

SOG'LOM AVLODNI TARBIYALASHDA TEKVONDONING ROLI

Ilmiy Rahar: Po'latov.L.T

Talaba: Muxamedova. M.SH

O'ZBEKISTON MILLIY UNIVERSITETI.

Annotatsiya: Ushbu maqolada yurtimizda takvondo sportiga berilayotgan e'tibor, amalga oshirilayotgan islohotlar, ushbu sportning sog'lom turmush tarzini tashkil etishdagi roli muhokama etiladi.

Kalit so'zlar: barkamol avlod, sog'lom turmush tarzi, sog'liqni saqlash, jismoniy mashqlar, jismoniy harakat, gavda, tana, jismoniy madaniyat, jismoniy tayyorgarlik

KIRISH

Taekvondo – bu ko'p odamlar butun umri davomida shug'ullanadigan, tanalarini tinchlantiradigan, ruhini mustahkamlaydigan, o'zlarida yangi va yangi qobiliyatlarni kashf etadigan va o'z imkoniyatlari chegaralarini kengaytiradigan yo'ldir.

Taekvondo bilan shug'ullanayotganda odamlar nafaqat zarba berish va himoyalani texnikasini, duelning taktikasi va strategiyasini, narsalarni sindirish qobiliyatini, balki, hayot tarzini ham o'rganadilar, hamma narsada munosabatlar va o'zaro bog'liqlikni ko'rishga harakat qiladilar.

TADQIQOT METODOLOGIYASI VA EMPIRIK TAHLIL

Dunyodagi mavjud tabiat bilan uyg'unlikka erishishga intiladi. Jismoniy tarbiya va sport vazirligi yoshlar orasida sog'lom turmush tarzini faol targ'ib etish, Prezidentimiz tomonidan ilgari surilgan 5 tamuhim tashabbusning ikkinchi yo'nalishi ijrosini ta'minlash maqsadida tizimli ravishda joylarda «Yoshlar haftaligi», «Mahalla va nuroniylar haftaligi», «Ta'lim muassasalari haftaligi», «Xotin-qizlar haftaligi» musobaqalarining kalendar rejasi ishlab chiqilib, shu kungacha taekvondo sporti bo'yicha hududiy jismoniy tarbiya va sport boshqarmalari tomonidan turli xil sovrin va kuboglar uchun musobaqalar o'tkazildi. Unga jami 106 056 nafar uyushmagan yosh jalb etildi, e'tiborlisi, shundan 35 866 nafarini qizlar tashkil qildi.

Respublika maxsus komissiyasi bilan pandemiya asta-sekin yumshatilib borishi natijasida 2020-yiliyun oyida vazirligimiz tashabbusi bilan jami 329 ta ommaviy sport tadbiri o'tkazildi. Mazkurtadbirlar karantin qoidalari asosida ishtirokchilar soni 30-40 kishidan oshmagan holda tashkilotildi. Shuningdek, «Yoshlar oyligi»

hamda 23 iyun — Xalqaro Olimpiya kuni munosabati bilan birqator sport tadbirlari tashkil etildi.

Masalan, 22-iyun kuni Toshkent shahridagi

«Eko park» sayilgohida 30 iyun — Yoshlar kuni munosabati bilan musobaqalar hamda taniqli sportchilar bilan uchrashuv bo`lib o`tdi. Sport musobaqalari doirasida shahardagi bolalar va o'smirlar sport maktablarining o'quvchi yoshlari voleybol, minifutbol, yugurish, taekvondo, badiiy gimnastika hamda stol tennisi sport turlari bo'yicha o'zaro bahslashdilar. Shuningdek, 28-iyun kuni “Yoshlar oyli” doirasida respublikamizning barcha hududlari bo'yicha onlayn yugurish marafoni o'tkazildi. Unda 2 ming 500 ga yaqin yurtdoshlarimiz ro'yxatdan o'tgan bo'lsa, shundan 1 500 nafari onlayn yugurish marafonida o'z imkoniyatini sinab ko'rdi. Bu kabi tadbirlar mamlakatimizning barcha “yashil” hududlarida tashkil etildi.

Sport insonda ijobiy fazilatlarni rivojlantirishga qodir, ayniqsa, aloqa va raqobat asosiga ega. Jang san'ati, turidan qat'iy nazar, odamni qattiqlashtiradi, uni raqobatda qo'rquvga qarshi turishga majbur qiladi. Zero, har bir sportchi dushman bilan emas, o'zi bilan kurashadi. Ota-onalar farzandlariga haqiqiy erkakning ko'nikmalari va hayot tamoyillarini singdirish istagi bilan ko'pincha o'z farzandlarini jang san'atining turli yo'nalishlariga yuborishadi. Taekvondoning mohiyatini, texnika va usullarini ma'naviy rivojlanish yo'li orqali ochish mumkin. Taekvondochi bo'lish bu jang san'atining bir turi bo'yicha mahorat va ma'naviy ta'limotlarni egallashni anglatadi. Uslublarjuda ko'pligi, texnikaning har xil va ularning haqiqiy samaradorligi va qo'llaniladigan fazilatlari harxil bo'lganligi sababli, ushbu jang san'atining mavjud maktablari haqida biroz gapirishga arziydi. Ko'p asrlar davomida texnikasi o'z samaradorligini isbotlab kelgan taekvondo nima uchun juda ko'p turli xil maktablarga ega ekanligini tushunish uchun quyidagi vaziyatni misol qilib olaylik. Tasavvur qiling-a, siz birinchi marta taekvondoning uslublaridan biri o'rgatiladigan zalga o'qish uchun keldingiz. Bungacha siz jang san'ati bilan bog'liq hech qanday sport turi bilan shug'ullanmagansiz.

Shunday qilib, o'qituvchi yoki murabbiylarning buyrug'i bilan (toifaga qarab, u sensey, senpay, shihan yoki boshqalar bo'lishi mumkin), siz taekvondo va uning asosiy texnikalarini o'rganishni boshlaysiz.

Albatta, siz boshlang'ich bo'lganingiz uchun, murabbiyning texnikasi va uning harakatlaridan 100% nusxa ko'chirasiz. Shunday qilib, kundan kunga, oydan oyga o'tadi. Siz allaqachon katta talaba bo'ldingiz, qora belbog'ga ega bo'ldingiz va murabbiyngizga mashg'ulotlar o'tkazishda yordam berishni boshlaysiz.

XULOSA VA MUNOZARA

Xulosa qilib aytganda, odam hayoti, sog'lig'i – eng katta ijtimoiy boylikdir. Bu oila, maktab va inson tarbiyasi, kamoloti bilan shug'ullanuvchi boshqa maskanlar

oldiga sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalasini ko'ndalang qo'yish, taekvondoning muhim o'rni va ahamiyati millat sog'lig'i ham tabiiy ravishda, sog'lom turmush tarsi orqali hal etiladi. Salomatlik – inson organizmining biologik, ruhiy, jismoniy holatlari va mehnat faoliyatining muvozanatlashgan birligidir. Sihat-salomatlik har bir kishi uchun baxt-saodatdir. Uning mehnat unumdorligi, mamlakatning iqtisodiyqudratini, xalq farovonligini rivojlantirishning zarur shartidir.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida” gi Qonuni (2015.4sentyabr), Xalq so'zi.- Toshkent, 2015 5 sentyabr.
2. Ashmarin B. A i drugie “Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya” M.Goncharova O. V. “Yosh sportchilarning jismoniy qobilyatlarini rivojlantirish”, Toshkent 2005-y
3. N.A Sultonova, IbragimovaSh, D. Xolqoziyeva, TECHNOLOGIES OF URBRINGING CHILDREN IN MODERN FAMILIES, // 2020/3 European Journal of Researchand Reflection in Educational Sciences – 2- 3 p 115-119
4. SH. Xonkeldiev,A. Abdullaevvaboshqalar, “Sog'lom turmush tarzining jismoniy madaniyati” Farg'ona 2010 y