

MUSOBAQA OLDI TAKTIK TAYYORGARLIKNI TO'G'RI NAVBATLASH.

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

Annotatsiya: Mazkur materialda taekvondochilarni taktik tayyorgarligini to'g'ri navbatlash va bunda murabbiyning ahamiyati, vazifalari nimalardan iborat ekanligi yoritib berilgan.

Kalit so'zlar: taktika, murabbiy, yillik reja, musobaqa kalendari, texnika, psixologik, taktik tayyorgarlik, sportchi, taekvondochi, musobaqa, mashg'ulot, raqib.

Taekvondo sport turida barcha sport turlari singari, musobaqa oldidan mashg'ulotga zo'r beriladi. Chunki sportchilar va murabbiylar oldidagi maqsadlariga yaqinlashgani bo'ladi. Biroq har doim ham bu yaxshi natija beravermaydi. Bunga musobaqa oldidan mashg'ulotni va musobaqa uchun mo'ljallangan taktikalarni to'g'ri tartibga solinmaganligi ya'ni rejalashtirilmaganligi sabab bo'ladi.

Buni oldini olish maqsadida tajribali murabbiylar oldinda turgan musobaqalar uchun qilinadigan mashg'ulotlarni, yuklamalar hajmining rejasini tuzib oladilar. Buni ko'p murabbiylar yillik musobaqalarning jadvali chiqandan so'ng amalga oshiradilar. Lekin tajribali murabbiylar yillik musobaqalar kalendari chiqmasdan oldin o'zlarining tajribalariga tayanib, musobaqalarning tahminiy vaqtini tuzadilar va shunga ko'ra ish reja tuzib harakatni boshlagan bo'ladilar. Buni qanchalik kalendar rejaga mos kelishi murabbiyning malakasiga bog'liqdir.

Murabbiylar yuklamani taqsimlaganda musobaqa oldidan yuklamalarni ko'p bermaslik kerakligini inobatga olib mashg'ulotni rejalashtirishadi. Bundan kelib chiqadiki musobaqalardan oldin. Taekvondochini formasini tushurib yubormasdan, taktik tayyorgarlikga ko'proq ahamiyat qaratilishi maqsadga muvofiqdir.

Bu mashg'ulotni oldindan puxta rejalashtirish zarurdir. Chunki taktik tayyorgarlikga vaqt yetmay qoladigan bo'lsa natija o'ylanganiday bo'lmasligi mumkin. Taekvondo sport turida yuqori natija qilish uchun mashg'ulotlarda taktika va psixologik jihatlarni yaxshilashga alohida ahamiyat berilishi zarurdir. Bu murabbiyga jismoniy mashg'ulotdan tashqari, aqliy tayyorgarlikni ham yaxshi bilishi kerak ekanini ko'rsatadi. Murabbiy qanchalik o'z sohasini ham amaliy ham nazariy bilsa, taekvondochilarni shunchalik yaxshi yetishtiradi.

Taekvondo murabbiyi shogirtlari yaxshi natijalarni qo'lga kiritishi uchun, dastlab eng muhim musobaqani o'zi uchun belgilab olishi kerak. Va shu musobaqaga qolgan vaqtda sportchilarga o'rgatiladigan texnika, taktika larni yuklamasini tuzishi lozim. So'ng bu tuzgan ish rejasini har doim nazoratda saqlashi kerak. Chunki bu reja qanchalik foyda berayotganini bilishi kerak.

Taktik tayyorgarlik uchun mo'ljallangan yuklamalarni ko'p murabbiylar musobaqaga oz fursat qolganda boshlashadi va buning samarasi kam bo'ladi.

Taekvondoda taktik tayyorgarlikni shakllantirishni yilning boshlanishidan boshlash samara beradi. Mashg'ulotlar boshlangan paytlarda jismoniy yuklamalarni ko'p berish to'g'ri, biroq bu mashg'ulotni ozgina vaqtini psixologik tayyorgarlikga qaratish o'rinli bo'ladi. Chunki psixologik tayyorgarlik taktik tayyorgarlik bilan chambarchas bog'liqdir. Musobaqaga qancha yaqinlashgan sari mashg'ulotda taktik tayyorgarlikga ajratilgan vaqt ortib borishi zarur. So'ng musobaqaga oz fursat qolganida. Mashg'ulotning katta qismi taktik va psixologik tayyorgarlik asosida o'tkazilishi lozim. Bu bilan sportchi musobaqaga charchoqni his qilmasdan va ortiqcha jarohatlarsiz qatnashishi mumkin bo'ladi. Musobaqaga taekvondochi qanchalik bosiq, o'ziga ishongan holatda tashrif buyurishi uni kuchini oshiradi. Buning uchun taekvondochi texnik, taktik va psixologik jihatdan mukammal tayyorgarlikga ega bo'lishi lozim. Shundagina sportchi musobaqada g'olib bo'lishiga ishonchi bo'ladi.

Xulosa va fikrlarim. Ushbu ma'lumotlardan kelib chiqadigan bo'lsak, taktik tayyorgarlikni to'g'ri navbatlash nafaqat sportchini o'ziga ishonchini balki uning ko'rsatadigan natijalariga ham katta ta'sir ko'rsatadi ekan. Shuning uchun murabbiylar o'z taekvondochilariga taktika tanlashda aniq hisob kitob qilishlari foydali bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Arabboyev Q. T. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanidan ma'ruzalar to'plami. Qo'qon.2015 y.
2. Vasilkov A.A. Teoriya i metodika sporta. Rostov – na – Donu. "Feniks" 2008.
3. Maxkamdjonov K.M., Tulenova X.B. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikas i Toshkent., TDPU, 2001-2002 yil - 60 b.
4. Абдухамидов, Р. Н. (2021). САМАРАЛИ ВОСИТА ВА УСУЛЛАР ЁРДАМИДА УСМИР БОКСЧИЛАРНИНГ ПСИХОФИЗИОЛОГИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ. Academic research in educational sciences, 2(Special Issue 1).
5. Халмухамедов, Р. Д., Абдухамидов, Р. Н., Каримов, Ш. & Усмонхужаев, С. Т. (2021). СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ СУДЕЙСТВА В БОКСЕ. Academic research in educational sciences, 2(Special Issue 1).
6. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy madaniyat instituti, 2005 yil.