

TAEKVONDO STRATEGIYASI VA TAKTIKASI

Dehqonov Javohir Mirzaali o'g'li

*O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Farg'ona filiali
"Yakkakurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati" kafedrasida dotsenti.*

Annotatsiya: *Mazkur maqolada taekvondo sport turining strategiya va taktikasi, konsepsiyasi, shart-sharoitlari, raqibni psixik himoyasini buzishi, har bir holat bo'yicha qilayotgan harakatlarni o'rganishi, qo'l-oyoq zarbalarini kutilma-ganda berilishi, asosan raqibni psixikasini e'tibor bilan kuzatib borish haqida fikr yuritilgan.*

Kalit so'zlar: *raqib, harakat, zarba, psixika, himoya, g'oya, nokaut, sparring, shiddat, dinamik, strategiya, taktika, imkoniyat, jismoniy sifatlar.*

Аннотация: *В данной статье рассматриваются стратегия и тактика, концепция, условия спорта таэквондо, нарушение психической защиты соперника, изучение действий, которые он выполняет в каждом конкретном случае, неожиданное нанесение ударов руками и ногами, в основном внимательное наблюдение за психикой соперника.*

Ключевые слова: *противник, действие, удар, психика, защита, идея, нокаут, спарринг, интенсивность, динамика, стратегия, тактика, возможность, физические качества.*

Annotation: *this article reflects on the strategy and tactics, concept, conditions of taekwondo, violation of the psychic protection of the opponent, study of the actions you are doing in each case, the anticipation of hand-to-foot strikes, mainly the careful observation of the opponent's psyche.*

Keywords: *opponent, movement, punch, psyche, defense, idea, knockout, sparring, intensity, dynamic, strategy, tactics, opportunity, physical qualities.*

Strategiyani jangovar tizim va jang taktikasining umumiy g'oyasi (konsepsiya) sifatida taqsimlash mumkin, ya'ni bu yerda nisbatan kam kuch sarflash va yutuqqa erishishning nisbatan yuqori ehtimolligi mavjud bo'lgan shart-sharoitda jangni olib borishning aniq uslubi nazarda tutiladi. Taekvondo strategiyasi haqiqiy mavjud jangovar tizim sifatida raqibni to'liq holatda sindirishga yo'naltiriladi.

Raqibning psixik himoyasini buzib o'tish, uning g'alabaga bo'lgan irodasini sindirish, bunda uning chalg'ishi va sarosimaga tushishi, shok holatiga kirib qolishini ta'minlash, o'z navbatida, nokautga uchratish- bu taekvondo sportchisining asosiy strategik vazifasi hisoblanadi. Shu sababli asosiy strategik tamoyil sifatida chegaraviy darajadagi jangovar ruhiyat (garchi, matura darajadagi ayyorlik va o'ylangan holatda harakatlarni amalga

oshirishdan holi bo‘lmasada) holatining psixik va jismoniy jihatlar bilan uyg‘unlashtirilishi strategiyaning asosini tashkil qiladi. Taekvondoning taktik g‘oyasi sof holatda hujumga yoki himoyaga o‘tish hisoblanmaydi. So‘zsiz ravishda, taekvondoda hujumga o‘tish shiddati juda kuchli namoyon bo‘ladi. Hujum harakatlari qo‘l va oyoqlar yordamida bajariluvchi zarbalar seriyalaridan tashkil topadi. Bu zarbalar shiddatli va juda dinamik tavsiflarga ega bo‘lib, yuqori tezlikka egaligi va portlash tarzida bajarilishi bilan ajralib turadi (ya’ni, bo‘shashgan holat keskin darajada tezlikda ish bajarish holatiga o‘rin almashinadi). Faol holatda jangga kirishish aniq va harakatchan holatdagi himoya bilan uyg‘unlashadi. Sportchining o‘z joyini qayta o‘zgartirishi va mikrosiljishlarda uning juda yuqori darajada harakatchanligi ta’minlanadi, buning natijasida esa sportchining raqib zarbalaridan aniq holatda qochishi, qo‘llar bilan minimal darajada himoyani kafolatlash yuzaga keltiriladi. Ushbu ko‘rinishda, bir tomondan, tezkor va portlash ko‘rinishdagi hujumga o‘tish, ikkinchi tomondan esa, zararlanish zonasidan chiqib ketishni belgilab beruvchi harakatchan holatdagi himoyaga o‘ta olish - mana bu taekvondoning taktik g‘oyasining asosiy jihatlarini hisoblanadi.

Bularning barchasi taekvondo sparringining o‘ziga xosliklarini istisno qilmaydi, bunda ushbu o‘ziga xoslik ikkita so‘z bilan quyidagicha ifodalanishi mumkin, ya’ni ilgarilovchi qarshi hujum. Raqibning tajovuzkor, tahdid tug‘diruvchi harakatlariga qarshi javob reaksiyasini ko‘rsatishda hujumni ikkinchi bo‘lib boshlash amalga oshiriladi, ammo jangni birinchi bo‘lib tugatishga harakat qilinadi, ya’ni g‘alabaga erishish amalga oshiriladi. Nishonni raqibdan oldin va kuchliroq mo‘ljalga ola bilish, aynan talab qilingan vaziyatni topa bilish bilan belgilanadi. Raqib hotirjamlikni yo‘qotishi, hujumga o‘tish bilan band bo‘lib qolishi yoki raqibning zarba berish davomida bitta oyog‘idan foydalanishi va natijada, bitta oyoqda turib qolishi vaziyatida, qandaydir soniyaning ulushlarida barqaror holatdagi dinamik muvozanatni yo‘qotishi lahzasida hujumga o‘tish talab qilinadi.

Nazorat qilinuvchi nafas olish nafaqat hayotiy kuch va harakatlarga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi, balki raqibning zarbasiga qarshi gavdaning turib bera olish xususiyatini ta’minlaydi va, shuningdek, beriluvchi zarbalarning kuchini oshirish imkonini beradi. Zarba berish paytida keskin tarzda nafas chiqarilishi, shuningdek, qarshi hujum vaqtida nafasning ushlab turilishi qorin muskullarini kuchlanishiga olib keladi, bu esa kuchlanishning maksimal to‘planishining vujudga kelishi imkonini beradi. Navbatdagi holatda sekin-asta nafas chiqarilishi keyingi harakat amalga oshirilishi uchun tayyorgarlik ko‘rilishiga yordam beradi. Quyidagi qoidani esda saqlash muhim hisoblanadi: ya’ni hech qachon blok qo‘yishda nafas olmang yoki raqibga zarba berishda nafas olmang. Bu holat nafaqat harakat amalga oshirilishiga xalaqit berishi, balki kuchning yo‘qotilishiga ham olib kelishi mumkin.

Har qanday charchash belgilarini niqoblash maqsadlarida yashirin nafas olishdan foydalanish tavsiya qilinadi. Tajribali sportchilar, odatda, raqibning aynan charchagan vaziyatida hujumga o'tishni kuchaytirishi qayd qilinadi. Har bir harakat davomida harakatlar bog'lanishlarini mustasno qilgan holatda, bitta nafas olish - chiqarish amalga oshiriladi.

Kuchli psixika va emotsional jihatdan ishga qo'shilmalik - bu bo'limning mazmunini tushinish uchun yuqori darajadagi emotsional holat salbiy ta'sir ko'rsatishi oqibatida a'zolar va oyoq-qo'llarda funktsiya buzilishiga olib kelishi haqida bilish talab qilinadi. Bu ta'sir natijasi psixofiziologik buzilishlar bilan tenglashtirilishi mumkin. Shu sababli jang davomida o'zini to'liq hotirjamlik holatida tuta olish, faqat raqibni vahimaga solish yoki aldash maqsadlarida shiddat yoki qo'rqinch hissini namoyon qilish talab qilinadi. Sovuqqonlilik asosida olg'a intilishni o'rganish talab qilinib, bu holat o'z navbatida jang tajribasi asosida shakllantiriladi.

Kuchli darajadagi psixika - bu jang vaqtida hotirjamlikni saqlashni bilish, ushbu holatni kuzatib borish orqali qanday jihatlamani ishga qo'shish - qo'shmaslik hal qilinadi.

Psixikani chiniqtirish faqat qat'iy tartibda, muntazam sparring janglari amalga oshirilishi asosidagina amalga oshirilishi mumkin. Jang tajribasi yig'ilib borish davomida asab buzilishlari va o'ziga bo'lgan ishonch hissiy yengil tarzdagi turtki beruvchi hayajonlanishga o'z o'rnini almashtirib berishi mumkin. Biroq, ko'pgina vaziyatlarda janglar davomida asab tizimining ishdan chiqishi, sizni muvozanatlashmagan holatga olib kelishi va bu holat uyqusizlikka sabab bo'lishi ham qayd qilinadi. Psixik jismoniy muvozanatni qayta tiklash davrini mustasno qilgan holatda, psixikani haddan ortiq emotsional zo'riqishlar bilan chiniqtirish tavsiya qilinmaydi. Esdan chiqarmang, to'qnashuvli jang bir bir turi uzoq muddat davomida yagona maqsad sari intilish asosida kuch, malakalar, tajriba va mahorat yig'ilib borishidan tashkil topgan maxsus mashg'ulotlar piramidasining eng yuksak cho'qqisi hisoblanadi.

Taekvondo sporti taktikasi musobaqalarda va jang davomida vujudga keluvchi aniq vaziyatlarda raqibning xususiyatlarini hisobga olib, sportchining texnik, jismoniy va irodaviy imkoniyatlaridan o'ylangan holatda foydalanishni bilishi hisoblanadi. Taekvondo sporti taktikasi usluksiz holatda rivojlanib borishi qayd qilinadi. U bevosita musobaqalar qoidalari asosida belgilanadi. Agar ularga qandaydir o'zgartirishlar kiritilsa, u holatda taktika ham yangilanishi qayd qilinadi: qandaydir bitta taktik harakatlar o'z samaradorligini yo'qotishi, boshqa bittasining esa o'zlashtirilishi, ushbu ko'rinishda jangning yangi taktik variantlari vujudga kelishi kuzatiladi.

Sportchining taktik mahorati texnik, jismoniy va irodaviy tayyorgarligi bilan chambarchas holatda bog'liq hisoblanadi. Texnikaning rivojlanishi taktikani yangilanishi va tegishli o'zgartirishlar kiritilishiga olib keladi, yangi taktik harakatlar vujudga keladi,

uning takomillashtirishi uchun boshlang'ich darakchilar hosil qilinadi. Texnika taktikaning asosiy vositasi hisoblanadi. Sportchining texnik jihatdan qurollanishi sezilarli darajada uning taktikasini belgilab beradi. Sportchining taktik imkoniyatlari ko'p jihatdan uning jismoniy qobiliyatlari bilan aniqlanadi. Tezkorlik, kuch, chaqqonlik, chidamlilikning yuksak darajada rivojlanishi sportchiga har safar g'alabaga erishish uchun nisbatan foydali hisoblangan yo'lni tanlashni amalga oshirish imkonini beradi. Sportchining taktik imkoniyatlariga texnik va jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda psixologik tayyorgarlik ham sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Jasur va tashabbuskor sportchi taktik jihatdan fikrlashning to'la qimmatligi va originalligi bilan farqlanib turadi, raqibni o'zining jang olib borish shart-sharoitlariga yo'naltira olishi kuzatiladi. Sovuqqonlilik, qat'iy tura olish, barqarorlik, o'zini tuta olish va boshqa irodaviy sifatleri sportchi uchun jangning keskin vaziyatlarini o'zi uchun topa olish, nisbatan foydali taktik manyovrlarni tanlay olish va ularni amalga oshira olish imkonini beradi.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, murakkab, doimiy ravishda o'zgaruvchan jang vaziyatlarida to'g'ri qarorlarni tezda qabul qila olish, o'z vaqtida va aniq ko'rinishda vujudga keluvchi vaziyatlarga nisbatan javob ko'rsata olish orqali sportchi mantiqiy fikrlay olishi, har bir taktik manyovrlarni chuqur mulohazakorlik asosida belgilay olishi talab qilinadi. Taktik fikrlashning muhim hisoblangan xususiyatlaridan biri - bu oldindan ko'ra olish hisoblanadi. Oldindan ko'ra olish, demak, bu hayolan oldinda turgan hodisalar manzarasini tasavvur qila olish, uning tarkibida asosiy holatlarni belgilay olish, jang va umumiy holatda musobaqada erishiluvchi natijalariga bog'liq bo'lgan qarorlar qabul qila olishni ifodalaydi. Sportchiga jang va umumiy holatda musobaqaning rivojlanish ehtimolligini oldindan ko'ra olish imkonini beruvchi taktik fikrlay olishi asosida, eng avvalo, taekvondo sporti bo'yicha chuqur bilimlarni egallash yotadi. Raqibning mahorati tavsiflarini hisobga olish, o'zini raqibning o'rniga qo'ya olish va uning amalga oshirishi ehtimolligi mavjud bo'lgan harakatlarini oldindan ko'ra olish talab qilinadi. Taktika qolip (oldindan belgilangan namuna) ko'rinishida bo'lishi kerak emas. Bir xildagi taktik manyovrlardan ko'p foydalanish eng yaxshi natijaga erishish imkoniyatlarini qiyinlashtiradi, ushbu ko'rinishda raqiblar tezkorlikda moslashish va qarshilik choralarini ko'rishlari amalga oshirilishi mumkin. Har qanday taktik vazifalar yechimiga nisbatan ijodiy yondashuvlar, yangi yo'llarni qidirish - muvaffaqiyatga erishishning ajralmas sharti hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Yosh taekvondochilar texnik tayyorgarligi - Uslubiy qo‘llanma Toshkent-2022
2. Абдурасулова Г. Б. Нуритдинова Ш.Н. Тажибаев С.С., “Taekwondo nazariyasi va uslubiyati” Тошкент “TURON-IQBOL” 2015 у. 563 б.
3. Лим А.В. Фетисова Н.А Организация и проведение соревнований по Таэквондо ВТФ (кёруги). Методическое пособие. г. Т.: 2009 год 28 с.
4. Лигай В. Путь к совершенству. Ташкент, «Шарк» 1994 г. 159 с.
5. Ю.М.Бабак, Е. Константинова Таэквондо - Киев. 2010 г. 88 с.
6. Soyibnazarov A.I. "The Purpose, Objectives And Status Of Training School Teachers Using An Online Platform." JournalNX 6.09 (2020): 67-71.
7. IKROMJONOVICH, SOYIBNAZAROV ABBOSJON. "The Purpose, Objectives And Status Of Training School Teachers Using An Online Platform." Journal NX 6.09 (2020): 67-71.
8. Сойибназаров, Аббосжон. «ЗНАЧЕНИЕ И РОЛЬ ОНЛАЙН-КУРСОВ В СИСТЕМЕ ОБУЧЕНИЯ». Международные научные и текущие научные конференции . 2021.
9. Dehqonov J.M. - Yosh taekvondochilarning texnik tayyorgarligi. Муғаллим ҳам үзликсиз билимлендириў.
10. Dehqonov J.M. - Taekvondo sport turini o‘rgatishda usullar kombinatsiyalari. Jismoniy madaniyat va sport sohasida ta’lim sifatini oshirishning muammolari va yechimlari. Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman.
11. Dehqonov J.M. - Малакали таэквондочиларнинг мусобақа босқичида машғулот юкламаларини режалаштириш. Jismoniy madaniyat va sport sohasida ta’lim sifatini oshirishning muammolari va yechimlari. Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman.
12. Dehqonov J.M. - Taekvondoning ilmiy asoslari. Jismoniy madaniyat va sport sohasida ta’lim sifatini oshirishning muammolari va yechimlari. Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman.