

TAEKVONDO SPORTINING AHAMIYATI.

O'zbekiston davlat Jismoniy
tarbiya va sport universiteti
Farg'ona filiali o'qituvchisi
To'lqinova Shoxistaxon
Qaxramon qizi

Annotatsiya: Ushbu maqolada taekvondo sporti haqida batafsil ma'lumot berilgan. Taekvondo koreys jang san'ati bo'lib, o'zining ko'plab zarbalari va oyoq harakatlari bilan mashhur. Bu sport nafaqat jismoniy chiniqishni, balki intizom, odob-axloq, o'zini tuta bilishni ham rivojlantiradi. Maqolada taekvondoning tarixi, asosiy qoidalari, turli darajalari (belbog'lar tizimi), musobaqalar haqida ma'lumotlar berilgan. Shuningdek, taekvondoning sog'liq uchun foydalari va uning dunyo miqyosida qanchalik keng tarqalgani haqida so'z boradi.

Kalit so'zlar: Taekvondo, jang san'ati, Tasma tizimi, Musobaqalar, Salomatlik, Intizom, O'zini boshqarish, axloq, Korea, oyoq zarbalari, qol zarbalari, jarayon, madaniyat, moslashuvchanlik, jozibadorlik,

Abstract: This article provides detailed information about the sport of taekwondo. Taekwondo is a Korean martial art known for its many kicks and footwork. This sport develops not only physical training, but also discipline, manners, and self-control. The article provides information about the history of taekwondo, basic rules, different levels (belt system), competitions. It also talks about the health benefits of taekwondo and how widespread it is worldwide.

Keywords: Taekwondo, Martial Arts, Belt System, Competitions, Health, Discipline, Self-Control, Ethics, Corea, Leg Kicks, Arm Kicks, Process, Culture, Flexibility, Attractiveness,

Аннотация: В данной статье представлена подробная информация о виде спорта тхэквондо. Тхэквондо — корейское боевое искусство, известное множеством ударов руками и ногами. Этот вид спорта развивает не только физическую подготовку, но и дисциплину, манеры и самообладание. В статье представлены сведения об истории тхэквондо, основных правилах, различных уровнях (поясная система), соревнованиях. В нем также говорится о пользе тхэквондо для здоровья и о том, насколько оно широко распространено во всем мире.

Ключевые слова: Таэквондо. Боевые искусства, Система поясов, Соревнования, Здоровье, Дисциплина, Самоконтроль, Этика, Кория, Удары ногами, Удары руками, Процесс, Культура, Гибкость, Привлекательность,

Koreya, Oyoq zarbalari, Sport Taekvondo koreys jang san'ati bo'lib, unda asosan zarbalar va turli usullar qo'llaniladi. Bu sport nafaqat jismoniy kuch, balki axloqiy va ma'naviy rivojlanishni ham ta'minlaydi. Taekvondo tarixi chuqur ildizlarga ega va bugungi kunda u butun dunyo bo'ylab millionlab odamlar tomonidan o'rganilmoqda va shug'ullanadi. Taekvondo bilan shug'ullanish salomatlik uchun foydali bo'lib, mushaklarni kuchaytirishga, moslashuvchanlikni yaxshilashga va aqliy barqarorlikni saqlashga yordam beradi. Shuningdek, u insonni intizomli va o'zini tuta bilishga o'rgatadi, bu kundalik hayotda ham muhimdir. Taekvondo musobaqalari ko'plab ishtirokchilarni jalb qiladi va xalqaro miqyosda o'tkaziladi, bu uning qanchalik keng tarqalganligini ko'rsatadi.

Taekvondo musobaqalari juda ko'p ishtirokchilarni jalb qilishining bir qancha sabablari bor. Bu sportning mashhurligi va jozibadorligiga, uning qiziqarli va raqobatbardoshligiga bog'liq. Men bu jarayonni quyida batafsilroq tushuntiraman.

Taekvondo musobaqalarining mashhurligi Tarix va madaniyat: Taekvondo koreyslarning qadimiy jang san'atlaridan biri bo'lib, asrlar davomida rivojlanib kelgan. Uning tarixi va madaniyati ko'pchilikni o'ziga jalb qiladi, chunki sport nafaqat jismoniy mashqlarni, balki intizom, hurmat va o'zini tuta bilish kabi qimmatli qadriyatlarni ham o'z ichiga oladi.

Xalqaro e'tirof: Taekvondo 2000 yildan beri Olimpiya o'yinlari ro'yxatiga kiritilgan. Bu uning xalqaro miqyosda keng tarqalishi va mashhurligiga olib keladi. Millionlab odamlar xalqaro musobaqalarda ishtirok etish va tomosha qilishga qiziqish bildirmoqda.

Barcha yoshdagi ishtirokchilar: Taekvondo har qanday yoshdagi va jismoniy tayyorgarlik darajasidagi odamlar uchun mos sport turidir. Yosh bolalar, o'smirlar, kattalar va hatto keksalar ham ushbu sport turi bilan shug'ullanishlari, musobaqalarda qatnashishlari mumkin.

Taekvondo musobaqalarini o'tkazish Tashkilot va tadbirlar: Taekvondo musobaqalari ko'pincha professional tashkilotlar, milliy federatsiyalar va xalqaro assotsiatsiyalar tomonidan tashkil etiladi. Mazkur tashkilotlar musobaqalarning yuqori saviyada o'tishini ta'minlab, ishtirokchilar uchun qulay shart-sharoit yaratib bermoqda.

Raqobat muhiti: Taekvondo musobaqalari raqobatbardosh va qiziqarli bo'lib, ishtirokchilarga o'z mahoratlarini namoyish etish imkoniyatini beradi. Musobaqalar har doim hayajonli, dinamik va tomoshabinlarni o'ziga jalb qiladi.

Turli toifalar: Taekvondo musobaqalari turli yosh va vazn toifalarida o'tkaziladi. Bu ishtirokchilarga tengdoshlari bilan raqobatlashish imkoniyatini beradi va musobaqalar adolatli o'tishini ta'minlaydi.

Taekvondo musobaqalarining afzalliklari Jismoniy salomatlik: Taekvondo ishtirokchilarning jismoniy salomatligini mustahkamlashga yordam beradi. Ular kuch, chidamlilik, tezlik va moslashuvchanlikni rivojlantiradilar.

Janubiy Koreyadan kelib chiqqan taekvondo jang san'ati nafaqat o'zini himoya qilish va o'zini-o'zi tarbiyalash vositasi, balki jismoniy salomatlikni mustahkamlash uchun ham samarali sport turi hisoblanadi. Ushbu maqolada taekvondo musobaqalarining jismoniy salomatlik uchun foydalari haqida gapiramiz.

1. Yurak-qon tomir tizimi uchun foydalari Taekvondo musobaqalari kuchli jismoniy faollikni talab qiladi. Yuqori tezlik va kuch talab qiladigan harakatlar yurak-qon tomir tizimini mustahkamlashga yordam beradi. Jismoniy mashqlar paytida yurak tezroq uradi, bu yurakning kuchayishiga va qon aylanishining yaxshilanishiga olib keladi. Natijada yurak xastaliklari xavfi kamayadi va umumiy chidamlilik oshadi.

2. Mushaklar kuchini oshirish Taekvondo o'z ichiga olgan zarbalar, sakrashlar va oyoq mashqlari texnikasi mushaklarning rivojlanishiga katta hissa qo'shadi. Ushbu sport turi mushaklarning har tomonlama rivojlanishiga yordam beradi, chunki u har bir mushak guruhini ishlaydi. Natijada, tananing umumiy kuchini oshiradi, bu ham kundalik faoliyatda yordam beradi.

3. Moslashuvchanlik va muvofiqlashtirishni yaxshilash Taekvondo mashqlari paytida cho'zish va moslashuvchanlik mashqlari tananing harakatchanligini oshiradi. Bu jarohatlar xavfini kamaytiradi va tana muvozanatini yaxshilaydi. Yuqori darajadagi moslashuvchanlik sportchiga ko'plab texnikalarni to'g'ri va samarali bajarishga imkon beradi.

4. Jismoniy chidamlilikni oshirish Musobaqa vaqtida yuqori darajadagi jismoniy faollik talab etiladi, bu esa sportchining chidamliligini oshiradi. Uzoq mashqlar va shiddatli musobaqalar doimo tanani sinab ko'radi va jismoniy chidamlilikni sezilarli darajada oshiradi.

5. Og'irlikni boshqarish Taekvondo musobaqalarida sarflangan energiyaning yuqori miqdori tanadagi yog'larni kamaytirishga yordam beradi. Bu ortiqcha vazn va semirish muammolarini oldini olishga yordam beradi. Shuningdek, ushbu sport turi metabolizmni tezlashtiradi va umumiy tana tarkibini yaxshilaydi.

6. Aqliy va jismoniy intizom Taekvondo musobaqalari sportchilardan yuqori intizom talab qiladi. Ushbu sportning qat'iy qoidalari va tartiblari nafaqat jismoniy, balki ruhiy intizomni ham oshiradi. Jismoniy mashqlar va musobaqalarda diqqatni jamlash va diqqatni jamlash chidamlilikni oshirishga xizmat qiladi.

7. O'z-o'zini himoya qilish ko'nikmalari Taekvondo bo'yicha mashg'ulotlar va musobaqalar sportchilarning o'zini himoya qilish mahoratini oshirishga yordam beradi. Bu nafaqat jismoniy, balki ruhiy salomatlik uchun ham foydalidir. O'ziga ishonch va xavfsizlik hissi sportchining umumiy farovonligini oshiradi.

Taekvondo musobaqalari sportchilarni nafaqat yuqori jismoniy tayyorgarligini ta'minlash, balki ularning jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi. Yurak-qon tomir salomatligini yaxshilash, mushaklar kuchini oshirish, moslashuvchanlik va muvofiqlashtirishni yaxshilash, jismoniy chidamlilikni oshirish, vaznni boshqarish va intizomni rivojlantirish kabi imtiyozlar taekvondo musobaqalarini barcha yoshdagi odamlar uchun foydali qiladi. Ushbu sport turiga qo'shilish orqali ko'pchilik o'z sog'lig'ini yaxshilashi va uzoq muddatli sog'lom hayot kechirishi mumkin.

Ruhiy barqarorlik: Taekvondo musobaqalari ishtirokchilarning ruhiy barqarorligini va o'zini o'zi nazorat qilishni yaxshilaydi. Intizom, sabr-toqat va o'zini o'zi qadrlash kabi ko'nikmalar rivojlanadi.

Ijtimoiy aloqalar: Musobaqalarda qatnashish va g'olib bo'lish ishtirokchilar uchun katta ijtimoiy va madaniy tajriba bo'lib, ularga yangi do'stlar orttirish va turli xalqlar madaniyati bilan tanishish imkoniyatini beradi.

Taekvondo musobaqalari ishtirokchilarga ko'p foyda keltiradi va ularni har tomonlama rivojlantiradi. Shu bois, ushbu musobaqalar ko'plab ishtirokchilarni jalb qiladi va katta muvaffaqiyat bilan o'tkaziladi.

Taekvondoning inson hayotidagi ahamiyati haqida Taekvondo sporti inson hayotida juda muhim, u nafaqat jismoniy salomatlikni mustahkamlaydi, balki aqliy va ma'naviy kamolotga ham xizmat qiladi. Quyida taekvondoning inson hayotidagi asosiy ahamiyati haqida batafsil ma'lumotlar keltirilgan:

Jismoniy salomatlik Kuch va moslashuvchanlik: Taekvondo mashqlari tananing barcha mushak guruhlarini rivojlantiradi, kuch va moslashuvchanlikni oshiradi. Ushbu sport turi oyoq va qo'l urishlarining ko'p turlarini o'z ichiga oladi, bu umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilaydi.

Yurak-qon tomir salomatligi: Taekvondo yurak-qon tomir tizimini mustahkamlashga yordam beradi, yurak tezligi va qon aylanishini yaxshilaydi, shu bilan birga umumiy chidamlilikni oshiradi.

Og'irlikni nazorat qilish: Kaloriyalarni tez yoqish va metabolizmni tezlashtirish orqali taekvondo ortiqcha vazndan xalos bo'lishga yordam beradi.

Ma'naviy va axloqiy rivojlanish Intizom: Taekvondo sportida sportchilarni intizomli bo'lishga o'rgatadigan qat'iy qoidalar va tartiblar mavjud. Har bir dars va mashg'ulotlarda qat'iy jadvalga rioya qilish zarurati insonni har tomonlama intizomli qiladi.

O'z-o'zini nazorat qilish: Taekvondo mashg'ulotlari davomida sportchilar o'zlarining his-tuyg'ularini boshqarish, stress va asabiylashish kabi ko'nikmalarni o'rganadilar. Bu kundalik hayotda ayniqsa muhimdir.

O'ziga ishonch: Yangi texnikani o'rganish va ularni muvaffaqiyatli bajarish orqali sportchilar o'zlariga bo'lgan ishonchni oshiradilar. Bu ishonch hayotning boshqa sohalarida muvaffaqiyatga erishishga yordam beradi.

Ijtimoiy ahamiyati Jamoaviy ishda ishtirok etish: Taekvondo jamoa bo'lib ishlash qobiliyatini rivojlantiradigan jamoaviy mashg'ulotlar va musobaqalarni o'z ichiga oladi. Sportchilar bir-birlarini qo'llab-quvvatlashni va birgalikda maqsadlarga erishishni o'rganadilar.

Madaniy boylik: Taekvondo Koreya madaniyati va an'analarini aks ettiradi, bu orqali sportchilar boshqa madaniyatlar haqida ko'proq ma'lumot olishadi va ularni hurmat qilishadi.

Salomatlik va xavfsizlik O'z-o'zini himoya qilish: Taekvondo sporti xavfli vaziyatlarda o'zini va boshqalarni himoya qilishga yordam beradigan o'zini himoya qilish ko'nikmalarini o'rgatadi.

Sog'liqni saqlash: Taekvondo sog'lom turmush tarzini targ'ib qiladi. Salomatlik va uzluksiz rivojlanish muntazam mashg'ulotlar orqali yaratiladi.

Taekvondo inson hayotiga jismoniy, ruhiy va ijtimoiy jihatdan katta foyda keltiradi. Bu sport turi insonni har tomonlama kamol toptiradi, uni kuchli, intizomli, ishonchli shaxsga aylantiradi.

Taekvondoning inson organizmiga ta'siri Taekvondo Koreyada rivojlangan jang san'ati bo'lib, uning maqsadi nafaqat o'zini himoya qilish va jangovar mahoratini oshirish, balki inson tanasi va ruhini rivojlantirishdir. Taekvondoning inson tanasiga ta'siri ko'p qirrali bo'lib, jismoniy salomatlikdan psixologik barqarorlikgacha bo'lgan keng ko'lamli imtiyozlarni o'z ichiga oladi.

Jismoniy foyda Mushaklar kuchini oshiring: Taekvondo mashqlari turli zarbalar, zarbalar va kombinatsiyalar orqali mushaklarni rivojlantiradi. Ushbu sport paytida oyoq, qo'l, orqa va tananing mushaklari faol ishlaydi, bu esa umumiy mushak massasi va kuchini oshiradi.

Moslashuvchanlik va uyg'unlik: Taekvondo mushaklar va bo'g'imlarning moslashuvchanligini yaxshilaydigan ko'plab cho'zish va egilish harakatlarini o'z ichiga oladi. Mashqlar muvofiqlashtirish va muvozanatni rivojlantiradi, bu kundalik hayotda ham katta foyda keltiradi.

Yurak-qon tomir salomatligi: Taekvondo bo'yicha muntazam mashg'ulotlar yurak urish tezligini oshiradi va yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi. Kardiyo mashqlari yurak va o'pka faoliyatini yaxshilaydi, bu umumiy jismoniy chidamlilikni oshiradi.

Og'irlikni boshqarish: Taekvondo ko'p kaloriyalarni yoqishga yordam beradi. Yuqori energiya iste'moli tufayli ortiqcha vazn va yog 'qatlamlarini kamaytirishga yordam beradi.

Psixologik va ma'naviy foyda O'ziga bo'lgan ishonchni oshirish: Taekvondoning yutuqlari va yangi texnikalarni o'zlashtirishi insonning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi. Ushbu sport turidagi yutuqlarni ko'rish, kamar darajasini oshirish inson ruhiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Stressni kamaytiring: Jismoniy faollik va muntazam mashqlar stress gormonlarini, ayniqsa kortizolni kamaytiradi. Taekvondo mashg'ulotlari stressni kamaytiradigan va umumiy kayfiyatni yaxshilaydigan endorfinlarni chiqaradi.

Intizom va diqqatni rivojlantirish: Taekvondo qat'iyat va diqqatni talab qiladi. Ushbu sport turi bilan shug'ullanish orqali odamlar o'z vaqtlarini to'g'ri boshqarishni o'rganadilar va maqsadlarga erishish uchun qat'iyatlilikni rivojlantiradilar.

Jang qilish qobiliyatlari va o'zini himoya qilish ko'nikmalari: Taekvondo o'zini himoya qilish qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi, bu odamga xavfli vaziyatlarda o'zini himoya qilish uchun ishonch beradi.

Taekvondo inson tanasi va ongiga keng ko'lamli ta'sir ko'rsatadi. Ushbu sport turli yoshdagi odamlar uchun mos keladi va jismoniy salomatlikni yaxshilash, mushaklar kuchini oshirish, moslashuvchanlik va muvozanatni rivojlantirish, yurak-qon tomir salomatligini mustahkamlash kabi ko'plab foydali ta'sirlarga ega. Bundan tashqari, taekvondo psixologik barqarorlikni oshiradi, stressni kamaytiradi, o'ziga ishonchni oshiradi va o'zini himoya qilish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Shu bois taekvondo bilan shug'ullanish har qanday inson uchun foydali bo'lib, uning sog'lom va muvozanatli hayot kechirishiga yordam beradi.

Taekvondo - koreys jang san'ati bo'lib, u inson tanasi va ongiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu sport nafaqat jismoniy kuch va chidamlilikni oshiradi, balki aqliy va ma'naviy yuksalishga ham xizmat qiladi. Quyida taekvondoning tana va ongga ta'siri haqida batafsil ma'lumot mavjud:

Tanaga ta'siri Jismoniy kuch va chidamlilik: Taekvondo mashg'ulotlari tananing barcha mushak guruhlari mustahkamlaydi va umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilaydi.

Muntazam jismoniy mashqlar kuch, chidamlilik, tezlik va chaqqonlikni oshiradi.

Moslashuvchanlik va muvozanat: Ushbu sport turi yuqori darajadagi moslashuvchanlikni talab qiladi, bu esa tananing moslashuvchanligini oshiradi.

Muvozanat va muvofiqlashtirishni yaxshilash orqali u holatni yaxshilaydi va yiqilish xavfini kamaytiradi.

Salomatlikni yaxshilash: Kardiyo mashqlari yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi.

Bu qon aylanishini yaxshilaydi, bu umumiy salomatlikka yordam beradi.

Ongga ta'siri O'z-o'zini nazorat qilish va intizom: Taekvondo qat'iy tartib-intizom va o'z-o'zini nazorat qilishni talab qiladi. Bu shaxsiy intizom va o'zini o'zi boshqarish ko'nikmalarini rivojlantiradi.

Stressni kamaytirish: Jismoniy mashqlar stressni kamaytiradi va kayfiyatni yaxshilaydi.

Meditatsiya va nafas olish texnikasi ongni tinchlantiradi va stressni boshqarishga yordam beradi.

O'ziga ishonch va o'zini o'zi qadrlash: Taekvondo mashg'ulotlari va musobaqalardagi yutuqlar o'ziga bo'lgan ishonchni mustahkamlaydi.

Boshqa odamlarga hurmat bilan munosabatda bo'lish, sportning ajralmas qismi sifatida shaxsning rivojlanishiga hissa qo'shadi.

Diqqat va konsentratsiyani oshiring: Mashg'ulotlar va janglarda yuqori darajadagi konsentratsiya talab qilinadi, bu esa diqqatni jamlash qobiliyatini rivojlantiradi.

Insonning jismoniy va ruhiy holatini yaxshilashda taekvondoning ahamiyati katta. Jismoniy mashqlar mushaklarni kuchaytirishi va salomatlikni yaxshilashi, shuningdek, o'z-o'zini tarbiyalash, o'ziga ishonch va stressni boshqarish kabi aqliy qobiliyatlarni rivojlantirishi mumkin. Ushbu sport bilan muntazam shug'ullanish inson hayoti sifatini sezilarli darajada yaxshilaydi.

Taekvondo nafaqat jang san'ati, balki umumiy salomatlik va jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash uchun ajoyib mashqdir. Ushbu sport tananing turli qismlarini, jumladan, oyoq, qo'l, elka va orqa mushaklarni rivojlantiradi. Taekvondo bilan shug'ullanish mushaklarning kuchayishiga, chidamliligini oshirishga va umumiy salomatlikni yaxshilashga olib keladi.

Mushaklarni mustahkamlash Taekvondo mashqlari paytida turli zarbalar va bloklar bajariladi. Bu harakatlar tananing turli mushak guruhlarini ishlashga majbur qiladi.

Masalan:Oyoq mushaklari: Har xil sakrash va sakrashlar oyoq mushaklarini mustahkamlaydi. Ushbu mashqlar quadriceps, son mushaklari va gastrocnemius mushaklarini rivojlantiradi.

Qo'l mushaklari: Har xil zarbalar (jirugi) va himoya harakatlari (makki) qo'l mushaklarini, ayniqsa, biceps va tricepsni mustahkamlaydi.

Asosiy mushaklar: asosiy mushaklar, shu jumladan qorin va orqa mushaklar, bloklar va zarbalar paytida tanani barqarorlashtirish uchun ishlatiladi.

Salomatlikni yaxshilash Taekvondo bilan muntazam shug'ullanish salomatlikni bir necha jihatdan yaxshilaydi:

Yurak-qon tomir salomatligi: tez-tez yuqori intensiv mashqlar yurak tezligini oshiradi va yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi. Bu yurak xastaliklari xavfini kamaytiradi.

Moslashuvchanlik: Taekvondo mashg'ulotlari davomida turli cho'zish va moslashuvchanlik mashqlari bajariladi, bu mushaklarning moslashuvchanligini saqlaydi va jarohatlarning oldini oladi.

Muvozanat va muvofiqlashtirish: Muvozanat va muvofiqlashtirish turli zarbalar va bloklarni bajarishda muhim rol o'ynaydi. Bu jihatlar kundalik hayotda muvozanatni saqlash va harakatlarni muvofiqlashtirishda ham foydalidir.

Chidamlilik va kuch: muntazam taekvondo mashqlari tananing umumiy chidamliligini oshiradi. Bu uzoq vaqt davomida jismoniy faoliyat bilan shug'ullanish qobiliyatini oshiradi.

Ruhiy salomatlik Taekvondo nafaqat jismoniy, balki ruhiy salomatlikni ham yaxshilaydi. Ushbu sport intizom va o'z-o'zini nazorat qilishni talab qiladi. Trening davomida diqqatni jamlash va diqqatni jamlash talab qilinadi, bu stressni kamaytiradi va ruhiy xotirjamlikni oshiradi. Taekvondo, shuningdek, o'z-o'zini hurmat qilish va ishonchni oshiradi.

Taekvondo bilan shug'ullanish mushaklarni kuchaytirish va umumiy salomatlikni yaxshilashning samarali usuli hisoblanadi. Ushbu sport tananing barcha mushak guruhlarini rivojlantiradi, yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi, moslashuvchanlik va muvofiqlashtirishni yaxshilaydi. Shu bilan birga, u ruhiy salomatlikni ham qo'llab-quvvatlaydi. Taekvondoni hayotingizning bir qismiga aylantiring va sog'lom, kuchli va muvozanatli bo'ling.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. O'kuv qullama. Toshkent, 2005. – 172 s., il.
2. Чой Хонг Хи. «Энциклопедия таэквондо» (дата обращения: 14.07.2020)
3. Передельский, Алексей Анатольевич, Горбачева, Алиса Юрьевна, Румянцева, Екатерина Владимировна, Глебов, Глеб Юрьевич, Чжун, Лэй. Тхэквандо: теория, методика, технология.
4. Шулика, Ю.А. Тхэквондо. Теория и методика. Спортивное единоборство / Ю.А. Шулика. Е.Ю. Ключникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2004 – Т.1. – 800 с.
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры. - 2-е изд., испр. и до
6. To'liqinova, S. (2024). PARALIMPIYA TAEKVONDOCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGINI O'RGANISH. *Research and implementation*, 2(5), 134-138.
7. To'liqinova, S. (2024). Taekwondo sport turining yosh avlodni jismoniy rivojlanishdagi o'rni. *Research and implementation*, 2(5), 62-66.

8. TAEKWONDO SPORT TURINING YOSH AVLODNI JISMONIY RIVOJLANISHDAGI O'RNI Shoxistaxon To'lqinova - Research and implementation, 2024

9. To'lqinova S. PARALIMPIYA TAEKVONDO BO'YICHA MASTER-KLASSDAGI PSIXOLOGIK HIMOYA VA UNING ASOSIY XUSUSIYATLARI //Research and implementation. – 2024. – T. 2. – №. 6. – С. 58-63.