

TAEKVONDO WT SPORT TURIDA TAKTIK TAYYORGARLIK VA SPORTCHILARDA YUZAGA KELADIGAN MUAMMOLAR

Butayorov Azizbek Bozor o'g'li
Zokirov Nurmuhammad Uchqun o'g'li
O'zMU talabasi

Annotatsiya: *Biz bilamizki, har bir sportning texnik va taktik tayyorgarligi bor. Ushbu maqolada esa aynan taekvondo sport turining taktik tayyorgarligi va sportchilarning musobaqa jarayonidagi muammolari haqida so'z boradi. Bundan tashqari, muammolarga kompleks yondashish, muammolarga to'g'ri tashxis qo'yish hamda mashg'ulotlarni to'g'ri olib borish haqida ham bir nechta ma'lumotlar keltirib o'tilgan. Yana bir narsani aytib o'tishim kerak, bu muammolar deyarli har bir sportchida uchraydi va bu muammoning yechimi quyidagi maqolada batafsil keltirib o'tilgan.*

Kalit so'zlar: *Taktika, texnika, harakatlar, sport, musobaqa, video tahlil, opertiv taktika, ilmoqlardan foydalanish, kompleks yondashuv, tafakkur, nizom, idrok, mahorat, hujumkor taktika, aftomatlashgan harakatlar*

Keling avval taktika nimaligi haqida bir to'xtalib o'taylik. Taktika bu-raqib ustidan g'alaba qozonish uchun o'ylab chiqilgan usullarning to'plami hisoblandi. Qisqacha qilib aytganda esa musobaqalashish, bahslashish san'ati desak ham bo'ladi. Taktika bevosita texnika bilan ham bog'liq hisoblanadi. Ya'ni texnikani ishlatish san'ati bu taktikadir.

Sportchiga taktikani o'rgatishda nazariy bilimning ahamiyati juda katta o'ringa ega hisoblanadi. Chunki sportchi nima qilayotganini bilishi kerak va eng avval sportchiga taktika nima ekanligi, qanday qo'llanishi va nima uchun kerakligini batafsil tushintirib o'tish kerak. Agar taktika kuchli bo'lsa, g'alaba qozonish imkoniyati juda yuqori bo'ladi. Shuning uchun sportchini aqlli qilib tarbiyalash va taktikani mukammal qilib tuzish kerak. Buning uchun sportchining eng yaxshi o'zlashtirgan malakali, ya'ni, aftomatlashgan harakatlarini taktikada to'g'ri yo'naltirish kerak. Endi savol tug'ilishi aniq, "Men bu harakatlarni qanday yo'naltiraman?". Taktika ma'lumotlarga asoslangan holda tuziladi. Ma'lumotlarni esa raqibning janglaridan olishimiz mumkin va jangni video tahlil qilishimiz kerak. Video tahlil taktika tuzishda eng kerakli material hisoblanadi. Ya'ni taktikaning asosiy fundamenti desak ham adashmagan bo'lamiz. Shu bois, videoda eng avval raqibning jismoniy sifatlariga katta e'tibor beramiz va so'ngra uning taktikasiga e'tibor qaratamiz. U qaysi jihati bilan kuchli, qaysi zarbasi uning shox zarbasi hisoblanadi, tezligi va qay tarzda raqiblarini yutishiga e'tibor beramiz. Eng asosiy vazifa esa uning zaif tomonlarini qidiramiz va jangdagi har bir detalga e'tiborli bo'lishimiz kerak. Ba'zi raqiblarning jismoniy sifatleri yaxshi rivojlangan bo'ladi. Ayniqsa kuch va chidamlilik. Bunday taktikaga ega bo'lgan sportchilar juda kuchli va doimo g'alaba qozonadigan sportchilar hisoblanadi. Bu turdagi sportchilar raqibiga psixologik bosim o'tkazadilar va har doim kutilmaganda hujum qiladilar. Kutilmaganda

hujum qilish sportchining taktikasini parchalab yuboradi va sportchi nima qilishini bilmay qoladi. Bu ajoyib taktika, shunday emasmi? Ammo bu turdagi taktikaga ham javob taktikasi mavjud. Ya'ni, agar sportchiga ushbu taktika o'ziga qarshi qo'llansa, sportchi jazavaga tushadi va harakatlari noaniq chiqishni boshlaydi. Buning ikkinchi yo'li ham mavjud. Buning uchun sportchida qarshi hujumni juda yaxshi rivojlantirish kerak. Jang davomida raqib hujumini qaqshatqich, ya'ni, o'ta qat'iyat bilan to'xtatish va qarshi hujumga kuchli bosim va o'ta aniqlilik bilan kirishishi lozim. Bu taktikalarni qo'llash uchun raqib haqidagi informatsiyalarni juda chuqur o'rganish talab qilinadi.

Yana bir muammo borki, sportchi raqibi haqida informatsiyaga ega bo'lmaydi. Bunday raqiblar doimo katta muammo tug'diradilar. Bu vaqtda, ya'ni, jang vaqtida operativ taktika tuziladi. Bu taktika sportchi va murabbiy tomonidan birgalikda tuzilsa, ancha samarali hisoblanadi. Ya'ni bu taktika obyektiv va subyektiv deb ataladi. Bu taktika esa quyidagicha tuziladi: Sportchi eng avval ma'lum bir vaqt davomida raqibning imkoniyatlarini o'rganadi. Bu imkoniyatlarni o'rganish davomida sportchi turli ilmoqlardan (raqibning hujumini va zarbalarini ko'rsatib beruvchi, raqibni chalg'ituvchi harakat va zarbalardan) foydalanadi va shunga qarshi taktika tanlab olinadi. Agar taktika aqlli tuzilgan bo'lsa, sportchining g'alaba qozonishi 80 foizni tashkil qiladi. Taktik harakatning asosiy tayanchi bu to'g'ri qaror qabul qilish hisoblanadi.

Shunday vaziyatlar bo'ladiki, sportchida hamma narsa yetarli bo'ladi. Taktika tog'ri tanlangan, sportchida istak va shijoat ham bor. Ammo jangda siz kutgan natija bo'lmaydi va sportchida charchoq alomatlari kuzatiladi. Bunday holatlar ko'pincha xalqaro musobaqalarda kuzatiladi. Buning sababi nima deb o'ylaysiz? Albatta, kam dam olish emas. Buning sababi sportchining organizimi o'sha hudud muhitiga moslashmagan. Buni qanday tushinish mumkin? Ya'ni, vaqt o'zining mamlaktiga nisbatan o'zgarishi, kecha va kunduz almashishi va ob-havoning o'zgarishi sportchiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Misol uchun, organizmga tungi vaqtda miya uxlash haqida signal beradi. Bu holat doimo bir xil vaqtda kuzatiladi. Ayni shu vaqtda esa ba'zi mamlakatlarda kunning teng yarmi bo'ladi. Bundan kelib chiqadiki, musobaqa vaqti miya organizmga uyqu haqida signal beradi va ong susayishni boshlaydi. Ayni shu vaqtda esa, organizm lanj holatiga keladi va sportchi qo'llamoqchi bo'lgan taktika esidan chiqadi, shu bilan birgalikda sportchi harakatlari juda sekinlashib qoladi. Bu hol yuzaga kelmasligi uchun nima qilish kerak? Birinchidan murabbiy musobaqa nizomini yaxshilab o'rganib chiqishi kerak va mashg'ulot vaqtlarini musobaqa jarayoniga to'g'irlashi kerak. Bunday protsessni kamida bir hafta oldin boshlash kerak va iloji bo'lsa musobaqa o'tkaziladigan joyga bir necha kun oldin borib, mashg'ulot jarayonini olib borish kerak.

Sportchi murabbiy belgilab bergan taktikani qo'llashi uchun taktikada qo'llaniladigan usullarni aftomatlashtirishi kerak. Bu usullarni aftomatlashtirish uchun zarur bo'lgan taktik qobiliyat va boshqa qobiliyatlarni tarbiyalash lozim. Shu o'rinda savol tug'ilishi mumkin, "Boshqa qobiliyatlarga nimalar kiradi?".

- Idrok

- Xotira
- Tasavvur
- Anglash
- Baholay bilish
- To'g'ri qaror qabul qilish

Taktik mahoratni avtomatlashtirish uchun yuqoridagi qobiliyatlarni yaxshi rivojlantirishi kerak va shu bilan birga ilm va tajribani ham.

Jangda g'alaba qilish uchun sportchi doimo raqibidan bir necha lahza oldin qaror qabul qilishi kerak. Buning uchun esa insonda eng avval tafakkur yaxshi rivojlangan bo'lishi kerak. Inson tafakkurini rivojlantirish uchun quyidagi mashqlarni ko'proq takrorlash kerak.

- Musobaqalarni to'g'ridan to'g'ri tahlil qilish va video orqali tahlil qilish.

- Javobi ma'lum bo'lmagan yoki qisman yaqinlashtiruvchi ma'lumotlar bo'lgan topishmoqlarga javob topish. (Bu eng zo'r va samarali metod hisoblanadi)

Bundan xulosa chiqaradigan bo'lsak, sportchining taktikani qay yo'sinda o'rganishi avvalambor murabbiyga va uni qo'llashi esa o'zining salohiyatiga bog'liq. Agar murabbiy mashg'ulot jarayonini to'g'ri olib borsin va taktik harakatlarni to'g'ri o'rgatsa, sportchi murabbiy xohlagan natijaga erishadi. Buning uchun esa eng avval sportchida tafakkurni yaxshi shakllantirish kerak va tafakkurni shakllantirish uchun samarali metodlarni yuqorida keltirib o'tdik. Bundan tashqari, sportchilarda yuzaga keladigan muammolarga murabbiy kompleks yondashishi kerak. Chunki murabbiy sportchining jismoniy va ichki kechinmalaridan doimo xabardor bo'lishi hamda sportchiga to'g'ri tashxis qo'yishi shart. Qachonki murabbiy ushbu muammolarning yechimini topsa, shundagina ko'zlagan natijasiga muammosiz erisha oladi va to'g'ri taktika tuzishi sportchining g'alabasini taminlaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. <https://wuyi-taekwondo.com>

2. A'zamxonov S.X Ta'lim jarayonida o'qituvchi faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari O'zbekistonda fanlararo innovatsiyalar va ilmiy tadqiqotlar jurnali <https://bestpublication.org/index.php/ozf/article/view/1313>

3. A'zamxonov S.X Inson kapitali bilan bog'liq tushunchalarning nazariy tahlili 247-254 -b <https://interonconf.org/index.php/den/article/view/2533>

4. Bahodir o'g'li I. M. Yoshlarning Ijtimoiy Faolligini Oshirish Jamiyat Rivojlanishining Omili Sifatida //Miasto Przyszłości. – 2022. – T. 24. – S. 521-523.

5. Аликариев Н.С., Аликариева А.Н. Олий таълим сифати менежменти тизимини ривожлантириш концепцияси //“Социология фанлари” (www.tadqiqot.uz\soci) электрон журнали. №1. – Тошкент, 2020. – Б. 7-18. DOI<http://dx.doi.org/10.26739/2181-9297-2020-1/>