

TAEKVONDODA JISMONIY TARBIYA TAMOYILLARINING AXAMIYATI.

*Ilmiy Rahar: Po‘latov.L.T
Talaba:Vahidova Farangiz.*

Har qanday mamlakatning ertangi kuni, kelajak taraqqiyoti birinchi galda o‘z xalqining, yoshlarining jismoniy va ma‘naviy kamoloti bilan o‘lchanadi. Birinchi prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev mustaqillika erishgan dastlabki kunlarimizdan boshlab yurtimizda sog‘lom va barkamol avlod tarbiyasini davlat siyosatining eng muhim va ustuvor yo‘nalishlaridan biriga aylantirish, bu borada o‘ziga xos milliy tizimni yaratish chora tadbirlarini ko‘rdilar. Shavkat Mirziyoyev “O‘zining salomatligi haqida shaxsan g‘amxo‘rlik qilib borish madaniyatini yoshlikdan, maktab, mahalla, sog‘liqni saqlash tizimi, jismoniy tarbiya va taekvondoning ko‘magida singdirish kerak” degan o‘ta kuchli mazmunli, mantiqiy muloxazasi asosida istiqlolning dastlabki yilidayoq “Sog‘lom avlod uchun”(1993 y.) xalqaro hayriya jamg‘armasi tashkil qilinadi. Respublika taekvondo tashkilotlari va uyishmalarining tashshabusi bilan Sobiq Ittifoq respublikalari orasida birichilardan bo‘lib 1992-yil yanvarda “Jismoniy tarbiya va taekvondo to‘g‘risida” qonun qabul qilinib, 2000-yil mayda yangi tahrirda qayta qabul qilinadi. Mazkur qonun jismoniy madaniyat va taekvondo to‘g‘risidagi maqomini kafolatlash bilan bir qatorda, davlat va nodavlat idoralar jamoatchi tashkilotlar, ayniqsa taekvondo tashkilotlari, uyishmalari, o‘quv yurtlariga ega bo‘lgan vazirliklar oldiga ulkan vazifalar, ma‘sulyatlarni yuklaydi. Jismoniy tarbiya va taekvondo harakati natijasida aholining salomatligini yaxshilash, o‘quvchi yoshlar va talabalarning jismoniy barkamolligini tarbiyalash, iqtidorli taekvondochilarning mahoratini davr talablari va xalqaro andozalar asosida takomillashtirib borish, eng muhimi esa, sog‘lom turmush tarzini asosida umrni uzaytirishga, sog‘lom avlodni tarbiyalashga alohida e‘tibor kuchayadi. Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev tashabusi bilan yurtimizda har tomonlama sog‘lom avlodni tarbiyalash va voyaga yetkazish kabi islohotlarni izchil davom ettirish va yuksak bosqichga ko‘tarish maqsadida 2014-yil mamlakatimizda “Sog‘lom bola yili” deb e‘lon qilindi. Yurtimiz qudrati, jamiyat ravnaqi, kelajagimiz egalari bo‘lgan bolalarning ham jismoniy, ham ma‘naviy jihatdan sog‘lomligiga bog‘liqdir.

Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev aytganlaridek: “Hech bir narsa mamlakatimizni taekvondo kabi tezda dunyoga mashhur qila olmaydi”. Bu haqiqatdan xam to‘g‘ri, chunki taekvondodagi g‘alabalar orqali butun dunyo oldida davlatimiz bayrog‘i yuksaklarga ko‘tariladi, shon-shuxrati yanada ortadi.

Hozirda har qanday mamlakatda jismoniy tarbiya va taekvondo umum milliy qadriyat bo‘lib hisoblanadi. Taekvondo insonlarning, potentsional jismoniy va ma‘naviy

rivojlanishiga yordamberadi. Jismoniy tarbiya va taekvondo jamiyatning darajasini aniqlash, uning xavfsizligi, tinchligini asrab avaylashga va mustaxkamlashga xizmat qiladi. O'zbekistonda bugungi kunda jang san'atlari yoshlar orasida eng keng tarqalgan taekvondo turlaridir, ular orasida taekvondo WTF alohida ahamiyat kasb etadi. Taekvonda WTF yaqin davrlarda Xalqaro Olimpiya dasturi tarkibiga kiritilishi bilanoq, bu holat uning butun dunyoda jadal rivojlanishiga olib kelgan va uning nisbatan hozirda chuqir o'rganilishiga turtki bergan.

Taekvondo taekvondoi, eng avvalo, o'z-o'zini ximoya qilish tizimi sifatida yaratilgan. Aynan shu sababli mashg'ulotlarning ahloqiy jihatlariga, turli xildagi texnik harakatlarning to'g'ri bajarilishiga katta ahamiyat qaratiladi. Malumki, odam o'zining kundalik xayotida umumiy kuch g'ayratining taxminan 10-15% dan foydalanadi. Taekvondoni o'rganuvchilarning vazifasi aynan o'z tanasining quvatidan maksimal darajada foydalanishga erishish bilan bog'liq. Faqatgina ushbu holatdagina taekvonda texnikasini muvaffaqiyatli ko'rinishda egallash xaqida fikr bildirish mumkun. Taekvondo WTF taekvondo turining yana eng muxum 4 ta ahamiyatli jihati: Birinchidan, taekvondo taekvondo turi sifatida. Taekvondo bolalarning bo'yini o'sishi va rivojlanishiga, o'smirlarning sog'lom va barkamol bo'lishiga yordam beradi. U tananing egiluvchanlik, kuch, tezlik, chaqqonlik va chidamiylik sifatlarini oshiradi. Taekvondo WTF mashg'ulotlarida bajariladigan oyoq zarbalari, maxsus mashqlar vaqichqirig'lar (kiyap) insonning stres holatidan ozod qiladi, va ruhiyatiga ko'tarinkilik baxsh etadi.

Taekvondoda sportchilarni umumiy va maxsus tayyorgarliklarining turlari va shakllari

Sport taekvondoda sportchining texnik harakatlari ko'p va turli-tumanligi sababli u boshqa sport turlaridan farq qiladi. Taekvondoning texnik harakatlarini tartibga solish va ushbu sohada mutaxassislar o'rtasida muloqot qilish imkonini yaratish uchun taekvondo texnikasining tasnifi, tizimi hamda atamalari ishlab chiqilgan. Tasniflash-bilimlarning u yoki bu sohasidagi bir-biriga tobe tushunchalar tizimidir. Taekvondo usullarini o'rtasidagi ichki bog'liqliklar tizimlashtirish asosida ko'rib chiqiladi. Tizimlashtirish- bu taekvondo texnikasini bir tizimga solish, ma'lum bir tartibda joylashtirish, ma'lum bir ketma-ketlikni belgilash demakdir. Taekvondoning har xil turlari umumiy qonuniyatlarga ega hamda ular quyidagilardan iborat: Taekvondoda ikkita sportchi qatnashadi, ulardan har biri usullar yoki qarshi usullar yordamida o'z raqibi ustidan g'alabaga erishadi. Har bir taekvondochi harakat faoliyatining asosiy vazifalaridan biri- bu tanlangan holatni saqlab turishdir. Hujum qilayotgan taekvondochining vazifasi raqibning nisbatan holatini o'zgartirish uchun muvozanatdan chiqarishdan iborat. raqib holatni o'zgartirish shu bilan engillashtiriladiki, bunda taekvondochilarning raqibga qaratilgan og'irlik kuchidan foydalaniladi. Raqib gavdasining ma'lum nuqtasiga zarur kuchli

zarba berish har bir usulning biomexanikaviy asosiy tashkil qiladi. Usul g`olib bo`lishga imkon beradi va bir nechta qismlardan iborat tayyorgarlik harakati, ushlab olish, asosiy harakat, xujum hamda yakunlovchi holatlar. Har bir usul o`zgarilishi va dinamik vaziyat hamda raqib xususiyatlariga qarab murakkablashtirilishi mumkin. Har bir usul o`zining marom-sur'at tavsiflariga ega. U bellashuvning u yoki bu vaziyatlarida yoki butun bellashuvda o`zgartirilish mumkin. Har bir usulni bajarish joyi taekvondo raqibi o`lchamlari bilan chegaralangan. Taekvondoda foydalaniladigan quyidagi asosiy tushunchalar va atamalarni ta'riflashda shu narsaga e'tibor qaratish lozimki, ilmiy-usuliy adabiyotlar hamda amaliyotida ularning yagona ta'rifi yo`q. Taekvondochilar tayyorgarligi tizimi-yaxlit birlikni tashkil qiluvchi va maqsadga erishishga yo`naltirilgan o`zaro bog`liq bo`lishgan elementlar yig`indisidir. Taekvondochining trenirovkasi- bu tayyorgarlik tizimining tarkibiy qismidir, yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan tizimlashtirilgan vositalar hamda uslublar yordamida sportchi rivojlanishini boshqarishning pedagogik jihatdan tashkil etilgan jarayonidir. Trenirovka faoliyati-trenirovka maqsadlariga muvaffaqiyatli erishish bo`yicha trenerlar jamoasi hamda taekvondochilarning birgalikdagi faoliyatidir. Sport musobaqalari-taekvondochi tayyorgarligi tizimining tarkibiy qismidir. Ular trenirovka maqsadlari hamda uning samaradorligi mezoni bo`lib xizmat qiladi Sportchining texnik tayyorgarligi-musobaqa faoliyatida texnik harakatlarni oqilona qo`llash malakasini egallashga qaratilgan pedagogik jarayondir. Sportchining taktik tayyorgarligi-musobaqa faoliyatida texnik harakatlarni oqilona qo`llash malakasini egallashga qaratilgan pedagogik jarayondir. Taekvondochining jismoniy tayyorgarligi-jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish va funktsional imkoniyatlarni oshirish, texnik-taktik harakatlarning samarali egallanishini ta'minlaydigan hamda musobaqa faoliyatida yuqori darajadagi ishonchlilikka yordam beradigan tayanch-harakat apparatini mustahkamlashga qaratilgan pedagogik jarayondir. Taekvondochining ruhiy tayyorgarligi-ma'naviy, iroda va sport taekvondoning o`ziga xos bo`lgan hamda musobaqa faoliyatida yuqori darajadagi ishonchlilikni ta'minlashga qodir ruhiy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan pedagogik jarayondir. Taekvondochining nazariy tayyorgarligi- sportchini trenirovka va musobaqa faoliyati samaradorligini oshiradigan maxsus bilimlar bilan qurollantirish. Taekvondochining integral tayyorgarligi-samarali masobaqa faoliyatini ta'minlash maqsadida texnik, taktik, ruhiy, nazariy va jismoniy tayyorgarlik bo`yicha trenirovka ta'sirlarning integratsiyalashuviga qaratilgan pedagogik jarayondir. Trenirovka nagruzkasi-mashg`ulotlar jarayonida taekvondochiga trenirovka orqali ta'sir ko`rsatishning son ko`rsatkichlarini aks ettiruvchi trenirovkaning tarkibiy qismidir. Musobaqa nagruzkasi – musobaqa faoliyati hajmi va shiddatining son miqdoridir. Yosh sportchilarni jismoniy tayyorlash sport mashg`ulotlarining eng muhim tarkibiy qismlaridan hisoblanib, organizmni har tomonlama rivojlantirish, sog`likni mustahkamlash, jismoniy qobiliyatlarni

takomillashtirish va tayyorgarlikning barcha boshqa turlari uchun mustahkam funktsional baza yaratishga yo`naltirilgan jarayon sifatida tushuniladi. Yosh sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi (UJT) yuksak natijalarga erishish uchun poydevor, zarur asos hisoblanadi. U quyidagi vazifalarni hal etishga qaratilgan.

1) yosh sportchilar organizmining funktsional imkoniyatlarini oshirish;
2) jismoniy sifatlar-kuch, tezkorlik, chidamkorlik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirish;

3) yosh sportchilar organizmining jismoniy rivojlanishidagi nuqsonlarni yo`q qilish.
Jismoniy qobiliyatlar haqida tushuncha, ular namoyon bo`ladigan asosiy shakllar. Shaxsning jismoniy madaniyatini shakllantirish jarayonida shug`ullanuvchilar harakatlarni va ular bilan bog`liq bilimlarni o`zlashtiribgina qolmay, o`z jismoniy qobiliyatlarini ham rivojlantiradilar. Hozirgi vaqtda insonning harakat imkoniyatlarini tavsiflash uchun «jismoniy qobiliyatlar» va «jismoniy sifatlar» atamalaridan foydalaniladi. Bu tushunchalar ma'lum ma'noda o`xshash bo`lsalarda, lekin bir xil emaslar. Xozirgi vaqtda jismoniy qobiliyatlarni besh asosiy turga ajratish qabul qilingan: kuch, tezkorlik va muvofiqlash qobiliyatlari, chidamkorlik va egiluvchanlik. Ularni har biri harakat faoliyatining har hil turlarida xilma-xil shakllarda namoyon bo`ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati.

1. "ta kvon-do". OxfordDictionaries.com. Oksford universiteti matbuoti. Olingan 8 yanvar 2017.
2. "ta kvon-do". Merriam-Webster. Olingan 8 yanvar 2017.
3. "ta kvon-do". Kembrij ingliz lug'ati. Kembrij universiteti matbuoti. Olingan 8 yanvar 2017.
4. "Flying Kicks: The Roots of Taekvodo and the Future of Martial Arts". Olingan 18 fevral 2019