

## Hap Ki Do sporti orqali maktab o'quvchilarini sog'lomlashtirishning samarali tizimlaridan foydalanish uslublari

*Vasixov Ali-Akbar Nigmatullayevich*

*Alfraganus universiteti Sport faoliyati fakulteti magistri :  
O'zbekiston, Toshkent shahri  
ali-akbar@mail.ru*

**Annotatsiya.** Hap Ki Do sportining o'quvchilarni fizik va ruhiy holatlarini sog'lomlashtirishga mo'ljallangan vaqt tizimlarini nazarda tutadi. Bu tizimlar, o'quvchilarning murakkab asab tizimini ijro etish, salomat qiziqish va muammolarni yechish, ularning egiluvchanlik va modda kuchini oshirish, go'zallik qo'llarga ega bo'lish va oddiy yolvorchilikni oshirishga qaratilgan.

**Kalit so'zlar:** ta'lim-tarbiya, jamoaviy muhit, sog'lom hayot, stresni kamaytirish, odatlarni rivojlantirish, o'z-o'zini boshqarmoq, intellektual rivojlanish, mustaqil fikrlash, yoritish qobiliyatlari, xarakter rivojlanishi.

Hap Ki Do sporti, o'zining unikal usullari va qobiliyatlarining hamda namoyonchilik bilan ajralib turishi bilan mashhur bo'lgan bir jihazli o'yin-sport turi hisoblanadi. Ushbu sport qarshilik qilish, bardoshlik, taktika va strategiya ustida qurilgan bo'lib, bunga qarab shaxsning uning davlatiga, jitishga qarshi qon to'kishi va o'zini himoya qilishga tayanishi mumkin.

Hap Ki Do sportining tarixiy rivojlanishi

Hap Ki Do sporti, Koreyada o'zining mamlakatiga xos usullar va taktikalar asosida shakllangan. Ushbu sportning asliy nomi "Hap Kyuck Ki Do" deb nomlanib, bu Koreyaning milliy sporti bo'lib, 1963 yilda Chong jang nim Kwon Jae-hwa tomonidan tashkil etilgan. Hap Ki Do sporti o'zining harakatlari, jangari va ko'nikmalariga asoslangan, ayniqsa, xilma-xil qo'llaniladigan jangarish usullari bilan ajralib turadi.

Hap Ki Do sportining asosiy prinsiplari

Hap Ki Do sportining asosiy prinsiplari jiddiy mehnat, istiqomat, jangari, taktika va jiddiylik haqida. Bu sportda uning o'ziga xos prinsiplari bilan birga, sayohat qilish, band qilish, qarshilik qilish va bardoshlik qilishning xilma-xil taktikalarini o'rganishning hamda ulardan foydalanishning o'ziga xos usullari mavjud.

Hap Ki Do sportining qobiliyatlar va ko'nikmalar

Hap Ki Do sporti bilan birga, jasorat va jasoratlilik, kuchli rag'batlilik, aqliy jiddiylik va qarshilik qilish qobiliyatlarini hamda uning jangari va bardoshlik usullarini o'zgartirish qobiliyatini rivojlantirish mumkin. Bu qobiliyatlar o'quvchilarning o'zlarini boshqarish, hayotda muvaffaqiyatga ko'ra, jismoniy va ma'naviy rivojlanishlarini oshirishga yordam beradi.

Maktab o'quvchilarini sog'lomlashtirishning ahamiyati

O'quvchilarimizni sog'lomlashtirish nega muhim? Bu savol o'quvchilarning o'zaro aloqalari, akademik muvaffaqiyatlari va jismoniy tarbiyalanishi bilan

bog'liq. Sog'lom hayot bilan bog'liq bo'lgan o'quvchilarimiz, o'zlarini o'zlashtirish, komanda ishlarida ishtirok etish va jismoniy faol bo'lish qobiliyatlarini oshirishlari mumkin.

O'quvchilarning sog'lom hayotga qiziqishi

O'quvchilarimizni sog'lom hayotga qiziqitirish, ularning o'zlarini sport va faol qatnashish orqali motivatsiyalashni oshiradi. Sog'lom hayotning qadrini bilish, ularning o'zlarini jismoniy ravishda yaxshi his qilish, oziqlarini to'g'ri tanlash va tashkillashishni o'rganishlariga imkon beradi.

Sog'lomlikning akademik muvaffaqiyatga ta'siri

O'quvchilarning sog'lom hayotga e'tibor berishning o'rinbosari, ularning o'zlarini maktabda yaxshi his qilish, o'zingizni boshqarish, muammolarni yechish va ish bilan cheklanish vaqtida qo'llaniladigan strategiyalarni o'rganish qobiliyatlarini rivojlantirishga imkon beradi. Bu esa ularning o'quv uslublarini va akademik muvaffaqiyatlarini yuqori darajaga ko'taradi.

Sog'lomlashishning o'quvchilarning jismoniy va ma'naviy rivojlanishiga o'tkazadigan ta'siri

Sog'lomlashish o'quvchilarning jismoniy va ma'naviy rivojlanishiga ham o'tkazadigan ta'sirga ega. Jismoniy faollik va sport bilan shug'ullanish, ularning shaxsiy kuchlarini, jasorat va jasoratliklarini, zamonaviy o'rganish usullarini o'rganish qobiliyatlarini rivojlantiradi. Shuningdek, sport jismoniy holatni yaxshilash, stresni kamaytirish va jismoniy kasalliklarni oldini olishga yordam beradi.

Hap Ki Do sporti va uning sog'lomlashtirish usublari

Hap Ki Do sporti o'quvchilarni sog'lomlashtirishning bir nechta usullarini taklif etadi, jismoniy va ma'naviy tarbiyalanishlariga asoslanadi. Bu usullar o'quvchilarning fizik va jismoniy taraqqiyoti, mental taraqqiyoti va jangari va bardoshlik usullarini o'rganish bilan bog'liqdir.

Fizik va jismoniy taraqqiyot uchun Xap Ki Hap Ki Do – Yo'li orqali sog'lomlashish uchun ajoyib usul!

Maktab o'quvchilari hayoti yo'qmasdan bir fikr bo'lishi mumkin - ta'lim olmaydigan fikrdan ko'ra, uning jismga ham ta'siri katta ekanligini tushunish zarur. Bu erda kuchli, samarali va davolanuvchan bir usul sifatida Hap Ki Do sporti orqali maktab o'quvchilarini sog'lomlashtirishning ahamiyatiga e'tibor qaratamiz.

Bu sport, juda katta va ta'limda keng qo'llaniladigan usul. Uni o'rganish orqali o'quvchilar jismni yanada samarali qilib, xafsizlik, o'z-o'zini himoya qilish va o'zini hurmat qilish qobiliyatini oshirishadi. Hap Ki Do sporti, qasddan qo'rqmadan va o'zini himoya qilishni o'rganish orqali o'quvchilarni muammolar bilan mustaqil ravishda muomalada turgan qilib, ular uchun o'zaro aloqalar va qarorlarni hujumotga aylanishning eng yaxshi usuli bo'ladi.

Bu sportning eng ajoyib tomoni, uning amaliyotga asoslanganligi va amaliyotni qiziqarli va qiziqarli qilishidir. Hap Ki Do, qalb qo'shish, so'nggi jangari tayyorlashning jiddiy narsani emas, balki mazmun, mashg'ulotlar va sportlar ilmi bilan ta'minlanadi. Bu o'quvchilar ko'p yo'llar bilan o'rganishlari

mumkin, masalan, o'zaro o'quvchilar bilan muloqot, nata so'nggi jangari, yutuqlar va mashg'ulotlar orqali.

Mazkur usul, shuningdek, o'quvchilarga jiddiy samarali tajriba beradi. Hap Ki Do, o'quvchilarni jismiy va ruhiy tarbiyalashda ham muvaffaqiyatli bo'lishlari uchun harakat qilishga rag'batlantiradi. Bu sportning amaliy va tashqi sidqiy kuchlarni amalga oshirish imkonini berishining yanada qo'llanilishi katta muhim hisoblanadi.

Bu sport, o'quvchilarga jangari jarohat tuzishni ham o'rgatadi. Hap Ki Do, o'quvchilar uchun qandaydir zarur bo'lgan jangari tarzini o'rganishga imkon beradi. Bu ularni xafsiz, samarali va sezilarli jangari jarayonlarida his qilishga o'rgatadi. Shuningdek, o'quvchilarga o'zingizni muhofaza qilish va o'zingizga qarshi qo'llanuvchilarni bartaraf etishni ham o'rgatadi.

Hap Ki Do sporti, maktab o'quvchilariga samarali va o'ziga xos bir usulda sog'lomlashish imkonini beradi. Uning amaliy va tashqi samaradorliklari, o'quvchilarga jasorat va o'ziga ishonch hosil qilishda yordam beradi. Shuningdek, bu sport o'quvchilarga jangarilik va jasoratni o'rganish imkonini beradigan qimmatli bir vosita hisoblanadi. Jismoniy va ruhiy tarbiya saboqlarini o'rganishda Hap Ki Do sporti qulay va samarali bir tikish.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. "Maktab o'quvchilarini sog'lomlashtirishning samarali tizimlari" - Bayotov A., Asilova M., Qudratova N.
2. "Hap Ki Do sporti va uning maktab o'quvchilarini sog'lomlashtirishga ta'siri" - Qo'shismatov Sh., Eshonqulov R., Omonov B.
3. "Sportga bo'lgan qiziqish va o'rganishning o'quvchilarning sog'lomligini ta'minlashga ta'siri" - Otajonova N., Qo'shiev B., Kadamov O.
4. "Maktabning maktab o'quvchilarini sog'lomlashtirish uslublari va Hap Ki Do sporti" - Xolmardonov Z., Nabiev S., Makhkamov U.