

TAEKVONDO WT SPORT TURIDA FALSAFASI, ETIKASI VA ESTETIKASI

Zokirov Nurmuhammad Uchqun o'g'li

O'zbekiston Milliy universiteti, Toshkent shahri

II-bosqich talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.12601038>

Annotatsiya. Ushbu maqolada taekvondo wt sport turida falsafasi, etikasi va estetikasi haqida tushuncha olasiz. Izlanuvchilar hamda ushbu sport haqida kengroq ma'lumotka ega bo'lishni istaganlar uchun maxsus tayyorlangan desaq xatoli bo'lmaydi.

Kalit so'zlar: Taekvondo, Falsafa, Etikasi, Estetika, San'ati, Jismoniy tayyorgarlik, Tarix.

Taekvondo shunchaki jang san'ati emas, bu hayot tarzidir. Taekvondo o'zining kelib chiqishi qadimgi Koreya tarixidan kelib chiqqan holda, asrlar davomida rivojlanib, jismoniy tayyorgarlik, aqliy mustahkamlik va axloqiy qadriyatlarni o'z ichiga olgan intizomga aylandi. Taekvondoning zahirida uchta asosiy tamoyil yotadi: intizom, hurmat va o'z-o'zini rivojlantirish. Bu tamoyillar amaliyotchilar uchun asosiy falsafa bo'lib xizmat qiladi va ularning taekvondo yo'lidagi sayohatini shakllantiradi.

Intizom taekvondoning asosi hisoblanadi. Bu amaliyotchilarga o'zini nazorat qilish muhimligini va qat'iy xulq-atvor qoidalariga rioya qilish qobiliyatini o'rgatadi. Kichik yo'lbarlar uchun taekvondo mashg'ulotlarida tartib-intizom turli jihatlarida yaqqol namoyon bo'ladi. Jismoniy tarbiya rejimi mukammallikka erishish uchun muntazam mashq qilishni, qattiq mashqlarni va texnikani takrorlashni talab qiladi. Bu izchillik jismoniy kuch, chidamlilik va moslashuvchanlikni, shuningdek, aqliy diqqat va qat'iyatni oshiradi.

Biroq, taekvondoda intizom jismoniy sohadan tashqariga chiqadi. Amaliyotchilarda mas'uliyat va mas'uliyat hissini shakllantiradi. Ular maqsadlar qo'yishni, majburiyatlarni olishni va fidoyilik bilan bajarishni o'rganadilar. Intizom orqali amaliyotchilar qiyinchiliklarga bardosh berish, muvaffaqiyatsizliklarni yengish va kuchli ish axloqini saqlab qolish qobiliyatini rivojlantiradilar. Bu bebaho xususiyat

dojang (mashq zali) chegarasidan oshib, ularning kundalik hayotining ajralmas qismiga aylanadi.

Hurmat taekvondo falsafasining yana bir muhim elementidir. Taekvondo bilan shug'ullanuvchilar o'z ustozlarini, kursdoshlarini va san'atni hurmat qilish va qadrlashga o'rgatiladi. Hurmat taekvondo madaniyatiga chuqur singib ketgan bo'lib, mashg'ulotlar davomida kuzatilgan urf-odat va marosimlarda yaqqol namoyon bo'ladi.

Taekvondoda hurmat har bir mashg'ulotdan oldin va keyin o'qituvchilar va boshqa amaliyotchilarga ta'zim qilish orqali namoyon bo'ladi. Bu imo-ishora kamtarlik, minnatdorchilik va o'qituvchilar tomonidan berilgan bilim va yo'l-yo'riqni tan olishni anglatadi. Bu o'zaro hurmat muhitini rivojlantiradi va taekvondo birodarligida qo'llab-quvvatlovchi hamjamiyatni yaratadi.

Bundan tashqari, hurmat mashg'ulot zalining chegarasidan tashqariga chiqadi va kundalik o'zaro munosabatlarni o'z ichiga oladi. Taekvondo bilan shug'ullanuvchilar boshqalarning fikri, madaniyati va farqlarini hurmat qilishni o'rganadilar. Ularda hamdardlik rivojlanadi, har kimning o'z sayohati va kurashi borligini tushunadi. Hurmat amaliyotchilarni boshqalarga mehribonlik va qadr-qimmat bilan munosabatda bo'lishga, shaxsiy va kasbiy munosabatlarida uyg'unlik va birlikka yordam beradigan axloqiy kompasga aylanadi.

O'z-o'zini rivojlantirish taekvondo falsafasining asosiy jihati hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlikdan tashqari, taekvondo amaliyotchilarga o'z xarakterini rivojlantirish, o'z qadr-qimmatini oshirish va shaxsiy o'sishni rivojlantirish uchun platforma yaratadi. Taekvondo bilan shug'ullanish orqali insonlar o'zlarining kuchli va zaif tomonlarini kashf etadilar va ichki imkoniyatlarini ishga solishni o'rganadilar.

Taekvondoda o'z-o'zini rivojlantirishning asosiy jihatlaridan biri bu aqliy mustahkamlikni rivojlantirishdir. Qattiq mashg'ulot rejimi amaliyotchilarni o'zlarining qulaylik zonalaridan tashqariga olib chiqadi, ularning aqliy chegaralariga qarshi chiqadi va chidamlilikni oshiradi. Ular qiyinchiliklarni o'sish imkoniyati sifatida qabul qilishni, qiyinchiliklarga qat'iyat bilan qarshi turishni va qo'rquvlarini yengishni o'rganadilar. Jismoniy va aqliy qiyinchiliklarga bardosh berib, amaliyotchilar hayotlarining barcha jabhalarini qamrab oluvchi kuchli o'ziga ishonch va ishonch hissini rivojlantiradilar.

Taekvondo ham axloqiy qadriyatlar va axloqiy xulq-atvorni rivojlantirishga urg'u beradi. Amaliyotchilarga halollik, qat'iyatlilik, o'zini tuta bilish va yengilmas ruh tamoyillarini o'zida mujassamlashtirish tavsiya etiladi. Ushbu qadriyatlar ularning xarakterini va qaror qabul qilish jarayonlarini shakllantiradigan asosiy tamoyillar bo'lib xizmat qiladi. Taekvondo orqali odamlar axloqiy tanlov qilishni, o'z harakatlari uchun mas'uliyatni o'z zimmlariga olishni va o'z jamoalarida ijobiy ta'sir ko'rsatishga intilishlarini o'rganadilar.

Bundan tashqari, taekvondo o'z-o'zini tartibga solish va o'zini o'zi boshqarishga yordam beradi, bu tezkor va tez-tez tartibsiz dunyoda juda muhimdir. Trening hissiyotlarni tartibga solish, stressni boshqarish va qiyin vaziyatlarda xotirjamlikni saqlash qobiliyatini rivojlantiradi. Bu fazilatlar nafaqat amaliyotchilarga taekvondo sayohatlarida foyda keltiradi, balki ularning shaxsiy va professional hayotida ham kengayib, ularning umumiy farovonligi va muvaffaqiyatini oshiradi.

Taekvondo falsafasi intizom, hurmat va o'z-o'zini rivojlantirish atrofida aylanadi. Taekvondo bilan shug'ullanuvchilar jismoniy tayyorgarlikdan tashqari o'zgaruvchan sayohatga kirishadilar. Intizom orqali amaliyotchilar qat'iyatlilik, diqqatni jamlash va kuchli ish axloqini saqlab qolish qobiliyatini rivojlantiradilar. Hurmat ularning o'zaro munosabatlarining asosiga aylanadi, uyg'unlik va birlikka yordam beradi. O'z-o'zini rivojlantirish aqliy mustahkamlikni, axloqiy qadriyatlarni va shaxsiy o'sishni o'z ichiga oladi. Taekvondo hayot tarzi sifatida odamlarni nafaqat mohir jang san'atkorlari, balki har tomonlama barkamol shaxs bo'lishlari uchun vositalar bilan ta'minlaydi.

REFERENCES

1. (TAEKVONDO SPORT TURI NAZARIYASI VA USLUBIYATI) kitobidan.
2. A'zamxonov S.X Ta'lim jarayonida o'qituvchi faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari O'zbekistonda fanlararo innovatsiyalar va ilmiy tadqiqotlar jurnali.
<https://bestpublication.org/index.php/ozf/article/view/1313>
3. <https://wuyi-taekwondo.com>

MODERN SCIENCE
& RESEARCH