

## KOTA TAEKVONDOCHILARNI TEXNIK TAYYORGARLIGINING MUAMMOLARI

*Boymurotov Faridun*

*O'zMU Taekwondo va sport faoliyati fakulteti*

*301-guruh talabasi*

**Annotasiya:** Taekwondo WT tayyorgarlikning asosiy maqsadi sportchida musobaqada g'alabaga erishish yoki yuqoriroq natijani ko'rsatish maqsadida sport bellashuvini to'g'ri tashkil qilish hamda olib borish qobiliyatini tarbiyalashdan iborat. Sport taktikasini egallash jarayonida bir qator xususiy vazifalar hal qilinadi.

**Kalit so'zlar:** o'smirlar, mahorat, ruhiy tayyorgarlik, sport, taekwondo, ko'nikma, zarba, iroda, malaka, mahorat, energiya, mashg'ulot, ong.

Taekvondochining texnik tayyorgarligi deb, uning taekvondoda baxs yuritish vositasi yoki trenirovka vositasi bo'lib xizmat qiluvchi harakat texnikalari va faoliyat texnikasini o'rgatishga aytiladi. "Texnika" so'zi yunoncha "maxorat" ma'nosini anglatadi.

Maxsus texnik tayyorgarlik jarayonida taekvondochi usullar texnikasini o'rgana boradi – taekwondo bo'yicha ixtisoslashish predmetiga aloqador harakat va faoliyatlarning biomexanik qonuniyatlarini bilib oladi, tegishli usuldagi harakat malakalarini amalda o'zlashtirib, ularni mumkin qadar yuqori darajada mukammallashtira boradi va umumiy texnik tayyorgarligi oshib boradi.

Texnik tayyorgarlikdan maqsad taekvondochining umumiy jismoniy tarbiya ma'lumotini, jismoniy mashqlarning umumiy texnik asoslari sohasidagi bilimni muntazam sur'atda kengaytirib borish va hayotda xamda taekvondochi praktikasida foydali bo'lgan harakat qilish mahorati va malakalari fondini to'ldirib borishdan iborat.

Taekvondochining umumiy va maxsus texnik tayyorgarligi o'rtasida uzviy bog'liqlik bo'lib, unda umumiy texnik tayyorgarlik texnik progressga erishish uchun yordam beradigan xuddi ana shunday bilim, mahorat va malakalarni (masalan, akrobatik malakalarni) shakllantirishga qaratilgandir. Maxsus jismoniy mashqlardan foydalanar ekanmiz, albatta uni texnik jixatdan to'g'ri bajarishga o'rgatmoq kerak.

Zamonaviy taekvondochining texnikasi ma'lum harakatlar ta'siri bilan raqibini yengib, g'oliblikni qo'lga kiritish demakdir.

Juda tez o'zgaruvchan taekwondo sharoitida yaxshi natijaga erishmoqchi bo'lgan taekvondochi ko'p texnik usullarni egallagan bo'lishi kerak, texnika tanlay bilishi hamda ularni tez va aniq bajara olishi lozim.

Taekvondochining texnikasini o'rgatish uchun quyidagi qisqacha klassifikatsiyadan foydalaniladi.

Taekvondochining ko'p yillik praktikasi harakatlar effektining strukturasi ishlab chiqishga yordam berib, ularning quyidagi uchta: a) hujum texnikasi; b) himoya texnikasi; v) qarshi xujum etish texnikasi bo'limlariga bo'linishini ko'rsatdi. Taekvondochining texnik tayyorgarligida asosiy rolni xujum etish holatlari egallaydi.

Har qanday asosiy sport mashqlari oddiy va murakkab mashqlar bo'lib, ular bir nechta (agar murakkab bo'lsa) oddiy bajariladigan mashqlar kompleksini o'z ichiga oladi. Taekvondodagi musobaqa tahlil natijasini ko'rsak, xujum xolatining ikki xilligini, ya'ni: oddiy xujum va murakkab xujumga bo'linganligini ko'ramiz. Oddiy xujumda xujum qilish birdaniga asosiy texnikadan boshlanib, murakkabga o'tiladi. Murakkab xujumda esa taekvondochi ikki yoki uch xolatlardagi mashqlarni ko'llab, birinchi mashqdan boshlab keyingi mashqlarga yutuq uchun fundament yaratib berishi kerak. bu mashqlar bir-biridan uzluksiz bajarilishi kerak.

Murakkab xujum xolatlarini ikki xil turga bo'lish qabul qilingan:

- xujumda o'ziga xos tayyorlov usulini va ma'qul dinamik xolatini ta'sir ettirib, hal qiluvchi texnika qo'llash lozim;

- xujum kombinatsiyasining bir necha xil usullari mantiqiy jixatdan bir xilday tuzilib, birorta texnik xarakter boshlang'ich xarakterini o'z ichiga olib, yangi texnik usul sifatini qabul qilishdan iboratdir. Bu ayni lozim bo'lgan munosabatni va xal etuvchi xolatni tashkil etadi.

Mualliflar fikricha, ko'pincha taekvondoda oddiy xujum xolatlariga nisbatan murakkab xujum xolatlarida yutuqqa erishish yuksakroqdir. Ularning kuzatishlariga qaraganda, texnik usullarning strukturasi, ya'ni to'g'ri xujum xolatidan boshlangan taekvondo kamdan-kam maqsadga muvofiqdir. Ko'pincha dinamik xolatlarining muvaffaqiyatli tayyorlov xolatlarida va xujum usullarining birlashganida, ya'ni "harakat" guruxlari mujassamlashtirganda, bunday xujum xolatlarida katta yutuq sari olib borishi isbotlangan.

Birinchi marotaba texnik usullarning taktik tayyorgarlik guruhini o'tkazish klassifikatsiyasini ishlab chiqdi. Uning klassifikatsiyasiga ko'ra texnik xolatlarini va usullarni muvaffaqiyati uchun quyidagicha bo'linmalarga bo'lish lozim deyilgan:

1) taekvondochi raqibni yengmoq uchun ruxiy bosim uyushtirish xujum qilish muvozanat xolatidan chiqarish kabi himoya reaksiyalarini muvaffaqiyatli qo'llab, yutuqqa erishmog'i mumkin;

2) taekvondochi o'ziga kerak bo'lgan aktiv reaksiyani yaratish uchun raqibni taekvondochi chaqira olib, chalg'ituvchi usullarni qo'llash mumkin;

3) taekvondochi ushbu texnik va taktik usullarga ham e'tibor bermog'i shart: taekvondochining ayrim harakatlariga raqibning e'tiborsizligi yoki shu harakatlarga sovuqqon qarab, e'tiborsiz-sovukkonlik bilan himoyalaniishi, xoldan ketishi kabi. Bunday paytda usullarga takroriy xujum etishlar, javob uchun raqibni

qo'zg'atish, ikki tomonlama chalg'itish va hokazo texnik va taktik usullaridan foydalanish kerak.

Taekvondochilarning hamma texnik va taktik usullarini o'rganishlari lozimligi xujum va himoya harakatlarini birga o'rganishning ba'zi bir xususiyatlarini belgilaydi. Texnik harakatlarning va taktik tayyorgarlikning ahamiyati bir xil bo'lib, ular barobar va parallel duch kelmay, balki bir nechta bir-birini to'ldiruvchi tayyorlov usullari bilan birgalikda kelishi mumkin.

Dinamik xususiyatning muvaffaqiyatli holati faqat taktik usullardagina namoyon bo'lmay, balki birinchi xolatda – murakkab xujum kombinatsiya xolatida yuzaga kelishi ham mumkin.

Taekvondo taktikasi - bu musobaqalarda eng yaxshi natijaga erishish uchun yuzaga kelgan muayyan sharoitlarda texnik, jismoniy va irodaviy imkoniyatlardan maqsadga muvofiq holda foydalanishdir. Taktik tayyorgarlik sportchilarda taktika sohasidagi zarur bilimlarni egallash, sportda taekvondochini to'g'ri olib borishda ma'lum malaka hamda bilimlarni shakllantirish, shuningdek taktik mahoratni takomillashtirishga qaratilgan.

Taktik tayyorgarlikning asosiy maqsadi sportchida musobaqada g'alabaga erishish yoki yuqoriroq natijani ko'rsatish maqsadida sport bellashuvini to'g'ri tashkil qilish hamda olib borish qobiliyatini tarbiyalashdan iborat. Sport taktikasini egallash jarayonida bir qator xususiy vazifalar hal qilinadi. Sportchi:

- musobaqa vaziyatini shunday qabul qilishi va tahlil qilishi lozimki, ushbu vaziyatdan kelib chiqadigan taktik vazifalarni tushuna bilishi hamda qisqa vaqt ichida uni hayolan va harakat bilan hal etishi zarur;

- musobaqada o'z kuchidan shunday foydalanishi kerakki, raqib ustidan g'alaba qozonish maqsadida, uni oxirigacha safarbar qila olishi lozim;

- to'satdan o'zgarib qolgan vaziyatlarda bellashuv rejasini mustaqil o'zgartira olishi kerak.

Taktik tayyorgarlikning asosiy vazifalari:

- taktik bilimlarga ega bo'lish;
- taktik ko'nikmalarni egallash;
- taktik malakalarga ega bo'lish.

Taktika vositalariga qat'iy belgilangan harakat tuzilmasi va ularni namoyon qilish uchun zarur jismoniy sifatlar darajasi bilan ifodalanadigan sportchilar harakatlari kiradi.

Taekvondoda taktika uchta asosiy bo'limlardan tashkil topadi:

- hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi;
- bellashuvni tuzish taktikasi;
- musobaqalarda qatnashish taktikasi.

Taekvondoda yonlanma usulining tahlili hujumning ikkita turini aniqlab berdi: oddiy, qachonki hujum darhol asosiy usuldan so'ng boshlanadi, va murakkab, qachonki Taekvondochi ikkita yoki uchta turli xil harakatlarni qo'llaydi (birinchisi keyingi harakatlar bilan hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatni yaratadi). Ularning ikkalasi to'xtovsiz, bir butun harakat sifatida bajariladi.

Murakkab hujum harakatlarining ikkita turini ajratish qabul qilingan:

- qulay dinamik vaziyatni tayyorlashning maxsus usuli va (u bilan o'zaro bog'liqlikda) hal qiluvchi texnika o'z ichiga oluvchi hujum;
- bir nechta texnikalardan iborat kombinatsiyali hujum. Ushbu hujum mantiqan bitta, sifat jihatdan yangi tuzilgan usul bo'lib, qulay dinamik vaziyat yaratuvchi boshlang'ich harakatni hamda bu vaziyatdan foydalaniladigan boshqa texnikang yakuniy qismini o'z ichiga oladi.

Mualliflar fikricha, taekvondoda ko'pincha oddiy hujum harakatlari emas, balki murakkablari muvaffaqiyat keltiradi. U o'tkazgan tadqiqotlar natijasida shu narsa aniqlanganki, texnika tuzilmasidan darhol boshlanadigan to'g'ridan-to'g'ri hujum kamdan-kam maqsadga erishadi. Odatda, qulay dinamik vaziyatni tayyorlash uslubi hamda hujum texnika tuzilmasi yaxlit harakatga, ya'ni harakat ansambliga qo'shib ketadigan hujum harakatlari muvaffaqiyat keltiradi.

texnikani amalga oshirish uchun taktik tayyorgarlik usullarini guruhlariga tasniflashni birinchi bor ishlab chiqqan. Tasnifga muvofiq usullar (ular yordamida texnik harakatlarni amalga oshirish uchun qulay bo'lgan sharoitlar yaratiladi) uchta guruhga bo'linadi:

- shunday usullarki, ular yordamida taekvondochi o'ziga zarur bo'lgan raqibning himoya reaksiyasiga erishadi (xavf solish, muvozanatdan chiqarish);
- Taekvondochi uchun foydali bo'lgan raqibning faol reaksiyani ta'minlaydigan texnika (chorlash);
- shunday texnikalarki, ularni bajarish natijasida raqib taekvondochining ma'lum bir harakatlariga yoki e'tibor qilmaydi, yoki bo'sh himoya bilan javob beradi (takroriy hujum, aldash va boshq.).

Texnik usullarni amalga oshirish taktik tayyorgarligining hamma usullari nafakat mustaqil, balki uyg'unlashgan holda qatnashishi mumkin (ya'ni texnika ni amalga oshirish uchun bir xil bo'lgan qulay sharoitlar bitta emas, balki bir-birini to'ldirib keladigan bir qancha texnikalar bilan tayyorlanadi).

Qulay dinamik vaziyat murakkab hujumning birinchi kismi (birinchi texnika) bilan yaratilishi mumkin. U kombinatsiya deb ataladi.

Taktik tayyorgarlik usullari guruhlarining tasnifiga muvofiq quyidagi harakatlar ajratiladi:

- birinchi usul, u orqali hujum qiluvchi o'ziga zarur bo'lgan raqibning himoya reaksiyasiga erishadi. Bunday reaksiya hujum harakatini (texnika) amalga oshirishga

yordam beradi. Masalan, hujum qiluvchi tulyochagi zarbasini tepgan payt ximoyalanuvchi yesa zarbaga blok kuygan xolda korin va bosh kismiga yollanma yoki aylanma zarba berishi mumkin.

- usul raqibning faol reaksiyasiga erishish maqsadida amalga oshiriladi, ya'ni: raqib qarshi usul qo'llaydi, undan so'ng hujum qiluvchi ikkinchi texnika amalga oshiradi. Masalan, hujum qiluvchi yopchagi zarbani tepadigandek kursatib birdaniga boshga zarba yollash, raqib - ortga step nazad kilib oyok orasidan aylanma zarba berishni amalga oshiradi. Hujum qiluvchi vaziyatdan foydalanib, aylanma zarba berayotgan sportchi boshiga zarba berib balni kulga kiritadi - hujum qiluvchi birinchi texnika amalga oshirish natijasida raqibni shunday holatga solib qo'yadiki, u yoki bu himoya, bo'shish bilan javob qaytaradi, yoki javob qaytarmaydi.

Bu kombinatsiyalarning o'ziga xos xususiyatlari shundan iboratki, ikki usul yaxlit qilib birlashtiriladi va tanafussiz bajariladi.

Taekvondoda ayrim usullarni qo'llash, odatda, doimiy ijobiy samara bermaydi, chunki texnika bajarish uchun ketadigan vaqt raqibga munosib qarshilik ko'rsatish choralari bilan javob kaytarishga imkon beradi.

Murakkab hujum harakatlari bilan muvaffaqiyatli hujum qilish shunga asoslanadiki, raqib kuch berish yo'nalishini o'zgartib bajariladigan dasturlangan murakkab xujum harakatiga 2-3 marta javob qaytarishga majbur va har safar hujum qiluvchining harakatlanish xususiyati hamda yo'nalishini oldindan bilish uchun unga javob qaytarish vaqtdan yutqazadi, chunki unda bitta yoki ikkita reaksiyaning latent davri yuzaga keladi. Birinchisi - yashrincha davr - murakkab hujumning boshlanish harakatiga javoban, ikkinchisi (latent) - motor davri va murakkab hujum xususiyati hamda yangi yo'nalishini aniqlashga qaratilgan reaksiyani to'xtatish, so'ngra ikkinchi motor davri (odatda kechikuvchan) sodir bo'ladi. Murakkab hujum harakatining yakuniy (hal etuvchi) harakati hujum qiluvchi harakatining birinchi qismiga bo'lgan raqib reaksiyasining motor qismi yoki murakkab xujumning ikkinchi qismi kechikkan hollarda hal etuvchi harakatga bo'lgan raqib reaksiyasining latent davri bilan mos keladi.

Turli xildagi murakkab harakatlar zamonaviy taekvondoda mavjud adabiyot manbalarida murakkab texnik-taktik harakatlar deb ataladi. Sport taekvondosida texnika va taktika dialektik birlikni tashkil etadi. Ayrim texnik harakatlar (usullar) taktik usullar bo'lishi ham mumkin. Bu - hujum, qarshi hujum va himoya harakatlaridir. O'z navbatida ba'zi taktik harakatlar ma'lum bir texnik harakatlar hisoblanadi (zarba berish va zarbani kaytarish).

Mualliflar texnika amalga oshirish taktikasini quyidagi ketma-ketlikda egallashni tavsiya etadi:

- texnika bajarishning taktik shart-sharoitlari bilan tanishish;
- texnika qulay vaziyatlardan bajarish;



- qulay sharoitlarni yaratish texnik-taktik usullarni egallash, ularda raqib aldamchi harakatga javoban oldindan belgilangan himoyalani bilan javob qaytarishi lozim;

- texnik harakatning optimal variantini tanlash va muayyan dinamik vaziyatga muvofiq holda uni bajarish tuzilmasiga ayrim o'zgartirishlarni kiritish.

Taktik tayyorgarlik o'quv-trenirovka jarayonining eng murakkab bo'limlaridan biridir. Taekvondochining taktik tayyorgarligi texnik tayyorgarlik bilan chambarchas bog'liq xolda olib boriladi. Agar texnik tayyorgarlik taekvondoda baxs yuritish vositalari bilan qurollantirilsa, taktik tayyorgarlik ularni qo'llash san'atiga o'rgatadi.

Taekvondo taktikasini qisqa qilib taekvondoda baholanish san'ati deb ta'riflash ham mumkin. Agar tushunarliroq aytsak, taekvondochining taktikasi, birinchidan, taekvondochining imkoniyatlarini, raqibining xususiyatlarini xamda musobaqaning konkret shart-sharoitlarini xisobga olgan xolda musobaqlarda qatnashishning maqsadga muvofiq keladigan rejasini ishlab chiqishdan; ikkinchidan, taekvondochining imkoniyatlarini mumkin qadar to'laroq namoyon etadigan bahs yuritish vositasi va usullaridan foydalanish yo'li bilan amalga oshiriladi.

Taekvondoda taktika gimnastika yoki sprinter yugurishi vaqtidagiga qaraganda ancha kattaroq va ko'proq sport natijalariga ta'sir etadi.

Taekvondochining taktik tayyorgarligi jarayonida quyidagilarni nazarda tutmoq kerak:

– taekvondo taktikasining nazariy asoslarini o'zlashtirish (taktik usullar arsenallari haqidagi, ularni qanday va qay xildagi sharoitlarda qo'llash kerakligi va hokozolar haqidagi bilimlarni egallash);

– taekvondodagi raqiblar imkoniyatini xamda bo'lajak musobaqalarning shart-sharoitlarini o'rganish;

– taktik usullarni, ularning kombinatsiya va variantlarini to mukammal taktik mahorat va malakalarini egallab olgunga qadar o'zlashtirish;

– taktik mahoratga erishish uchun zarur bo'lgan taktik tafakkurni va boshqa qobiliyatlarni tarbiyalash.

Bu vazifalarning asosiysi taktik tafakkurni tarbiyalash bo'lib, u taekvondoda baxslashish rejasini tuzib chiqish va amalga oshirish bo'yicha bir qator aqliy operatsiyalarni o'z ichiga oladi. Taktik tafakkur idrok, xotira va ijodiy tasavvurga suyanib, tegishli bilim va tajribalardan foydalanishga, taekvondo baxsida vaziyatni qunt bilan kuzatish, tez tushuna olish va baholay bilish, o'z vaqtida to'g'ri qarorga kela bilish qobiliyatiga asoslanadi.

Taekvondochining taktik tayyorgarligi ko'p xollarda texnik tayyorgarlik bilan shu qadar birlashib ketadiki, xatto ular o'rtasida qat'iy chegara qo'yishning xojati bo'lmaydi va birgalikda qo'llanib boriladi. Taktik tayyorgarlikning vazifalari har xil

hal etiladi. Mustaqil mashg'ulotlarda maxsus adabiyotlar o'rganiladi va individual taktik harakatlar amalda mukammallashtiriladi. Umumjamoa mashg'ulotlarida va trenirovkalarda individual ravishda harakatlar takomillashtirish tavsiya etiladi. Musobaqa vaqtlarida kuzatilib, raqibning taktik imkoniyatlari taxlil qilinadi va umumlashtiriladi, o'rganilgan taktik variantlar va sistemalar tekshirib ko'riladi.

Taktik sistemalarning variantlari quyidagi tartibda o'rganiladi:

1. Ko'rib chiqilayotgan xujum yoki himoya usullarining asosiy mazmuni va uning variantlari bilan tanishish;
2. Muayyan variant uchun xarakterli bo'lgan taktik harakatlarni egallash;
3. Raqibdan chekina turib himoya etish usullari taktikalarini o'rganish.

Ushbu o'rganish mashqlarini (raqibning, himoyachining) qarshiligi bilan sekin sur'atda bajarish; mashqni taekvondo sharoitiga teng bo'lgan sur'atda bajarish; mashqni himoyachining aktiv qarshiligi bilan bajarish; murakkab sharoitlarda o'rganilayotgan usullar asosida maxsus vazifalarga ko'ra harakat qilayotgan raqibni yengish; mashqni raqibning ixtiyoriy ravishdagi aktiv qarshiligi ostida qaytarish va mustahkamlash (doimo straxovka ostida olib borilsin!). Yangi texnik harakatlarni (usullarni) o'rganishdan avval texnik usullarni bo'lib egallash xamda psixologik va jismoni tayyorgarlikni tegishli darajaga ko'tarish lozim.

Taktik tayyorgarlik klassifikatsiyasining guruhiga asoslanib, kombinatsiya xolatlarining klassifikatsiyasi quyidagicha ko'rinishni tashkil etadi:

*Birinchi:* Ma'lum etish xolatlaridan so'ng xujumkor raqibdan himoyalanish natijasida ko'zlagan usullarni qo'llay olishi. Masalan: xujum etuvchi taekvondochi raqibni yelkasidan oshirib itqitishi va raqibi o'zini himoya etishi uchun gavdasini to'g'ri muvozanat xolatiga keltirishga uringanda, qo'lidan ushlab turtib itqitish.

*Ikkinchi:* Raqibi reaksiyasining aktivligini oshirish uchun harakat etilib, uning himoya usullarini qo'llab, qarshi xujum etishiga majbur ettirib, xujum etuvchi shu vaqt ichida o'zining ikkinchi usulini ishga solishi. Masalan: raqibni turtib yuborib qo'lidan ushlab, raqibni ag'darilib tushayotganda, masofadagi bosilgan son qismini ilishga harakat qilishidagi harakatdan foydalanib, xujum etayotgan taekvondochi raqibni qo'lidan ushlab yelkasi uzra oshirib itqitishi.

*Uchinchi:* Xujumkor birinchi qo'llash paytida raqibni shunday xolatga keltiradiki, bunda raqib sustlashgan himoya reaksiyasi bilan yoki darmonsizlanib, umuman, e'tiborsizlik bilan javob berishi mumkin. Kombinatsiyalarning xarakterli tomoni shundaki, bu ikki usullar biriktirilib, bir butunlikda dam olishsiz bajariladi. Masalan: qo'lidan ushlab zarb bilan siltab oldinga o'tkazish; qo'l va gavadani ushlab itqitish va yiqilayotga mahalda qarama-qarshi qo'lning tashqi tomondan ilib, qo'l bilan gavadani ham ilgan holatda egilib xamla etish.

Taekvondoda qo'llaniladigan ayrim usullarning hammasi ham maqsadga muvofiq effektiga ega bo'lavermaydi, chunki raqib ham xujumchiga ma'lum

qarshiliklarni qo'llaydi. Xujumning muvaffaqiyatli tomoni raqibning kuchsiz va kamchilik tomoni 2-3 hamladan so'ng aniqlab, birin-ketin tez va aniq o'ylagan murakkab usullarni qo'llay olishiga ham bog'liqdir. Bunday xujum eta olgan taekvondochi raqibni dovdiratib, charchatib va murakkab xujum hamlalariga dosh bermay (I-II yashirin davrlar ichida) qolishga majbur etib yutuqqu erishadi. Bunday murakkab xujum etish holatlari raqibning motor bo'lim reaksiyasiga yoki (latent) yashirin davr reaksiyasiga to'g'ri kelib, xal qiluvchi harakat bilan raqibni yengadi.

Musobaqa xolatlarni ilmiy kuzatishlar taekvondochilarda murakkab kombinatsiyalarini chuqurroq egallashi lozimligini isbotlaydi.