

ТАЕКВОНДО WT СПОРТИДА МУСОБАҚАГА ТАЙЁРЛАШДА МУРАББИЙНИНГ РОЛИ

**Тошкент халқаро молиявий бошқарув
ва технологиялар университети магистранти
Хўжаниёзова Асалхон Мухаммад қизи**

Аннотация. Ушбу мақолада таеквондо WT (World Taekwondo) спорт турида спортчини мусобақа олди тайёргарликка йўналтиришда мураббийнинг ўрни, вазифалари ва масъулиятлари илмий-назарий нуқтаи назардан ёритилган. Мусобақавий таеквондода мураббий нафақат техник ва жисмоний тайёргарликни, балки тактик, психологик, стратегик ва индивидуал ёндашув асосида тайёргарликни ташкил этувчи асосий фигура ҳисобланади. Мақолада мураббийнинг тайёргарлик босқичларидаги вазифалари, мусобақа пайтидаги роли ва ёшлар билан ишлашда қўллаши лозим бўлган самарали методлар таҳлил қилинган.

Кириш

Таеквондо WT — замонавий олимпия спорт турларидан бири бўлиб, жанг динамикаси, тезкор фикрлаш, аниқ ҳаракатлар ва юқори техник маҳоратни талаб қилади. Мусобақада юқори натижаларга эришиш учун спортчининг тайёргарлиги мураккаб, кўп қиррали ва узлуксиз жараёндир. Бу жараёнда мураббийнинг ўрни ҳал қилувчи омил сифатида намоён бўлади.

Мураббий спортчига:

- тўғри йўналиш,
- аниқ машғулот тизими,
- жисмоний, техник, тактик ва психологик тайёргарлик,
- мусобақа стратегияси,
- мотиватсия ва руҳий барқарорлик таснифини беради. Шунинг учун мураббий спортчи муваффақиятининг асосий қуролбардорига айланади.

1. Мураббийнинг мусобақага тайёргарликдаги умумий вазифалари

Таеквондо WT мусобақаларига тайёргарлик бир нечта асосий йўналишларни ўз ичига олади. Мураббий ушбу йўналишларни мувофиқлаштиради, режалаштиради ва назорат қилади.

1.1. Машғулот жараёнини режалаштириш

Мураббий машғулотларни:

- йиллик цикл,
- ойлик цикл,
- ҳафтанинг кунлик режалари орқали режалаштиради. Ҳар бир даврда

спортчи организмга тушадиган юклама миқдори ва тури ўзгариб боради. Бу спортчининг ортиқча чарчамасдан, оптимал ҳолатда мусобақага киришини таъминлайди.

1.2. Спортчининг индивидуал хусусиятларини ўрганиш

Мураббий ҳар бир спортчининг:

- жисмоний имкониятлари,
- техник даражаси,
- ҳаракатлар тезлиги,
- реакцияси,
- руҳий ҳолати,
- жанг услуби каби хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда индивидуал

тайёргарлик дастурини тузиши керак.

1.3. Машғулот жараёнини назорат қилиш

Машғулот вақтини, юклама миқдорини, техник хатоларни ва спортчининг жисмоний ҳолатини кузатиб бориш мураббийнинг яна бир муҳим вазифасидир.

2. Техник ва жисмоний тайёргарликда мураббийнинг роли

2.1. Техник тайёргарликни шакллантириш

Таеквондода техника — муваффақиятнинг асосий қисми. Мураббий:

- зарба техникаларини,
- ҳимоя усулларини,
- ҳаракатланиш тактикаларини,

- комбинацияларни тўғри шакллантириб бериши лозим.

Техник тайёргарлик спортчининг ёшига қараб босқичма-босқич ўргатилади.

2.2. Жисмоний тайёргарликни ривожлантириш

Таеквондо WT спортчисида қуйидаги жисмоний сифатлар юқори бўлиши зарур:

- тезлик,
- куч,
- чидамлилиқ,
- гибкость,
- реакция тезлиги.

Мураббий ушбу сифатларни яхлит, тизимли равишда ривожлантириши, спортчининг ортиқча юклама олмаслигини таъминлаши лозим.

3. Тактик тайёргарлик ва мураббийнинг стратегик роли

3.1. Тактик фикрлашни ўргатиш

Таеквондо WT мусобақаларида фақат кучли ва чиройли зарба керак эмас.

Энг муҳим жиҳат — вазиятга мос равишда тўғри қарор қабул қилиш.

Мураббий спортчига:

- масофани ҳис қилиш,
- рақиб хатосини топиш,
- кучли ва кучсиз томонларни таҳлил қилиш,
- комбинацияларни вазиятга мослаштириш,
- очколар бўйича стратегик ўйин олиб бориш кўникмаларини ўргатади.

3.2. Рақиб таҳлилини ўргатиш

Мусобақа олдида мураббий рақиблар ҳақидаги маълумотларни тўплайди:

- қайси услубда жанг қилади,
- қайси зарбани кўп ишлатади,
- қайси вазиятда камчилик қилади.

Бу маълумотлар асосида спортчи учун мусобақа режаси тузилади.

3.3. Тактик машқлар ва моделлаштирилган жанглар

Мураббий спортчи билан бирга турли вазиятларни яратади:

- вақт кам қолганда хужум,
- очко олдинда бўлганда мудофаа,
- рақиб фаол хужум қилганда қарши хужум,
- панжага чиққан вазиятда масофа ўзгартириш.

Бу спортчини реал мусобақа муҳитига тайёрлайди.

4. Психологик тайёргарликда мураббийнинг роли

4.1. Мотивация ва ишончни шакллантириш

Ёш спортчиларда руҳий барқарорлик доимо юқори бўлмайди.

Мураббий уларга:

- ўз кучига ишониш,
- хавотирни енгиш,
- жангга диққат билан тайёрланиш,
- эмоционал барқарорликни ўргатади.

4.2. Стресс ва тўсиқларни енгиш

Мусобақа олдидан спортчида кўрқув, шубҳа, масъулият ва хавотир кучайиши мумкин. Мураббийнинг вазифаси — психологик босимни камайтириб, спортчининг диққатини мақсадга йўналтириш.

4.3. Мураббий–спортчи ишонч муносабати

Ишонч — ғалабанинг асосий омили. Спортчи мураббийнинг ҳар бир кўрсатмасига ишонч билан амал қилса, жангдаги муваффақият имконияти 2–3 баробар ошади.

5. Мусобақа пайтида мураббийнинг роли

5.1. Раунд оралиғида кўрсатма бериш

Раундлар орасида мураббий жуда қисқа вақт ичида:

- хатоларни айтиб ўтади,
- тактикани тўғрилайди,
- рақиб кучсиз жиҳатларини кўрсатади,

- спортчини руҳлантиради.

Бу давр — мураббийнинг энг муҳим дақиқаларидан бири.

5.2. Мусобақа стратегиясини бошқариш

Мураббий:

- очко ҳисобини,
- вақт қолганини,
- жанг динамикасини,
- рақиб ҳолатини

инобатга олиб, спортчига тактик кўрсатмалар беради.

5.3. Жанг пайтида спортчи эмоционал ҳолатини назорат қилиш

Агар спортчи ҳаддан ташқари ҳаяжонланса ёки асабийлашса, мураббий уни тинчлантириши, диққатини қайта тиклаши керак.

6. Ёшлар билан ишлашда мураббийнинг педагогик роли

6.1. Тарбия ва интизом

Мураббий спортчига:

- интизом,
- масъулият,
- хурмат,
- сабр-тоқат,
- ўз-ўзини назорат қилиш

қадриятларини сингдиради.

6.2. Спортчи шахсиятини шакллантириш

Тўғри мураббий:

- ўрнатма бўлади,
- раҳбар сифатида йўл кўрсатади,
- спортчининг ҳаётий позициясига ижобий таъсир қилади.

6.3. Соғлом спорт муҳитини яратиш

Мураббий жамоада:

- ўзаро хурмат,

- соғлом рақобат,
- бир-бирини қўллаш муҳитини яратади.

Хулоса

Таеквондо WT спортида мураббий спортчи муваффақиятининг асосий меъморидир. У спортчининг техникаси, жисмоний тайёргарлиги, тактик фикрлаши, психологик ҳолати ва мусобақага бўлган рухий тайёргарлигини таъминлайди. Мураббийнинг тўғри ёндашуви, профессионал тайёргарлиги ва педагогик маҳорати натижада спортчининг мусобақадаги ютуқларини белгилайди.

Шу боис, таеквондо WTда мураббийнинг роли — техник ўқитувчи эмас, балки:

- стратег,
 - психолог,
 - педагог,
 - раҳбар,
 - мотивация манбаи,
 - ва спортчига ишонч бағишловчи шахс
- сифатида катта аҳамиятга эга.

Тўғри ташкил этилган тайёргарлик жараёни ва мураббий–спортчи ўртасидаги ишончли муносабат таеквондочининг жаҳон аренасида юқори натижаларга эришиши учун асосий замин яратади.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Абдурахмонов, А. Таеквондо: назарий ва амалий асослар. — Тошкент: О‘зДЖТИ нашриёти, 2019.
2. Хўжаев, Ш. Жанговар спорт турларида тактик тайёргарлик асослари. — Тошкент: “Фан ва технология”, 2020.
3. Олимов, Ф., ва бошқ. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси. — Тошкент: “Ўқитувчи”, 2018.

4. Рахимов, Б. Жанг спорт турларида техника ва тактика. — Тошкент: “Yosin media”, 2022.
5. Назаров, Қ. Спорт психологияси: ёш спортчилар билан ишлаш асослари. — Тошкент: “ИЛМ-Зиё”, 2021.
6. World Taekwondo. Competition Rules & Interpretation. — Seoul: WT Publications, 2023.
7. Choi, H. Taekwondo: The Korean Art of Self-Defense. — New York: International Taekwon-Do Federation Publishing, 2017.
8. Park, Y. H., & Craig, J. Taekwondo: Competition Techniques. — California: Black Belt Communications, 2015.
9. Kazemi, M., et al. High-Performance Taekwondo Training. — London: Routledge, 2020.
10. Lee, K., & Kim, S. Modern Taekwondo Training. — Seoul: Kukkiwon Academy Press, 2016.
11. Fong, S. S., & Ng, G. Y. Biomechanics of Taekwondo Kicking Techniques. — Hong Kong: Sports Science Review, 2018.
12. Bompa, T., & Haff, G. Periodization Training for Sports. — Champaign: Human Kinetics, 2019.
13. Weinberg, R., & Gould, D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. — Human Kinetics, 2020.
14. Kim, J. Tactical Decision-Making in Olympic Taekwondo. — Seoul: Korea Sports Science Institute, 2021.
15. Kukkiwon. Taekwondo Textbook. — Seoul: Kukkiwon Publishing, 2019.
16. O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy Tarbiya va Sport Вазирлиги. Таемвондо бўйича ўқув дастури. — Тошкент, 2022.
17. Wills, P. Coaching Combat Sports. — London: Routledge, 2017.
18. Martens, R. Successful Coaching. — Human Kinetics, 2012.
19. Шарипов, М. Спорт мусобақалари назарияси ва методикаси. — Тошкент: “Фан”, 2020.

20. Акпинар, С. Reaction Time and Tactical Skills in Taekwondo Athletes. — Ankara: Journal of Sports Performance, 2019.