

**TAEKVONDO KURASHINING QOIDALARI**

Suyunov Tohir Nomoz o'g'li

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti NTM assistent o'qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada taekvondo sportining asosiy qoidalari, musobaqa tartibi, baholash tizimi hamda sportchilarning axloqiy tamoyillari yoritilgan. Shuningdek, taekvondoda qo'llaniladigan texnika va taktika elementlari, jang o'tkazish maydoni, raundlar, himoya vositalari va g'alaba mezonlari haqida batafsil ma'lumot berilgan. Maqolada O'zbekistonda taekvondoning rivojlanish tarixi, taniqli sportchilar yutuqlari hamda ushbu sport turining sog'lomlashtiruvchi va tarbiyaviy ahamiyati tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: taekvondo, qoidalar, sport, O'zbekiston, texnika, axloq, musobaqa, jismoniy tarbiya.

Аннотация. В данной статье рассмотрены основные правила тхэквондо, структура соревнований, система оценивания и морально-этические принципы спортсменов. Подробно описаны технические и тактические элементы, зона проведения боя, количество раундов, защитное снаряжение и критерии победы. В статье также проанализированы история развития тхэквондо в Узбекистане, достижения известных спортсменов и оздоровительное значение данного вида спорта.

Ключевые слова: тхэквондо, правила, спорт, Узбекистан, техника, этика, соревнования, физическое воспитание.

Annotation. This article discusses the main rules of Taekwondo, competition procedures, scoring systems, and the ethical principles of athletes. It provides detailed information on technical and tactical elements, competition areas, rounds, protective equipment, and victory criteria. The paper also analyzes the history of Taekwondo development in Uzbekistan, the achievements of prominent athletes, and the educational and health benefits of this martial art.



Keywords: taekwondo, rules, sport, Uzbekistan, technique, ethics, competition, physical education.

Kirish.

Taekvondo – bu Koreya yarimorolida paydo bo‘lgan jang san’ati bo‘lib, u nafaqat sport turi, balki intizom, madaniyat va axloqiy tarbiya tizimidir. “Tae” – oyoq bilan zarba berish, “Kwon” – qo‘l bilan zarba berish, “Do” esa – yo‘l, falsafa ma’nosini bildiradi. Ya’ni, taekvondo “oyoq va qo‘l yo‘li” yoki “jang san’ati yo‘li” deb tarjima qilinadi.

Taekvondo sporti insonning jismoniy kuchi, tezkorligi, muvozanati, iroda va sabr-toqatini rivojlantiradi. 1955-yilda General Choi Hong Hi tomonidan rasmiy ravishda taekvondo nomi bilan tan olingan bu sport turi 2000-yilda Sidney Olimpiadasidan boshlab Olimpiya dasturiga kiritilgan.

Asosiy qism

Taekvondo musobaqasining asosiy qoidalari. Taekvondo musobaqalari xalqaro miqyosda WTF (World Taekwondo Federation) – hozirda WT (World Taekwondo) tomonidan tasdiqlangan qoidalarga binoan o‘tkaziladi[1].

a) Musobaqa maydoni

- Jang 8×8 metrli kvadrat maydonda (tatami) o‘tkaziladi.
- Maydon atrofi xavfsizlik uchun 2 metrlik bo‘sh zona bilan o‘ralgan bo‘ladi.

b) Ishtirokchilar

- Har bir sportchi maxsus himoya kiyimi (dobok) kiyadi.
- Himoya vositalari: boshqopqoq, ko‘krak himoyasi, bilak, boldir, tish himoyasi, qo‘lqop va oyoq himoyasi.

- Sportchilar og‘irlik toifalariga ko‘ra raqobatlashadilar.

c) Raundlar va vaqt

- Jang 3 raunddan iborat bo‘lib, har biri 2 daqiqa davom etadi.
- Raundlar orasida 1 daqiqalik tanaffus beriladi.
- Tengravo holatda qo‘shimcha raund (“Golden Point”) belgilanadi.

d) Zarba turlari



- Ruxsat etilgan zarbalar: oyoq bilan ko'krak yoki boshga, qo'l bilan ko'krak qismiga.

- Taqiqlangan zarbalar: beldan pastga, orqa tomonga yoki qo'llanilmagan zonalarga urish.

e) Ochko berish tizimi

- To'g'ri bajarilgan oyoq zarbasi – 2 ochko.
- Aylanma oyoq zarbasi – 3 ochko.
- Boshga to'g'ri zarba – 3 ochko, aylanma bilan – 4 yoki 5 ochko.
- Qo'l zarbasi (yumaloq zarba) – 1 ochko.
- Qoidabuzarlik uchun ogohlantirish (Gam-jeom) – 1 ochko raqib foydasiga yoziladi.

f) G'alaba yo'llari

- Ochko ustunligi bilan.
- Raqibni nokaut (KO) bilan yengish.
- Raqibning chetlatilishi yoki jangni davom ettira olmasligi.
- Hakam qaroriga ko'ra g'alaba[2].

Hakamlilik va baholash tizimi. Musobaqada bir nafar bosh hakam, uchta yon hakam, vaqt nazoratchisi va texnik komissiya ishtirok etadi. Hozirgi kunda elektron sensorli himoya jiletlar (PSS – Protector Scoring System) qo'llanadi. Zarba kuchi va aniqligi sensor orqali o'lchanadi va avtomatik ravishda ball beriladi.

Video-replay tizimi (instant replay) orqali murabbiylar bahsli holatlarda apellyatsiya berish huquqiga ega.

Sportchining odob-axloq qoidalari. Taekvondo nafaqat jismoniy, balki axloqiy tarbiya tizimidir. Har bir sportchi quyidagi tamoyillarga amal qilishi shart:

- Hurmat (Chung-sung): ustoz, raqib va hakamlarga nisbatan hurmat.
- Halollik (Yom-chi): halol raqobat.
- Sabr (In-nae): ruhiy barqarorlik va o'zini tuta bilish.
- Jangovar ruh (Guk-gi): qat'iyat va iroda.
- O'zini nazorat qilish (Guk-ki): hissiyot ustidan nazorat.



Musobaqa boshlanishidan oldin va yakunida sportchilar bir-biriga, hakamlarga va tomoshabinlarga ta'zim (bow) qilishlari lozim.

Taekvondoda texnika va taktika. Taekvondoda texnik elementlar ikki asosiy turga bo'linadi:

- Kyorugi – musobaqa (jang) texnikasi.
- Poomsae – harakatlar kombinatsiyasi (formalar).

Kyorugida sportchi zarba kuchi, tezligi va muvozanatini uyg'unlashtiradi. Poomsae esa harbiy san'at falsafasini ifodalaydi, har bir forma ramziy ma'noga ega.

Taktik tayyorgarlik sportchining jangda to'g'ri masofani saqlashi, zarba vaqtini tanlashi, himoya va qarshi hujumni uyg'unlashtirishiga asoslanadi[4].

O'zbekistonda taekvondo rivoji. O'zbekistonda taekvondo 1990-yillarda ommalashgan. 1992-yilda O'zbekiston Taekvondo Federatsiyasi tashkil topgan. 1993-yilda esa mamlakatimiz WT (sobiq WTF) a'zoliciga qabul qilingan. Bugungi kunda yurtimizda 200 dan ortiq taekvondo maktablari faoliyat yuritadi. Har yili Respublika chempionatlari, xalqaro "President's Cup" va "Tashkent Open" musobaqalari o'tkazilmoqda.

O'zbekistonlik sportchilar xalqaro maydonlarda ham muvaffaqiyat qozonmoqda. Ulardan:

- Dmitriy Shokin – Osiyo o'yinlari va jahon chempionatlari sovrindori;
- Nafisa Sheripova – Osiyo chempioni;
- Jasur Baykuziyev – jahon chempioni (2015-yil, Chelyabinsk);
- Ulug'bek Rashitov – Tokio-2020 Olimpiya o'yinlari chempioni.

Bu yutuqlar O'zbekistonda taekvondo sportiga katta e'tibor qaratilayotganini ko'rsatadi[3].

Taekvondo mashg'ulotlarining sog'lomlashtiruvchi ahamiyati. Taekvondo bilan shug'ullanish orqali inson:

- Yurak va mushak tizimini mustahkamlaydi;
- Ko'rish va reaksiya tezligini oshiradi;
- Ruhiy bosimga qarshi tura oladi;
- O'ziga ishonch va intizomni shakllantiradi.



Shu sababli, taekvondo bugungi kunda nafaqat sport musobaqasi, balki yosh avlod tarbiyasining muhim vositasiga aylangan.

Xulosa.

Taekvondo – bu nafaqat jang san’ati, balki insonni jismoniy, aqliy va ma’naviy jihatdan yetuklikka olib boruvchi yo‘l. Uning qoidalari sportchidan halollik, sabr, hurmat va iroda talab qiladi. Bugungi kunda O‘zbekiston taekvondosi xalqaro maydonda o‘z o‘rniga ega bo‘lib, yosh sportchilar uchun motivatsiya manbaiga aylanmoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Alimov B. Jang san’atlari va ularning pedagogik ahamiyati. – Toshkent: “Fan va sport”, 2018.
2. Rashidov M. Sport turlari nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘zDJTI nashriyoti, 2021.
3. Choi, Hong Hi. Taekwon-Do: The Art of Self-Defense. Seoul: ITF Publication, 1999.
4. O‘zbekiston Taekvondo Federatsiyasi rasmiy sayti — <https://taekwondo.uz>
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., & АлишEROVA, Г. (2025). Kompyuter lingvistikasida kompyuter leksikografiyasining ahamiyati. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 269-271.