

MAKTAB YOSHIDAGI BOLALAR UCHUN TAEKVONDONING TARBIYAVIY AHAMIYATI

Talaba: Ergasheva Muxlisa G'ulomjon qizi
Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy Universiteti
Taekwondo va sport faoliyati fakulteti
Tel: +998919440504
ergashevamukhlisa0504@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada taekvondoning maktab yoshidagi bolalar tarbiyasidagi ahamiyati keng yoritiladi. Jumladan, bolalarda jismoniy faollik, intizom, o'zini tutish madaniyati, ijtimoiy moslashuv, irodaviy sifatlar va ma'naviy qadriyatlarni shakllantirishdagi roli tahlil qilinadi. Sportning bu turi bolalarda sog'lom hayot tarziga bo'lgan qiziqishni uyg'otish, yetuk inson sifatida shakllanishi, jamiyatda o'z o'rnini topishi uchun muhim tarbiya vositasidir.

Kalit so'zlar: Taekvondo, tarbiya, maktab yoshi, sport, intizom, axloqiy tarbiya, bolalar, jismoniy faollik.

ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ТАЭКВОНДО ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: В данной статье всесторонне освещается значение тхэквондо в воспитании детей школьного возраста. В частности, рассматривается его роль в формировании у детей физической активности, дисциплины, культуры поведения, социальной адаптации, волевых качеств и нравственных ценностей. Этот вид спорта служит важным средством воспитания, пробуждающим у детей интерес к здоровому образу жизни, способствующим становлению зрелой личности и обретению своего места в обществе.

Ключевые слова: тхэквондо, воспитание, школьный возраст, спорт, дисциплина, нравственное воспитание, дети, физическая активность.

KIRISH

Bugungi globalashuv, texnologiyalar tez sur'atlarda rivojlanayotgan bir davrda jamiyat oldida turgan eng muhim vazifalardan biri — sog'lom, intizomli va ma'naviy yetuk yosh avlodni tarbiyalashdir. Ayniqsa, maktab yoshidagi bolalarning jismoniy va axloqiy rivojlanishiga e'tibor qaratish bugungi ta'lim va tarbiya siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biridir. Chunki bu yosh bosqichi bolaning shaxs sifatida shakllanishi, jamiyatga moslashuvi va kelajakdagi ijtimoiy faoliyatining poydevorini belgilab beradi.

Zamonaviy bolalik — bu raqamli texnologiyalar, passiv turmush tarzi, stress va ijtimoiy muhit bosimi ostida kechayotgan murakkab jarayon bo‘lib, bu holat bolalarning sog‘lig‘i, axloqiy qiyofasi va psixologik holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda. Shunday sharoitda sport, ayniqsa, tarbiyaviy yo‘nalishga ega bo‘lgan taekvondo kabi sport turlari bolalar hayotida katta ijobiy o‘zgarishlar yasashi mumkin. Taekvondo — bu nafaqat jang san’ati, balki qadimiy axloqiy tamoyillarga asoslangan, shaxsiy intizom va ruhiy barqarorlikni rivojlantiruvchi kuchli tarbiya vositasidir.

Taekvondo bolalarning nafaqat jismoniy holatini yaxshilaydi, balki ularni maqsad sari intilish, sabr, irodalilik, tartib-intizom, hurmat, mas’uliyat kabi insoniy fazilatlar bilan qurollantiradi. Taekvondo mashg‘ulotlari orqali bola o‘zini boshqara olish, o‘z xatti-harakatlariga javobgarlikni his qilish, jamoada ishlash, raqibga nisbatan hurmat ko‘rsatish, murosaga kelish kabi ko‘nikmalarni egallaydi. Ayniqsa, maktab yoshidagi bolalar uchun bu sport turining psixologik va pedagogik ta’siri beqiyosdir.

Shu bilan birga, taekvondoning tarbiyaviy ahamiyatini chuqur o‘rganish, uni maktab tizimiga integratsiyalash imkoniyatlarini tahlil qilish, bolalar tarbiyasida taekvondo orqali qanday natijalarga erishish mumkinligini aniqlash — bugungi kunda muhim ilmiy-amaliy masalalardan biri hisoblanadi. Ushbu maqolada taekvondoning maktab yoshidagi bolalar tarbiyasidagi o‘rni, uning jismoniy, axloqiy, ijtimoiy va ruhiy rivojlanishiga ta’siri keng ko‘lamda tahlil qilinadi.

Taekvondoning tarbiyaviy mohiyati

Taekvondo koreys tilidan tarjima qilganda “oyoq bilan zarba berish yo‘li” degan ma’noni bildiradi. Biroq bu sportning maqsadi jang emas, balki o‘zini himoya qilish, irodani kuchaytirish va ichki madaniyatni rivojlantirishdan iborat. Taekvondo mashg‘ulotlarida bolalarga quyidagi tarbiyaviy qadriyatlar singdiriladi:

- **Intizom** – har bir harakat qat’iy tartib asosida bajariladi;
- **Hurmat** – murabbiy, raqib va kattalarga nisbatan hurmat shakllanadi;
- **Sabr-toqat** – sportchilarning bardoshli bo‘lishiga e’tibor qaratiladi;
- **Mas’uliyat** – har bir sportchi o‘z harakati va qarori uchun javobgar bo‘lishga o‘rgatiladi;
- **Do‘stlik va birdamlik** – jamoaviy ruhda tarbiya beriladi.

Maktab yoshidagi bolalarda shakllanadigan ijobiy sifatlar

Maktab yoshi — bu bolaning shaxsiyati shakllanadigan, hayotiy ko‘nikmalari va axloqiy mezonlari tarkib topadigan muhim davrdir. Bu bosqichda bola nafaqat bilim olish, balki o‘zini tutish madaniyati, jamiyatdagi o‘rnini anglash, his-tuyg‘ularini boshqarish, mas’uliyatni his qilish kabi muhim ijtimoiy fazilatlarni ham o‘rganadi. Taekvondo esa aynan shu jihatlarni shakllantirishda kuchli vosita bo‘lib xizmat qiladi.

Taekvondo sporti orqali bolalarda quyidagi asosiy ijobiy sifatlar faol rivojlanadi:

1. Intizom va o'zini boshqara olish

Taekvondo mashg'ulotlari qat'iy tartib, aniq qoidalarga asoslanadi. Har bir harakat o'z vaqtida, muayyan formatda bajarilishi, murabbiyga bo'ysunish va boshqa sportchilar bilan muomala madaniyatiga amal qilish bolada ichki intizomni mustahkamlaydi. Bola asta-sekin o'z vaqtini rejalashtirish, topshiriqni o'z vaqtida bajarish va tartibga rioya qilishga o'rganadi.

2. Irodaviy sifatlar va sabr-toqat

Doimiy mashg'ulotlar, mashqlarni qayta-qayta takrorlash, musobaqalarda ishtirok etish — bularning barchasi bolada sabr, qat'iyat, yengilmaslik va muammolarga bardosh berish kabi irodaviy fazilatlarini shakllantiradi. Ayniqsa, muvaffaqiyatsizlikdan so'ng yana mashg'ulotlarga qaytish, belbog'lar tizimida yuqori bosqichga intilish bolani maqsad sari harakat qilishga o'rgatadi.

3. Hurmat va ijtimoiy muloqot ko'nikmalari

Taekvondo madaniyatida raqibga, murabbiyga, hakamga hurmat juda muhim o'rin tutadi. Mashg'ulotlarda va musobaqalarda bu ko'nikma doimiy ravishda shakllanib boradi. Natijada bolada jamoadagi xulq-atvor, ijtimoiy muomala madaniyati va bag'rikenglik fazilatlarini paydo bo'ladi. Bu esa uni maktabdagi tengdoshlari, o'qituvchilari va atrofdagilar bilan sog'lom munosabatlar o'rnatishga undaydi.

4. Emotsional barqarorlik va o'ziga ishonch

Taekvondo bolalarni jismoniy kuch bilan emas, balki aql-idrok va ruhiy kuch bilan harakat qilishga o'rgatadi. Bolalar turli vaziyatlarda o'zini boshqarishni, qo'rquv yoki g'azab kabi salbiy hissiyotlarni jilovlashni, hushyorlikni saqlab qolishni o'zlashtiradi. Bu esa ularning psixologik holatini ijobiy yo'nalishga o'zgartiradi va o'ziga ishonch paydo bo'ladi.

5. Jismoniy sog'lomlik va faol hayot tarzi

Taekvondo bolalarda mushaklarning muvozanatli rivojlanishi, holatni saqlay olish, egiluvchanlik, chaqqonlik, koordinatsiya va chidamlilik kabi ko'nikmalarni shakllantiradi. Bu jismoniy jihatdan sog'lom bola shakllanishini ta'minlab, uni passiv turmush tarzidan uzoqlashtiradi.

6. Maqsadlilik va o'zini rivojlantirishga intilish

Taekvondoda har bir sportchi belbog' tizimi orqali rivojlanadi. Har bir yangi darajaga o'tish uchun bolaning o'z ustida ishlashi, avvalgi darajadagi xatolarni tahlil qilishi, yangi texnikalarni o'zlashtirishi talab etiladi. Bu esa bola ongida o'zini takomillashtirish, mustaqil ishlash, o'zini tahlil qilish kabi muhim fikrlash ko'nikmalarini shakllantiradi.

Quyidagi jadvalda ushbu sifatlarning qisqacha tavsifi keltirilgan:

Ijobiy sifat	Tavsifi
Intizom	Tartibga amal qilish, mashg'ulotlarda jiddiylilik va mas'uliyatlilik
Iroda va sabr	Mushkulliklarga bardosh berish, o'z ustida ishlashga o'rgatish
Hurmat va madaniyat	Murabbiy va tengdoshlarga hurmat, tartibli muloqot madaniyati
Emotsional barqarorlik	Stressga chidamlilik, hissiyotlarni nazorat qilish
Jismoniy faollik	Chaqqonlik, kuch, elastiklik, koordinatsiya
Maqsadlilik	Harakatni rejalashtirish, o'z ustida ishlash va yutuq sari intilish

Umuman olganda, maktab yoshidagi bolalar uchun taekvondo shunchaki sport emas, balki ularning shaxsiy rivojlanishiga xizmat qiluvchi hayot maktabidir. Ushbu sifatlar bolalarning nafaqat sportdagi, balki ta'lim, oilaviy va ijtimoiy hayotdagi muvaffaqiyatlari uchun ham asos bo'lib xizmat qiladi.

Taekvondoning maktab muhitiga ijobiy ta'siri

Taekvondo maktabdagi bolalarning:

- darsga bo'lgan munosabati,
- o'z-o'zini nazorat qilish,
- e'tibor, xotira va intizomini oshirishga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Shuningdek, sport bilan muntazam shug'ullanuvchi bolalarning maktabdagi ijtimoiy faolligi va liderlik qobiliyatlari rivojlanadi.

Oilaviy va ijtimoiy tarbiyada taekvondoning roli

Taekvondo faqat sport emas, balki ijtimoiy tarbiyaning ham vositasi sifatida:

- bolani ijtimoiy mas'uliyatga o'rgatadi,
- ota-ona va bola o'rtasidagi muloqotni yaxshilaydi,
- sog'lom turmush tarzini oilaga olib kiradi,
- jamiyatda fuqarolik faolligini oshiradi.

Takliflar va xulosa

Yuqoridagi tahlillar shuni ko'rsatadiki, WT Taekvondo sport turi maktab yoshidagi bolalar tarbiyasida juda katta ahamiyat kasb etadi. Bu sport turi orqali bolalarda jismoniy rivojlanish, ruhiy barqarorlik, irodaviy mustahkamlik, intizom, sabr, o'ziga ishonch,

boshqalar bilan muomala madaniyati, ijtimoiy moslashuv va boshqa ko‘plab ijobiy fazilatlar shakllanadi. Ayniqsa, zamonaviy hayotda bolalarning sog‘lom turmush tarziga, ijtimoiy faolligiga va ma’naviy kamolotiga e’tibor kuchaygan hozirgi sharoitda taekvondo sportining tarbiyaviy salohiyatidan keng foydalanish zarurati tug‘ilmoqda.

Biroq taekvondoning tarbiyaviy imkoniyatlaridan to‘liq foydalanish uchun uni faqatgina sport to‘garagi sifatida emas, balki o‘quv-tarbiyaviy jarayonning uzviy bir qismi sifatida ko‘rish lozim. Shu nuqtai nazardan, quyidagi takliflarni ilgari surish mumkin:

Takliflar:

1. Umumta’lim maktablarida taekvondo to‘garaklarini tashkil etish va tizimlashtirish:

Har bir maktabda bolalar sporti, ayniqsa tarbiyaviy yo‘nalishga ega sport turlari doirasida taekvondo bo‘yicha to‘garaklar yo‘lga qo‘yilishi kerak. Bu orqali maktabda sog‘lom raqobat muhiti, maqsadga yo‘naltirilganlik va ijtimoiy faollik ortadi.

2. Taekvondo mashg‘ulotlarida tarbiyaviy bloklarni kiritish:

Mashg‘ulotlar davomida nafaqat texnikalar o‘rgatilishi, balki etik qadriyatlar, axloqiy saboqlar, sportchilik madaniyati haqida suhbatlar, rolli o‘yinlar va interaktiv metodlar orqali bolalarda tarbiyaviy ko‘nikmalar shakllantirilishi lozim.

3. Ota-onalar va murabbiylar o‘rtasidagi hamkorlikni kuchaytirish:

Taekvondo mashg‘ulotlarida ota-onalar ishtirokini ta’minlash, ular bilan muntazam suhbatlar, seminar-treninglar o‘tkazish orqali boladagi ijobiy o‘zgarishlarni mustahkamlash mumkin.

4. Taekvondo bo‘yicha metodik qo‘llanmalar ishlab chiqish:

Maktab yoshidagi bolalar uchun mo‘ljallangan, yosh xususiyatlariga mos, tarbiyaviy-kompleks yondashuvga ega taekvondo mashg‘ulotlari dasturlarini yaratish zarur.

5. Musobaqa va sport tadbirlarini tarbiyaviy maqsadga yo‘naltirish:

Taekvondo bo‘yicha o‘tkaziladigan musobaqalarda nafaqat texnik ustunlik, balki sportchilik etikasi, madaniyat va hurmat mezonlarini baholash amaliyotini joriy etish foydali bo‘ladi.

6. Hududiy sport maktablari va mahallalarda bepul taekvondo to‘garaklarini tashkil etish:

Ijtimoiy himoyaga muhtoj oilalar farzandlari uchun ochiq, bepul sport maktablari orqali sport bilan qamrov darajasini oshirish mumkin.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, maktab yoshidagi bolalar uchun taekvondo sporti nafaqat jismoniy salomatlikni mustahkamlovchi vosita, balki kuchli tarbiyaviy quvvatga ega ijtimoiy institutdir. Bu sport orqali yosh avlod sog‘lom, irodali, ma’naviy yetuk, o‘ziga ishonchli va mas’uliyatli inson sifatida shakllanadi. Taekvondo orqali bolalarda mehnatsevarlik, g‘alabaga intilish, mag‘lubiyatni e’tirof eta olish, jamoadorchilik, hurmat va sabr-toqat kabi fazilatlar barqaror shakllanadi.

Shuning uchun taekvondoning maktab tizimida faol qo'llanilishi, unga ta'lim va tarbiyaning uzviy bir qismi sifatida qaralishi zarur. Ushbu maqola doirasida ilgari surilgan takliflar taekvondoning maktabdagi tarbiyaviy rolini kuchaytirishga, bolalar ongida sog'lom va maqsadli yashash falsafasini shakllantirishga xizmat qilishi mumkin. Kelajakda bu yo'nalishda olib boriladigan chuqur tadqiqotlar va amaliy ishlar orqali ijobiy natijalarga erishiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Ochildiev B. – Sport pedagogikasi asoslari, Toshkent: “Fan va texnologiya”, 2020.
 - Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasining nazariy asoslari yoritilgan.
2. “O‘zMU xabarлари” ilmiy jurnali. – Taekvondo mashg‘ulotlarining axloqiy tarbiya jarayonidagi roli, 2023-yil, 1-son.
 - Taekvondoning axloqiy qadriyatlar shakllanishidagi o‘rni tahlil qilingan.
3. Rahimova D. – Yoshlar sporti va ijtimoiy moslashuv, Toshkent: O‘qituvchi, 2019.
 - Maktab yoshidagi sportchilar ijtimoiy faoliyatiga oid ilmiy tahlil.
4. Lee Kyu-Hyung – Taekwondo: The State of the Art, USA: Hollym International, 2017.
 - WT Taekvondoning xalqaro pedagogik va texnik asoslari bayon qilingan.
5. “Jismoniy tarbiya va sport ilmiy-amaliy jurnali”, 2022-yil, 2-son. – Taekvondo sporti orqali bolalarda intizomni shakllantirish.
 - Taekvondoning maktab o‘quvchilaridagi tarbiyaviy rolga bag‘ishlangan maqola.
6. Mo‘minov A., Usmonov M. – Bolalar sporti va yoshlar salomatligi, Toshkent: Ilm Ziyoy, 2021.
 - Sport va sog‘lom turmush tarzi o‘rtasidagi bog‘liqlik, ayniqsa bolalar uchun.
7. “Pedagogik ta’lim” jurnali, O‘zMU, 2022-yil, 4-son. – Sport mashg‘ulotlarining tarbiyaviy yo‘nalishda tashkil etilishi.
 - Pedagogik yondashuv asosida sport mashg‘ulotlarining tahlili.
8. Xalqaro Taekvondo Federatsiyasi (WT) – Children Development Program, 2020.
 - Bolalar uchun mo‘ljallangan WT Taekvondo dasturlarining metodik asoslari.