

## TAEKVONDOCHILARNI MUSOBAQA OLDI TAKTIK SALOHIYATINI RIVOJLANTIRISH.

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

**Annotatsiya:** Mazkur materialda taekvondo sport turida taekvondochilarni taktik salohiyatini rivojlantirish usullari va nimalarga ahamiyat berishi yoritib berilgan.

**Kalit so'zlar:** taktika , murabbiy, uslublar, texnika , psixologik, taktik tayyorgarlik, sportchi , taekvondochi, musobaqa, mashg'ulot, o'smir taekvondochilar , taktikani rivojlantirish.

Taekvondo sport turida taekvondochilarni taktik salohiyatini oshirish muhimdir. Sababi taekvondochilar o'zlari o'rgangan texnikalarini qo'llashda oddiy harakatlardan kamroq foydalanishini ta'minlaydi. Taekvondochilarning mashg'ulot jarayoni, ularning malakasiga qarab o'zgarib, mukammallashib boradi. Dastlab mashg'ulotlar jismoniy sifatlarga va kuch sifatiga qaratiladi. Bu bosqichdan so'ng mashg'ulotlar tezkorlik va texnik harakatlarga qaratiladi. Undan so'ng mashg'ulotlar texnikalarni takrorlash va taktikaga qaratilgan yuklamalardan iborat bo'ladi. Ohirgi bosqichda esa mashg'ulot mustahkamlash mashqlari va taekvondochilarni taktik fikrlash salohiyatini oshorishga qaratilgan bo'ladi.

Taekvondochilarni taktik salohiyatini oshirishda sportchi va murabbiy birga ishlashi zarur. Sportchi taktik fikrlashi yaxshi bo'lsa murabbiydan olgan maslahatlari asosida mustaqil taktikalarni tanlashi va qo'llay olishi osonlashadi. Chunki har doim ham murabbiy sportchiga yordam bera olmaydi. Shu jihatni musobaqa oldi mashg'ulotda inobatga olishlari shart. Bu bilan musobaqa paytida taekvondochi jangda o'zini o'zi boshqarishi va yangi usullarni yaratishga ehtiyoj bo'lishi mumkindir. Taktikaga musobaqa oldidan tayyorlanishda oldingi musobaqalarda qo'llagan taktikalaridan mutlaqo o'zgacha taktika tanlashga harakat qilishlari zarur. Bu orqali taekvondochi o'zining taktikasini boshqa raqiblari oldindan bilmasligini ta'minlaydi. Chunki barcha murabbiylar va sportchilar musobaqa oldidan taktika tuzayotganlarida, o'tgan musobaqalardagi raqiblarini taktikasini taxlil qiladi va unga qarshi taktika tayyorlashadi. Shuning uchun sportchilar yangidan yangi taktikalarni qo'llashga harakat qilishadi.

Bazi katta musobaqalar oldidan tayyorgarlik jarayonida raqiblarni taktikalarini o'rganishda reytingda birinchi o'rinda tashrif buyurayotgan taekvondochilarni texnikalari, taktikalari, jismoniy imkoniyatlari va boshqalar inobatga olingan holatda, unga qarshi taktika tayyorlanadi. Lekin boshqa sportchilarga qarshi hech qanday taktika va fikrlar bo'lmasligi ham mumkin. Bu esa hatodir. Malakali murabbiy va

taekvondochilar nufuzli musobaqalarda ko'proq raqiblarga qarshi taktikalar tayyorlashadi. Va buning foydasi va samarasi baland bo'ladi. Taekvondochi bu holatda taktik fikrlash va salohiyatini yanada rivojlantiradi. Taekvondochi jang vaqtida vaziyatni inobatga olib turli sportchiga qarab turlicha taktikani qo'llashi mumkin bo'ladi. Bu taekvondochida bir xil taktikani qo'llashini oldini oladi.

Taekvondochida taktik salohiyat yuqori bo'lishi uchun ko'p yillik rejali taktik yuklamalarga mo'ljallangan mashg'ulotlar o'talishi zarurdir. Bu ko'p yillik mashg'ulotlar orqali aniq belgilangan vaqt va ko'zlangan musobaqaga oldindan tayyorlanish jarayoni bo'ladi. Bu jarayon asosan nufuzli musobaqalar oldidan amalga oshiriladi. Misol uchun Olimpiyada musobaqasiga. Lekin bu mashg'ulotlar oldindan shakllantirilgan va moslashtirilgan bo'lsa, sportchiga nisbatan kamroq vaqt yetarli bo'lib, taekvondochini taktik salohiyatini yanada rivojlantirishga yordam beradi. Bu turdagi musobaqalarda g'olib bo'lgan sportchilarni ko'radigan bo'lsak, ularning barchalari bu bosqichdan o'tganliklarini ko'rish qiyin emas.

Xulosa va fikrlarim : Ushbu ma'lumotlarni asosida shuni aytishimiz mumkinki, taekvondochilarda taktik salohiyatni yanada rivojlantirish uchun ma'lum bir vaqt va katta mehnat talab qilinadi. Bu faqatgina murabbiy yoki sportchiga bog'liq vazifa emasdir. Buning uchun sportchi va murabbiy birgalikda mehnat qilishi kerak.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Саенко В. Г., Гончаров С. М. Теоретические особенности развития гибкости у тхэквондистов // Олимпизм и молодая спортивная наука Украины:Сб. науч. тр. V Регион. науч.-практ. конф. – Луганск: ЛНПУ им. Тараса.Шевченко,2007–С.153-156.
2. Санг Х. Ким. Растяжки, сила, ловкость в боевой практике. – К.: Освіта, 1996.–247с.
3. Чой Сунг Мо, Глебов Е. И. Тхэквондо: основы олимпийского спарринга. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2002. – 320 с.
4. Arabboyev Q. T. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanidan ma'ruzalar t o'plami. Qo'qon.2015 y.
5. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish Toshkent.,
6. Халмухамедов, Р. Д., Абдухамидов, Р. Н., Каримов, Ш. & Усмонхужаев, С. Т. (2021). СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ СУДЕЙСТВА В ТАЕКВОНДО.