

**TAEKVONDO WT SPORT TURIDA PUMSEE YO'NALISHINING KAMCHILIK
VA XATOLARINI BARTARAF ETISH, QOLAVERSA RAQOBATNI KUCHAYTIRISH
VA USHBU YO'NALISHNI HAM OMMAVIYLASHTIRISH.**

Po'latov L

Ilmiy rahbar P.f.b.p.d., (PhD)

Ahmadjonova Aziza

O'zMU talabasi:

Annontatsiya: *Ushbu maqolada Taekvondo sport turining pumsee yo'nalishining xato va kamchiliklarini ko'rib chiqish va mashg'ulot jarayonlarini qanday tartibda olib borish to'g'risida. Bundagi xato va kamchiliklarni qanday bartaraf etish va pumsee yo'nalishini ham kyorugi singari barcha tuman va viloyatlarda rivojlantirish, shuningdek ushbu yo'nalish bo'yicha raqobatni kuchaytirib, milliy terma jamoani tashkil qilinishi uchun kerakli yechim va mulohazalar to'g'risida va qolaversa mamlakatimizni sport bo'yicha ulkan yutuqlarga erishishi mumkinligi tog'risida so'z yuritilgan.*

Kalit so'zlar: *Taekvondo, pumsee, murabbiy, sportchi, mashg'ulot, musobaqa, rivojlanish, jarayon, texnika, jismoniy sifat.*

Hamмамizga ma'lumki hozirgi kunda barcha sport turlari aholi o'rtasida ommaviylashib bormoqda. Shu jumladan Taekvondo WT sport turining pumsee yo'nalishi ham dunyo bo'ylab rivojlanib bormoqda, ammo ushbu tur haligacha Olimpiada dasturidan joy olmagan, bunga sabab mashg'ulot jarayonidagi xato va kamchiliklar soni ko'pligi desak mubolaga'a bo'lmaydi.

Dastlab ta'rixga qaytsak, Taekvondo koreyschadan olingan bo'lib, "tae" oyoq, "kvon" qo'l, "do" yo'l ya'ni oyoq va qo'llarning qarakat yo'li degan ma'noni anglatadi. Bunda erkak va ayollar belgilangan maydonchada o'z vazn toifalarida himoya vositalarida yakkamayakka olishish va maxsus mashqlarni bajarish mahoratini namoyish etish borasida yakka va jamoaviy tarzda oyoq va qo'llarda zarbalar berish yoki zarba xarakatlarini qayd etish bo'yicha musobaqalashadilar. Ushbu sport turida musobaqalar 2 yo'nalishda — Xalqaro taekvondo federatsiyasi va Jahon taekvondo federatsiyasi bo'yicha bo'lib o'tadi. Xalqaro taekvondo federatsiyasi "ITF" 1966-yil tuzilgan, bunda 140 dan ortiq mamlakat a'zo. Jahon taekvondo federatsiyasi ya'ni "WTF" 1973-yil tuzilgan, bunda ham 140 dan ortiq mamlakat a'zolik qilib kelmoqda.

Taekvondo asli koreys xalqining kurash turi hisoblanadi. Miloddan 600 yil ilgari koreyslar jang qilish va himoyalanish vositasi sifatida uning usullarini qo'llaganlar. Taekvondoning rivojlanishida subak, xvaran va boshqa kurash yo'nalishlari muhim rol o'ynadi. Taekvondoning WTF yo'nalishiga 1961-yil Koreya Respublikasida asos solingan. 2000-yil taekvondo (WTF) Sidney Olimpiadasi dasturidan o'rin olgan. Taekvondo (WTF) O'zbekistonda 1990-yildan ommaviylashdi va o'sha yili

respublika taekvondo (WTF) federatsiyasiga asos solindi. Bu federatsiya 1992-yilda O'zbekiston taekvondo (WTF) assotsiatsiyasi nomi bilan qayta ro'yxatdan o'tgan va 1993-yilda WTFga a'zo bo'lgan.

Poomsee bu individual mashq qiladigan jang san'atining kontaktsiz va yoqimli qismidir. Kontaktsiz sozlama barcha yoshdagi va qobiliyatli odamlar uchun juda mos keladi.

Poomsee oldindan tuzilgan mudofa va hujum harakatlaridan iborat bo'lib, ular taekvondo bo'yicha rivojlanish jarayonida asta-sekin murakkablashadi. Umuman olganda, har bir kamar darajasi uchun o'rganish va o'zlashtirish uchun bitta yangi Poomsee bo'ladi. Kup baholari (rangli kamarlar) uchun o'rganish uchun sakkizta Poomsee va Dan baholari (qora kamarlar) uchun o'rganish uchun yana to'qqizta Poomsee mavjud. Pomsee nafaqat musobaqa uchun, balki har bir daraja belbog'ga imtihan topshirish uchun ham zarur. Agarda pomseeni mukammal o'rganilmasa, malakali va salohiyatli murabbiy bo'lib yetishish ancha mushkul. Shu sababdan bo'lsa kerak, pomsee Taekvondo WT sportining yuzi hisoblanadi.

Poomsae bilan muntazam shug'ullanish taekvondoning har bir jihatini chuqur tushunish imkonini beradi, bular:

1. Asosiy texnika;
2. Nafas olishni nazorat qilish;
3. Muvozanat;
4. Muvofiqlashtirish;
5. Konsentratsiya:

Aql va tana mukammal ishlashga intilib, birgalikda ishlaydi. Poomsee, shuningdek, taekvondoning juda raqobatbardosh jihati bo'lib, yangi boshlanuvchilar uchun jahon chempionati darajasida raqobatlashadigan elita sportchilargacha bo'lgan jonli ichki va xalqaro musobaqalarga ega.

Poomsee - bu taekvondoning yuqori samarali raqobatdosh intizomi. Bu taekvondoning milliy va xalqaro miqyosda jonli musobaqalar davri bilan juda raqobatbardosh jihati. A'zolar muntazam ravishda barcha darajadagi Poomsee musobaqalarida, shu jumladan mahalliy klub musobaqalarida, mintaqaviy ochiq musobaqalarda va milliy chempionatlarda qatnashishlari mumkin.

Poomsee musobaqalari - bu Poomsee sportchilari belgilangan qoidalar va texnik ko'rsatmalarga muvofiq medallar uchun kurashadigan platformalar. Poomsee musobaqalari milliy miqyosda 65 yoshdan yuqori bo'lgan barcha yosh toifalari bilan o'tkaziladi. Bundan tashqari, Poomsee musobaqalari "Para" va "Freestyle" toifalarida o'tkaziladi. Poomsee sportchilari o'z mamlakatlarini vakillik qilish uchun eng yuqori darajadagi musobaqalarda qatnashishlari mumkin.

Aytishim joizki O'zbekistonda Poomsee bo'yicha musobaqalar soni juda kam, bunga sabab yetarli malakali murabbiy va sportchilarning kamligi bunga sabab bo'lsa kerak. Ushbu yo'nalishni ham kyorugi singari rivojlantirsak yoshlarimiz nafaqat O'rta

Osiyoda balkim jahon chempionatlari va shu kabi nufuzli musobaqalarda ham yurtimiz bayrog'ini yuqori cho'qqilarga ko'tarishlari mumkin.

Pomseedagi xato va kamchiliklarni ko'rib chiqadigon bo'lsak. Dastlab ushbu turga ya'ni yo'nalishga sportchi yoshlarni qiziqtirishimiz va ular ichida qobiliyati va talanti bor yoshlarni saralab olishimiz darkor. So'ng malakali murabbiy va yoshlarni jamlab har bir shahar, viloyat va kerak bo'lsa tuman va qishloqlarga bo'lib, mashg'ulot taqvimini va rejasini tuzishimiz kerak. Eng asosiy va zarur bo'lgan narsalardan biri bu pomseening mashg'ulot jarayoni uchun kerak bo'ladigon jihozlar bilan ta'minlash lozim; rezinka, qum va shunga o'hshash narsalar. Yuqorida ta'kidlagan jarayonlardan so'ng, asosiy qismga o'tish kerak, bu ham bo'lsa mashg'ulot jarayoni. Pumseeda mashg'ulot jarayoni kyorugidan anchagina farq qiladi. Pumseeda ruhan sabrli, bardoshli va barchasiga bardosh bergan holda vazminroq bo'lish kerak. Pumseeda dastlab qizib olish lozim. Tana yahshi qizishi uchun belgilangan tartibda yugurilishi kerak, tana qizib bo'lgandan so'ng boshdan oyoq yahshilab razminka qilinishi lozim. Razminkadan keyingi holat albatta oyoq yozdi mashqlari, bularga rastyashka va shpagat kiradi. Butun tanamizni yahshilab cho'zib olganimizdan so'ng umumiy jismoniy tayyorgarlik qismiga o'tsak bo'ladi. Bunda umumiy barcha sportlarga oid bo'lgan mashqlarni bajaramiz, bularning ba'ri tanamizning qizishiga va mushak tolalarimizning cho'zilishiga yordam beradi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikdan so'ng navbat mahsus jismoniy tayyorgarlikga, ammo biz mahsus jismoniy tayyorgarlikdan oldin 5 daqiqa sportchiga oyoq cho'zilishlariga ya'ni shpagatga vaqt berishimiz kerak, sababi ushbu tayyorgarlik bosqichida tanamizning ichki va tashqi qismlari qizigan bo'ladi, bu esa mushaklarimizning cho'zilishiga olib keladi. Ko'p murabbiylar shunga parvo berishmaydi, ayrimlar xatto bolaning yurak pulsi ko'tarilib ketmasligi uchun 3 daqiqa dam ham berishmaydi. Mashg'ulotda bola charchashi emas aksincha tiklanishi lozim, bunday noto'g'ri mashg'ulotlar bolaga ijobiy emas, aksincha salbiy ta'sir qilib qolishi mumkin. Shuning uchun ushbu holatda bola nafaqat oyoqlarini cho'zadi, balkim tanasi ozgina o'zining holatiga kelib oladi. Mahsus jismoniy mashqlarga o'tishimizdan oldin 2 yoki 3 padhod oyoq va qo'lga kachka ishlab olinishi lozim. Undan so'ng mahsus jismoniy tayyorgarlikga o'tadigon bo'lsak, ushbu tayyorgarlikga biz bor diqqatimizni qaratgan holda ishlashimiz lozim, bu nafaqat murabbiyga, qolaversa sportchiga ham bog'liq bo'ladi. Mahsus jismoniy tayyorgarlikda pumsee yo'nalishiga oid bo'lgan mashqlar nazarda tutiladi, misol uchun:

Oyoq zarbalaridan: Ap-chagi, Yop-chagi va to'lyo chagi zarbalari.

Stoyka holatlaridan: Ap-sogi, Ap-kubi, Tibet-kubi, Pom-sogi, Dujum-sogi, Ven-sogi, Orm-sogi, Hagdari-sogi, Tikua-sogi va o'shsh stoykalar kiradi.

Qo'l zarbalariga qaraydigon bo'lsak, Taekvandodagi oid barcha qo'l zarbalar kiradi, bulardan: momtom-chrigi, olgul-chrigi, olgul-maki, pakat phalmok momtom-maki, pakat phalmok momtom-an maki, pakat phalmok momtom pakat-maki, pakat phalmok olgul pakat-maki, are-maki, xan sonal momtom-maki, yan sonal momtom-

moki, godero are-maki, godero momtom-maki, sonkid chrigi, patam song-chrigi, phalqub-chrigi va bo'shqalar kiradi.

Mahsus jismoniy tayyorgarlik murabbiyga bog'liq bo'ladi, murabbiy mavsumga qarab, musobaqalarning ketma-ketligiga qarab mikro, me'zo va makro siklli mashg'ulot rejasini tuzgan holda yuklamalarni berib boradi va mashg'ulotni o'zining fantaziyasidan kelib chiqqan holda o'tadi. Mahsus jismoniy tayyorgarlikdan so'ng, pumseega o'tiladi, pumseelarni ham qaytarish bosqichi murabbiyga bog'liq bo'ladi, sababi pumsee mashg'ulotning eng asosiy qismi hisoblanadi. Bunga o'tishdan oldin albatta qo'l va oyoqqa kachka ishlash lozim va orqasidan yana rastyashka kerak. Nima uchun shpagat kerak degan savolga javoban shunday deyishimiz mumkin, pumsee elastik holatlardan iborat bo'lishi lozim, chunki pumseechilarning oyoqlari tekis va jozibali ko'tarilishi lozim bo'ladi. Pumseeda eng kerakli sifatlardan biri bular egiluvchanlik va kuch, bular bir-biri bilan chambarchas bog'liq. Kuch bo'lsayu oyoq yuqori ko'tarilmasa bunda maksimal ball olish qiyin, yokida oyoqlar elastic bo'lsayu kuch bo'lmasa, bunda ham oyoq maksimal ko'tarilgan joyda qotmaslik holati kuzatiladi, shu sababdan ham bu 2 ta sifat pumseechilarda yahshi takomillashgan bo'lishi lozim.

Mashg'ulot jarayonini qanday ruhda olib borish bevosita murabbiyga bog'liq bo'ladi, undagi harakat va harakatning samarasi esa sportchining qo'lida. Agarda murabbiy sportchini ruxan va jismonan tushunib ishlasa o'shandagina ko'zlangan maqsadga erishish mumkin. Kyorugida 5 ta jismoniy sifatlar (kuch; tezlik; chaqqonlik; epshillik va chidamlilik) sifatlari kerak bo'lganidek, pumseeda ham bularning ba'ri havodek zarur, ammo bular ichida eng asosiy va kerakli bo'lgan sifatlari bu egiluvchanlik, kuch va chidamlilik. Sababi pumsee mashg'ulot jarayonida chidamlilik sifati o'zidan o'zi rivojlanib boradi, chunki sportchi har qanday mashg'ulotni sabir bilan bajaradi, natijada sportchida chidamlilik salohiyati rivojlanib boradi.

Pomseedagi asosiy kamchilik va xatolarga qaraydigon bo'lsak. Ushbu yo'nalish mashg'ulot jarayoni kyorugiga nisbatan ozgina zerikarliroq tuyulishi bu tabiiy, lekin murabbiy va sportchi o'zaro kelishib ishlasa ana o'shanda mashg'ulotdagi zerikish va qiyinchilik bartaraf etiladi. Keyingi jarayon bu mashg'ulot jarayonining natijasini bilish musobaqada qatnashib ko'rish holati nazarda tutiladi, sababi sportchi doimo mashg'ulot qilaversada, ammo musobaqa ko'rmasa unda o'sish kam bo'ladi. Shu sababli sportchi o'zining jismoniy holatini va qanchalar o'sganini musobaqa jarayoni orqali aniqlashi mumkin, chunki hamma ham jismonan tayyorman deya olishi mumkin, ammo ruxan o'zini o'zi yengmagan bo'lsa va o'z hayajonini bosmagan bo'lsa, unda barcha o'rgangan va egallangan bilim va ko'nikmalari ham esdan chiqib qolishi yoki bo'lmasam har doimgidek chiqmasligi mumkin, sabab musobaqa kam ko'rgani yoki bo'lmasa qatnashmagani ham bunga sabab bo'ladi. Be'jizga aytib o'tilmadikki yuqorida aytilganidek, O'zbekistonda pomsee bo'yicha musobaqalar nihoyatda kam o'tkaziladi, bu o'z navbatida o'zining ta'sirini ko'rsatmay qo'ymaydi, avvalo sportchining formadan chiqib ketishiga va mashg'ulot jarayonidan zerikishiga ham olib keladi, so'ng buning

oqibatida mamlakatda ushbu yo'nalish rivojlanmay qolishiga ham olib keladi. Sportda eng asosiy narsa bu raqobat, agarda mos raqobatdosh bo'lmasa va raqobatlashish uchun musobaqa bo'lmasa o'sish ham bo'lmaydi. Ushbu holat nafaqat O'zbekistonda balki, bo'shqa davlatlarda ham

Hulosa qilib aytadigon bo'lsak: Taekvondo WT sport turini rivojlantirish uchun avvalo ushbu turdagi pomsee yo'nalishini ommaviylashtirishimiz va barcha hududlarga keng tarqatishimiz lozim, nafaqat O'zbekistonda balki, chet el mamlakatlarida ham rivojlantirishimiz uchun, har hil turdagi musobaqalarni ham ko'paytirishimiz lozim. Shundagina mamlakat aro o'sish va rivojlanish amalga oshadi va sportchilarimiz omadlarini katta-katta musobaqalarda, jahon arenalarida sinab ko'rishlari mumkin. Bu bevosita o'zining ijobiy ta'sirini ko'rsatmay qolmaydi. Bizning oldimizdagi eng katta maqsadlarimizdan biri bu pomsee yo'nalishini ham Olimpiyada dasturiga kiritish. Shu yuqorida ta'kidlab o'tganimizdek ushbu yo'nalishni yanada ommaviylashtirishiga, yoshlarimizni sog'lom hayot tarzi bilan yashashlariga ulkan hissamizni qo'shgan bo'lamiz. Bu nafaqat davlatga balki jamiyatga ham ijobiy ta'sirini ko'rsatmay qolmaydi. Agarda ushbu yo'nalish barcha tuman va viloyatlarda rivojlana olsa, shundagina raqobat yanada kuchayib boradi. Bu esa mamlakatdagi o'sish foizini ko'tarilishiga olib keladi. Respublika va Kubik musobaqalarida talashish vujudga kelsa, undan so'ng pomsee yo'nalishi bo'yicha ham milliy terma jamoa vujudga kelishi mumkin. Milliy terma jamoa vujudga kelganidan keyin, sportchi yoshlarimiz beymalol davlatimiz tomonidan turli xildagi musobaqalarda o'zaro bellashib, o'zlari uchun yetarli malaka va ko'nikmalarga ega bo'lishlari mumkin. Nafaqat musobaqa jarayonlari balkim, mashg'ulot jarayonini qanday olib borish, buning uchun nimalarga e'tibor qaratishimiz lozim. Murabbiy va sportchi ko'proq bir-birini tushunib ishlashligi va mashg'ulot jarayonida sportchi zerikib qolmasligi kerak. Aksincha har bir mashg'ulotdan o'zi uchun kerakli bo'lgan kamchiliklarini to'ldirishi va o'zidagi bor o'zlashtirilgan harakatlardan malaka darajasiga olib chiqishi darkor. Ushbu g'oya nafaqat O'zbekistonda, balkim bo'shqa mamlakatlarda ham amalga ohsa maqsadga muvofiq bo'lgan bo'ladi. Shu sababdan biz avvalo o'z yurtimizda dastlabki qadamlarni tashlashimiz va yoshlarimizni jalb eta bilishimiz, nafaqat jalb etish balkim ushbu yoshlarning ustilarida mehnat qilishimiz lozim. Agarda murabbiylar sabr va qanoat bilan shogirtlarining ustidalarida mehnat qilib ishlaydigon bo'lsalar, albatta ushbu mehnatlarining mukofotini ham ko'radilar. Ushbu yo'nalish ham bo'shqa yo'nalishlar singari mashaqqat talab qiladi, bularning ba'riga sabir va bardosh bergan holda murabbiy va shogirtlar o'zaro kelishib ishlasalar, ko'zlangan maqsadlariga erishishlari shunchalik osonroq bo'ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI:

[1] <https://uz.wikipedia.org/wiki/Taekvondo>

[2] <https://www.britishtaekwondo.org.uk/poomsae-rules-regulations/>