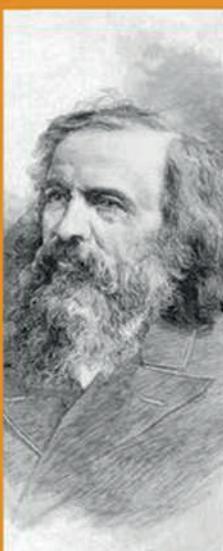


KANJUMAN | КОНФЕРЕНЦИЯ | CONFERENCES | RESPUBLIKA KO'P TARMODOLI ILMIY KONFERENSIYA

YANGI O'ZBEKISTON: 2023

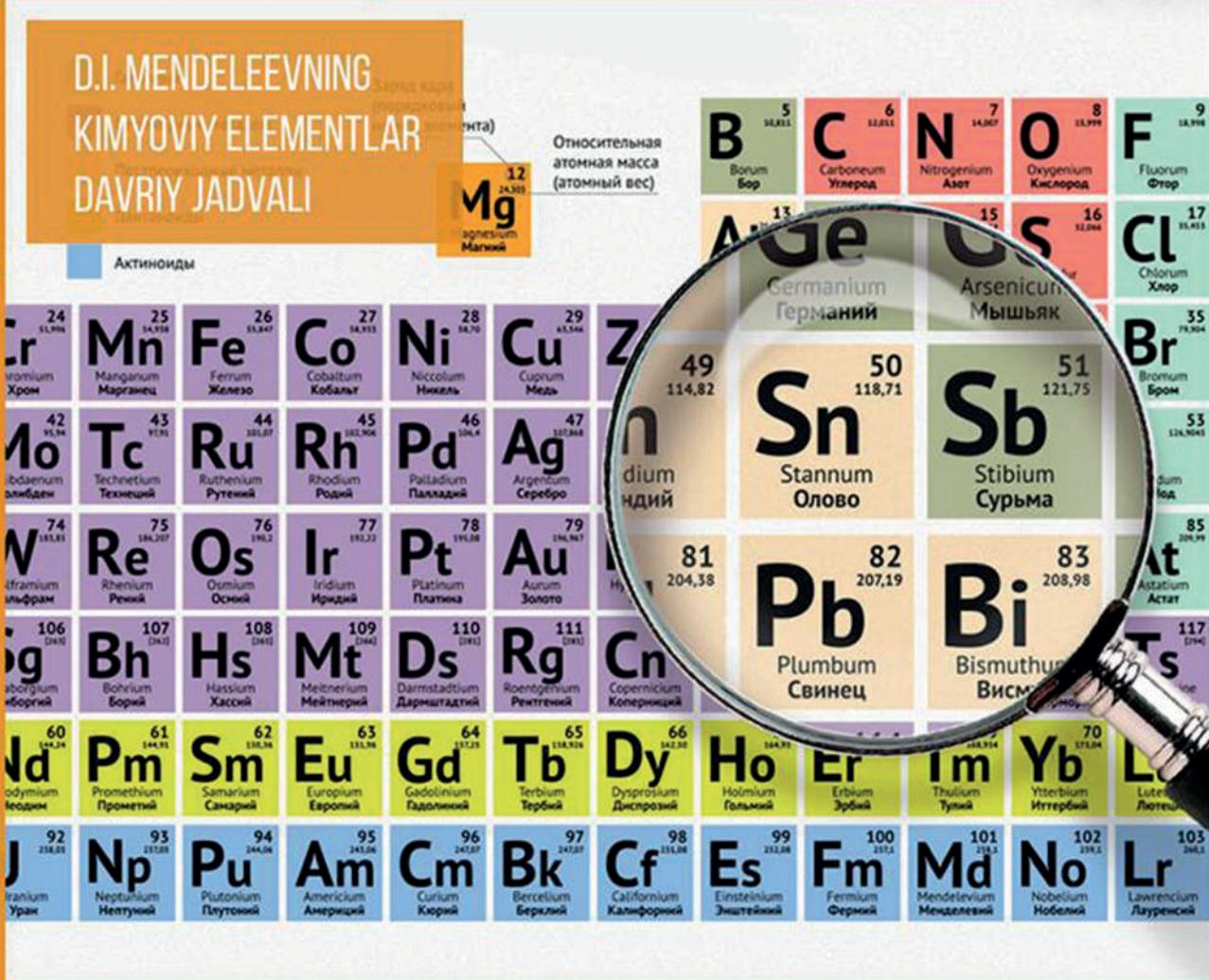
CONFERENCE.UZ

DAVRIYLIGI:
2018-2023



DAVRIYLIGI:
2018-2023

D.I. MENDELEEVNING KIMYOVIY ELEMENTLAR DAVRIY JADVALI



TOSHKENT SHAHAR, AMIR
TEMUR KO'CHASI PR 1, 2-UY



+998 97 420 88 81
+998 94 404 00 00



WWW.TAQIQT.UZ
WWW.CONFERENCES.UZ



**FEVRAL
№49**

**ЯНГИ ЎЗБЕКИСТОН:
ИННОВАЦИЯ, ФАН
ВА ТАЪЛИМ
11-ҚИСМ**

**НОВЫЙ УЗБЕКИСТАН:
ИННОВАЦИИ, НАУКА
И ОБРАЗОВАНИЕ
ЧАСТЬ-11**

**NEW UZBEKISTAN:
INNOVATION, SCIENCE
AND EDUCATION
PART-11**

ТОШКЕНТ-2023



“Янги Ўзбекистон: Инновация, фан ва таълим” [Тошкент; 2023]

“Янги Ўзбекистон: Инновация, фан ва таълим” мавзусидаги республика 49-кўп тармоқли илмий масофавий онлайн конференция материаллари тўплами, 28 февраль 2023 йил. - Тошкент: «Tadqiqot», 2023. - 14 б.

Ушбу Республика-илмий онлайн даврий анжуманлар «Ҳаракатлар стратегиясидан – Тараққиёт стратегияси сари» тамойилига асосан ишлаб чиқилган еттига устувор йўналишдан иборат 2022 – 2026 йилларга мўлжалланган Янги Ўзбекистоннинг тараққиёт стратегияси мувофиқ:– илмий изланиш ютуқларини амалиётга жорий этиш йўли билан фан соҳаларини ривожлантиришга бағишиланган.

Ушбу Республика илмий анжуманлари таълим соҳасида меҳнат қилиб келаётган профессор - ўқитувчи ва талаба-ўқувчилар томонидан тайёрланган илмий тезислар киритилган бўлиб, унда таълим тизимида илфор замонавий ютуқлар, натижалар, муаммолар, ечимини кутаётган вазифалар ва илм-фан тараққиётининг истиқболдаги режалари таҳтил қилинган конференцияси.

Масъул муҳаррир: Файзиев Шохруд Фармонович, ю.ф.д., доцент.

1.Хуқуқий тадқиқотлар йўналиши

Профессор в.б.,ю.ф.н. Юсувалиева Раҳима (Жаҳон иқтисодиёти ва дипломатия университети)

2.Фалсафа ва ҳаёт соҳасидаги қарашлар

Доцент Норматова Дилдора Эсоналиевна(Фаргона давлат университети)

3.Тарих саҳифаларидағи изланишлар

Исмаилов Ҳусанбой Маҳаммадқосим ўғли (Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси хузуридаги Таълим сифатини назорат қилиш давлат инспекцияси)

4.Социология ва политологиянинг жамиятимизда тутган ўрни

Доцент Уринбоев Хошимжон Бунатович (Наманганд мухандислик-қурилиш институти)

5.Давлат бошқаруви

Доцент Шакирова Шохигда Юсуповна «Тараққиёт стратегияси» маркази муҳаррири

6.Журналистика

Тошбоева Барнохон Одилжоновна(Андижон давлат университети)

7.Филология фанларини ривожлантириш йўлидаги тадқиқотлар

Самигова Умида Хамидуллаевна (Тошкент вилоят ҳалқ таълими ходимларини қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш худудий маркази)



8.Адабиёт

PhD Абдумажидова Дилдора Раҳматуллаевна (Тошкент Молия институти)

9.Иқтисодиётда инновацияларнинг тутган ўрни

Phd Воҳидова Меҳри Ҳасанова (Тошкент давлат шарқшунослик институти)

10.Педагогика ва психология соҳаларидағи инновациялар

Турсунназарова Эльвира Тахировна Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети Хорижий тиллар факультети ўкув ишлари бўйича декан ўринбосари

11.Жисмоний тарбия ва спорт

Усмонова Дилфузахон Иброҳимовна (Жисмоний тарбия ва спорт университети)

12.Маданият ва санъат соҳаларини ривожлантириш

Тоштемиров Отабек Абидович (Фарғона политехника институти)

13.Архитектура ва дизайн йўналиши ривожланиши

Бобоҳонов Олтибай Раҳмонович (Сурхандарё вилояти техника филиали)

14.Тасвирий санъат ва дизайн

Доцент Чарiev Турсун Хуваевич (Ўзбекистон давлат консерваторияси)

15.Мусиқа ва ҳаёт

Доцент Чарiev Турсун Хуваевич (Ўзбекистон давлат консерваторияси)

16.Техника ва технология соҳасидаги инновациялар

Доцент Нормирзаев Абдуқаюм Раҳимбердиевич (Наманганд мухандислик-курилиш институти)

17.Физика-математика фанлари ютуқлари

Доцент Соҳадалиев Абдурашид Мамадалиевич (Наманганд мухандислик-технология институти)

18.Биомедицина ва амалиёт соҳасидаги илмий изланишлар

Т.Ф.д., доцент Маматова Нодира Мухтаровна (Тошкент давлат стоматология институти)

19.Фармацевтика

Жалилов Фазлиддин Содиқовиҷ, фарм.ф.н., доцент, Тошкент фармацевтика институти, Дори воситаларини стандартлаштириш ва сифат менежменти кафедраси мудири

20.Ветеринария

Жалилов Фазлиддин Содиқовиҷ, фарм.ф.н., доцент, Тошкент фармацевтика институти, Дори воситаларини стандартлаштириш ва сифат менежменти кафедраси мудири

21.Кимё фанлари ютуқлари

Рахмонова Доно Қаҳхоровна (Навоий вилояти табиий фанлар методисти)



22.Биология ва экология соҳасидаги инновациялар

Йўлдошев Лазиз Толибович (Бухоро давлат университети)

23.Агропроцессинг ривожланиш йўналишлари

Проф. Хамидов Мухаммадхон Хамидович «ТИИМСХ»

24.Геология-минерология соҳасидаги инновациялар

Phd доцент Қаҳҳоров Ўқтам Абдурахимович (Тошкент ирригация ва қишлоқ хўжалигини механизациялаш мухандислари институти)

25.География

Йўлдошев Лазиз Толибович (Бухоро давлат университети)

Тўпламга киритилган тезислардаги маълумотларнинг хаққонийлиги ва иқтибосларнинг тўғрилигига муаллифлар масъулдор.

© Муаллифлар жамоаси

© Tadqiqot.uz

PageMaker\Верстка\Сахифаловчи: Шахрам Файзиев

Контакт редакций научных журналов: tadqiqot.uz

ООО Tadqiqot, город Ташкент,
улица Амира Темура пр.1, дом-2.

Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz
Тел: (+998-94) 404-0000

Editorial staff of the journals of tadqiqot.uz

Tadqiqot LLC The city of Tashkent,
Amir Temur Street pr.1, House 2.

Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz
Phone: (+998-94) 404-0000

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ

1. Ибрагимова Фотима

БОЛАЛАР ВА ЁШЛАР ҲАЁТИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ ЎРНИ 7

2. Ибрагимова Фотима

ПАРАТАЕКВОНДО ВА УНИНГ ЎЗБЕКИСТОНДАГИ ЎРНИ 11



ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ

БОЛАЛАР ВА ЁШЛАР ҲАЁТИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ ЎРНИ

Ибрагимова Фотима
Тошкент шахри Шайхонтохур туманидаги
спорт мактабида паратаеквондо спорт
тури бўйича мураббий
Тел: 974343422

Аннотация: жисмоний маданият ёки жисмоний маданият соғлиғини сақлаш ва ҳимоя қилиш, кучли фаолликдан фойдаланган ҳолда инсоннинг жисмоний қобилиятини ривожлантириш учун ижтимоий фаолиятни англатади. Бу жисмоний ва интеллектуал ривожланиш учун билимлар йигиндиси бўлган маданият.

Калим сўзлар: фаолият, спорт, жисмоний маданият, ҳаракат, интизом, мукофот, хоҳиш, маълумот, ёшлиқ, ҳаёт, таълим, ўз-ўзини ривожлантириш, ўз-ўзини билиш.

Жамиятда спорт ва жисмоний тарбия кўпинча чалкашиб кетади, бу икки хил тушунчадир. Жисмоний тарбия соғлиқни сақлашга қаратилган бўлса, спорт танланган фан бўйича максимал натижага еришиш ва кейинчалик мукофотларни олишга қаратилган.

Бизнинг замонамизнинг асосий муаммоларидан бири бу аҳолининг аксарият қисмининг соғлиғининг пасайиши ёки кескин пасайиши бўлиб, кўпинча бу ёшларда аниқ намоён бўлади. Бу ходиса турмуш даражасининг пасайиши, шунингдек, атроф-муҳитнинг ёмонлашиши ва тиббий дастурларнинг қисқариши билан боғлиқ. Аммо ёшлар орасида жамият саломатлигини пасайтиришнинг асосий омили – бу соғлом турмуш тарзи билан шуғулланиш истагининг йўқлиги [3]. Ёш авлодда бундай еҳтиёжнинг етишмаслиги баъзи омиллар билан ифодаланади:

- 1) Оила ёки мактаб таълимидаги муаммолар
- 2) Жисмоний тарбиянинг аҳамиятини етарлича баҳоламаслик
- 3) Двигател фаолияти учун заиф истак ёки оддийроқ, дангасалик.

Замонавий даврда мактаб ўкув дастурига кирадиган тобора кўпроқ маълумотлар тўпланиб бормоқда, бу ўқувчи ўрганиши керак бўлган ҳажмнинг ошишига олиб келади. Маълумотларнинг бундай жадал тўпланиши талабани анча таранг ва ҷарчаган ҳолатга олиб келади, бу эса жисмоний фаолиятга бўлган хоҳишнинг пасайишига ёки бутунлай йўқолишига олиб келади. Баъзида бу организмга салбий таъсир кўрсатадиган психиканинг стрессига олиб келади, маълумотни ва жисмоний тарбияни ўзлаштиришни қийинлаштиради. Жисмоний фаолликнинг етишмаслиги тананинг зарарланишига олиб келади. Ўтирган турмуш тарзи ички органларнинг оғир касалликларининг асосий сабабларидан биридир.

Бу қўйидагиларни ёмонлаштиради:

- *Мия фаолиятининг пасайиши*
- *Асад тизимидағи салбий ўзгаришилар*
- *Семириб кетииш*
- *Юрак муаммолари*
- *Үйқунинг бузилиши*
- *Суяқ тўқималарининг патологиялари*
- *Қандли диабет*
- *Емоционал барқарорликнинг пасайиши*
- *Дикқат, фикрлаш, хотира функцияси пасаяди*

Талабани жисмоний тарбия зарурияти билан зудлик билан танишириш керак, чунки бу вақтда унинг маълум бир иш соҳасидаги мутахассис сифатида шаклланиши бошланади. Жисмоний тарбиянинг ажралмас қисми ҳам ёрдам берадиган, тушунтирадиган ва малакасини



оширадиган юқори малакали мутахассисларнинг мавжудлигидир. Ўқув жараёни қуйидаги вазифаларни ўз ичига олиши керак:

- юксак ахлоқий, иродали ва жисмоний фазилатларни, самарали меҳнатга тайёрликни тарбиялаш;

- саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлаш;

- бутун ўқиши даврида юқори кўрсаткичларни саклаб қолиш;

- ҳар томонлама жисмоний тарбия;

- ўқувчиларда жисмоний тарбия ва sport билан мунтазам шуғулланиш зарурлигига ишонч хосил қилиш.

Жисмоний тарбия инсонда ривожланади:

• **Қатъийлик**

• **Сабр**

• **Чидамлилик**

Жисмоний маданият – бу мақсадли машғулот, муҳими, такрорланадиган машқлар ҳар сафар мураккаблашиб, ўзгартирилиб, ичимизда маълум бир тизимни, фикрлаш тарзини ташкил қилиши керак.

Ҳар бир янги кун билан инсонга, бошқа одамларга борган сари янги талаблар пайдо бўлади, бундай прогрессия туфайли одамларга янги тенденцияларга риоя қилиш жуда қийин.

Жисмоний тарбия ёшларни тарбиялашда умумеътироф етилган тизимга киритилган бўлиб, у ёшларда жисмоний фаолликни амалга оширишнинг барча шаклларида меҳр уйғотади. Ушбу тизим шахснинг индивидуаллигига ҳал қилувчи рол ўйнайди, бу жисмоний фаолиятнинг таъсиридан ва соғлом турмуш тарзига риоя қилишдан кўра муҳимроқдир [2].

Жисмоний фаолиятнинг долзарблиги инсон саломатлигига салбий ўзгаришларга олиб келадиган технологик ва екологик хавфларнинг кўпайиши туфайли танадаги стресснинг кўпайиши ва ўзгариши билан боғлиқ.

Жисмоний маданиятни, шунингдек, одамларнинг маънавий ва жисмоний еҳтиёжларини маҳсус машқлар ёрдамида қондириш, спорт тадбирлари ва мусобақаларда қатнашиш жараёнида ижтимоий фаолият тури сифатида таърифлаш мумкин.

Жисмоний тарбиянинг равшан вазифаси инсон танасини яхшилаш ва жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш еканлигини инкор етиб бўлмайди. Вазифанинг соғломлаштирувчи қисми асосий вазифаларга қаратилган тананинг шакллари ва функцияларини уйғун ривожлантиришдан иборат:

• **истеҳкомлар**

саломатлик

• **Иммунитет**

• **Қаттиқлашии**

• **Инсоннинг ҳаракат сифатларини ривожлантириши**

• **кучли иродали фазилатларни ривожлантириши**

• **Оптимизм**

• **Чарчоққа қарши туриши**

Спортнинг жамият ҳаётига, яъни инсонга, айниқса, болалик даврида, шахс шаклланиши бошланган пайтдаги таъсирини инкор етиб бўлмайди.

Болалар дунёга келиши билан жисмоний омилларга дуч келади қуёш ванаси, сув ванаси ва ҳаво ваналарида катта болади-бу омиллар болалар учун жуда муҳим ҳисобланади чунки уларни таянч ҳаракати азоларини ривожланиши учун ахамияти катта бу билан бирга жисмоний тарбия машқларини ўзаро олиб бориши керак. Болалар гимнастика билан егишувчанлик, чақонлик турларини ривожлантириса енгил атлетика ва бошқа спорт турлари билан қолган сифатларни ривожлантиради-бу машгулотларни оз воҳтида қилса оёқ қўл қийшайиши, умуртқани қийшайиши ҳолатларни олдини олса бўлади бу ўз вақтида тўғри овқатланиши ҳам талаб қиласи бу дегани ўз вақтида танани сув билан тўйинтириб туруши ва сабзавотлар ва қўкатларни ўз менуларига киритишлари зарур.

Жисмоний тарбия инсоннинг келажақдаги ҳаёти ва касби учун зарур бўлган хоҳиш-истакларини, сабр-тоқатини, тушунишини, устуворлигини белгилашга ёрдам беради. Шунинг учун болани ёшлигиданоқ жисмоний тарбия билан шуғулланишга одатлантириш жуда зарур. Баъзida ота-оналар бунга шунчаки боғланмайдилар, яъни куч билан



фарзандларини жисмоний тарбия билан шуғулланишга мажбур қиладилар.

Аммо келинг, мактаб муаммоларидан юкори бўлган ёшлар, яъни талабалар билан боғлиқ муаммога қайтайлик. Уларнинг аксарияти баъзи сабабларга кўра жисмоний тарбия билан шуғулланишни хоҳламайдилар:

- **Мотивация етиши маслиги**
- **Жисмоний чекловлар**

Мотивация – бу ҳаракатга уйғониш ёки инсоннинг хулқ-авторини бошқарадиган, уни бирор нарсага, бизнинг ҳолатларимизда спортга йўналтиришни, фаолликни белгилайдиган психофизиологик жараён.

Жисмоний тарбия ва спорт ўқувчиларнинг диққатини жамлашга ёрдам беради, уларда фикрлаш, ўзини ўзи англаш ва ўзини тута билиш қобилиятини шакллантиришга ёрдам беради. Буларнинг барчасига инновацион технологияларни жорий етиш, шунингдек, енг мос спорт турини танлаш имконини берадиган ўқувчиларнинг жисмоний фаоллигининг янада қулиялиги ва самарадорлиги учун тур ва шаклларнинг катта танлови орқали еришилади.

Спортнинг салбий томонлари:

Аммо сиз доимо спортнинг афзалликлари ҳақида гапира олмайсиз, унинг камчиликлари ҳам бор, улар баъзан ҳатто жуда ёмон тугайди.

Кўпинча фақат спорт билан шуғулланадиган баъзи спортчилар ўз маҳоратини доимий равишда ошириб, ақлий ривожланишни унтишиади. Улар доимо олимпиадалар, мусобақалар ва бошқалар учун йўлда.

Бундан ташқари, доимий машғулотлар одамни стресдан стрессга олиб келиши мумкин. Улар учун чўққиларни забт етиш ва совринларни қўлга киритиш учун кўп машқ қилиш керак. Бундай машғулотлар асаб тизимининг шикастланишига олиб келиши мумкин.

Инсон мажбурулланмагандагина спорт ижобий таъсир кўрсатиши илмий жиҳатдан исботланган.

Янги бошланувчилар ва ҳаваскорлар юкни ҳисобламасликлари мумкин бўлган пайтлар ҳам бор, бу депрессияга ва кераксиз кучланишга олиб келади.

Ногиронлар учун жисмоний тарбия.

Юқорида айтилганларнинг барчаси жамиятнинг айрим қатламлари, хусусан, ногиронлар учун тўлиқ ва жуда қийин машқлар учун маълумотни қисман тавсифлайди. Бундай одамлар учун одатда спорт ўйнаш ёки кўпчилик машқларда чекловлар билан шуғулланиш кераклигидир.

Баъзида ота-оналар бунга шунчаки боғланмайдилар, яъни куч билан фарзандларини жисмоний тарбия билан шуғулланишга мажбур қиладилар.

Жисмоний тарбия ва спорт ногиронларнинг реабилитацияси ва ижтимоий мослашувининг муҳим омилидир. Ахир, жисмоний касаллик кўп ёки камроқ даражада умуман тананинг функцияларининг бузилишига олиб келади, ҳаракатларни мувофиқлаштиришни сезиларли даражада бузади ва ташки дунё билан ижтимоий алоқани қийинлаштиради. Бундай шароитларда ташвиш ҳисси пайдо бўлади, ўзига ишонч ва ҳатто ўзини ўзи қадрлаш йўқолади. Бошқа томондан, фаол фитнес ва спорт машғулотлари танангизни яхшиrok назорат қилиш, ақлий мувозанатни тиклаш, ўзига ишонч ҳиссини тиклаш, ўз-ўзига хизмат қилиш учун янги имкониятларни тақдим етиш ва натижада фаол ҳаётга қайтиш имконини беради. [1].

Жисмоний нуқсонлари бўлган одамларни спортга жалб қилиш кўп жиҳатдан уларнинг ташки дунё билан йўқолган алоқасини тиклашни англатади. Жисмоний тарбия ва спорт воситаларидан фойдаланиш ушбу шахсларни жисмоний реабилитация қилиш ва ижтимоий мослашишнинг самарали ва айрим ҳолларда ягона воситасидир.

Бундай чекловларнинг сабаблари қуйидагилар бўлиши мумкин:

- **Кўришининг ёмонлиги**
- **Юрак касалликлари**
- **Нафас олиши билан боғлиқ муаммолар**
- **Босим**
- **Сурункали касалликлар**
- **Ногиронлик**

Бундай одамлар учун унинг танасига салбий таъсир кўрсата олмайдиган маҳсус машғулотлар ёки фаолият тизими яратилган, унга қуйидагилар киради:



- *Тиббий жиҳат*
- *Жисмоний жиҳат*
- *Психологик жиҳат*
- *Профессионал жиҳат*
- *Ижтимоий-иктисодий*

Ногиронларнинг жисмоний куч ва фаоллигини тиклашда, шунингдек, соғломлаштиришда қўйидаги максадларга еришиш алоҳида ўрин тутади:

- Жисмоний ривожланишни сақлаб қолиш.
- Инсоннинг ҳаракат қобилиятларини ривожлантириш.
- Жисмоний маданият бўйича билимларни мустаҳкамлаш.

Бугунги кунга келиб жамиятнинг ижтимоий-иктисодий ривожланишининг ҳозирги даражаси жисмоний тайёргарликни доимий равишда оширишни тақозо етмоқда, бунга мактабларда, олий ўкув юртларида жисмоний тарбия дарсларини уйғунлаштириш ва кейинги ҳаётда олинган билимларни ўз-ўзидан такомиллаштириш орқали еришиш керак.

Шундай қилиб, юқорида ёзилганлардан хуоса қилишимиз мумкинки, спорт ҳар хил ва ҳар хил одамлар учун. Спорт – бу ҳамма нарса каби одамни бошқара оладиган оғир машғулотку салбий ҳис-туйғулар ва оқибатлар, касалликлар. Аммо агар улар билан умуман шуғулланмаса, инсоннинг келажакдаги вазифаларини, шунингдек, танасининг жисмоний қобилиятлари билан боғлиқ муаммоларни енгис қийин бўлади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйҳати:

1. Волков И. М // Жисмоний тарбия ва спортнинг ногиронларни реабилитация қилишдаги ўрни ва роли.
2. Косинов С. А. // Мехнатни илмий ташкил етишнинг психофизиологик асослари.
3. Тихонов А. А. // Жисмоний маданиятнинг ёшлар ҳаётидаги ўрни.



ПАРАТАЕКВОНДО ВА УНИНГ ЎЗБЕКИСТОНДАГИ ЎРНИ

Ибрагимова Фотима

Шайхонтохур туманидаги спорт мактабида
паратаеквондо спорт тури бўйича мураббий

Тел: 974343422

Аннотация: Ушбу мақолада мен спортнинг бир тури, яъни Паратаеквондо деб аталадиган, бу спорт тури ёш авлод ўртасида ниҳоятда машҳур бўлиб, барча халқлар томонидан қўллаб-куватланётган спортнинг бошқа турларига кириб бориши тарихини очиб беришни мақсад қилдим. Бундан ташқари, мен ушбу мақоланинг методология қисмида баъзи маслаҳатларни кўрсатишга ҳаракат қилдим, шунингдек, паратаеквондонинг Ўзбекистонда тутган ўрни ва уни такомиллаштириш йўлида ушбу спорт тури бўйича биринчи ўринни егаллаётган баъзи мураббий ва ғолибларни ўз ичига олган ҳолда муҳокама қилдим.

Калим сўзлар: Корея, жанг санъати, ёш, жинс, спортчилар, Ўзбекистон, совриндорлар, терма жамоа

КИРИШ. Корея жанг санъатининг тарихи 2000 йилдан ортиқ бўлиб, таеквондо уларнинг енг ёши ҳисобланади. Корея ярим оролида учта қироллик мавжуд эди: Гогурё, Силла ва Баекже. Бу салтанатлар ўзаро адоватдан ташқари, ташқи босқинчиларнинг ҳужумларига ҳам жавоб қайтардилар. Шунинг учун улар ўзларининг жанг санъатларини доимий равишда такомиллаштириб боришлири керак эди.

Таеквондо қаерда пайдо бўлган?

Корея. 20-аср бошларида Корея Япония ҳукмронлиги остида еди ва корейс жанг санъати усталари ер остига ўтишлари керак эди. 1945-йилда Корея япон истилосидан озод бўлгач, ер остидан жанг санъати пайдо бўла бошлади. Аммо бу давр изиз ўтмади, баъзи техникалар сақланиб қолди, аммо маънавий-фалсафий анъана йўқолди. Заллар қўп еди ва жанг санъатининг ҳар хил турларини ўргатувчи ўқитувчилар сони ҳам қўпайди, аммо уларнинг бир нечтаси ўз мактабининг тарихини яхши биларди ва унинг анъаналарининг мазмунини тушунтира олди. 1950-1953 йиллардаги уруш тугагандан сўнг Кореядаг жанг санъати билан шуғулланадиган кўплаб мактаблар мавжуд еди: **таесудо, субак, субак-до, квонбон, таегёнг, тангсудо, таеквонбон ва ҳоказо.** 1960-йилларнинг бошларигача давлат уларнинг фаолиятига ҳеч қандай тарзда аралашмаган. Бу масала бўйича давлат сиёсатида бурилиш нуқтаси президент Пак Чунг Хининг ҳокимиятга келиши билан содир бўлди. Бу даврда биринчи марта жанговар санъатларни режим хизматига қўйиш истаги пайдо бўлди, бу алоҳида ҳудудлардан фарқли равишда давлат назорати остида бўладиган ягона жанг санъати тизимини яратиш. Таеквондо факат 1955 йилда расмий тан олинишга еришди, шундан сўнг унинг бутун дунё бўйлаб спорт ареналари бўйлаб саёҳати бошланди. Қиска вақт ичida таеквондо бутун дунёда ақл бовар қилмайдиган машҳурликка еришди. Бугунги кунга қадар 40 миллиондан ортиқ киши ушбу спорт турига устунлик берган.

МЕТОДОЛОГИЯ.

- Дуел бир дақиқалик танаффус билан уч дақиқалик уч раунддан иборат бўлиб, 14 ёшгача бўлган болалар учун – ўттиз сониялик танаффус билан икки дақиқадан иборат учта раунд (икки раундга қисқартириш мумкин).

- Мусобақаларда камида уч ой спарринг техникаси бўйича тайёргарлиқдан ўтган спортчиларга рухсат берилади.

- Спортчилар ёши, вазн тоифалари ва жинси бўйича бўлинади.

- Танлов иштирокчиларининг ёши туғилган йили (камдан-кам ҳолларда туғилган санаси) билан белгиланади.

- Иштирокчиларни тортиш мусобақа бошланишидан бир кун олдин амалга оширилади. Бир марта тортилган ва биринчи марта тарозидан ўтмаган иштирокчи расмий тарозидан ўтказилган вақт ичida яна бир марта тортиш ҳуқуқига ега.

- Мушт техникаси кўрсаткичнинг олдинги ташки қисми ва маҳкам сиқилган муштнинг ўрта бармоқлари ёрдамида амалга оширилади.

- Оёқ техникаси оёқнинг талус-тўпиқ остидаги қисми ёрдамида амалга оширилади.

- Танадаги ҳар бир самарали ҳаракат учун спортчига бир балл, бошида – 3 балл берилади.



- Ҳимоя камзули билан қопланган жойларда мушт ва тепиш билан уришга рухсат берилади. Бирок, умуртқа поғонасига зарба бериш тақиқланади. Бошнинг орқа қисмидан ташқари (факат оёқ билан уриш) юзнинг олд қисмига уришга рухсат берилади.
- А пеналти очколари берилиши мумкин ва агар улар тўртта пеналти олсалар, дисквалификация қилинади.

Қарорлар:

- Нокаут билан ғалаба қозониш
- Ҳакам ёки шифокор дуэлни тўхтатгандиги сабабли ғалаба.
- Бал ёки афзал кўрган ҳолда ғалаба қозониш. Шовқинсиз ғалаба.
- Дисквалификация орқали ғалаба қозониш.
- Ҳакам томонидан еълон қилинган пеналтилар туфайли ғалаба.

Рақобат майдони. Мусобақа майдони 10 метрдан 10 метргача ўлчамда бўлиши керак ва у текис юзага ега бўлиши ва еластик паспаслар билан қопланган бўлиши керак. Мусобақа майдони пойдевордан 0,5-0,6 метр баландликдаги платформага ўрнатилиши мумкин, чегаранинг ташқи қисми (чегара чизиғидан ташқарида) рақибларнинг хавфсизлигини таъминлаш учун 30 даражадан кам нишабга ега бўлиши керак.

Таеквондо учун жиҳозлар (форма):

- ҳимоя камзули
- дубулға
- чаноқ қобиғи
- билак ва болдирда прокладкалар
- қадамлар – таеквондо учун маҳсус поябзал
- добок – таеквондо учун кимоно
- мусобақа майдонига киришдан олдин таеквондо учун кўлқоп ва қалпоқ.

Нозик, билак ва болдир прокладкалари (оёқлар) тақилган бўлиши керак таеквондо либоси. Унинг шахсий фойдаланиши учун фақат WTФ томонидан тасдиқланган ҳимоя воситалари, шунингдек, кўлқоп ва оғиз ҳимоя воситаларига рухсат берилади. Бош учун бошқа барча турдаги ҳимоя дубулғалари тақиқланади (WTФ томонидан тасдиқланган дубулғалардан ташқари). Ҳакам "Сизҳак!", "Кеман!", "Калё!", "Кесок!", "Шиган!" деб эълон қилиши керак. ва "Кеси!", ғолиб ва мағлуб, ёмон балл, огоҳлантириш ва бошқа жазолар.

- Судялар.
- Ҳакамлар (2 ёки 3) очколарни санайди.
- Техник ёрдамчи жанг давомида таблони, ҳисобларнинг тўғрилигини, пеналтилар ва вақтни кузатиб боради ва жанг билан боғлиқ ҳар қандай муаммо ҳақида дарҳол ҳакамга хабар беради.

Таеквондода белбоғлар тартибида

Таеквондода камарлар шартли равиша "рангли" (шу жумладан оқ) ва "қора" га бўлинади. Қийидаги таснифга риоя қилиш одатий ҳолдир:

- 10 гийп – оқ камар
- 9 гийп – сариқ чизиқли оқ камар
- 8 гийп – сариқ камар
- 7 гийп – яшил чизиқли сариқ камар
- 6 гийп – яшил камар
- 5 гийп - кўқ чизиқли яшил камар
- 4 гийп – кўқ камар
- 3 гийп - қизил чизиқли кўқ камар
- 2 гийп – қизил камар
- 1 гийп – қора чизиқли қора камарли қизил камар

Қора камарларнинг ўз даражалари бор - данс. Таеквондода 9 та данс бор. Қора чизиқли қизил камар соҳиби (1 Гуп) биринчи данни олишдан олдин камида олти ой машқ қилиши керак. Қобилиятига, ўқитиш частотасига ва сертификатлаш частотасига қараб, ҳар бир киши 2,5-4 йил ичida қора камарга (1-дан) эга бўлиши мумкин.

ТАЕКВОНДОНИ ЎЗБЕКИСТОНДАГИ ЎРНИ

Паратаеквондо Ўзбекистонга 2014-йилда кириб келган ва 2017-йилда ўтказилган илк чемпионатда иштирок етган. Ушбу спорт тури биринчи бўлиб совриндорларни етиштирган. Бу йиллар давомида спорт рақобатбардош спорт турига айланди. Ҳозирда Шайхонтоҳур



тумани спорт мактабида Ибрагимова Фотима паратаеквондо бўйича машғулотлар олиб бормоқда. Улар кўп ва улар орасида Алишеров, Равшан Чўлиев, Камолжон Ассатуллаева, Шинар Оразова, Иродалар терма жамоада машғулотлар олиб боришлоқда. Қизимиз Гулжаной Олимпиадада паратаеквондо бўйича биринчи чемпион бўлди ва бундан фахрланамиз. Паратаеквондо K41, K42, K43, K44 синфларга бўлинган.

ХУЛОСА.

Хулоса қилиб, мен Паратаеквондо ва унинг ёш авлод учун ҳал қилувчи роли ҳақидаги гапимни тасдиқламоқчиман. Ушбу спорт тури эндиғина машҳур бўлиб бормоқда, аммо бу вақтга келиб кўпчиликни ўзига жалб қилди. Бошқа спорт турлари сингари, бу билан шуғулланиш учун ҳам кўпроқ куч ва жасорат талаб етилади, чунки барча спорт турлари, шу жумладан, бу ҳам қийин эканлигини ҳамма билади. Тренерлар ҳамма нарсани ўргатишлари ва бунинг учун масъулиятни ўз зиммаларига олишлари керак бўлган одамлардир. Бу мураббийларга миннатдорчилик билдирган ҳолда, ёшлар мамлакатимиз ташкил этилганидан буён ҳам биринчи ўринларни қўлга киритди ва улар билан юртимиз фахрланади.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙҲАТИ

1. Ru. Sport-wiki.org
2. Podrobno.uz
3. Taekwon-do.uz
4. Lex.uz

ЯНГИ ЎЗБЕКИСТОН: ИННОВАЦИЯ, ФАН ВА ТАЪЛИМ 11-ҚИСМ

Масъул мухаррир: Файзиев Шохруд Фармонович
Мусаҳҳих: Файзиев Фарруҳ Фармонович
Саҳифаловчи: Шахрам Файзиев

Эълон қилиш муддати: 28.02.2023

Контакт редакций научных журналов. tadqiqot.uz
ООО Tadqiqot, город Ташкент,
улица Амира Темура пр.1, дом-2.
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz
Тел: (+998-94) 404-0000

Editorial staff of the journals of tadqiqot.uz
Tadqiqot LLC The city of Tashkent,
Amir Temur Street pr.1, House 2.
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz
Phone: (+998-94) 404-0000