yetarli emasligi butun dunyo bo'yicha o'lim sabablari orasida to'rtinchi eng muhim havf omili sifatida qayd etildi. Jismoniy mashqlarning bajarilmasligi ta'sirida ko'plab kasalliklar kelib chiqmoqda. Jismoniy faollikning bunday kamayishi jismoniy kuch va mushak massasining kamayishiga va tana yog' massasining ko'payishiga olib kelishi mumkinligi sababli, metabolik kasalliklarni keltirib chiqarishi mumkin, jismoniy faollikni oshirish uchun harakatlar talab etiladi.

Eshitgan bo'lsangiz kerak, taekvondo Koreyaning an'anaviy jang san'ti hisoblanib, dunyoning ikki yuz o'nta davlatida yuz milliondan ortiq amaliyotchilarni qamrab olgan global jang san'ati va sporti sifatida tan olingan. Taekvondo mashg'ulot sifatida bolalar va o'smirlarning o'sishi va rivojlanishi uchun psixologik va fiziologik sohalarga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bundan tashqari, taekvondo mashg'ulotlari kattalar va qariyalarda semizlik, dislipidemiya, qandli diabet, gipertoniya, serebrovaskulyar va yurak-qon tomir kasalliklarining oldini oladi yoki ijobiy yaxshilaydi. Bundan tashqari, taekvondo mashg'ulotlarining fiziologik ta'siri orqali turli jismoniy kuchlarni, jumladan, aerob qobiliyatini, mushaklarning kuchini, mushaklarning chidamliligini, moslashuvchanligini, tezligini va chaqqonligini yaxshilaydi. Shu sababli, taekvondo koreyslarning jismoniy faolligini oshirish, turli kasalliklarning oldini olish va yaxshilash uchun uchun zaruriy mashq sifatida maqbul hisoblanadi.

Taekvondo bilan shug'ullanishning bir necha afzalliklaridan biri bu, mushaklarning tonlanishi yaxshilanadi. Siz boshdan kechirishingiz mumkin bo'lgan eng aniq kuzatishlardan

biri bu, taekvondo ko'p zarba va zarbalarni turli to'plamlarni bajarishga qaratadi. Harakatni qanday amalga oshirishni yaxshi tushunish uchun mashqlar qayta-qayta takrorlangandan so'ng, siz biroz vazn yo'qotganingizni va hatto mushak massasini qo'yganingizni sezasiz.

Mushaklardagi o'zgarishlar bilan birga taekvondo bo'yicha jiddiy mashg'ulotlar ham chidamliligingizni oshirishga yordam beradi. Taekvondo bilan shug'ullanayotganda, qancha vaqt davomida turli zarbalar, bloklar, zarbalar va boshqa harakatlarni bajarishingiz mumkinligini hisobga olish muhimdir. Avvaliga bir necha harakat yoki bir necha daqiqa sparring mashg'ulotlaridan so'ng nafas olishga urinib ko'rishingiz mumkin, ammo vaqt o'tishi bilan bu tuyg'u yetarlicha mashq qilish bilan kamayadi.

Bizga ma'lumki, taekvondo mashg'ulotlarida atamalar bilan buyruqlar beriladi va bu buyruqlarni tez-tez va to'g'ri bajarish orqali moslashuvchanlik juda tez rivojlanadi. Kattaroq moslashuvchanlik taekvondoga xosdir, chunki ba'zi jang san'atlari kuch yoki chidamlilikka ko'proq e'tibor qaratadi. Taekvondoda moslashuvchanlik ham xuddi shunday muhim. Ya'n, bu sport sizning moslashuvchanligingizni oshiradi va chidamli qilib tarbiyalaydi. Bundan tashqari, taekvondo birinchi navbatda, tartib- intizomni shakllantirish amaliyotidir. Harakatni birinchi marta o'rganayotgan bo'lsangiz, uni sabr va tartib-intizom bilan o'rganasiz. Hayot tarzingiz ham doim tartibli bo'ladi.

Yana bir ma'lumot, sizda borligini hech qachon bilmagan reflekslar haqida eshitganmisiz? Atrofingizda vaqt deyarli sekinlashganini his qilganmisiz? Odatda siz hal qila olmaydigan narsani tezda hal qila oladigan tuyg'u siz o'zingizni boshqarish va undan foydalanishga o'rgatishi mumkin bo'lgan narsadir. Bu ko'plab jang san'atlari va raqobatbardosh sport turlarida keng tarqalgan, ammo taekvondo bu reflekslar darajasiga erishishning yana bir usulini taqdim etadi. Ya'ni, taekvondo siz bilmagan qirralaringizni mashg'ulot davomida namoyon qiladi. Bundan tashqari sparring paytida turli xil raqiblarga javob berish va ularni yengish, stressni to'g'ri boshqarishning ajoyib usuli hisoblanadi. Taekvondo bilan shug'ullanish o'quvchiga kundalik hayotda ham, mashg'ulot jarayonlarida ham yuzaga keladigan va kuzatiladigan turli ruhiy stresslarni yengishga yordam beradi.

Olimlarning aytishicha, so'ngi yillarda fan jismoniy faoliyat va kognitiv funktsionallik o'rtasidagi bog'liqlikni aniqladi. Umuman olganda, jismoniy faol bo'lish va maxsus intizomga erishish ko'pincha bizning kognitiv qobiliyatimizga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Masalan, agar sizda taekvondo bilan shug'ullanadigan farzandingiz bo'lsa, u keyinchalik maktabda yaxshiroq o'ynashini ko'rishingiz mumkin. Shuningdek, taekvondo bugungi kungacha amalda bo'lgan an'analar va falsafalar to'plamiga asoslanadi. Birinchi sinfdan boshlab, o'quvchi o'z tengdoshlariga, o'qituvchilariga va sinfdan tashqarida uchrashadigan boshqa odamlarga hurmat ko'rsatishga o'rgatiladi hamda yetakchilik qobiliyatini shakllantirishda yordam beradi. Muloqotdan tortib, aqliy chidamlilikgacha, halollik va boshqa ko'p narsalar, siz boshqalar bilan ishlash va ularni umumiy maqsad sari yetaklash qobiliyatiga ega bo'lasiz. Shu bilan birgalikda, taekvondo bu o'rganish va malakali bo'lish uchun vaqt talab qiladigan fan. Yangi talaba birinchi marta sinfga kirishi bilan, ular o'zlari uchun bilib yoki bilmagan holda o'ylab topgan uzoq muddatli rejaga ham kirishmoqda.

Ushbu reja yangi ko'nikmalarga ega bo'lish va intizom bilan shu'ullanish uchun vaqt ajratishdir. Har bir qadam o'ziga mos maqsadlarga ega, o'lchanadi, erishish mumkin va realdir hamda vaqt o'tishi bilan ko'rib chiqilishi mumkin. Smart maqsadlar haqida avval ham eshitgan bo'lishingiz mumkin va taekvondo nafaqat smart maqsadlarga ega, balki u sizga o'z oldingizga qo'ygan har qanday smart maqsadni qanday yaratish va unga rioya qilishni o'rgatadi.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, taekvondo sporti inson organizimi uchun juda foydali ekan va u nafaqat organlar balki, inson ruhiyatiga ham juda katta ta'siri bor ekan. U insonni intizomli va tartibli shu bilan birgalikda atrofidagi insonlar bilan muloqotini va hurmat e'tiborini yaxshilashga katta ko'mak berar ekan. Bundan tashqari taekvondo insonda yetakchilik qobiliyatini yaxshi rivojlantirib atrofidagi insonlarni bir maqsad ostida birlashtira olar ekan. Shu maqsadda ham biz O'zbekistonning barcha hududlarida joriy sport bo'yicha mashg'ulot zallari va to'garaklarini tashkil qilishimiz va ushbu sportni rivojlantirishimiz kerak. Ushbu sport turi bilan shug'ullangan inson hayotda chidamli, stressdan chiqib keta oladigan, o'z atrofida insonlarni bir maqsadda to'play oladigan va smart rejalarini tuzib, amalda tadbqiq eta oladigan shaxs bo'lib kamolotga yetar ekan.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. <https://wuyi-taekwondo.com>
2. A'zamxonov S.X Ta'lim jarayonida o'qituvchi faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari O'zbekistonda fanlararo innovatsiyalar va ilmiy tadqiqotlar jurnali <https://bestpublication.org/index.php/ozf/article/view/1313>
3. A'zamxonov S.X Inson kapitali bilan bog'liq tushunchalarning nazariy tahlili 247-254 -b <https://interonconf.org/index.php/den/article/view/2533>
4. Bahodir o'g'li I. M. Yoshlarning Ijtimoiy Faolligini Oshirish Jamiyat Rivojlanishining Omili Sifatida //Miasto Przyszłości. – 2022. – T. 24. – С. 521-523.
5. Аликариев Н.С., Аликариева А.Н. Олий таълим сифати менежменти тизимини ривожлантириш концепцияси //“Социология фанлари” (www.tadqiqot.uz\soci) электрон журнали. №1. – Тошкент, 2020. – Б. 7-18. DOI <http://dx.doi.org/10.26739/2181-9297-2020-1/>