

TAEKVONDO SPORTIDA TAKTIK TAYYORGARLIGINING TURLARI VA AHAMIYATI.

*O'zMU Taekvondo va sport faoliyati fakulteti
301-guruh talabasi **Turganbekov Otabek**
Toshkent, O'zbekiston*

Annotatsiya: Mazkur materialda taekvondochilarni taktik tayyorgarligining ahamiyati, ma'lum bir turlari va bunda nmalarga ahamiyat qaratish lozimligi yoritib berilgan.

Kalit so'zlar: taktika , texnika , psixologik, kambinatsiya, taktik tayyorgarlik, sportchi, murabbiy , taekvondochi, musobaqa, mashg'ulot, raqib, o'smir taekvondochilar .

Sportda taktika bu tanlangan maqsadga, barcha texnika, jismoniy qobiliyat, imkoniyatlarni hisoblagan holatda, tez va oson erishish uchun tanlangan usuldir. Tanlangan taktika sportchini minimal imkoniyatidan maksimal darajada foydalanish imkonini beradi. Sportda taktikalar juda ham ko'p bo'ladi. Ulardan foydalanish sportning turiga qarab turlicha bo'ladi. Bazi sport turlarida sportchilar bir-birlari bilan to'g'ridan-to'g'ri raqobatlashmaydi. Bunday sport turlarida sportchilarning natijalariz o'zlarining harakatlariga bog'liq bo'ladi. Ular faqat o'zlarini ustilarida ishlashadi. Lekin raqib bilan yuzma-yuz jang olib boradigan sport turlari ham mavjud. Bu ikkisida taktika turlicha bo'ladi.

Taekvondo sport turi yuzma yuz jang olib boradigan sport turlaridan biridir. Bu sportda taktikaga alohida ahamiyat qaratiladi. Taktikaga alohida mashg'ulotlarni ajratishadi. Ayniqsa musobaqadan oldin taktikaga katta e'tibor zarurdir. Musobaqadan oldin sportchilarda taktikani tarbiyalash natijaga ta'sir qilish ehtimoli baland bo'ladi. Taekvondoda musobaqadan oldin turli taktikalarga tayyorgarlik bo'ladi. Ularga quyidagilarni aytishimiz mumkin.

1.Taekvondochilarga turli texnikalarni ketma-ketligini bajarib ochko olish taktikasi. Bunda sportchi jang vaqtida texnikalardan kambinatsiyalar yaratish darajasi shakllantiradi.

2.Jang vaqtida jang uslubini tanlash. Raqiblarini tushish ehtimoliga qarab, ularni o'rganib, ular uchun tuli taktikalarni tayyorlash zarurdir.

3.Musobaqa uchun turli taktikalarni o'rganib qo'llash. Bunda taekvondochi bir hamma sportchiga bir xil taktikada jang qilmasligiga olib keladi. Chunki sportchilar bir birini jangini ko'rib, o'zlarini ularga tayyorlashadi. Bu taktika esa raqiblarini unga qarshi fikrlarini adashtiradi.

4.Taekvondochiga o'zi mustaqil taktika yaratishini mashg'ulotlarda tarbiyalash taktikasi. Bu taktikadan maqsad, musobaqaga tanlangan jang uslubi o'xshamagan

taqdirda, taekvondochi o'zini yo'qotmasdan, yangi usul va taktika yaratishiga yordam beradi.

5. Musobaqaga har tomonlama tayyorlanish . Bu taktika taekvondochilarni oldinda bo'ladigan musobaqaga har tomonlama psixologik tayyorgarlikni tarbiyalaydi. Murabbiy barcha bo'ladigan bosmlarni oldindan tahminiy hisobini olib, sportchini unga tayyorlashi zarurdir. Sababi sportchi psixologik jihatdan o'zini boshqara olmasa, uni tanlagan usullarini bajara olmasligiga olib keladi.

Taekvondoda taktika tanlash ahamiyati katta. Ko'rsatib o'tilgan taktikalarni tanlashda albatta barcha jihat inobatga olinishi shartdir. Agar murabbiy sportchini va raqiblarini malakasini, texnikalarini o'rganib chiqqan bo'lsa, musobaqa uchun oldindan mashg'ulotda taktika tanlanadi va shu taktikani yanada rivojlantirishga harakat qilinadi. Sportchi o'ziga tanlangan taktikani yaxshi bilishi, anglashi zarurdir. Aks holatda sportchi taktikani musobaqada bajara olmasligi mumkin. Shuning uchun murabbiylar musobaqa oldidan taekvondochilarni jismoniy sifatini emas balki taktik va psixologik jihatlarini tarbiyalash va rivojlantirishga ahamiyat berishadi. Taekvondochilarni musobaqada ko'rsatadigan natijasi taktika va psixologik tayyorgarliksiz yuqori bo'lishi juda qiyindir.

Xulosa va fikrlarim : Taekvonda sport turida taekvondochilarni taktik tayyorlash muhim ahamiyatga kasb etadi. Musobaqada taktikani foydali jihatlari sportchiga ustunlik beradi. Bu uning nafaqat taekvondochilik faoliyatida balki musobaqa faoliyatiga o'z ta'sirini o'tkizmasdan qolmaydi. Shuning uchun natijalar taktik tayyorgarlinlarni samarali bo'lishiga ham bog'liqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ражабов, Г. К. (2021). ПОКАЗАТЕЛИ ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЕРОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ БОЯХ В УСЛОВИЯХ ОТСУТСТВИЯ И ВОЗНИКНОВЕНИЯ СТРЕССОВЫХ ФАКТОРОВ (ПОМЕХ).
2. Абдухамидов, Р. Н. (2021). САМАРАЛИ ВОСИТА ВА УСУЛЛАР ЁРДАМИДА УСМИР БОКСЧИЛАРНИНГ ПСИХОФИЗИОЛОГИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ. Academic research in educational sciences, 2(Special Issue 1).
3. Abdukhamidov, R. N. (2021). IMPROVING PSYCHOPHYSIOLOGICAL TRAINING OF TEENAGE BOXERS WITH THE HELP OF IMPROVISED MEANS OF GAMES.
4. Халмухамедов, Р. Д., Абдухамидов, Р. Н., Каримов, Ш. & Усмонхужаев, С. Т. (2021). СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ СУДЕЙСТВА В БОКСЕ.
5. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy madaniyat instituti, 2005 yil.