

**O'ZBEKISTON MILLIY UNIVERSITETI TAEKVONDO VA SPORT
FAOLIYATI FAKULTETI TALABASI**

Ibrohimov Sardor Ismoilxon o'g'li
Taekwando sportining rivojlanishi

Taekvondo - sharq yakkakurashlaridan biri bo'lib, vatani Janubiy Koreya hisoblanadi. «Taekvondo» so'zi koreys tilidan tajjima qilinganda tae - oyoq harakati, kvon - qo'l harakati, do - yol degan ma'noni anglatadi.

Taekvondo Koreyada vujudga kelgan va keng ommalashgan sport turlaridan biri hisoblanadi. Garchi bu tizimning jangovar turi ham mavjud bolsada, butun dunyoda sport yo'nalishidagi variantining nisbatan keng ommalashishi qayd qilinadi

1910 -1945-yillar davomida Koreya Yaponiya mustamlakasi bo'lgan. Jumladan, bu davrda amal qilgan mustamlakachilik boshqaruv rejimi madaniyatning barcha jabhalarida milliy elementlarning ahamiyatini maqsadga yo'naltirilgan ko'rinshda, hukmron mamlakat foydasini ko'zlab susaytirilishi qayd qilinadi, ya'ni she'riyatdan tortib, maktab ta'limigacha va timsollardan an'anaviy jangovar sa'nat turlari sohalarigacha bu salbiy ko'rinishdagi holat o'z ta'sirini ko'rsatgan. Koreyada qadimdan tarkib topgan jangovar sa'nat turlarining ta'qib qilinishi va taqiqlanishi oqibatida qariyb 35 yil davomida yashirincha o'rgatib kelingan. Yaponiya hukumati tomonidan bu davrda Koreyada ma'naviy-axloqiy meros amaliyotining avloddan-avlodga uzatilishini to'xtatish maqsadlariga qaratilgan istidod siyosatiga bog'liq jarayonlar davomida ko'pgina jangovar sa'nat maktablari barbod qilingan, ularning mazmun-mohiyatini tashkil qiluvchi xazina sifatidagi tarkibini yo'q qilishga harakat qilingan. Shu sababli Koreyada Yaponiya mustamlakachilik zulmidan odlikka chiqqanidan keyingi davrda milliy uyg'onish, qayta tiklanish davri boshlangan, bu vaqtda tub mohiyati asoslari yo'qotilishga harakat qilingan, asosiy ko'rinishida aytish mumkinki, faqatgina yalang'och holatda qo'l jangi shaklida namoyon bo'luvchi maktab vakillari tomonidan jangovar sa'natning o'rgatilishi ko'rinishdagi vaziyat shakllangan.

Ma'lumki, bu davrga kelib Koreya mamlakati ikki mustaqil davlat, ya'ni shimoliy mintaqada joylashgan Koreya Xalq Demokratik Respublikasi va janubiy mintaqada joylashgan Koreya Respublikasiga ajratilgan. Bunda har ikkala davlatda ham qatog'on siyosatiga asoslangan, diktatorlik boshqaruv rejimiqaror topgan.

Tabiiyki, totalitar boshqamv rejimi hamma joyda va har doim ma'naviy mustaqillik tushunchalaridan yiroq hisoblanadi va mustaqil fikrlashga qarshi turadi. Shu sababli Koreyaning janubiy va shimoliy mintaqalarida joylashgan har ikkala davlat ham maTum ma'noda o'z qarashlari bo'yicha bir-biriga b'xshash bolib,

ikkalasida ham jangovar sa'nat an'analarini butunlay, 7 yakuniy holatda yo'q qilishga qaratilgan intilishlar namoyon bo'ladi, ya'ni asosiy maqsad –

jangovar sa'natning odamning ruhiy dunyosini yuksaltirishga qaratilgan jihatlarini yo'qqa chiqarish va uni shunchaki oddiy sport turiga, ommaviy jismoniy tarbiya uchun yaroqli hisoblangan ko'rinishga olib kelish siyosati yuritilishga qaratilgan. Aynan shu sababli Janubiy Koreyada Xapkido, Kuksulvon, Tekkyon, Tansudo, Subak va boshqa bir qator jangovar sa'nat turlari ustalari davriy ravishda nazorat ostiga olingan, ya'ni ulaming davlatning rasmiy siyosatiga mos kelmaydigan ko'rinishdagi faoliyatiga chek qo'yish ko'zda tutilgan. Shimoliy mintaqada (Koreya Xalq Demokratik Respublikasi) esa bu ko'rinishdagi davlat siyosatiga mos kelmaydigan jangovar sa'nat turlari butunlay faoliyat ko'rsatishi taqiqlangan 1950-yildan boshlab, Yaponiya mustamlakachilik hukmronligi tugatilganidan keyin, vujudga kelgan 9 ta «yangi» maktablar yagona ko'rinishdagi (unifikatsion) uslubni shakllantirish maqsadlarida birlashtirilgan. Bu maktablar quyidagilardan tashkil topgan:

Yonmug-kvan, Kandog-kvan, Mudog-kvan, Odogkvan, Sanmug-kyan, Xanmug-kvan, Chidog-kvan, Chxan-mugkvan, Chxondog-kvan («kvan» koreys tilida - «saroy» degan ma'noni anglatadi). Yangi uslubni kodlashtirish bo'yicha amalga oshirilgan ishlarga Odog-kvan maktabi rahbari, 32 yoshdagi general-leytenant Choy Xon Xi rahbarlik qiladi. Shu sababli uni, odatda, taekvondoning otasi deb hisoblashadi. Bu atama general Choy tomonidan 1955-yilda unifikatsion uslubdagi - «Koreya milliy taekvondo jang sa'nati» yaratilishi e'lon qilinishidan keyin amalda keng qo'llanila boshlangan. 1961-yilda Choy Xon Xi Koreya Taekvondo assotsiatsiyasiga rahbarlik qiladi. 1966-yilda Seulda Taekvondo Xalqaro federatsiyasi (ITF) tashkil qilinishi tasdiqlanadi. Biroq oradan 6 yil o'tganidan keyin Janubiy Koreyada general Pak Chjon Xi saylovlar natijalarini qalbakilashtirishi asosida uchinchi marta takroran prezident sifatida o'z faoliyatini boshlashiga norozilik bildirgan general Choy Xon Xi norozilik belgisi sifatida Kanadaga 8 jo'naydi va bu yerda u o'zi tashkil qilgan xalqaro tashkilotning qarorgoh-manzilini tashkil qiladi.

1973-yilda Janubiy Koreyada Butun jahon Taekvondo federatsiyasi (WTF) tashkil qilinadi va unga Kim Un Yon rahbarlik qiladi. 1950-yildan boshlab, Yaponiya mustamlakachilik hukmronligi tugatilganidan keyin, vujudga kelgan 9 ta «yangi» maktablar yagona ko'rinishdagi (unifikatsion) uslubni shakllantirish maqsadlarida birlashtirilgan. Bu maktablar quyidagilardan tashkil topgan: Yonmug-kvan, Kandog-kvan, Mudog-kvan, Odogkvan, Sanmug-kyan, Xanmug-kvan, Chidog-kvan, Chxan-mugkvan, Chxondog-kvan («kvan» koreys tilida - «saroy» degan ma'noni anglatadi). Yangi uslubni kodlashtirish bo'yicha amalga oshirilgan ishlarga Odog-kvan maktabi rahbari, 32 yoshdagi general-leytenant Choy Xon Xi rahbarlik qiladi. Shu sababli uni, odatda, taekvondoning otasi deb hisoblashadi. Bu atama general Choy tomonidan

1955-yilda unifikatsion uslubdagi - «Koreya milliy taekvondo jang sa'nati» yaratilishi e'lon qilinishidan keyin amalda keng qo'llanila boshlangan.

1961-yilda Choy Xon Xi Koreya Taekvondo assotsiatsiyasiga rahbarlik qiladi. 1966-yilda Seulda Taekvondo Xalqaro federatsiyasi (ITF) tashkil qilinishi tasdiqlanadi. Biroq oradan 6 yil p'rganidan keyin Janubiy Koreyada general Pak Chjon Xi saylovlar natijalarini qalbakilashtirishi asosida uchinchi marta takroran prezident sifatida o'z faoliyatini boshlashiga norozilik bildirgan genernl Choy Xon Xi norozilik belgisi sifatida Kanadaga 8 jo' naydi va bu yerda u o'zi tashkil qilgan xalqaro tashkilotning qarorgoh-manzilini tashkil qiladi. 1973-yilda Janubiy Koreyada Butun jahon Taekvondo fedaratsiyasi (WTF) tashkil qilinadi va unga Kim Un Yon rahbarlik qiladi.

Hozirgi vaqtda dunyoning 118 ta davlatida WTF filiallari tashkil qilingan bo'Tib, jumladan MDH va Sharqiy Yevropa davlatlari miqyosida faoliyat olib borishi qayd qilinadi. Bu filiallar o'z tarkibiga 25 000 000 ga yaqin sportchilarni birlashtiradi va jumladan, Koreya Respublikasi hissasiga 1500 000 000 ga yaqin sportchi to'g'ri keladi. ITF yo'nalishi nisbatan kamtarona ko'rsatkichlarga ega bolib, uning asosiy «platsdarmi» - Koreya Xalq Demokratik Respublikasi hisoblanadi. Dunyoning boshqa mamlakatlarida general Choy Xon Xi davomchilarining soni albatta, Kim Un Yon tarafdorlari soni bilan hech qanday solishtirib bolmaydigan darajada kam hisoblanadi. WTF yo'nalishining qarorgoh-manzili Seul shahrida joylashgan bolib, Kukkiwon deb nomlanuvchi mashhur katta markaz hududida faoliyat olib boradi. Bundan tashqari, bir necha yil oldin yana bitta xalqaro tashkilot tashkil qilingan bolib, Global taekvondo federatsiyasi deb nomlanadi, bu tashkilot haqida hozirda malumotlar juda kam va bu xususda turli xil qarama-qarshi fikrlar qayd qilinishi kuzatiladi. Kukkiwon markazining ochilishi 1972-yil 30-noyabr sanasida qayd qilingan, bu hodisa taekvondo maktablarining yakuniy holatda birlashtirilishining tugallanishini anglatadi. Ya'ni, quyidagi ko'rsatib o'tilgan beshta asosiy vazifani hal qilishga qaratiluvchi yagona o'quv markazi tashkil qilingan: 1) Kukkiwon talabalari va, shuningdek, WTF tarkibiga kiruvchi Milliy assotsiatsiyalar vakillari uchun rasmiy tartibda Dan sohibligiga erishish va sertifikatlar topshirilishining amalga oshirilishi; • 2) taekvondo bo'yicha murabbiylar tayyorlash va taekvondoni butun dunyoda ommalashtirish; 3) taekvondo texnikasini o'rganish va takomillashtirish; 4) taekvondo bo'yicha qo'Tga kiritilgan rekord natijalar yilttomasi yuritish, tegishli o'quv qo'Tlanmalari nashr qilish va o'quv-uslubiy videofilmlar yaratish;

Baholash ballar yig'indisi va shuningdek, nokdaunlar bo'yicha hisoblanadi. Zarbalari faqat himoyalangan sohalarga berishga ruxsat etiladi, bunda beldan pastga beriluvchi har qanday zarbalar va musht bilan yuz sohasiga zarba berish tavsiya qilinmaydi. Bundan tashqari, yiqilgan holatdagi raqibga zarba berishga ruxsat berilmaydi. Tizza bilan tashlanishlar, turtki berishlar va hujumga o'tishlar

ogohlantirish orqali bajariladi. Tutib turishlarning barcha turlari taqiqlanadi. Oyoq yordamida zarba berilishida ballarni hisoblash har doim qo‘l bilan berilgan zarbalarga nisbatan ustunlikka ega hisoblanadi. Himoyaga o‘tish holatidagi hujum ustidan oyoq bilan zarba berish, shiddatli ko‘rinishdagi hujumga o‘tish, korpusga hujum qilish odatdagi turish holatidan sakrash davomida zarba berishga nisbatan ustunlikka ega hisoblanadi. Taekvondoda qurollar bilan ishlash texnikasi mavjud emas. Xitoycha ushu sport turidan yoki turli xildagi qilichlar, nayzalar va hokazo qurollardan foydalaniluvchi yaponcha kohudo sportidan farq qilib, taekvondo odam tanasining imkoniyatlariga tayanib ish tutadi, ya’ni odam tanasining o‘zi yetarlicha darajada shiddatli qurol hisoblanishi mumkin. Shu sababli, taekvondoda foydalaniluvchi yagona vositalar sifatida protektorlar (himoya vositalari) qayd qilib o‘tiladi.

An’anaviy taekvondoning rivojlanish jihatlari

Sparring - taekvondoning ajralmas qismi hisoblanadi. Bu jismoniy faollik hisoblanib, bunda butun tana muskullari umumiylikidan foydalaniladi. Odatda, kyorugi-iy faol holatdagi jang bo‘lib, unda ikkita raqib o‘zaro yuzma-yuz joylashadi va hujum qilish yoki himoya texnikasi bo‘yicha bellashadi. Machyo kyorugi - bu shartli sparring bo‘lib, oldindan tayyorlangan holatda amalga oshiriladi, bunda taekvondo bo‘yicha bazaga tegishli malakalar va Pumse texnikasidan foydalaniladi. Machyo kyorugi amaliyotchilarga o‘ziga bo‘lgan ishonchni rivojlantirish, aqliy mo‘ljal olish darajasini oshirish, masofani nazorat qilish, aniqlik, makonni his qila olish, nishon va vaqtni his qila olishni rivojlantirishda yordam beradi. Chayu kyorugi - bu erkin holatdagi sparring bo‘lib, mutlaq ehtiyotkorlikni talab qiladi va shuningdek, bunda havfsizlik qoidalariga amal qilish zarur. Erkin jang - sparringga oid tayyorgarlikning oliy shakli hisoblanadi. Unda joyini o‘zgartirishlar yoki qo‘llaniluvchi usullarga nisbatan hech qanday cheklashlardan foydalanilmaydi.

Chayu kyorugi tarkibida nisbatan muhim omillar - iroda kuchi va qafiyat, taktika va strategiya, tanlov va qaror qilishlar, kuch va chidamlilik, kuch va portlash ko‘rinishidagi sifatlar, chaqqonlik va egiluvchanlik, texnik mahorat, shartli holatda harakat qila olish, odillik, jasurlik, fiziologik elementlar va texnika hisoblanadi.

Taekvondoda kuchli darajadagi zarbalar mavjudligiga qaramasdan, bunda taekvondo qoidalari bo‘yicha kontakt (tegish holatidagij sparring taqiqlanadi, bu holat jarohatlanish darajasi havfini pasaytiradi. Mashg‘ulotlar sparringlari taekvondoning barcha jihatlarni yaxshilaydi, jumladan, vaqtni seza olish, makon va tananing harakatlanishini his qila olish, kombinatsion texnika, steplar, jangovar mhiyat, aqliy jamlanish va o‘ziga bo‘lgan ishonchni rivojlantiradi. Uning amalga oshirilishi taekvondo bo‘yicha cheklangan sondagi usullardan foydalanishni va, shuningdek, himoya vositalari qo‘llanilishini nazarda tutadi. Bundan tashqari, sportchilarning havfsizligini ta’minlash uchun, belgilangan qoidalar bo‘yicha sportchilar bosh uchun shlem kiyishadi, gavdauchun himoya vositalari taqiladi, jumladan, yelka, boldir, chov

sohasi va ko'krak sohasi himbyalanadi. Hakamlik obyektiv holatda amalga oshirilishi maqsadlarida elektron hisoblash tablosi va uyg'un (sinxron) holda hisoblash tizimlaridan foydalaniladi. Ko'pgina boshlovchi sportchilar Pumselami o'rganishda murakkab shakllami va oyoq yordamidagi yuksak zarbalami amalga oshirishga erishishga intiladi, biroq bunga vaqt o'tishi bilan asta-sekin erishiladi. Dastlab, bazaga tegishli harakatlami to'liq holatda o'rganib olish talab qilinadi, keyin esa doimiy ravishda amaliyotlar asosida tezlikni rivojlantirish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Jismoniy yuklamalarda ulaming qiymatini asta-sekin oshirib borish alohida darajada ahamiyatga ega hisoblanadi. Sportchi bosqichma-bosqich rivojlanib borishi talab qilinadi, ya'ni orqaga tomon ketishga yo'l qo'yimaslik uchun ushbu ko'rinishida ish tutish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Rasmiy komplekslar o'z tarkibiga turli xil texnikalami qamrab oladi, jumladan qo'llar yordamida bajariluvchi zarbalar, blok qo'yishlar va oyoqlar yordamida bajariluvchi zarbalar qayd qilinadi.

O'zbekistonda taekvondo: Taekvondo bugungi kunda yurtimizda shiddat bilan rivojlanayotgan sport turi hisoblanadi. Uning O'zbekistondagi tamaltoshini esa 1989-yilda Volmir Vasilyevich Legay qo'ygan edi. Sharq yakkakurashlari sirasiga kiradigan ushbu sport turi dastlab Toshkentga kirib kelgan. Awaliga ko'rgazmali chiqishlar namoyish etildi, taekvondoning targ'iboti o'tkazildi. So'ngra poytaxtda taekvondo klublari ochila boshlandi. Qisqa vaqt davomida u bilan shug'illanishni istaydiganlar soni juda ko'paydi. Taekvondo o'zining jozibasi bilan sport ixlosmandlarini tezda o'ziga jalb qildi. So'ngra viloyatlarda ham bu sport turi bilan shug'ullanuvchilar soni orta boshladi. Hozirgi kunga kelib barcha viloyatlarda taekvondo klublari faoliyat olib bormoqda. O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti va viloyatlardagi olimpiya zaxiralari kollejlarda sportning bu turi bo'yicha to'plangan tajribalar asosida yoshlarga tahsil berib kelinmoqda.

1990-yilda O'zbekiston taekvondo federatsiyasi o'z faoliyatini boshladi. Shundan so'ng O'zbekiston chempionati va Kubogi musobaqalari o'tkazila boshlandi. 1992-yilda O'zbekiston taekvondo milliy assotsiatsiyasi tashkil etildi, 1993-yilda esa Jahon taekvondo federatsiyasiga a'zolikka qabul qilindi. Taekvondo bo'yicha O'zbekiston terma jamoasi xalqaro musobaqalarda ishtirok eta boshladi. Jahon chempionatlaridagi ilk yutuq 2001-yilda qo'lga kiritildi. Shu yili Janubiy Koreyada o'tkazilgan taekvondo bo'yicha jahon chempionatida Eduard 27 Xegay finalga chiqdi va kumush medalga sazovar bo'ldi. Uning bu muvaffaqiyatini 2011-yilda Akmal Ergashev ham takrorladi. Qiziq tomoni, bu safar ham jahon chempionati taekvondo vatani Janubiy Koreyada o'tkazilgan edi. Ayni vaqtda O'zbekistonda ayollar o'rtasida ham taekvondo juda ommalashgan va sezilarli yutuqlarga erishib kelinmoqda. Jumladan, Yevgeniya Karimova «Koreya Open», «Amerika Open» va «Germaniya Open» kabi xalqaro musobaqalarda g'oliblikni qo'lga kiritdi. 2010-yil Ostona shahrida bo'lib o'tgan Osiyo chempionatida esa ikkinchi o'rinni egalladi.

O'zbekiston taekvondo bo'yicha yirik musobaqalarga ham mezbonlik qilgan. Jumladan, 2010-yilda Pumse bo'yicha jahon chempionati o'tkazildi. Pumse bo'yicha o'tkazilgan jahon chempionatida vatanimiz sharafigi 16 nafar sportchimiz himoya qildi. 2010-yilda yurtimizda jahon chempionati o'tkazilgan bo'lsa, 2014-yilda 25-28-may kunlari Toshkentda taekvondo WTF kyorugi bo'yicha XXI va Pumse bo'yicha III Osiyo chempionati bolib o'tdi. Pumse bo'yicha o'tkazilgan III Osiyo chempionatida vatanimiz sharafigi 16 nafar sportchimiz himoya qildi. Mazkur musobaqada munosib ishtirok etgan sportchilarimiz, fahriylar, o'smirlar va kattalar o'rtasidagi baxslarda uchta oltin va yettita bronza medallarini qolga kiritib, umumjamoa hisobida uchinchi o'rinni egallashdi. Musobaqaning dastlabki kunida ishtirok etgan tajribali sportchimiz Rahim Xojimatov fahriylar o'rtasidagi baxslarda oltin medalni qo'lga kiritdi. O'smirlar o'rtasidagi juftlik baxsida Anton Kan va Marina Kim Osiyo chempioni bo'lishdi. Fahriylar o'rtasidagi baxsda ishtirok etgan sportchilarimiz Boris Kim, Darya Pak vakattalar o'rtasida Bahodir Alovxonov bronza medali bilan taqdirlanishdi. Chempionatning uchinchi kunida erkaklar o'rtasidagi vazni 74 kg gacha bo'lgan taekvondochilar baxsida ham yurtimiz Nikita Rafalovich (74 kg vaznda O'zbekiston chempioni 2009-yilgi yoshlar o'rtasidagi Osiyo chempionatining bronza medali sohibi) qatarlik Ahmad Saadning va filippinlik Samuel Morrissonni mag'lubiyatga uchratib, bronza medalini qo'lga kiritdi. Hal qiluvchi kunda esa taekvondo WTF bo'yicha XXI Osiyo chempionatida ishtirok etgan Jasur Boyqo'ziyev (87 kg vaznda O'zbekiston chempioni, 2012-yil Vyetnamda bolgan Osiyo chempionati kumush medali sovrindori, Germaniya, Rossiya va Misrda o'tgan xalqaro tumirlar g'olibi) va Dmitriy Shokin (+87 kg vazn toifasida O'zbekiston chempioni, Misrda o'tgan xalqaro tumir sovrindori) o'z vazn toifalarida barcha raqiblarini mag'lubiyatga uchratib, shoxsupaning eng yuqori pog'onasidan joy olishdi.

Taekvondo sporti bo'yicha musobaqa qoidalari evolutsiyasi Musobaqalar quyidagi formula bo'yicha amalga oshiriladi: ikkita raqib, 3 raund, 8 ta vazn toifalari bo'yicha jang olib borishadi. Taekvondo bo'yicha musobaqa qoidalari zamonaviy taekvondoda texnika va taktikaning qat'iy tartibda doimiy ravishda yangilanishi bilan bog'liq holatda doimiy ravishda o'zgartirilishga uchrashi kuzatiladi. Jumladan, oxirgi o'zgartirishlar 2001-yil 31-noyabr sanasida WTF Bosh Assambleyasida qabul qilingan bolib, 2002-yil 1-iyuldan kuchga kirgan.

XULOSA

Har bir sportni rivojlanish tarixi bo'ladi bu Taekwondo sportini rivojlanish tarixi ham o'zgacha va tarixiy muhim ahamiyatga ega va ustvor taraflari bor. Bu sport harbiylikga borib taqaladi. Va harbiylar musobaqasi bo'lgan va odiy aholi ham qiziqishib qolgani sababli asta sekin rivojlana boshladi. Taekwandoni kelajagi juda porloq buning misolini hozirgi yoshlarimizda ko'rishimiz mumkin.