

ЁШ ТАЕКВОНДОЧИЛАРНИ МУСОБАҒАГА ТАЙЁРЛАШДА ТАКТИКАНИНГ АҲАМИЯТИ

Тошкент халқаро молиявий бошқарув

ва технологиялар университети

магистранти Хўжаниёзова Асалхон Мухаммад қизи

Аннотация. Ушбу мақолада ёш таеквондочиларнинг мусобақаларга тайёргарлик жараёнида тактик тайёргарликнинг ўрни ва аҳамияти ёритилган. Замонавий таеквондо спорт турида юксак натижалар ҳосил қилишда техник малака, жисмоний тайёргарлик билан бир қаторда тактик фикр юритиш, рақиб ҳаракатини таҳлил қила олиш, вазиятни тез баҳолаш ва тўғри қарор қабул қилиш каби кўникмалар асосий омиллардан ҳисобланади. Мақолада тактика турлари, унинг ёшлар тайёргарлигидаги роли, тренернинг вазифалари ва самарали тактик машқларни ташкил этиш усуллари баён этилган.

Кириш

Таеквондо – жисмоний чиниқтириш, руҳий мувозанат ва тезкор фикрлашни талаб қилувчи спорт турларидан бири сифатида жаҳон миқёсида шиддат билан ривожланмоқда. Айниқса ёш спортчилар ўртасида ушбу йўналишга қизиқиш йил сайин ортиб бормоқда. Мусобақаларда юқори натижага эришиш учун спортчини ҳар томонлама ривожлантириш зарур. Бу жараёнда техник-ҳарбий усуллар, жисмоний чидамлилиқ ёки психологик барқарорлик каби омиллар билан бир қаторда тактик тайёргарлик ҳам муҳим аҳамиятга эга.

Техника қай тарзда зарба беришни ўргатса, тактика қайси вазиятда қандок қарор қабул қилишни белгилайди. Шу боис, ёш таеквондочиларни мусобақага тайёрлашда тактик вазифаларни тўғри шакллантириш, уларни босқичма-босқич ўргатиш ва амалиётда мустаҳкамлаш муҳимдир.

I. Таеквондода тактика тушунчаси ва унинг ўзига хослиги

1. Тактика нима?

Спорт тактикаси – мусобақа жараёнида спортчининг техник имкониятлари, жисмоний ҳолати, руҳий тайёргарлиги ва вазиятни баҳолаш қобилияти асосида рақиб устидан устунликка эришиш мақсадида қўлланиладиган режали ҳаракатлар тизимидир.

Таеквондода тактика ҳам ҳужум, ҳам мудофаа усулларини ўзига камраб олади. Мусобақа давомида вазият тез ўзгариб туради, шунинг учун спортчи доимо рақиб ҳаракатини кузатиб, унга мос равишда ўз тактикасини ўзгартириб бориши керак.

2. Таеквондода асосий тактика турлари

1. Фаол ҳужум тактикаси – биринчи бўлиб ташаббус кўрсатиш, тезкор зарбалар бериш орқали рақибни чекка ҳимояга тортиш.

2. Мудофаа тактикаси – рақибнинг хато ва камчиликларидан фойдаланиб қарши ҳужум уюштириш.

3. Аралаш (комбинатив) тактика – вазиятга қараб ҳужум ва мудофаани тез ҳамда оқилона алмаштириб бориш.

4. Масофа тактикаси – рақиб билан масофани тўғри сақлаш, унинг кучли ва кучсиз томонларини ҳисобга олган ҳолда ҳаракатланиш.

5. Вазиятли тактика – жангнинг охиригача ҳисоб, вақт ва жанг динамикасига қараб стратегияни ўзгартириш.

Бу турлар ёш спортчиларга босқичма-босқич ўргатилса, улар мусобақада вазиятни тез англаб, тўғри ҳаракат қилишни ўрганадилар.

II. Ёш таеквондочиларда тактик тайёргарликнинг аҳамияти

1. Техник кўникмаларни самарали қўллаш имконияти.

Ёш спортчилар кўпинча техникага эътибор қаратишади, бироқ спортда фақат техника билан ютуққа эришиб бўлмайди. Зарба кучли ва аниқ бўлиши мумкин, лекин уни қачон ишга солишни билмаслик мусобақада муваффақиятсизликка олиб келади. Тактика эса техникага самара беради.

2. Рақиб ҳаракатини таҳлил қилиш қобилияти.

Ёшлар одатда рақибга қарамай, ўз ҳаракатларига кўпроқ эътибор қаратадилар. Тактик машқлар рақибни кузатиш, унинг хатоларини кўриш ва ундан фойдаланишни ўргатади.

3. Психологик барқарорликни оширади.

Тайёр тактикага эга спортчи жанг давомида ўзини ишончли тутати. “Қандай ҳаракат қилишим мумкин?” деган савол ўрнига “Қачон қўллашим керак?” деган фикр келади ва стресс даражаси пасаяди.

4. Мусобақаларда юқори натижага эришиш.

Жаҳон тажрибаси шуни кўрсатадики, энг кучли таеквондочилар — бу тактик жиҳатдан соф фикрлай оладиган спортчилардир. Ҳатто юқори техникага эга бўлмаса ҳам, тўғри тактика билан кучли рақибни ютган ҳолатлар кўп учрайди.

III. Ёш спортчиларда тактик кўникмаларни шакллантириш босқичлари

1-босқич: Бошланғич тактик тушунчаларни ўргатиш.

Бу босқичда спортчиларга қуйидагилар ўргатилади:

- жанг масофасини ҳис қилиш,
- ҳужумни бошлаш учун қулай вазиятни топиш,
- рақиб ҳаракатини кузатиш,
- оддий қаршилаш ва қарши ҳужум элементлари.

Машғулотлар кўпроқ ўйинлар, содда машқлар ва моделлаштирилган ҳолатларда ўтказилади.

2-босқич: Тактик комбинацияларни ривожлантириш.

Спортчида муайян техник ҳаракатлардан ташкил топган комбинатив тактика шакллантирилади. Масалан:

- сол томонга қўшимча қадам + олдин зарба + айланма зарба,
- блокдан кейин тезкор қарши зарба,
- рақибнинг ошиб киришини кутган ҳолда ҳужум.

Бу босқич тактик фикрлашни чуқурлаштиради.

3-босқич: Мусобақа шароитини моделлаштириш.

Ёш спортчи реал жанг шароитига яқин вазиятларда машғулот олиб бориши шарт:

- вақтга қараб жанг олиб бориш,
- очко қолаётганда ҳужумчан тактика,
- очко олдинда бўлганда мудофаачан тактика,
- рақиб ҳаракатларини “ўқиш” машқлари.

Бу лиминал босқич мусобақа тажрибасини сунъий равишда яратади.

IV. Тренернинг тактик тайёргарликдаги вазифалари

1. Спортчининг индивидуал хусусиятларини ўрганиш.

Ҳар бир ёш таеквондочининг жисмоний ва психологик имкониятлари ҳар хил. Бирининг хулқ-атвори ҳужумкор бўлса, бошқасини мудофаачан тактика яхши йўналтиради. Тренер шунга мос равишда тактик вазифалар беради.

2. Рақибни таҳлил қилишни ўргатиш.

Мусобақадан олдин рақибнинг кучли ва кучсиз жиҳатлари таҳлил қилинади. Ёш спортчиларга қуйидагиларини ўргатиш керак:

- рақибнинг ритми ва масофаси,
- қайси томонга кўпроқ ҳаракат қилиши,
- қайси зарбани кўп ишлатиши,
- қайси вазиятда хатога йўл қўяётгани.

3. Тактик режани аниқ белгилаб бериш.

Мусобақадан олдин спортчига оддий, тушунарли режа берилиши лозим:

- биринчи раундда — вазиятни кузатиш,
- иккинчи раундда — фаол ҳужум,
- учинчи раундда — ҳисобга қараб мудофаа ёки ҳужум.

4. Жанг вақтида тактик йўналтиришлар бериш.

Тренер раунд орасида спортчига қисқа, аниқ ва амалиётга мос кўрсатмалар бериши шарт:

- “Унг томони очиқ — айланма зарба ишлат!”

- “Масофани қисқартирма!”
- “Рақиб чарчади — ташаббус сенда!”

Бу кўрсатмалар спортчига тактик стратегияни тўғри танлашга ёрдам беради.

V. Тактик тайёргарликни ошириш учун самарали машқлар

1. “Вазиятли жанг” машқлари.

Тренер муайян шароит яратади, спортчи эса шу шароитда ҳаракат қилиши керак:

- 10 секунд қолганда очко ортида,
- рақиб чап томондан босим ўтказмоқда,
- жангда масофа қисқарган,
- рақиб пассив.

2. Тезкор қарор қабул қилиш машқлари.

Тренер турли рангдаги белгилар ёки садолар орқали спортчидан тезкор ҳаракат талаб қилади:

- кўнғироқ — айланма зарба,
- қизил белги — блок,
- яшил — ҳужум.

3. Видео таҳлил машғулоти.

Спортчилар ўз жангларида ёки кучли рақиблар жангини кўриб:

- хатоларни топадилар,
- вазиятни таҳлил қиладилар,
- тўғри қарор қандай бўлганини муҳокама қиладилар.

4. Реакция машқлари.

- тўп улоқтириш ва сақлаш,
- тезкор қадам алмаштириш,
- зудлик билан зарбага тайёрланиш.

Хулоса

Ёш таеквондочиларни мусобақага тайёрлашда тактик тайёргарлик техника ва жисмоний машқлар каби муҳим ўрин тутди. Тўғри шаклланган тактика

спортчининг имкониятларини максимал даражада намоён қилади, рақиб устидан устунликни таъминлайди ва мусобақада барқарор натижага эришишга ёрдам беради.

Тактик тайёргарликни босқичма-босқич, спортчининг индивидуал хусусиятларига мослаштирган ҳолда ташкил этиш — тренернинг асосий вазифаларидан *biridir*. Бундай ёндашув ёш спортчиларнинг руҳий барқарорлигини мустаҳкамлайди, жанг пайтида вазиятни тез баҳолаш ва тўғри қарор қабул қилиш кўникмасини шакллантиради.

Шу тариқа, тактика — замонавий таеквондо спорт турида юқори натижаларга эришишнинг муҳим омилларидан бири бўлиб, унинг ёшлар тайёргарлигидан мустаҳкам ўрин эгаллаши спортчиларнинг профессионал даражада ўсишига замин яратади.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Абдурахмонов, А. Таеквондо: назарий ва амалий асослар. — Тошкент: О‘зДЖТИ нашриёти, 2019.
2. Karar, M., & Aydin, C. Taekwondo Tactics and Competitive Strategy. — Ankara: Sports Sciences Press, 2018.
3. Хўжаев, Ш. Жанговар спорт турларида тактик тайёргарлик асослари. — Тошкент: “Фан ва технология”, 2020.
4. Choi, H. Taekwondo: The Korean Art of Self-Defense. — New York: International Taekwon-Do Federation Publishing, 2017.
5. Park, Y. H., & Craig, J. Taekwondo: Competition Tactics and Techniques. — California: Black Belt Communications, 2015.
6. Назаров, Қ. Спорт психологияси: ёш спортчилар билан ишлаш асослари. — Тошкент: “Илм-3иё”, 2021.
7. Lee, K., & Kim, S. Modern Taekwondo Training. — Seoul: Kukkiwon Academy Press, 2016.

8. Олимов, Ф., ва бошқ. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси. — Тошкент: “Ўқитувчи”, 2018.
9. World Taekwondo Federation. Competition Rules & Interpretation. — Seoul: WTF Publications, 2023.
10. Рахимов, Б. Жанг спорт турларида техника ва тактика. — Тошкент: “Yosin media”, 2022.