

**TAEKWONDO WT SPORT TURINING BOSHQA SPORT TURLARIDAN
AFZALLIKLARI****Ilimbayeva Safiya Kiyasbekovna**

11-IDUM o'quvchisi

Xalqaro musobaqa chempioni.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.22752310>

Annotatsiya. Mazkur maqolada Taekwondo WT sport turining boshqa sport turlaridan afzalliklari, uning inson salomatligi va yoshlar tarbiyasidagi o'rni tahlil qilinadi. Taekwondo WT bugungi kunda dunyo miqyosida keng ommalashgan olimpiik sport turi hisoblanadi. Ushbu sport turi nafaqat jismoniy tayyorgarlikni oshiradi, balki sportchilarning intizomi, tezkor fikrlashi va ruhiy bardoshini ham rivojlantiradi.

Maqolada Taekwondo WTning himoya va hujum texnikalari, moslashuvchanlikni rivojlantirishdagi ahamiyati hamda boshqa sport turlariga nisbatan ustun jihatlari yoritilgan.

Shuningdek, yoshlar orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi o'rni haqida ham fikr yuritiladi. Tadqiqot davomida turli ilmiy manbalar va sport mutaxassislarining fikrlari tahlil qilinib, umumiy xulosalar chiqarildi. Natijada Taekwondo WT insonning jismoniy va ma'naviy kamolotiga xizmat qiluvchi samarali sport turi ekanligi aniqlandi.

Abstract. This article analyzes the advantages of Taekwondo WT compared to other sports, as well as its role in human health and youth education. Taekwondo WT is currently a widely popular Olympic sport worldwide. This sport not only improves physical fitness but also develops athletes' discipline, quick thinking, and mental resilience.

The article highlights Taekwondo WT's defensive and offensive techniques, its importance in developing flexibility, and its advantages compared to other sports. It also discusses its role in promoting a healthy lifestyle among young people. During the research, various scientific sources and opinions of sports experts were analyzed, and general conclusions were drawn. As a result, it was determined that Taekwondo WT is an effective sport that contributes to both the physical and moral development of a person.

Аннотация. В данной статье анализируются преимущества вида спорта таэквондо WT по сравнению с другими видами спорта, а также его роль в здоровье человека и воспитании молодежи. Таэквондо WT в настоящее время является широко популярным олимпийским видом спорта во всем мире. Этот вид спорта не только улучшает физическую подготовку, но и развивает у спортсменов дисциплину, быстрое мышление и психологическую устойчивость.

В статье освещаются защитные и атакующие техники таэквондо WT, его значение в развитии гибкости, а также его преимущества по сравнению с другими видами спорта. Также рассматривается его роль в формировании здорового образа жизни среди молодежи. В ходе исследования были проанализированы различные научные источники и мнения спортивных специалистов, на основе чего были сделаны общие выводы. В результате было установлено, что таэквондо WT является эффективным видом спорта, способствующим физическому и духовному развитию человека.

Kalit so'zlar: Taekwondo WT, sport, jismoniy tayyorgarlik, intizom, tezkorlik, moslashuvchanlik, olimpiik sport, sog'lom turmush tarzi.

Kirish

Bugungi kunda sport inson salomatligini mustahkamlash, yoshlarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash va ularning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etishda muhim omil hisoblanadi. Ayniqsa, jang san'ati sport turlari orasida Taekwondo WT alohida o'rin egallaydi. Ushbu sport turi Janubiy Koreyada shakllangan bo'lib, hozirgi kunda xalqaro musobaqalar va Olimpiya o'yinlari dasturidan o'rin olgan. Taekwondo WT boshqa sport turlaridan o'zining texnikasi, tezkorligi va intizomga asoslanganligi bilan ajralib turadi.

Taekwondo WT (World Taekwondo) — bu Janubiy Koreyada shakllangan va hozirda dunyo bo'ylab keng tarqalgan olimpik jang san'ati va sport turidir. WT yo'nalishi 2000-yildan boshlab Olimpiya o'yinlariga kiritilgan bo'lib, u eng zamonaviy va xavfsiz taekvondo tizimi hisoblanadi. Tarixiy rivojlanishi, Taekwondo qadimiy koreys jang san'atlari asosida rivojlangan. 20-asr o'rtalarida turli maktablar birlashtirilib, zamonaviy taekvondo shakllantirilib. Keyinchalik WT (World Taekwondo) tashkiloti tuzilib, sport qoidolari xalqaro standartlarga moslashtirildi.

Bugungi kunda WT yo'nalishi Olimpiya sport turi, 200 dan ortiq davlatlarda rivojlangan, millionlab sportchilarni birlashtirgan tizim Taekwondo WT qoidolari

-WT taekvondo musobaqalarida sportchilar himoya vositalari bilan chiqishadi:

-Kaska (bosh himoyasi)

-Jilet (ko'krak himoyasi)

-Qo'l va oyoq himoyalari

Asosiy maqsad: Raqibga aniq, tez va nazoratli zarba berish orqali ball yig'ish.

Ball beriladigan zarbalar:

-Oyoq zarbalari (eng yuqori baholanadi)

Boshga zarba

-Aylana va sakrab zarbalar

-Texnikalar (asosiy harakatlar)



Taekwondo WT quyidagi texnikalarga asoslanadi:

1. Hujum texnikalari

Dolyo chagi (aylanma zarba), Ap chagi (oldinga tepish)/ Yop chagi (yon zarba)

Naeryo chagi (pastga tushuvchi zarba)

2. Himoya texnikalari-to'sish (block), qochish harakati, masofani nazorat qilish

3. Harakat va taktika- tezkor oyoq ishlari, masofani saqlash, raqibni chalg'itish

Taekwondo WT boshqa sport turlariga nisbatan bir nechta muhim ustunliklarga ega:

-Jismoniy foyda:

-Chidamlilikni oshiradi

-Moslashuvchanlikni rivojlantiradi

-Mushaklarni mustahkamlaydi

-Reflekslarni tezlashtiradi

-Ruhiy foyda:

-Intizomni kuchaytiradi

-Stressni kamaytiradi

-O'ziga ishonchni oshiradi

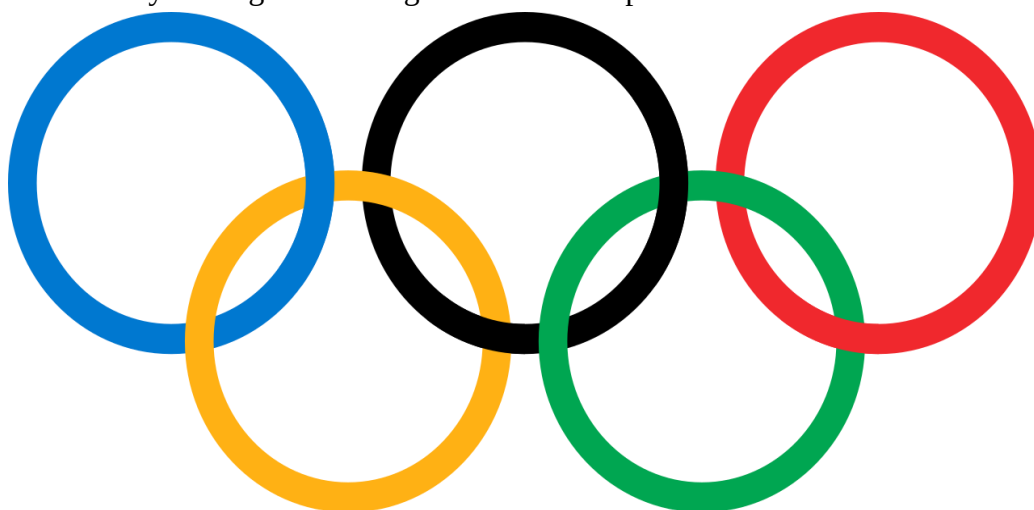
-Sabrlilikni rivojlantiradi

-Jamoada ishlashni o'rgatadi

-Hurmat va etikani shakllantiradi

-Sog'lom turmush tarziga olib keladi

Yoshlar tarbiyasidagi o'rni Taekwondo WT yoshlar uchun juda muhim tarbiyaviy sport hisoblanadi. U: Noto'g'ri odatlardan uzoqlashtiradi, intizom va maqsadga intilishni o'rgatadi, sog'lom hayot tarzini shakllantiradi, rahbarlik va mas'uliyat hissini oshiradi Taekwondo WT nafaqat sport, balki shaxsni har tomonlama rivojlantiruvchi tizimdir. U insonning jismoniy kuchini, ruhiy barqarorligini va ijtimoiy fazilatlarini birgalikda shakllantiradi. Shu sababli u bugungi kunda dunyoda eng ommalashgan va samarali sport turlaridan biri hisoblanadi.



Mavzuga oid adabiyotlar sharhi

Taekwondo WT bo'yicha olib borilgan ilmiy tadqiqotlarda ushbu sport turi inson organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi qayd etilgan.

Xorijiy va mahalliy olimlarning ilmiy ishlarida Taekwondo bilan shug'ullanuvchilarda tezkorlik, chidamlilik va moslashuvchanlik yuqori darajada rivojlanishi ta'kidlangan. Shuningdek, sportchilarda o'zini himoya qilish ko'nikmalari, psixologik barqarorlik va liderlik qobiliyati shakllanishi haqida fikrlar bildirilgan.

A sampling of Kukkiwon Poom/Dan counts from around the world



Mavzuga oid adabiyotlar sharhi

Taekwondo WT bo'yicha olib borilgan ilmiy tadqiqotlarda ushbu sport turi inson organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi qayd etilgan. Xorijiy va mahalliy olimlarning ilmiy ishlarida Taekwondo bilan shug'ullanuvchilarda tezkorlik, chidamlilik va moslashuvchanlik yuqori

darajada rivojlanishi ta'kidlangan. Shuningdek, sportchilarda o'zini himoya qilish ko'nikmalari, psixologik barqarorlik va liderlik qobiliyati shakllanishi haqida fikrlar bildirilgan.

Tadqiqot metodologiyasi

Maqolani tayyorlash jarayonida ilmiy tahlil, qiyosiy taqqoslash va kuzatish usullaridan foydalanildi. Taekwondo WT sport turi futbol, boks, karate va kurash kabi sport turlari bilan taqqoslanib, uning ustun jihatlari o'rganildi. Tadqiqot davomida sportchilar va murabbiylarning fikrlari ham tahlil qilindi.

Tahlil va natijalar

Taekwondo WTning asosiy afzalliklaridan biri inson tanasining barcha qismlarini birdek rivojlantirishidir. Ushbu sport turi oyoq texnikalariga boy bo'lgani sababli sportchining tezkorligi va moslashuvchanligi ortadi. Boshqa sport turlarida ayrim mushak guruhlari ko'proq ishlatilsa, Taekwondoda butun tana faol harakat qiladi. Yana bir muhim jihati — intizom va hurmat tushunchalarining shakllanishidir. Mashg'ulotlar davomida sportchilar murabbiyga hurmat, sabr-toqat va o'zini boshqarishni o'rganadilar. Bu esa yoshlarning ma'naviy tarbiyasiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Taekwondo WT insonning himoyalaniish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Sportchi turli vaziyatlarda tez qaror qabul qilish va himoyalaniish usullaridan foydalanishni o'rganadi.

Bundan tashqari, mazkur sport turi yurak-qon tomir tizimi faoliyatini yaxshilaydi hamda ortiqcha vaznning oldini olishga yordam beradi. Taekwondo WTning yana bir ustun tomoni — xalqaro imkoniyatlarning kengligidir. Ushbu sport turi Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilganligi sababli sportchilar xalqaro arenalarda qatnashish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Statistik ma'lumotlarga tayanadigan bo'lsak World Taekwondo ma'lumotiga ko'ra, ushbu sport turi 200 dan ortiq davlatda rivojlangan hamda Taekwondo WT 2000-yildan beri Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan



Taekwondo WTning boshqa sport turlariga nisbatan afzalliklari

Taekwondo WT boshqa sport turlari, xususan futbol, boks, gimnastika va yengil atletika bilan taqqoslanganda bir qator muhim ustunliklarga ega. Bu sport turi nafaqat jismoniy tayyorgarlikni, balki ruhiy va intellektual rivojlanishni ham bir vaqtda shakllantiradi.

1. Futbol bilan taqqoslaganda

Futbol asosan jamoaviy sport bo'lsa, Taekwondo WT individual sport hisoblanadi.

Afzalliklari:

- Har bir sportchi o'z natijasi uchun javobgar bo'ladi
- Tez qaror qabul qilish qobiliyati kuchli rivojlanadi
- Shaxsiy intizom futbolga qaraganda yuqoriroq shakllanadi
- Refleks va tezkorlik ko'proq rivojlanadi

2. Boks bilan taqqoslaganda

Boks faqat qo'l zarbalariga asoslangan, Taekwondo WT esa oyoq va qo'l texnikalarini birgalikda ishlatadi.

Afzalliklari:

- Oyoq zarbalari ustunligi (yuqori ball beradi)
- Harakat diapazoni kengroq
- Moslashuvchanlik va balans kuchli rivojlanadi
- Jarohat xavfi nisbatan pastroq (himoya vositalari sababli)

3. Gimnastika bilan taqqoslaganda

Gimnastika moslashuvchanlikka ko'proq urg'u beradi, ammo raqobat va jang elementi yo'q.

Afzalliklari:

- Moslashuvchanlik + jangovar taktika birga rivojlanadi
- Raqobat muhitida tez fikrlash o'rganiladi
- Himoya va hujum strategiyasi mavjud
- Real sport jang vaziyatiga yaqin

4. Yengil atletika bilan taqqoslaganda

Yengil atletika asosan yugurish va jismoniy chidamlilikka asoslanadi.

Afzalliklari:

- Chidamlilik bilan birga texnik mahorat ham rivojlanadi
- Faqat jismoniy emas, taktika ham muhim
- Harakatlar ko'p yo'nalishli (oldinga, orqaga, aylanish)
- Tezkor qaror qabul qilish juda muhim

Taekwondo WT boshqa sport turlaridan farqli ravishda kompleks rivojlanish sporti hisoblanadi. U bir vaqtning o'zida:

jismoniy kuch,

tezlik,

moslashuvchanlik,

intizom,

va ruhiy barqarorlikni rivojlantiradi.

Shu sababli Taekwondo WT nafaqat sport, balki shaxsni har tomonlama rivojlantiruvchi tizim sifatida ham katta ahamiyatga ega.

Ilmiy asos

- "Tadqiqotlarga ko'ra, Taekwondo WT bilan muntazam shug'ullanish yurak-qon tomir tizimi faoliyatini yaxshilaydi."

- "Mashg'ulotlar davomida koordinatsiya va reaksiya tezligi rivojlanadi."

- "WT qoidalari sportchilarda xavfsizlikni yuqori darajada ta'minlaydi."



Xulosa va takliflar

Xulosa qilib aytganda, Taekwondo WT sport turi boshqa sport turlariga nisbatan bir qator afzalliklarga ega. U insonning jismoniy, ruhiy va ma'naviy rivojlanishiga xizmat qiladi. Ayniqsa, yoshlar orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, intizomni kuchaytirish va o'ziga bo'lgan ishonchni oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Kelgusida maktab va sport markazlarida Taekwondo WT to'garaklarini ko'paytirish, yosh sportchilarni xalqaro musobaqalarga tayyorlash hamda ushbu sport turini keng targ'ib qilish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Taekwondo WT boshqa sport turlaridan farqli ravishda kompleks rivojlanish sporti hisoblanadi.

U bir vaqtning o'zida:

- jismoniy kuch,
- tezlik,
- moslashuvchanlik,
- intizom,
- va ruhiy barqarorlikni rivojlantiradi.

Shu sababli Taekwondo WT nafaqat sport, balki shaxsni har tomonlama rivojlantiruvchi tizim sifatida ham katta ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Lee, K. M. (2020). Taekwondo training and physical development. Seoul Sports Journal, 12(3), 45–52.
2. Ahmedov, R. (2021). Sport va sog'lom turmush tarzi. Toshkent: Yoshlar nashriyoti.
- World Taekwondo Federation. (2022). Official Taekwondo Rules and Regulations.
- Karimov, B. (2019). Jang san'ati sport turlarining yoshlar tarbiyasidagi o'rni. Sport ilmiy jurnali, 8(2), 33–39.