

7-12 YOSHLI BOLALARNING TAEKVONDO SPORT TURI BILAN SHUG'ULLANISHI OQIBATIDA TANASIDAGI IJOBIY O'ZGARISHLARI.

O'zbekiston davlat Jismoniy
tarbiya va sport universiteti
Farg'ona filiali o'qituvchisi
To'lqinova Shoxistaxon
Qaxramon qizi

Annotatsiya: Ushbu maqolada taekvondo mashg'ulotlari natijasida 7-12 yoshli bolalar organizmida yuz beradigan ijobiy o'zgarishlar haqida so'z boradi. Taekvondo bolalarning jismoniy va aqliy rivojlanishiga katta yordam beradi. Ushbu sport tufayli bolalar mushaklarning kuchi, moslashuvchanligi, muvozanati va chidamliligi kabi jismoniy ko'rsatkichlarni sezilarli darajada yaxshilaydi. Shuningdek, taekvondo bolalarda o'zini tuta bilish, tartib-intizom, o'ziga ishonch va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantiradi. Maqolada taekvondo mashg'ulotlari va uning yosh bolalar organizmiga ta'siri batafsil tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: Taekvondo, Bolalar sporti, Jismoniy rivojlanish, Ma'naviy rivojlanish, Intizom, O'ziga o'zi ishonch, Aloqa maxorati, jismoniy rivojlanish, jismoniy tarbiya, mashg'ulotlar, chidamlilik, mushaklar, ko'nikmalar, texnika, taktika.

ПОЗИТИВНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ ДЕТЕЙ 7-12 ЛЕТ, ВЫЗВАННЫЕ ЗАНЯТИЯМИ СПОРТОМ ТХЭКВОНДО.

Толкина Шохистахан

***Преподаватель Ферганского филиала Узбекского государственного
университета физической культуры и спорта***

Аннотация: В данной статье рассказывается о положительных изменениях, которые происходят в организме детей 7-12 лет в результате занятий тхэквондо. Таэквондо очень способствует физическому и умственному развитию детей. Благодаря этому виду спорта у детей значительно улучшаются физические показатели, такие как мышечная сила, гибкость, баланс и выносливость. Тхэквондо также развивает у детей самоконтроль, дисциплину, уверенность в себе и социальные навыки. В статье подробно анализируются занятия тхэквондо и их влияние на организм детей раннего возраста.

Ключевые слова: Таэквондо, Детский спорт, Физическое развитие, Духовное развитие, Дисциплина, Уверенность в себе, Коммуникативные навыки, физическое развитие, физическое воспитание, тренировка, выносливость, мышцы, навыки, техника, тактика.

Positive changes in the body of children aged 7-12 years caused by playing the sport of taekwondo.

To'lqinova Shoxistaxon

Lecturer at the Ferghana branch of the Uzbek State University of Physical Culture and Sports

Abstract: This article talks about the positive changes that occur in the body of children aged 7-12 years as a result of taekwondo training. Taekwondo greatly contributes to the physical and mental development of children. Thanks to this sport, children significantly improve physical performance such as muscle strength, flexibility, balance and endurance. Taekwondo also develops self-control, discipline, self-confidence and social skills in children. The article analyzes taekwondo training and its effects on the body of young children in detail.

Keywords: Taekwondo, Children's sports, Physical development, Spiritual development, Discipline, Self-confidence, Communication skills, physical development, physical education, training, endurance, muscles, skills, technique , tactics.

Maqolada taekvondo mashg'ulotlari 7-12 yoshli bolalar tanasiga qanday ijobiy o'zgarishlar olib kelishi haqida gap boradi. Taekvondo nafaqat bolalarning jismoniy holatini yaxshilaydi, balki ularning aqliy va ijtimoiy rivojlanishiga ham katta ta'sir ko'rsatadi. Taekvondo mashg'ulotlari davomida bolalar mushaklarning kuchini, moslashuvchanligini, muvozanatini va chidamliligini yaxshilaydi. Ayni paytda ushbu sport turi bolalarning chidamliligi, intizomi, o'ziga ishonchini oshirishga ham xizmat qiladi. Yig'ilgan ma'lumotlar va tahlillar shuni ko'rsatadiki, taekvondo nafaqat bolalarning jismoniy salomatligini mustahkamlash vositasi, balki ularning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishiga ham katta yordam beradi.

7-12 yoshli bolalar uchun taekvondo mashg'ulotlari ularning jismoniy, aqliy va ijtimoiy rivojlanishiga ko'plab ijobiy o'zgarishlar olib kelishi mumkin. Mana asosiylari: Jismoniy rivojlanish Umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilang: taekvondo bo'yicha muntazam mashg'ulotlar chidamlilik, kuch, moslashuvchanlik va muvofiqlashtirishni rivojlantirishga yordam beradi.

Harakat ko'nikmalarini rivojlantirish: Taekvondo nozik va qo'pol motorli ko'nikmalarni yaxshilaydigan murakkab harakatlar va kombinatsiyalarni o'z ichiga oladi.

Taekvondo bo'yicha harakat qobiliyatlarini rivojlantirish

Taekvondo - koreys jang san'ati bo'lib, u yuqori dinamika va murakkab texnik elementlar bilan ajralib turadi. Harakat ko'nikmalarini rivojlantirish taekvondo mashg'ulotining asosiy tarkibiy qismlaridan biridir, chunki sportchining turli xil texnika va texnikalarni bajarishdagi muvaffaqiyati ularga bog'liq.

Taekvondoda harakatchanlik turlari Taekvondo uchun zarur bo'lgan vosita mahoratini bir necha asosiy toifalarga bo'lish mumkin.

Harakatni muvofiqlashtirish: murakkab texnika va kombinatsiyalarni bajarish uchun tananing turli qismlari ishini sinxronlashtirish qobiliyati.

Tezlik: tezkor zarbalar va mudofaa harakatlari uchun muhim.

Kuch: kuchli zarbalar berish va zarbalar berish uchun zarur.

Chidamlilik: uzoq vaqt davomida yuqori intensiv mashg'ulotlar va raqobatni saqlab qolish imkonini beradi.

Moslashuvchanlik: yuqori zarbalar va murakkab akrobatik elementlarni bajarish qobiliyatini ta'minlaydi.

Motor ko'nikmalarini rivojlantirish usullari Issiqlik va cho'zish: Har bir mashg'ulotdan oldin, mushaklar va bo'g'inlar uchun cho'zish mashqlarini o'z ichiga olgan yaxshilab isinishni bajaring. Bu nafaqat tanani stressga tayyorlaydi, balki moslashuvchanlik va harakatchanlikni ham yaxshilaydi.

Kuch mashqlari: Og'irlik mashqlari, surish, tortish va boshqa kuch mashqlari kuchli zarbalar va mudofaa harakatlarini bajarish uchun zarur bo'lgan mushaklarni kuchaytirishga yordam beradi.

Maxsus muvofiqlashtirish va muvozanat mashqlari: Har xil muvozanat mashqlari, masalan, bir oyoq ustida turish yoki beqaror yuzada tepish, muvofiqlashtirishni yaxshilashga yordam beradi.

Tezlikni oshirish bo'yicha mashg'ulotlar: Panjalar bilan urish yoki soya boksi kabi tezlikni mashq qilish tezkor reaksiyalarni va texnikani bajarish tezligini rivojlantirishga yordam beradi.

Kardio: Yugurish, arqondan sakrash va boshqa kardio mashqlari sportchining umumiy chidamliligini yaxshilaydi.

Texnika va taktika: texnik elementlar va taktikalarni mashq qilishga qaratilgan muntazam mashg'ulotlar ularning bajarilishini yaxshilashga va harakatlarini avtomatlashtirishga yordam beradi.

Psixologiyaning vosita ko'nikmalarini rivojlantirishga ta'siri Taekvondoda harakat ko'nikmalarini rivojlantirish faqat jismoniy tayyorgarlik bilan cheklanmaydi. Psixologik jihat ham muhim rol o'ynaydi. O'ziga bo'lgan ishonch, motivatsiya va diqqatni bir vazifaga jamlash qobiliyati yangi texnikani tezroq va samaraliroq ishlab chiqishga va mavjud ko'nikmalarni yaxshilashga yordam beradi. Meditatsiya va vizualizatsiya chidamlilik va diqqatni kuchaytirish uchun foydali vosita bo'lishi mumkin.

Taekvondo bo'yicha harakat qobiliyatlarini rivojlantirish jismoniy tayyorgarlik, texnika ustida ishlash va psixologik tayyorgarlikni o'z ichiga olgan kompleks yondashuvni talab qiladi. Bu jihatlarning har birini sinchiklab o'rganish sportchiga ushbu jang san'atida yuksak natijalarga erishish va mahoratini oshirish imkonini beradi.

Mushaklar va suyaklarni mustahkamlang: mushtlash, sakrash va blokirovka qilish kabi mashqlar tayanch-harakat tizimini mustahkamlashga yordam beradi.

Yurak-qon tomir tizimining rivojlanishi: Intensiv mashg'ulotlar yurak va o'pka faoliyatini yaxshilaydi va tananing umumiy chidamliligiga hissa qo'shadi.

Aqliy rivojlanish Diqqat va konsentratsiyani oshirish: mashg'ulotlar yuqori konsentratsiyani talab qiladi, bu esa bolalarning diqqatni jamlash qobiliyatini yaxshilashga yordam beradi.

Intizom va o'z-o'zini nazorat qilishni rivojlantirish: Murabbiyning qoida va ko'rsatmalariga rioya qilish intizom tuyg'usini, his-tuyg'ularini nazorat qilish qobiliyatini rivojlantiradi.

O'z-o'zini hurmat qilish va ishonchni oshirish: Sportdagi yutuqlar va bolalar qo'lga kiritgan kamarlar ularga o'zlarini yanada ishonchli his qilishlariga yordam beradi.

Stressni kamaytiring va kayfiyatni yaxshilang: Jismoniy faollik stressni engishga va kayfiyatni yaxshilashga yordam beradigan endorfinlarni chiqaradi.

Ijtimoiy rivojlanish Jamoada ishlash ko'nikmalari: Guruh faoliyati jamoaviy ruhni va jamoada ishlash qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi.

Boshqalarga hurmat: Taekvondoning tamoyillaridan biri bu boshqalarga hurmat bo'lib, bu bolalarda to'g'ri ijtimoiy normalar va qadriyatlarni singdiradi.

Mojarolarni bartaraf etish qobiliyati: Trening bolalarga ziddiyatli vaziyatlarni hal qilishning to'g'ri usullarini, zo'ravonlikdan qochishni o'rgatadi.

Yangi tanishlar va do'stlik: muntazam guruh faoliyati tengdoshlar o'rtasida yangi ijtimoiy aloqalar va do'stlikni shakllantirishga yordam beradi.

Taekvondo nafaqat jismoniy ko'nikmalarni rivojlantiradi, balki bolalarning aqliy va ijtimoiy rivojlanishiga sezilarli ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ushbu sport kuchli, o'ziga ishongan va ijtimoiy moslashgan shaxslarni shakllantirishga yordam beradi.

Taekvondo nafaqat jismoniy rivojlanish, balki tartib-intizom, o'ziga ishonch va axloqiy qadriyatlarni tarbiyalovchi sport turidir. Ayniqsa, 7 yoshdan 12 yoshgacha bo'lgan bolalar uchun ushbu sport turi o'zining ko'p qirraliligi va ko'plab afzalliklari bilan ajralib turadi. Ushbu maqolada taekvondo sporti bolalar rivojlanishiga qanday ta'sir ko'rsatishi, ularning jismoniy, aqliy va ijtimoiy rivojlanishiga qanday foyda keltirishi haqida gapiramiz. Jismoniy rivojlanish Taekvondo bolalarning jismoniy rivojlanishida muhim omil hisoblanadi. Ushbu sport tufayli bolalar:

Moslashuvchanlik va muvozanatni yaxshilaydi: Taekvondo mashqlari bolalarda moslashuvchanlik va muvozanatni rivojlantirishga yordam beradigan turli zarbalar, zarbalar va harakatlardan iborat.

Taekvondo - o'z-o'zini himoya qilish, falsafa va tartib-intizom elementlarini o'z ichiga olgan koreys jang san'ati va sporti. Uning nomini "oyoq va musht yo'li" deb tarjima qilish mumkin, bu esa tepish va mushtlashga qaratilgan urg'uni aks ettiradi. Taekvondo dunyodagi eng mashhur jang san'atlaridan biri bo'lib, Olimpiya o'yinlariga kiritilgan.

Taekvondoning asosiy jihatlari: Tarix va kelib chiqishi, Taekvondo Koreyada 20-asr o'rtalarida paydo bo'lgan, garchi uning ildizlari Koreyaning subak va taekkyon kabi qadimgi jangovar an'analarida yotadi.

Taekvondo 1955 yilda general Choy Xong Xi koreys jang san'atlarini bir nom ostida birlashtirganda rasman tan olingan. Taekvondo besh tamoyilga asoslanadi: xushmuomalalik, halollik, qat'iyatlilik, o'zini tuta bilish va buzilmas ruh. Bu

tamoyillar o'quvchilarning nafaqat jismoniy malakalarini, balki axloqiy sifatlarini ham rivojlantirishga qaratilgan.

Texnik elementlar: Taekvondo yuqori tezlik va aniqlik bilan ajralib turadigan zarbalarga e'tibor qaratadi.

Bloklar, zarbalar va harakat texnikasi ham muhim elementlardir.

Taekvondoda harakatlar ketma-ketligi bo'lib, mashq qilish va texnikani ko'rsatish uchun xizmat qiluvchi turli xil shakllar (poomsa) mavjud. Salomatlik uchun foydasi:

Moslashuvchanlik: Muntazam taekvondo mashg'ulotlari katta hajmdagi cho'zish mashqlarini o'z ichiga oladi. Yuqori zarbalar va o'ziga xos harakatlar mushaklar va bo'g'inlarda, ayniqsa oyoqlarda, sonlarda va pastki orqada moslashuvchanlikni oshirishga yordam beradi.

Turli zarbalar va bloklarni bajarish yaxshi muvofiqlashtirish va barqarorlikni talab qiladi, bu umumiy tana muvozanatini yaxshilashga yordam beradi.

Statik pozitsiyalar va dinamik harakatlarni mashq qilish muvozanat hissini rivojlantiradi.

Jismoniy tarbiya: Taekvondo umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilaydi, chunki u kardio, kuch va chidamlilikni o'z ichiga oladi.

Ushbu sport yurak-qon tomir tizimini mustahkamlashga, mushaklar kuchini va chidamliligini oshirishga yordam beradi. Taekvondo nafaqat samarali o'zini himoya qilish tizimi, balki jismoniy tayyorgarlikni saqlash va salomatlikni yaxshilashning ajoyib usulidir. Ushbu sport bilan muntazam shug'ullanish moslashuvchanlikni, muvozanatni, muvofiqlashtirishni va kuchni rivojlantiradi, shuningdek, ma'naviy va axloqiy rivojlanishga yordam beradi.

Kuch va chidamlilikni oshiradi: muntazam mashg'ulotlar bolalar mushaklarini mustahkamlaydi, yurak-qon tomir tizimini rivojlantiradi va umumiy chidamlilikni yaxshilaydi.

Harakat qobiliyatlarini yaxshilaydi: Tezlik, kuch va aniqlikni talab qiluvchi taekvondo harakatlari bolalarning harakatchanligini oshirishga katta yordam beradi.

Ma'naviy rivojlanish Taekvondo ham bolalarning aqliy rivojlanishiga katta ta'sir ko'rsatadi. Ularning:

O'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi. Taekvondo orqali bolalar o'z kuch va imkoniyatlarini sinab ko'rish va muvaffaqiyatga erishish imkoniyatiga ega bo'lib, bu ularning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi.

Taekvondo sportida ma'naviy yuksalish Taekvondo nafaqat jang san'ati, balki jismoniy kamolotni ruhiy rivojlanishdan ajralmas bo'lgan ruhiy rivojlanishning o'ziga xos tizimidir. Boshqa sharq jang san'atlari singari taekvondoda ham insonning ichki holati, uning axloqiy fazilatlarini, ma'naviy yuksalishiga alohida e'tibor beriladi.

Taekvondoda ruhiy rivojlanish asoslar Taekvondo beshta asosiy tamoyilga asoslanadi: xushmuomalalik (Ye-Ui), halollik (Yom-Chi), qat'iyatlilik (In-Nae), o'zini tuta bilish (Geuk-Gi) va buzilmas ruh (dae-engeng), (Baekjul-boolgool). Bu tamoyillar har bir amaliyotchining ma'naviy rivojlanishi uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

1. Odoblilik (ee-ui, Ye-Ui): Bu tamoyil boshqalarni, xoh o'qituvchi, xoh o'quv sherigi, xoh raqibni hurmat qilishga o'rgatadi. Xushmuomalalik kamtarlik va boshqalarga hurmatni tarbiyalaydi, bu ma'naviy rivojlanishning muhim jihati hisoblanadi.

2. Halollik (ejo-i, Yom-Chi): Taekvondoda halollik mashg'ulot xonasida ham, undan tashqarida ham hayotning ajralmas qismi sifatida qaraladi. Halollikka amal qilgan holda, amaliyotchi samimiylik va ochiqlikni rivojlantiradi.

3. Qat'iyatlilik (engda, In-Nae): Qat'iyat kishini qiyinchiliklarni yengib o'tishga va to'siqlar oldida taslim bo'lmaslikka o'rgatadi. Bu jasorat va o'ziga ishonchni rivojlantirishga yordam beradi.

4. O'z-o'zini nazorat qilish (gangeg, Geuk-Gi): O'z-o'zini nazorat qilish nafaqat jangovar vaziyatlarda, balki kundalik hayotda ham muhim ahamiyatga ega. Bu ruhiy o'sishning asosiy jihati bo'lgan his-tuyg'ularni va harakatlarni boshqarishga yordam beradi.

5. Buzilmas ruh (baekjul-Boolgool, Baekjul-Boolgool)**: Bu tamoyil bukilmas iroda muhimligini va qiyinchiliklarga qaramay o'z o'rnida turish qobiliyatini ta'kidlaydi. Buzilmas ruh hayotdagi qiyinchiliklarni engishga va ichki kuchni saqlashga yordam beradi.

Meditatsiya va nafas olish amaliyotlari Taekvondo meditatsiya va nafas olish amaliyotlariga katta e'tibor beradi, bu konsentratsiya va ichki xotirjamlikni rivojlantirishga yordam beradi. Bu amaliyotlar o'quvchilarga o'zlarini va his-

tuyg'ularini yaxshiroq tushunish imkonini beradi, bu esa ma'naviy rivojlanishga yordam beradi. Ma'naviy rivojlanishning shaxsga ta'siri

Taekvondoda ma'naviy rivojlanish amaliyotchi shaxsiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Doimiy mashq qilish va ushbu jang san'ati tamoyillariga rioya qilish quyidagi fazilatlarga ega kuchli va barkamol shaxsni shakllantirishga yordam beradi:

1. Kamtarlik va hurmat: xushmuomalalik va hurmat muhimligini doimiy eslatish kundalik hayotda bu fazilatlarni rivojlantirishga yordam beradi.
2. Ishonch va qat'iyat: Treningda jismoniy va ruhiy qiyinchiliklarni yengish ishonch va qat'iyatni rivojlantirishga yordam beradi.
3. O'z-o'zini tarbiyalash: Qattiq mashg'ulot rejimi va o'z-o'zini nazorat qilish hayotning istalgan sohasida maqsadlarga erishish uchun zarur bo'lgan intizomni rivojlantirishga yordam beradi.
4. Emosional barqarorlik: Meditatsiya va o'z-o'zini nazorat qilish amaliyotlari his-tuyg'ularingizni yaxshiroq tushunish va boshqarishga yordam beradi, bu esa stressli vaziyatlarda xotirjam va muvozanatli bo'lishga yordam beradi.

Taekvondo shunchaki sport yoki jang san'ati emas. Bu nafaqat jangovar mahoratni, balki hayotning eng muhim tamoyillarini ham o'rgatadigan ruhiy rivojlanish yo'lidir. Taekvondo falsafasiga amal qilgan holda, amaliyotchilar tana va ruh o'rtasidagi uyg'unlikni topadilar, ichki kuch va chidamlilikni rivojlantiradilar, bu ularga yanada yaxlit va uyg'un shaxslar bo'lishga yordam beradi. Taekvondoda ma'naviy rivojlanish uzluksiz jarayon bo'lib, doimiy harakatni talab qiladi, lekin hayotning barcha jabhalariga ta'sir ko'rsatadigan chuqur va mazmunli natijalar beradi.

Intizom va o'z-o'zini nazorat qilishni rivojlantiradi: Taekvondo mashg'ulotlari qat'iy qoidalar va tartib-intizomni talab qiladi, bu esa bolalarga o'zini tuta bilish, maqsad qo'yish va mehnatsevarlikni o'rganishga yordam beradi.

Stressni boshqarishni yaxshilaydi. Jismoniy faollik va jismoniy mashqlar orqali bolalar stressni kamaytirish va salbiy his-tuyg'ularni boshqarishni o'rganadilar.

Ijtimoiy rivojlanish Taekvondo bolalarning ijtimoiy ko'nikmalarini ham rivojlantiradi. Ular:

Ular jamoada ishlashni o'rganadilar: sinflarda bolalar birgalikda ishlashni, birbirlarini qo'llab-quvvatlashni va hamkorlik qilishni o'rganadilar.

Hurmat va axloqiy qadriyatlarni rivojlantiradi: taekvondo an'anaga ko'ra axloqiy qadriyatlar, odob-axloq qoidalari va kattalarga hurmatni o'rgatadi.

Yangi do'stlar orttiring. Taekvondo mashg'ulotlari va musobaqalar orqali bolalar yangi do'stlar orttirish va ijtimoiy munosabatlar o'rnatish imkoniyatiga ega.

7-12 yoshli bolalar uchun taekvondo ularning jismoniy, aqliy va ijtimoiy rivojlanishida muhim o'rin tutadi. Taekvondo bilan shug'ullanish orqali bolalar sog'lom va baquvvat bo'lib o'sadi, o'z-o'ziga ishonchi va o'zini tuta bilishi, ijtimoiy ko'nikmalari shakllanadi. Shuning uchun ota-onalar farzandlarini taekvondo bilan shug'ullanishga undashlari va qo'llab-quvvatlashlari kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. O'kuv qullama. Toshkent, 2005. – 172 s., il.
2. Чой Хонг Хи. «Энциклопедия таэквондо» (дата обращения: 14.07.2020)
3. Передельский, Алексей Анатольевич, Горбачева, Алиса Юрьевна, Румянцева, Екатерина Владимировна, Глебов, Глеб Юрьевич, Чжун, Лэй. Тхэквондо: теория, методика, технология.
4. Шулика, Ю.А. Тхэквондо. Теория и методика. Спортивное единоборство / Ю.А. Шулика. Е.Ю. Ключникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2004 – Т.1. – 800 с.
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры. - 2-е изд., испр. и до
6. To'lqinova, S. (2024). PARALIMPIYA TAEKVONDOCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGINI O'RGANISH. *Research and implementation*, 2(5), 134-138.
7. To'lqinova, S. (2024). Taekwondo sport turining yosh avlodni jismoniy rivojlanishdagi o'rni. *Research and implementation*, 2(5), 62-66.
8. TAEKWONDO SPORT TURINING YOSH AVLODNI JISMONIY RIVOJLANISHDAGI O'RNI Shoxistaxon To'lqinova - *Research and implementation*, 2024
9. To'lqinova S. PARALIMPIYA TAEKVONDO BO'YICHA MASTER-KLASSDAGI PSIXOLOGIK HIMOYA VA UNING ASOSIY XUSUSIYATLARI // *Research and implementation*. – 2024. – Т. 2. – №. 6. – С. 58-63.