

## ZAMONAVIY TAEKVONDO VA YAKKA KURASH SPORT TURLARIDA KO'P UCHRAYDIGAN MUAMMOLARNI O'RGANISH VA TAHLIL QILISH

*Ilmiy rahbar*

**Laziz Pulatov**

*O'zMU talabasi*

**Zokirov Nurmuhammad**

**Annotatsiya:** *Ushu maqolada sporchilarimizga juda katta yordam beradigan, eng sara malumotlar bilan boyitilgan. Siz ushbu ma'lumotlardan olgan tajribalaringizdan, sporchini bo'lsangiz muammolarga, yangi murabbiy o'lsangiz foydali ma'lumotlarga ega bolasiz. Yakka kurash sport turlarida ko'p uchraydigan muammolarga bir qator tahlil orqali yechimlar haqida so'z boradi.*

**Kalit so'zlar:** *Nazariy tayyorgarlik, Jismoniy tayyorgarlik, Funktsional tayyorgarlik, Texnik tayyorgarlik, Taktik tayyorgarlik, Ruxiy tayyorgarlik, Aqliy-irodaviy tayyorgarlik, Ruxiy tayyorgarlik,*

Barcha yakka kurash sportlarida bo'lgani kabi hozirgi vaqtda rivojlanib borayotkan zamonaviy Taekvondo WT sportida ham ko'plab quyi qatlamlarda hali ham yechimini topmay kelayotkan bir qator muammolar bor. Bunday muammolarga rivojlangan davlatlardan hamda hozirgi zamonamizning kuchli mutaxassisleri tomonidan bir qancha muammolarga yechim topilgan. To'g'ri muammolar juda ko'p uchraydi, har bir mashg'ulot jarayonida birgina e'tiborsizlik natijasida ko'pgina muammolar nazardan chetda qolib ketishi mumkin. Vaqti kelib aynan mana shu e'tiborsizlik natijasida tuzatilmagan xatolar natijani va qilingan mehnatni befoyda qilishi mumkin. Hozir esa manashu muammolarga diqqat qilishingizni so'rayman!

**Muammolar:** 1. Nazariy tayyorgarlik: Nazariya elementlari, yuqorida ko'rib o'tganimizdek, sportchi tayyorgarligining taktik, texnik va boshqa turlari bilan organik aloqada ekan. Shu bilan bir qatorda nazariy tayyorgarlik qismini biroz shartli ravishda boshqalardan ajratiladi. Sportchi uchun zarur bo'lgan bilimlarning shunday keng doirasi mavjudki ular yuqorida keltirilgan tayyorgarlik qismlarining hech biriga kirmaydi. Sportchining tarixi va sotsiologiyasi, sport mashg'uloti va unga yaqin predmetlarning (sport fiziologiyasi, gigiyena, tibbiy nazorat va hokazolarning) nazariya hamda metodikasi bo'yicha bilimlar ana shular jumlasidandir. Ana shu bilimlarni o'zlashtirib olish nazariy tayyorgarlik qismini tashkil etadi. Sport rivojlanishi bilan birga nazariy tayyorgarlikning roli ham tez o'sib boradi. Sportchining nazariy tayyorgarligi asosan aqliy ma'lumot olish va mustaqil mutolaaga xarakterli bo'lgan (ma'ruza, seminar, kitob ustida mustaqil ish olib borish) shakllarda olib boriladi. Nazariy tayyorgarlik bevosita sport mashg'ulotlarida texnik, taktik, ma'naviy-irodaviy va jismoniy tayyorgarliklar bilan birgalikda amaliy mashg'ulotlarning bir elementi sifatida bo'ladi. Sport rivojlanishi bilan birga nazariy

tayyorgarlikning roli ham tez o'sib boradi. Sportchining nazariy tayyorgarligi asosan aqliy ma'lumot olish va mustaqil mutolaaga xarakterli bo'lgan (ma'ruza, seminar, kitob ustida mustaqil ish olib borish) shakllarda olib boriladi. Nazariy tayyorgarlik bevosita sport mashg'ulotlarida texnik, taktik, ma'naviy-irodaviy va jismoniy tayyorgarliklar bilan birgalikda amaliy mashg'ulotlarning bir elementi sifatida bo'ladi. Shunday qilib, sportchining tayyorgarligi ko'p qirrali va ko'p tomonli jarayondir. Uning barcha tomonlari o'zaro bir-biri bilan mustahkam bog'liqdir. Masalan, jismoniy tayyor garlik texnik va taktik tayyorgarlik sohasidagi vazifalarni hal etish uchun zarur bo'lgan zamin va shart-sharoitlarni yaratadi. O'z navbatida jismoniy tayyorgarlik jarayonining o'zi ham, uning pirovard natijalari samarali chiqishi ham ko'p jihatdan texnik va taktik tayyorgarlikka bog'liq. Mashg'ulot jarayoni ning muayyan davrlarida tayyorgarlikning bu tomonlari ko'p jihatdan bir-biriga ancha o'xshab ketadi. Xuddi ana shunday mustahkam o'zaro aloqadorlik tayyorgarlikning boshqa qismlari o'rtasida ham mavjuddir. Shu munosabat bilan ma'naviy iroda tayyorgarligi ayniqsa katta ahamiyat kasb etadi, chunki u sportchining umuman o'z faoliyatiga munosabati qanday ekanligini ko'rsatadi. Yuqorida ko'rganimizdek, sport mashg'uloti sportchi tayyorgarligining butun mazmunini va barcha formalarini qamrab olmaydi. U doimiy ravishda tayyorgarlikning boshqa formalari bilan to'ldirib turiladi va tarbiya umumiy tizimining tarkibida bo'ladi.

## 2. Jismoniy tayyorgarlik:

- 1) tanlangan (asosiy) musobaqa mashqlari;
- 2) maxsus tayyorlov mashqlari ;
- 3) umumiy tayyorlov mashqlari.

Musobaqa mashqlari – bu yaxlit harakat faoliyati bo'lib (yoki harakat faoliyatlarining yig'indisi) sportcha ixtisoslash predmeti hisoblanadi va mazkur sport turi bo'yicha o'tkaziladigan musobaqa shartlariga to'la muvofiq holda bajariladi. Ko'pgina musobaqa mashqlari nisbatan tor yo'nalishdagi va harakat tarkibi jihatidan cheklangan xaraterdagi faoliyat bo'ladi. Bunga siklli harakatlar (yugurish va yurishning yengil atletika turlari, chang'i, velosiped poygalari, suzish) ham, shuningdek ba'zi bir sikll bo'lmagan va aralash mashqlar (yengil atletikadagi sakrash, uloqtirish va boshqalar) ham kiradi. Asosiy jismoniy sifatlariga qarab, bu mashqlarni tezlik, kuch va ko'proq chidamlilik talab qiladigan mashqlarga bo'lish mumkin. Chidamlilik talab qiladigan mashqlar o'z navbatida chidamlilik xususiyatiga qarab, maksimal quvvattalab, katta quvvattalab va o'rtacha quvvattalab mashqlarga bo'linadi. Shu bilan birga har biri shartli «syujet»ga birlashgan, sharoitga qarab o'zgarib turishi mumkin bo'lgan xilma-xil harakatlar yig'indisidan iborat musobaqa mashqlari ham bo'ladi. Masalan, sport o'yinlarida va yakkama-yakka sport uchrashuvlarida (kurash, boks, qilichbozlikda) ana shunday harakatlar yig'indisi bo'ladi. Musobaqa mashqlarining mazkur turlari yuqorida sanab o'tilgan mashqlardan farq qiladi. Bular holat va harakat shakllari mun-tazam va to'satdan o'zgarib turadigan sharoitda asosiy jismoniy sifatlarning kompleks namoyon bo'lishi bilan xarakterlanadi. Maxsus tayyorlov mashqlari

musobaqa harakatlari elementlarini, shuningdek namoyon etish shakli va xarakteri jihatidan ularga o'xshash harakat va holatlarini o'z ichiga oladi.

3. Funksional tayyorgarlik: Funksional tayyorgarlikning mohiyati organizm funksional tizimini muhitning murakkab sharoitlarida va yuqori jismoniy yuklanishlarda maqsadga muvofiq holda rivojlantirishda aks ettiriladi, bunda yuqori mushak kuchlanishlarini, funksional va psixologik ta'sirlarini yengib olish qobiliyati zarurdir. Anatomiya, fiziologiya, bioximiya va boshqa fanlar bilan hozirgi paytda yuqori malakali sportchilar oladigan juda katta jismoniy yuklanishni yengib oladigan funksional jarayonni to'g'ri tashkil etishga yordam beradi. Funksional tayyorgarlikka maxsus tayyorgarlik mashqlari kiritilib, ular:

a) hamma funksiyalar bosh miya tomirlari, nafas olish va chiqarish tizimlarining vegetativ ta'minlashiga;

b) yuqori jismoniy yuklanishlarga chidash va jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun markaziy kasb tizimi funksiyasini takomillashtirishga ta'sir etsin. Funksional tayyorgarlik shakllari:

1. Funksional tayyorgarlik fragmentlarini butun mashg'ulot jarayonlariga kiritish;
2. Butun mashg'ulot jarayonini funksional tayyorgarlik rejasida o'tkazish;
3. Sog'lomlashtirish tadbirlari (ertalabki gimnastika, sayrlar va boshqalar)dan keng foydalanish.

Funksional tayyorgarlik vositalari:

1. Tiklantiruvchi vositalar;
2. Miya qon aylanishini boshqaruvchi mashq (qo'lda tik turish, boshda tik turish)lar;
3. Vestibular analizatorning mushak sezishini, nafas olishini va boshqa tizimlarini rivojlantiruvchi mashqlar.

Funksional tayyorgarlikning mohiyati organizm funksional tizimini muhitning murakkab sharoitlarida va yuqori jismoniy yuklanishlarda maqsadga muvofiq holda rivojlantirishda aks ettiriladi, bunda yuqori mushak kuchlanishlarini, funksional va psixologik ta'sirlarini yengib olish qobiliyati zarurdir. Anatomiya, fiziologiya, bioximiya va boshqa fanlar bilan hozirgi paytda yuqori malakali sportchilar oladigan juda katta jismoniy yuklanishni yengib oladigan funksional jarayonni to'g'ri tashkil etishga yordam beradi. Funksional tayyorgarlikka maxsus tayyorgarlik mashqlari kiritilib, ular:

a) hamma funksiyalar bosh miya tomirlari, nafas olish va chiqarish tizimlarining vegetativ ta'minlashiga;

b) yuqori jismoniy yuklanishlarga chidash va jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun markaziy kasb tizimi funksiyasini takomillashtirishga ta'sir etsin.

Funksional tayyorgarlik shakllari:

1. Funksional tayyorgarlik fragmentlarini butun mashg'ulot jarayonlariga kiritish;
2. Butun mashg'ulot jarayonini funksional tayyorgarlik rejasida o'tkazish;
3. Sog'lomlashtirish tadbirlari (ertalabki gimnastika, sayrlar va boshqalar)dan keng foydalanish.

4. Texnik tayyorgarlik: sportchilarda texnik tayyorgarlikning eng katta muammolaridan biri shuki. Aksar murabbiylar sportchilarga texnikani eski holatida o'rgatishadi. Ba'zi murabbiylarning e'tibordan chetda qolib ketayotga tarashlaeni aynan shunda deb o'ylayman. Chunki hozirgi paytda kun sayin yangicha hamda aqilliy tuzilgan mashiqslarning texnikalari o'rgatilmoqda. Bundan ko'rinib turibdiki. Masah'ukotda murabbiylar doimo zamonga hamnafas tarzda mashg'ulotlarni tashkel qilmoqliklari zarur.

Misol uchun aytishimiz mumkinki. Bir sportchida yitarli darajada mashg'ulotdagi atekvondo zarbalarini yitarli tarzda mukammal ishlata olmasa. Shu sportchiga taekvonda sportdagi barcha zarbalarni bir xilda o'rgatib borish qisman xato bdeb o'ylayman. To'g'ri, sportchilar hama zarbalarni bilishlari lozim, ammo qaysidir zarbaning texnikasiga ko'piroq urg'u berilsa shu zarbani mukammal o'raghib olishiga katta turtki bo'ladi.

5. Taktik tayyorgarlik: "taktik tayyorgarlik raqibni ustida g'oliblikga qaratilgan yo'l" taktik tayyorgarlikda ham o'ziga yarasha kamchiliklar hali-hamon mavjud. Ba'zi mashg'ulot tashkelotchikari bolalarga mashg'ulot jarayonida taktik kaminatsion mashiqslarni o'rgatib borishda. O'rganayotkan sportchilar taktikasining mohiyatini anglab ishlolmasligi natijasida mashg'ulotdan olinadigan foydaning miqdori 0% ga teng bo'lishi mumkin. Agarda murabbiylar tomonidan o'rgatilayotkan taktikalarning mohiyati anglanilib hamda takror ishlashni martasi ohsa albatta bu o'rganilgan taktikalar 100% samarali bo'ladi.

6. Ruxiy tayyorgarlik: "Sportchida musoboqa bosimi hamda hayojonni kamaytirish"

Ruxiy tarbiya – insonning o'zini boshqara olish qobiliyati. Sportda nafaqat jismoniy jihatdan baquvvatlik, balki kishining irodasi, hattoki fikrlashi ham juda katta ahamiyatga ega. Masalan, bo'lajak chempion yillar mobaynida faqat muskullarigagina e'tibor qaratib, mashq qilib, turli vaziyatlarga, zarbalarga ruxan tayyorgarlikni shakllantirmasa, uning muvafaqqiyat qozonishi qiyin. Ayrim hollarda bir marta chempion bo'lib, ikkinchi, uchinchi marralarga harakat qilmay qo'yishi ham mumkin. Shuning uchun sport psixologiyasi muvafaqqiyatga erishishning asosiy kalitlaridan biri sanaladi.

Yutqazish bu sport sen uchun degani emas.

Hamma sportchi ham psixolog oldiga borib, dardini aytavermaydi. Trener-psixologlarning ta'kidlashicha, musobaqalarga tayyorgarlikda ham induvidual, ham jamoaviy ishlash ruhiyatini rivojlantirish muhim jihatlardan sanaladi. Ruhiy tayyor bo'lmagan odam muxlislari uning natijalaridan xafa bo'lib qolsa, qayta e'tibor qozonishga harakat qilmaydi, taslim bo'lib qo'ya qoladi. Har bir ustoz o'z shogirdining fe'l-atvorini yaxshi biladi, to'g'ri. Ammo ruhiy tayyorgarlik bu butunlay boshqa masala.

7. Aqliy-irodaviy tayyorgarlik: Bu "sportchidagi o'zining aqliy va irodaviy quvvatini tashqi muhit tasirida muhofaza qilishdir" hammamiz bilamizki insonda aqil ne'mati bilan ne'matlangan. Aqilli insonlarda esa iroda kuchi ham yaxshi shakllangan bo'ladi. Sportchilarda irodaviylik, g'alabaga intiluvchanlik, epchillik, o'zini tuta olishlik, chidamlilik kabi sifatlarning shakllanishida sport mashg'ulotlarining ahamiyati katta. Shu ma'noda sportchiga xos irodaviy sifatlari sport faoliyatida asta-sekin vujudga kela boshlab, keyinchalik bu xislatlar uning doimiy xarakteriga aylanadi. Masalan, irodaviy sifatlari yaxshi

takomillashgan sportchi musobaqalarda yuqori natijalarga erishish imkoniyati boshqalarga qaraganda yuqoriroq bo'ladi. Bu sportchining ham irodaviy, ham jismoniy jihatdan chiniqqanligidan, ham mustahkam xarakterga ega ekanligidan dalolat beradi. Ammo uning barqaror xarakter xislatlari, ijobiy axloqiy va irodaviy sifatlari sport mashg'ulotlari va musobaqalarda, ta'lim va tarbiya jarayonida. Mehnatda shakllanib boradi. Ushbu jarayonning uzluksiz davom etishi esa sportchining yanada yuqori natijalarga erishishiga sabab bo'ladi. Aksincha sportchining mashqda intizomsizligi, mashg'ulotga loyaqatliligi, o'qish va mehnatdan bo'yin tovlashi, qo'polligi yoki aldamchiligi kabi salbiy sifatlari uning ham sportda, ham hayotda to'iq'larga bardosh bera olmaslikka, ruhiy tushkunlikka olib keladi. Ibn Sino tabiricha, kishidagi eng yaxshi sifatlar, avvalo, chidamlilik, axloqiy va mardlikda ko'rinadi. Manna shu uch ijobiy xislat birgalikda uning xarakteriga adolat va mutadillikni yuzaga keltiradi. Agar kishida mana shu sifatlar bo'lsa va hych qachon yomon yo'llarga kirmasdan, o'zini faqat yaxshi ishlarga bag'ishlaydi.

8.intelektual tayyorgarlik: Integral tayyorgarlik musobaqa faoliyatida tayyorgarlikni har xil tomonlarini birlashtirishga xizmat qiluvchi koordinatsiyalash qobiliyati va ma'suliyatli musobaqalarga tayyorgarligini muhim qismi bilan xarakterlanadi. Sportchi tayyorgarligini har tomondan ma'lum o'lchamda qisqa yo'naltirilgan uslub va vositalarni kiritishni nazorat qilish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Bu musobaqa mashqlarini to'liq o'lchamda paydo bo'lmasdan lokal mashqlar keltirib chiqaradigan ayrim sifatlarning paydo bo'lishiga olib keladi. Shuning uchun trenirovka jarayonida tahlil qilishga va sintezlashga yondashish sport trenirovka mashg'ulotining muhim muammolaridan biri hisoblanadi. Birinchi navbatda ayrim sifatlarni takomillashtirishga qaratilgan ishlar yoki tayyorgarlik tomonlari bo'lsa, ikkinchisi musobaqa faoliyatida tayyorgarlikni hamma tomonlarini kompleks ravishda paydo bo'lishini ta'minlashdir. Buni qaysidir darajada modellashtirish yordamida yechish mumkin.

#### **TANLANGAN ADABIYOTLAR:**

1. Sportchilarda irodaviy sifatlarni shakllanishining psixologik buxdu.Uz  
<https://uniwork.buxdu.uz> › resurs
2. [https://www.google.com/search?q=sporchilarda+aqliy-irodaviy+tayyorgarlik&rlz=1C1GGRV\\_ruUZ1046UZ1046&oq=sporchilarda+aqliy-irodaviy+tayyorgarlik&gs\\_lcrp=EgZJaHJvbWUyBggAEEUYOTIKCAEQABiABBiiBDIKCAIQABiAB BiiBDIKCAMQABiABBiiBDIKCAQQABiABBiiBNIBCjE4NTY0ajBqMTWoAgCwAgA&sourceid=chrome&ie=UTF-8#ip=1](https://www.google.com/search?q=sporchilarda+aqliy-irodaviy+tayyorgarlik&rlz=1C1GGRV_ruUZ1046UZ1046&oq=sporchilarda+aqliy-irodaviy+tayyorgarlik&gs_lcrp=EgZJaHJvbWUyBggAEEUYOTIKCAEQABiABBiiBDIKCAIQABiAB BiiBDIKCAMQABiABBiiBDIKCAQQABiABBiiBNIBCjE4NTY0ajBqMTWoAgCwAgA&sourceid=chrome&ie=UTF-8#ip=1)