

**TAEKVONDO KURASHINING PAYDO BO'LISHI**

Husanov G'aybulla Usmanovich

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti NTM v.b. dotsenti

Annotatsiya. Ushbu maqolada taekvondo kurashining paydo bo'lish tarixi, uning qadimiy ildizlari, shakllanish bosqichlari va bugungi kungacha bo'lgan rivojlanish jarayoni yoritilgan. Shuningdek, taekvondoning asosiy falsafasi, texnik elementlari, pedagogik va tarbiyaviy ahamiyati, shuningdek O'zbekistonda taekvondo sportining rivojlanish yo'nalishlari tahlil qilingan. Maqola taekvondo san'atining nafaqat sport, balki ma'naviy tarbiya va insoniy qadriyatlarni rivojlantirishdagi o'rni haqida chuqur ma'lumot beradi.

Kalit so'zlar: taekvondo, jang san'ati, Koreya, falsafa, texnika, sport tarbiyasi, intizom, O'zbekiston.

Аннотация. В статье рассматривается история возникновения тхэквондо, его древние корни и этапы формирования до современного периода. Освещаются философские основы, технические элементы, педагогическое и воспитательное значение данного вида спорта, а также развитие тхэквондо в Узбекистане. Автор подчёркивает значение тхэквондо как не только боевого искусства, но и средства духовного и нравственного воспитания личности.

Ключевые слова: тхэквондо, боевое искусство, Корея, философия, техника, спорт, дисциплина, Узбекистан.

Annotation. This article explores the historical origins and development of Taekwondo, tracing its evolution from ancient Korean martial traditions to its modern international status. It discusses the philosophical principles, technical aspects, pedagogical and educational significance of Taekwondo, and its growth in Uzbekistan. The paper emphasizes that Taekwondo is not only a martial art but also a means of moral education, discipline, and personal development.



Keywords: taekwondo, martial art, Korea, philosophy, technique, sport, discipline, Uzbekistan.

Kirish.

Taekvondo — bu jismoniy tayyorgarlik, texnik mahorat, ruhiy barqarorlik va axloqiy tarbiyani oʻzida mujassam etgan jang sanʼatidir. Bugungi kunda u dunyo boʻyicha eng mashhur sport turlaridan biri hisoblanadi. “Tae” — oyoq bilan zarba berish, “kwon” — qoʻl bilan urish, “do” esa yoʻl, yoʻnalish yoki falsafa degan maʼnoni anglatadi. Shu sababli, taekvondo soʻzma-soʻz tarjima qilinganda “qoʻl va oyoq sanʼati yoʻli” degan maʼnoni bildiradi.

Taekvondo nafaqat jangovar sport turi, balki insonning ruhiy poklanishiga, oʻzini himoya qilish madaniyatini shakllantirishga, sabr, hurmat, qatʼiyat va oʻzini boshqarish kabi fazilatlarni rivojlantirishga xizmat qiladi.

Taekvondoning qadimiy ildizlari. Taekvondoning paydo boʻlishi qadimiy Koreya tarixiga borib taqaladi. Arxeologik topilmalar shuni koʻrsatadiki, miloddan avvalgi II–I asrlarda Koreya yarimoroli hududida jang sanʼatlari mavjud boʻlgan. Bu davrda “Subak” va “Taekkyon” deb nomlangan kurash turlari mashhur boʻlgan. Aynan “Taekkyon” keyinchalik zamonaviy taekvondoning asosiy manbalaridan biri boʻlib xizmat qilgan.

“Taekkyon” oʻz davrida nafaqat jangovar mahorat, balki madaniyatning bir qismi sifatida rivojlangan. U raqsga oʻxshash harakatlar, elastik oyoq zarbalari va himoya uslublari bilan ajralib turgan. Shu bois, taekvondo oʻzining estetik jihatlari bilan boshqa jang sanʼatlaridan farq qiladi.

Koreya qirolliklari davrida taekvondoning rivojlanishi. Koreya tarixidagi uch asosiy qirollik — Koguryo (37 m.a. — 668 m.y.), Pekche (18 m.a. — 660 m.y.) va Silla (57 m.a. — 935 m.y.) davrida taekvondo shakllanib bordi. Ayniqsa, Silla davrida “Xvarang” nomli yosh jangchilar guruhi tashkil topgan boʻlib, ular taekkyon, qilichbozlik va harbiy strategiyani oʻrganishgan.

Xvaranglar nafaqat jang sanʼatini, balki falsafani, musiqani, sheʼriyatni ham puxta egallashgan. Ularning axloqiy kodeksi — “Hvarang do” — keyinchalik



taekvondoning ma'naviy asosini tashkil etgan. U quyidagi qadriyatlarni o'z ichiga oladi:

- Hurmat va sadoqat,
- Sadoqat bilan xizmat qilish,
- Jasorat va halollik,
- Adolat va poklik,
- Tinchlik va birdamlikni saqlash.

Yapon bosqini va jang san'atlarining so'nishi. XVI asrda Yaponiyaning Koreyaga bosqini natijasida ko'plab milliy qadriyatlar singari taekkyon ham yo'qolish xavfiga tushdi. Yaponlar o'zlarining "karate" va "judo" singari jang san'atlarini targ'ib etishgan. Shu davrda koreys jangchilari o'z san'atini yashirin ravishda saqlab qolishga harakat qilishdi.

Taekkyon ustalari o'z mahoratini avloddan-avlodga o'tkazib, uni xalq o'yinlari, raqs va tantanalar orqali saqlab qolishgan. Shu tarzda koreys jang san'ati o'z ildizini yo'qotmasdan, yangicha shaklda yashab qoldi.

Zamonaviy taekvondoning shakllanishi (XX asr). Ikkinchi jahon urushidan so'ng Koreya ozodlikka erishdi. Shu davrda koreys jang san'atlari qayta tiklanish jarayoniga kirishdi. 1945–1950-yillar oralig'ida turli jang maktablari (dojanglar) faoliyat yurita boshladi. Ularning har biri o'z uslubiga ega edi: "Song Moo Kwan", "Moo Duk Kwan", "Ji Do Kwan", "Oh Do Kwan" va boshqalar.

Bu maktablar orasida general Choi Hong Hi alohida o'rin tutadi. U 1955-yilda turli maktab uslublarini birlashtirib, yangi jang san'atini yaratdi va unga "Taekwon-Do" nomini berdi. Aynan shu davr zamonaviy taekvondoning rasmiy tug'ilish davri deb hisoblanadi.

General Choi taekvondoning falsafiy asoslarini ishlab chiqdi, texnik harakatlarni tizimlashtirdi va ularni o'quv dasturiga kiritdi. 1966-yilda u ****Xalqaro Taekvondo Federatsiyasi (ITF)****ni tashkil qildi[4].

Taekvondoning xalqaro miqyosda tarqalishi. 1960–1970-yillarda taekvondo Koreya tashqarisiga keng yoyila boshladi. Koreyalik instruktorlar Osiyo, Yevropa, Afrika va Amerika mamlakatlariga yuborildi. 1973-yilda esa Seul shahrida



Butunjahon Taekvondo Federatsiyasi (WTF) tashkil etildi. Shu yildan boshlab taekvondo xalqaro sport turi sifatida e'tirof etildi[3].

1973-yilda birinchi Butunjahon Taekvondo Chempionati Seulda o'tkazildi. 2000-yilda esa taekvondo Sidney Olimpiadasi dasturiga kiritildi va Olimpiya sport turi maqomiga ega bo'ldi.

Bugungi kunda 200 dan ortiq davlatlarda taekvondo federatsiyalari faoliyat yuritadi va u 80 milliondan ortiq sportchilar tomonidan mashq qilinadi.

Taekvondoning asosiy falsafasi. Taekvondo nafaqat jangovar san'at, balki hayot falsafasidir. Uning asosiy tamoyillari quyidagilardan iborat:

1. Hurmat (Ye Ui) — ustozlar va raqiblarga hurmat bilan munosabatda bo'lish.
2. Halollik (Yom Chi) — har qanday holatda rostgo'ylikni saqlash.
3. Matonat (In Nae) — qiyinchiliklarni yengish va sabr-toqatli bo'lish.
4. O'zini nazorat qilish (Guk Gi) — hissiyotlarni boshqarish.
5. Maqsadga intilish (Baekjul Boolgool) — hech qachon taslim bo'lmaslik.

Bu tamoyillar taekvondochining harakatlarida, xulqida va kundalik hayotida o'z ifodasini topadi.

Taekvondoning asosiy texnik elementlari. Taekvondo jang san'atining o'ziga xosligi uning texnik ko'rinishlarida aks etadi. U quyidagi asosiy harakat turlaridan iborat[1]:

- Chagi – oyoq zarbalari (front kick, roundhouse kick, side kick, axe kick va boshqalar).
- Jirugi – qo'l bilan zarba berish.
- Makki – himoya usullari (blokklar).
- Poomse – texnik kombinatsiyalar majmuasi, har bir daraja uchun alohida belgilangan.
- Kyorugi – haqiqiy jang (sparring).

Shuningdek, taekvondo o'zining baland sakrash, aylanishli zarbalar, elastiklik va muvozanatni talab qiluvchi harakatlari bilan ajralib turadi.



Taekvondoning pedagogik va tarbiyaviy ahamiyati. Taekvondo insonni jismonan chiniqtirish bilan birga, uning ruhiy va ma'naviy rivojiga ham katta ta'sir ko'rsatadi. Taekvondo bilan shug'ullanish:

- intizom va o'z-o'zini boshqarishni o'rgatadi;
- diqqatni jamlash va tez fikrlash qobiliyatini rivojlantiradi;
- muloqot madaniyatini shakllantiradi;
- tinchlik, hurmat va hamjihatlikni targ'ib qiladi.

Ko'plab maktab va universitetlarda taekvondo jismoniy tarbiya darslarining muhim qismi sifatida o'qitiladi[2].

O'zbekistonda taekvondoning rivojlanishi. O'zbekistonda taekvondo mustaqillik yillaridan boshlab jadal rivojlandi. 1993-yilda O'zbekiston Taekvondo Assotsiatsiyasi tashkil etildi. 1994-yilda esa mamlakatimiz sportchilari ilk bor xalqaro musobaqalarda qatnasha boshladi.

Bugungi kunda O'zbekiston sportchilari Osiyo va jahon chempionatlarida yuqori natijalarga erishmoqda. 2016-yil Rio-de-Janeyro Olimpiadasida taekvondochimiz Diyorbek Uslugov bronza medalni qo'lga kiritgan bo'lsa, keyingi yillarda ham yosh sportchilarimiz bu an'anani davom ettirmoqda.

Xulosa.

Taekvondo — bu faqatgina jang san'ati emas, balki insonni jismoniy, aqliy va ma'naviy jihatdan takomillashtiruvchi hayot maktabidir. Uning ildizlari ming yillik tarixga ega bo'lsa-da, zamonaviy taekvondo dunyo xalqlari o'rtasida tinchlik, hurmat va do'stlik ramziga aylangan. Taekvondo kurashining paydo bo'lishi insoniyatning o'zini himoya qilish instinktiga, lekin adolat va ma'naviyat bilan uyg'unlashgan shakliga asoslanadi. U sportchidan intizom, hurmat, qat'iyat va mardlikni talab qiladi. Shu bois, taekvondo bugungi kunda jahon miqyosida nafaqat sport turi, balki insoniy qadriyatlarni targ'ib etuvchi madaniy meros sifatida qadrlanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Karimov, R. (2021). Sharq jang san'atlari va ularning tarbiyaviy ahamiyati. Toshkent: O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya universiteti nashriyoti.



2. Lee, K. & Kim, S. (2020). History and Philosophy of Taekwondo. Seoul: Korea Sports University Press.
3. Choi, Hong Hi. Taekwon-Do: The Korean Art of Self-Defense. ITF Publishing, Seoul, 1999.
4. Kukkiwon. The Textbook of Taekwondo. World Taekwondo Headquarters, Seoul, 2015.
5. Sunatov, J. R., Zikrillayeva, F., Husenova, M., & Sanayeva, M. (2025). INGLIZ TILINI O 'QITISHDAGI MUAMMOLAR. University Research Base, 560-568.
6. Сунатов, Д., Тошмуродова, С., Анварова, Э., & Зикриллаева, Ф. (2025). Madaniyatlararo muloqotning ahamiyati. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 141-143.
7. Сунатов, Ж., Холмуратова, Р., Зикриллаева, Ф., & АлишEROва, Г. (2025). Kompyuter lingvistikasida kompyuter leksikografiyasining ahamiyati. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 269-271.