

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA SPORT ISHLARI  
VAZIRLIGI  
O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

R.D.Xalmuxamedov, V.N.Shin, S.S.Tajibayev

**O'QUV-SPORT ISHLARINI TASHKIL QILISH, REJALASHTIRISH VA  
HISOBGA OLISH**

*Uslubiy tavsiyanoma*

Toshkent – 2016

## **Mualliflar:**

*R.D.Xalmuxamedov – pedagogika fanlari doktori., professor*  
*V.N.Shin - pedagogika fanlari nomzodi., professor*  
*S.S.Tajibayev– “Boks, qilichbozlik va taekvondo nazariyasi va uslubiyati”*  
*kafedrasi katta o’qituvchisi.*

## **Taqrizchilar:**

*Musayevv B.B. – pedagogika fanlari nomzodi.*  
*Turdiyev F.K. – Milliy olimpiya qo’mitasi vitse-prezidenti pedagogika fanlari*  
*nomzodi., professor v.b.*

Mazkur uslubiy tavsiyanomada taekvondo seksiyasi ishlarini tashkil qilish, sport taekvondosi seksiyalari ishlarini rejalashtirish, o’quv-pedagogik jarayonni tashkil qilish, o’quv rejasi, dastur, o’quv rejasi grafigi, ishchi reja, ommavi-sport tadbirlari taqvimini, mashg’ulotlar jadvali, dars konspekti hamda taekvondo sport seksiyasining ishlarini hisobga olish yuzasidan ma’lumotlar keltirilgan.

Uslubiy tavsiyanomaning taekvondo strategiyasi va taktikasi bo’limida nafas olish, kuchli psixika va emotsional jihatdan ishga qo’shilmaslik, taktikaning umumiy asoslari, texnik harakatlarning amalga oshirilishi taktikasi, jangni olib borish taktikasi, musobaqalarda qatnashish texnikasi, niqoblanish (*maqsadni yashirish*) va razvedka harakatlari to’liq ochib berilgan.

Ushbu uslubiy tavsiyanomani yozishdan maqsad murabbiylarni o’quv-mashg’ulotlar jarayonini haqiqiy mavjud shart-sharoitlarni hisobga olgan holda, ijodiy yondashuv asosida amalga oshirish, bunda tegishli tahlil qilish va tafakkurlashga undashdan iborat.

Uslubiy tavsiyanomaga O’zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti huzuridagi jismoniy tarbiya va sport bo’yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta’minlash, qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish markazi tinglovchilari, institutning o’qituvchilari, yakkakurash sport turlariga ixtisoslashgan bolalar va o’smirlar sport maktablarida faoliyat olib boruvchi murabbiylar uchun mo’ljallangan.

## KIRISH

Bugungi kunda mamlakatimizda eng ommaviylashib, rivojlanib borayotgan sport turlaridan biri bu taekvondo (VTF) sporti hisoblanadi. Shunday ekan ushbu sport turi b'yyicha Osiyo va Jahon arenalarida vatanimiz nomini munosib himoya qiladigan yuqori malakali taekvondochilarni tayyorlashga bo'lgan e'tiborni biz o'quv-sport ishlarini tashkil qilish, rejalashtirish va hisobga olishga e'tibor qaratishimiz lozim. Taekvondo yaqin davrlarda Xalqaro Olimpiya o'yinlari dasturi tarkibiga kiritilishi bilanoq, bu holat uning butun dunyoda jadal rivojlanishiga olib kelgan va uning nisbatan chuqur holatda o'rganilishiga turtki bergan, ayrim holatlarda esa taekvondo nazariyasi va amaliyoti bo'yicha ko'pgina masalalar qayta qarab chiqilishiga ehtiyoj tug'ilgan.

So'zsiz, bunda aniq tarzdagi ko'rsatma va tavsiyalarni taklif qilish emas, balki birinchi navbatda sportchilarning tayyorgarligini belgilab beruvchi omillarning mazmun-mohiyatini umumiy holatda tushinishga e'tibor qaratilishi talab qilinadi. Sportchilar tayyorgarligining takomillashtirilishi to'rt yillik Olimpiya o'yinlari sikli bo'yicha rejalashtiriladi va bunda alohida yillar davomida ma'lum bir ustuvorlikka ega bo'lgan yo'nalishlar belgilab olinadi, jumladan bir vaqtning o'zida sportchilarning har bir yillik siklda uyg'un holatdagi rivojlanish tavsiflari hisobga olinadi.

Ushbu uslubiy tavsiyanomani yozishdan maqsad murabbiylarni o'quv-mashg'ulotlar jarayonini haqiqiy mavjud shart-sharoitlarni hisobga olgan holda, ijodiy yondashuv asosida amalga oshirish, bunda tegishli tahlil qilish va tafakkurlashga undashdan tashkil topadi.

# **I. O'QUV-SPORT ISHLARINI TASHKIL QILISH, REJALASHTIRISH VA HISOBGA OLISH**

## **1.1. Sport yo'nalishidagi taekvondo seksiyasi ishlarini tashkil qilish**

Taekvondo bo'yicha o'quv-sport va tarbiyaviy ishlarni tashkil qilishning asosiy shaklibu sport seksiyalari hisoblanadi. Sport taekvondosi seksiyasi jismoniy tarbiya jamoalari tashkilotlari, o'quv muassasalari va boshqa tashkilotlarda tashkil qilinishi mumkin. Bu seksiyalar sport taekvondosi bilan qat'iy tartibda shug'ullanuvchilarni o'ziga jalb qilishi bilan birgalikda yuqori malakali sportchilarni tayyorlash, ularning salomatliklarini mustahkamlash, mashq qiluvchilarda har tomonlama jismoniy rivojlanishni ta'minlash, tarbiyalanuvchilarda qimmatli sifatlarni (do'stlik hissi, o'zaro bir-biriga ko'maklashish va hokazo) tarbiyalash maqsadlarida amaliy ko'nikmalarni ishlab chiqish kabilar amalga oshirilishiga qaratiladi. O'z navbatida, sport taekvondosi seksiyalari ishlab chiqarish tamoyillari asosida tashkil qilinadi va bitta tashkilotda, muassasada ish olib boruvchi yoki bitta ta'lim muassasasida ta'lim oluvchi sportchilarni birlashtiradi. Bu holat mashq qiluvchilar o'rtasida o'zaro chambarchas bog'liqlikni ta'minlaydi va, o'z navbatida, sport ishlarini amalga oshirish, sportchilarni tarbiyalash uchun qulay shart-sharoit yaratadi.

Seksiyalarni tashkil qilishda katta ko'lamdagi tushuntirish va tashkilotchilik ishlari amalga oshiriladi. Eng avvalo, klubning murabbiylar kengashi tarkibi yoki tashkilotning rahbariyati, o'quv muassasasi ma'muriyati tomonidan tashkil qilinuvchi seksiyani moddiy jihatdan ta'minlash, uning boshqaruv rahbariyatini tashkil qilish va mashg'ulotlar amalga oshiriluvchi joylarni tegishi qurollar bilan jihozlash masalalarini hal qilish qarab chiqiladi, keyin esa barcha kuch-g'ayratni yoshlarda sport taekvondosiga bo'lgan haqiqiy qiziqish va muhabbat o'yg'otilishiga yo'naltiriladi. Buning uchun har xil turdagi targ'ibot va tashviqot vositalaridan foydalaniladi (suhbatlar, musobaqalarga taklif qilish, ko'rgazmali chiqishlar uyushtirish, ko'rgazmali vositalar, e'lonlar ishlab chiqish va hokazo).

Sport taekvondosi seksiyasida shug'ullanishga xohish bildirganlar

aniqlanganidan keyin tashkilotchilik qobiliyatiga ega bo'lgan talabgorlar orasidan barcha tashkiliy, o'quv-sport va tarbiyaviy ishlarga rahbarlik qila oluvchi faollar guruhi saylanadi. Ushbu faollar guruhi tarkibiga 3-5 kishi kiritiladi. Ayrim vaziyatlarda maxsus kommissiya (tashkiliy, o'quv, hakamlilik va boshqa) jamlanishi mumkin. Seksiya faollari guruhi o'qituvchilar (murabbiylar) jamoasi bilan chambarchas aloqada seksiya ish faoliyatiga rahbarlikni amalga oshiradi, jumladan ommaviy tadbirlarni (ko'rgazmali chiqishlar, yurishlar, krosslar va boshqalar) tashkil qiladi, shuningdek, musobalarni o'tkazishni amalga oshiradi. Ushbu ishlar bilan bir qatorda faollar guruhi tomonidan tegishli rejalar ishlab chiqiladi, dasturlar tuziladi va belgilangan musobaqalar qoidalar ustida ish olib boriladi, sarf-harajatlar smetasi tuziladi, razryadga ega bo'lgansportchilar hisobga olinadi, shuningdek, seksiya ish faoliyati bo'yicha tegishli hisobotlar tayyorlanadi.

Seksiya ish faoliyatining oliy boshqaruv organi umumiy yig'in hisoblanib, ushbu yig'in oldida faollar guruhi tomonidan hisobotlar tinglanadi. Umumiy yig'in tomonidan faollar guruhi ish faoliyatiga baho beriladi.

Sport taekvondosi seksiyasiga qabul qilinuvchilar to'liq holatdagi tibbiy tekshiruvdan o'tgan bo'lishlari shart hisoblanadi. Ularning salomatlik holati, jismoniy jihatdan rivojlanish holati haqidagi ma'lumotlar tegishli tartibda maxsus kartochka tarkibida qayd qilinadi, bu ma'lumotlar o'qituvchilar (murabbiy) tomonidan mashq qiluvchilarning mashg'ulotlari davomida ularga belgilanuvchi yuklamalar tarkibi va hajmiga aniqlik kiritish jarayonida foydalaniladi. Maktab o'quvchilarining ushbu seksiya tarkibiga qabul qilinishida qo'shimcha tarzda ularning ota-onalarining yozma ruxsati talab qilinadi.

O'quv-mashg'ulotlar guruhlarini ishtirokchilarning yoshi, jismoniy jihatdan rivojlanish darajasi, ularning umumiy va sportga oid texnik tayyorgarligi hisobga olingan holatda jamlash amalga oshiriladi. Yirik tashkilotlarda va o'quv muassasalarida boshlovchilar va razryadga ega bo'lgan sportchilardan iborat turli seksiyalar tashkil qilinishi amalga oshiriladi. Bunday yondashuv mashg'ulotlarga nisbatan ko'p sonli yoshlarni jalb qilishga yordam beradi va shu bilan bir vaqtda, o'quv ishlarini tashkil qilish uslubiyatini to'g'ri tuzibchiqish imkonini

yaratib beradi. Tashkil qilingan guruhlarda 14-20 tadan ortiq bo'lmagan yangi boshlovchilar va kichik razryadga ega bo'lgan sportchilar uchun bitta o'qituvchi, katta razyardga ega bo'lgan va 8-10 kishidan tashkil topgan guruh uchun bitta o'qituvchi biriktiriladi.

Har bir sport seksiyasining faoliyati, uning sport yo'nalishida qo'lga kirituvchi yutuqlari ko'p jihatdan ko'ngilli faollar bilan ishlash qanday tartibda tuzib chiqilganligi bilan bog'liq. O'qituvchilar faoliyatida tayanch sifatida birinchi navbatda seksiyaning faollar guruhi a'zolari va guruhlar boshliqlari o'rin tutadi.

Har bir seksiya a'zolarining qobiliyatlari va faoliyatidagi yaqqol ko'zga tashlanuvchi jihatlarni o'z vaqtida aniqlay olish muhim hisoblanib, ushbu asosda ularni tarbiya ishlarida asosiy sharoitlardan biri bo'lgan, faollar ommaviy ish faoliyatiga jalb qilish imkoniyati tug'iladi. Ommaviy tarzdagi ish faoliyati ijodiy jihatdan mustaqillik va tashabbuskorlik muhitini rivojlantiradi, tashkilotchilik ko'nikmalari rivojlanishiga olib keladi, ko'pgina vaziyatlarda sport seksiyalarida yaxshi faoliyat olib boruvchi ommaviy faollar a'zolari ishlab chiqarishda tashabbuskor va tadbirkor rahbarlar sifatida shakllanadi. Seksiyaning qancha ko'p a'zosi ommaviy ish faoliyatiga jalb qilingan bo'lsa, shu darajada jips va do'stona jamoa shakllantiriladi va, o'z navbatida, amalga oshiriluvchi ishlar ham shu darajada silliq kechadi.

Nisbatan qobiliyatli va faol mashq qiluvchilar orasidan ommaviy ish faoliyati bilan shug'ullanuvchi instruktorlarni tayyorlash talab qilinib, ular kelgusida seksiyalarda mustaqil mashg'ulotlarni amalga oshirishlari mumkin.

Ommaviy ish faoliyati instruktorlari sport klublari, federatsiyalarda maxsus kurslar va seminarlar tashkil qilinishida ishtirok etadi. Biroq ular asosiy bilimlarni kundalik amalga oshiriluvchi o'quv-mashg'ulotlar jarayonida, o'qituvchi rahbarligi ostida seksiyalar ish faoliyatidan olishlari talab qilinadi.

Shu bilan birgalikda, klublardan tashqari, taekvondo bo'yicha o'quv-sport ishlari sport jamiyatining markaziy seksiyalarida, bolalar sport maktablari bo'linmalarida, federatsiyalarda (shahar, viloyat miqyosidagi) amalga oshiriladi.

Markaziy seksiyalar va yoshlar maktablariga ularning kelgusida sport yo'nalishida takomillashtirilishi maqsadlarida nisbatan qobiliyatli sportchilar qabul qilinadi.

## **1.2. Sport taekvondosi seksiyalari ishlarini rejalashtirish**

Sport taekvondosi seksiyalarining ish faoliyati muvaffaqiyati ko'p jihatdan rejalashtirish ishlariga bog'liq hisoblanadi. Seksiyalarda ish byuro a'zolari bilan birgalikda o'qituvchilar tomonidan istiqbolli, yillik va oylik rejalar asosida amalga oshiriladi. Shuningdek, bunda taqvim rejaları va alohida tadbirlarni amalga oshirish bo'yicha belgilangan rejalar ham muhim ahamiyatga ega hisoblanadi.

Istiqbolli rejalar sport taekvondosi seksiyasining tashkilot rivojlanishi istiqbollari, mashq qiluvchilarning maishiy-turmushga oid va madaniy ehtiyojlari qondirilishi imkoniyatlarini hisobga olgan holda rivojlanishi ko'zda tutilgan tarzda bir necha yilga mo'ljallab ishlab chiqiladi. Bu reja moddiy bazani yaxshilashni qarab oladi (zallarning holati yaxshilanishi va qurilishi, yozgi maydonlar, qimmat baho sport jihozlarini sotib olish va hokazo), mashq qiluvchilar sonini oshirish, faollarni tarbiyalash, razryadga ega bo'lgan sportchilar sonini oshirish va hokazolarni nazarda tutadi.

Yillik va oylik rejalashtirish joriy rejalashtirish hisoblanib, quyidagi bo'limlarni qarab oladi: o'quv-tarbiyaviy, o'quv-mashg'ulotlarga oid, sport faoliyatiga oid, targ'ibot-ommaviy ishlar, belgilangan me'yorlar kompleksi bo'yicha tadbirlar, shifokor nazorati, ijtimoiy soha kadrlarini va xo'jalik ishlarini tashkil qilish kabi masalalarni rejalashtirish.

***O'quv-tarbiyaviy ishlar.*** Rejaning bu bo'limi o'z tarkibiga ma'ruzalar, seksiyaning barcha a'zolari ishtirok etishi talab qilinuvchi ommaviy-foydali tadbirlar: majlislar, ekskursiyalar, madaniy sayohatlar, musobaqaga oid jamoa yig'inlari. Bundan tashqari, ushbu bo'limda ma'lum bir sondagi guruhlar va ularning miqdoriy tarkibi belgilanishi, o'qituvchilar va ommaviy instruktor-larning taqsimlanishi belgilanadi, shuningdek, mashg'ulotlar jadvalining tuzib chiqilishi, guruhlarning o'quv va ko'rgazmali qo'llanmalar bilan ta'minlanishi, mashg'ulotlarni amalga oshirish, o'qitish uslubiyati, mashg'ulotlar mashqlari va boshqa

masalalar bo'yicha uslubiy yig'inlarni tashkil qilish masalalari qarab olinadi.

**Sport ishlari.** Bunda musobaqalar taqvimini aniqlash, qoidalarni ishlab chiqish, hakamlar kollegiyasini saylash va tasdiqlash, terma jamoani tasdiqlash, raryadga ega sportchilar va hakamlarni tayyorlash (muddati va miqdori) va hokazo masalalar qarab olinadi.

**Ommaviy-targ'ibot ishlari.** Ko'rgazmali chiqishlarni tashkil qilish va sport festivallarini o'tkazish, ma'ruzalar o'qish, seksiyalar ishi haqida axborot berish, musobaqalarda chiqish qilish, mashg'ulotlar va musobaqalar joylarining badiiy jihatdan bezatilishi, plakatlarning tayyorlanishi; taqvimlar va hokazolar ishlab chiqilishi kabilarni o'z ichiga oladi.

**Me'yorlar kompleksi bo'yicha ishlar.** Me'yorlarni topshirish rejalarini tayyorlashni qarab chiqish, me'yorlarni topshirish bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va qabul qilish komissiyasini tuzish amalga oshiriladi.

**Shifokor nazorati.** Tibbiy tekshirishni tashkil qilish, shifokor bilan tekshirish natijalari haqida suhbatlashish, jismoniy mashqlarning odam organizmiga ta'siri, gigiyena, o'z-o'zini nazorat qilish va boshqa masalalarda shifokor bilan suhbatlarni uyushtirish.

**Ommaviy kadrlarni tayyorlash.** Stajyor-instruktorlar va turli xil toifadagi hakamlarni tayyorlash bo'yicha tadbirlarni tashkil qilish.

**Xo'jalik ishlari.** Ta'mirlash va jihozlar sotib olish bo'yicha sarf-harajatlar smetasini tuzib chiqish, turli xil tadbirlarni tashkil qilish va o'tkazish bo'yicha shartnomalar tuzish, sport bazasi, oromgoh ijarasi, yozgi mashg'ulotlar maydonlarida mashq qilish joylarini jihozlash maqsadlarida shanbalik tashkil qilish va boshqalarni o'z ichiga oladi.

Seksiyalar ishlarini amalga oshirish rejasi quyida keltirilgan shaklda tuzib chiqiladi:

#### **Taekvondo seksiyasining 2014-yilga mo'ljallangan ish rejasi**

Ishlar tarkibi	Bajarish muddatlari	Bajarish uchun mas'ul	Bajarilishi bo'yicha qaydlar

Seksiyalarning ish rejasi mashq qiluvchilar bo'yicha haqiqiy mavjud holatni



to'g'ri mo'ljal olishni ta'minlab berishi talab qilinadi, bunda guruhlarning imkoniyatlari pasaytirilmasligi, shu bilan bir vaqtda oshirib ko'rsatilmaligi ham kerak. Har bir ko'rsatkich uchun aniq bajarilish muddatlari va bajaruvchilarning familiyalari ko'rsatilishi shart.

Guruhning barcha a'zolari belgilangan rejaning bajarilishida javobgarlikni to'liq his qilishi asosida ishga kirishishlari uchun rejani qabul qilish ommaviy tashkilot va tashkilotning rahbariyati roziligi asosida, umumiy yig'inda amalga oshirilishi belgilanadi.

### **1.3. O'quv-pedagogik jarayonni tashkil qilish**

Taekvondo seksiyasida amalga oshiriluvchi o'quv-pedagogik jarayon yetarlicha darajada ko'pqirrali va davomiylikka ega bo'lgan jarayon bo'lib, bunda zamonaviy darajadagi sportga oid texnik talablar shu darajada ulkanki, sportchi yuqori natijalarni qo'lga kiritishi uchun maqsadga yo'naltirilgan ko'rinishda belgilangan mashg'ulotlarni uzoq yillar davomida bajarishi talab qilinadi. Bu jarayon asta-sekin va ketma-ketlikda bosib o'tilishi talab qilinib, bu jarayonda tezlashtirishga urinish mashq qiluvchilarning salomatligi va ularning mahorati o'sishi jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Ushbu belgilangan vazifalarning to'laqonli bajarilishi o'quv materiallarini taqsimlashda istiqbolli, joriy va tezkor rejalashtirishlarga bog'liq hisoblanadi (1-sxema).

Istiqbolli rejalashtirish mashq qiluvchilarga nisbatan qo'yiluvchi talablarning doimiy ravishda murakkablashtirib borilishi va oshirib borilishi bilan ifodalangan, bir necha yil davomida amalga oshirilishi belgilangan tashkiliy va uslubiy tadbirlarning yagona tizimini tashkil qilishni nazarda tutadi. Ko'p yillik rejalashtirish guruhlar uchun va, shuningdek, alohida sportchilar uchun ishlab chiqiladi va yakuniy, tugallangan maqsad va vazifalarga ega bo'lishi talab qilinadi, bu holatlar mashq qiluvchilar kontingenti, tegishli o'qituvchi kadrlar, moddiy baza va boshqa shart-sharoitlarga bog'liq hisoblanadi.

Istiqbolli rejalashtirishda, masalan yosh va mashg'ulotlarning davomiyligiga bog'liq holda sport razryadlariga (*kiplar*) erishishni qarab oladi. Amaliyot

tajribalari natijalari ko'rsatishicha, 14-15 yoshli o'g'il o'smirlar uchun 7-*kipga* erishish rejalashtiriladi, 16-17 yoshda 5-*kip*, 17-18 yoshda 3-*kip*, 19-20 yoshda 1-*kip*, 21-23 yoshda 1-2 *dan* va 23-26 yoshda 3-*dan* razryadiga erishish rejalashtiriladi.

Albatta, ushbu belgilangan rejalashtirish sxemasidan ayrim chetga og'ishlar, ortda qolishlar ham kuzatilishi mumkin. Ko'p sondagi misollarning ko'rsatishicha, ayrim sportchilar tomonidan yuksak sport natijalari nisbatan erta yosh davrida qo'lga kiritiladi, biroq ularni tayyorlashni favquloda darajada tezlashtirish talab qilinmaydi.

Katta razryadga ega bo'lgan sportchilar uchun yakka tartibdagi istiqboll rejalashtirish qarab chiqiladi, bunda ularning texnik, taktik, iroda va jismoniy tayyorgarliklari hisobga olingan holda sport yo'nalishida takomillashtirilish vazifalari belgilanadi.

Yakka tartibdagi istiqboll rejalashtirishda sport yo'nalishidagi takomillashtirishning barcha bo'limlari o'zaro bog'liqlikda bo'lishi talab qilinadi. Masalan, agar texnik tayyorgarlik rejasida oyoq bilan yonlama zarba berish belgilangan bo'lsa, u holda jismoniy tayyorgarlik davomida ushbu usul bajarilishi davomida ko'proq faol holatda ishtirok etuvchi muskullar guruhlari kuchi rivojlantirilishiga e'tibor qaratiladi va usulning takomillashtirilishida yuqori sifat darajasi ta'minlanishiga erishiladi. Bu ko'rinishdagi vazifalar tezkorlik, harakatlar koordinatsiyasi shuningdek, taktik va irodaviy tayyorgarlik nuqtai nazaridan ham qarab olinishi talab qilinadi.

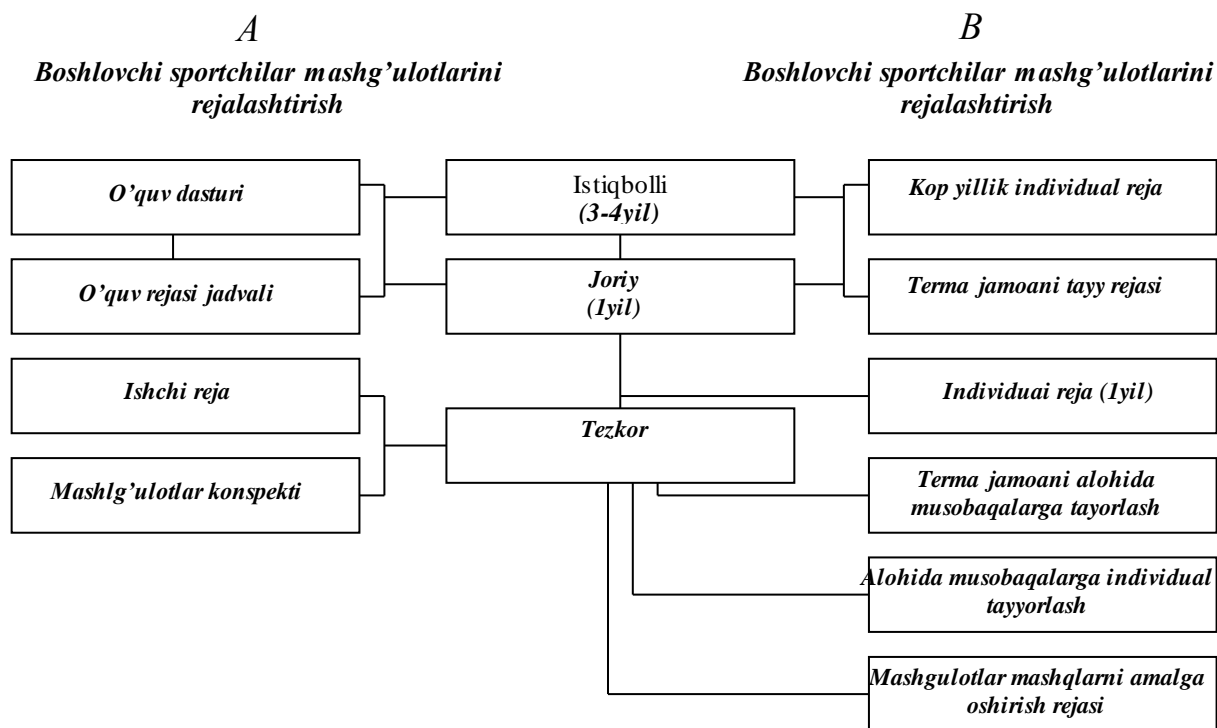
Nisbatan qobiliyatli va faol mashq qiluvchilar orasidan ommaviy ish faoliyati bilan shug'ullanuvchi instruktorlarni tayyorlash talab qilinib, ular kelgusida seksiyalarda mustaqil ko'rinishda mashg'ulotlarni amalga oshirishlari mumkin.

Ommaviy ish faoliyati instruktorlari sport klublari, federatsiyalarda maxsus kurslar va seminarlar tashkil qilinishida ishtirok etadi. Biroq ular asosiy bilimlarni kundalik amalga oshiriluvchi o'quv-mashg'ulotlar jarayonida, o'qituvchi rahbarligi ostida seksiyalar ish faoliyatidan olishlari talab qilinadi.

Shu bilan birgalikda, klublardan tashqari, taekvondo bo'yicha o'quv-sport ishlari sport jamiyatining markaziy seksiyalarida, bolalar sport maktablari bo'linmalarida, federatsiyalarda (shahar, viloyat miqyosidagi) amalga oshiriladi. Markaziy seksiyalar va yoshlar maktablariga ularning kelgusida sport yo'nalishida takomillashtirilishi maqsadlarida nisbatan qobiliyatli sportchilar qabul qilinadi.

*I-sxema*

### Sport taekvondosida o'quv-mashg'ulotlar jarayonini rejalashtirish



*2-jadval*

#### Individual istiqbolli reja

Tayyorgarlik jihatlar	Ushbu darajadagi asosiy kamchiliklar tavsifi	Takomillashtirishning istiqboldagi vazifalari	Takomillashtirish asosiy vositalari	Tayyorgarlik bosqichlari va nazorat me'yorlari			
				2014	2015	2016	2017
Texnik							
Taktik							
Jismoniy							
Irodaviy							

Istiqbolli individual reja asosida yillik reja va alohida musobaqalarga tayyorgarlik rejalari tuzib chiqiladi, har bir mashg'ulotning mashg'ulot sikllari

vazifalari va vositalariga aniqlik kiritiladi.

Istiqbolli individual reja quyidagi shaklda tuzib chiqilishi mumkin (2-jadval).

Individual rejada o'quv-mashg'ulotlar ishlari natijalarini tekshirish imkonini beruvchi tadbirlar tizimi (nazorat me'yorlari, shifokor nazorati, o'z-o'zini nazorat qilish va boshqalar) qarab chiqiladi. Rejalashtirish va pedagogik nazorat o'zaro chambarchas bog'liq.

Kichik razryadga ega bo'lgan va sport taekvondosi bilan shug'ullanishni endi boshlagan uchun istiqbolli reja, umuman olganda, o'quv rejalari va dasturlaridan tashkil topadi, bunda uning tarkibida bir necha yilga mo'ljallangan o'quv jarayoni o'z ifodasini topadi.

### **1.3.1. O'quv rejasi**

O'quv rejasi u yoki bu mashq qiluvchilar kontingentining o'quv ishlari asosiy yo'nalishlarni va davomiyligini belgilab beradi. O'quv rejasi tarkibiga materiallarning ketma-ketlikda amalga oshirilishi, asosiy bo'limlarning tarkibi (mashg'ulotlar mavzulari), har bir bo'lim bo'yicha soatlar hajmi, har bir mashg'ulotning davomiyligi kiritiladi.

Bir hafta davomida soatlar miqdori yangi boshlovchilarning haftada 2-3 marta, o'rtacha 2 soatdan shug'ullanishlari, 5-*kip*gacha razryadga ega bo'lgan sportchilar uchun haftasiga 3 marta 2 soatdan, 3-*kip* va 2-*kip* razryadga ega bo'lgan sportchilar haftasiga 2-3 soatdan 3-4 mashg'ulotni amalga oshirishlari, 1-*kip* va 1-*dan* razryadga ega sportchilar o'rtacha davomidiyligi 3 soatni tashkil qiluvchi haftasiga 4-5 ta mashg'ulotni amalga oshirishlari hisobga olingan holatda tuzib chiqiladi.

O'quv rejasi ikkita asosiy bo'limlarga ajratiladi: nazariya va amaliyot(3-jadval).

Malakali sportchilar uchun ularning nisbatan mas'uliyatli musobaqaga tayyorgarlik ko'rishda o'quv-mashg'ulotlar yig'inlarida ishtirok etishlari davrida soatlarning ma'lum darajada oshirilishi mumkin.

*3-jadval*

**Sport taekvondosi seksiyasi uchun muljallangan namunaviy o'quv rejasi**

Mashg'ulotlarning tarkibi	O'quv guruhlarida soatlarning miqdori			
	Yangi boshlovchilar	7-5 kip	4-2 ki pa	1-kipa, dan
<b>Nazariy mashg'ulotlar:</b>				
1. Taekvondoning holati va rivojlanishi haqida qisqacha sharh	1	1	1	1
2. Mashq qiluvchilar organizmiga jismoniy mashqlarning ta'siri haqida qisqacha ma'lumotlar	1	1	2	2
3. Gigiyena, chiniqish, sportchining ovqatlanish rejimi	1	1	5	1
4. Shifokor nazorati, o'z-o'zini nazorat qilish, jarohatlanishlarni oldini olish va birinchi tibbiy yordam ko'rsatish	–	1	1	1
5. Sport mashg'ulotlarining fiziologik asoslari	–	–	1	2
6. Har tomonlama jismoniy tayyorgarlik va uning sport mashg'ulotlaridagi roli	–	1	1	1
7. Sport mashg'ulotlarini rejalashtirish asoslari	–	–	2	2
8. Sport taekvondosining texnika va taktikasi asoslari, ularni takomillashtirish	1	2	2	2
9. Sportchining irodaviy sifatlarini tarbiyalash	1	–	2	–
10. Musobaqa qoidalari. Sport taekvondosi bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish	1	1	–	1
11. Testlar	–	–	2	2
<b>Jami soatlar:</b>	6	8	15	15
<b>Amaliy mashg'ulotlar:</b>				
1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik va me'yorlarni topshirish	55-60	65-70	70-80	80-90
2. Maxsus jismoniy tayyorgarlik	25-30	40-45	80-90	100-110
3. Sport taekvondosi texnika va taktikasini o'rganish va takomillashtirish	190-210	200-230	270-300	400-430
4. Instruktorlik amaliyoti	–	5	10	10
Musobaqalarda ishtirok etish	Taqvim reja bo'yicha ommaviy – sport tadbirlari			
<b>Jami soatlar:</b>	270-300	310-340	430-480	590-640

### 1.3.2. Dastur

Dastur o'quv rejasi asosida tuzib chiqiladi va u mashq qiluvchilarning o'zlashtirilishlari talab qilingan bilimlar, ko'nikma va malakalar hajmini belgilab beradi.

Bu hujjatda pedagogik ishlarni amalga oshirishning nisbatan maqsadga muvofiq shakllari va usullari yoritib beriladi, ma'lum bir aniq mashq qiluvchilar kontingenti uchun nazariya va amaliyot bo'yicha o'quv materiallarining asosiy tarkibi bayon qilinadi.

Nazariya bo'limida mavzu nomlanishi va uning qisqacha tarkibi bayon qilinadi, amaliyot materiallarining bayon qilinishida sportchi tomonidan bajarilishi belgilangan qatlanishda bajariluvchi, umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar, usullar, qarshi usullar va kombinatsiyalar sanab o'tiladi. Amaliyot materiallari o'quv yili bo'yicha keltiriladi va bunda ushbu materiallar qanday holatda o'qitilishi talab qilinsa, ushbu uslubiy ketma-ketlik tartibida bayon qilinadi.

Dasturning amaliyot bo'limida jismoniy mashqlar va qo'shimcha sport turlari ko'rsatib o'tiladi. Mashq qiluvchilarga me'yorlar kompleksi bo'yicha, sportga oid va hakamlik tayyorgarligi bo'yicha talab qilinuvchi belgilangan me'yorlar va talablar, shuningdek, mustaqil o'rganish uchun tavsiya qilinuvchi adabiyotlar keltiriladi.

O'z navbatida, dastur quyidagi bo'limlardan tashkil topadi:

- a) tushintirish xati;
- b) dastur materialining bayon qilinishi;
- v) o'quv me'yorlari va talablari;
- g) tavsiya qilinuvchi o'quv qo'llanmalar.

Dastur klub va federatsiya rahbariyati tomonidan tasdiqlanadi va, bunda ishlarni bajarish mahalliy sharoitlarga bog'liq holda u yoki bu vazifalarning bajarilishiga ayrim aniqliklar kiritish imkoniyatlari mustasno qilingan holda uning barcha asosiy talablari bajarilishi majburiy hisoblanadi.

### 1.3.3. O'quv rejasi jadvali

O'quv rejasi grafigi tashkiliy-uslubiy hujjat bo'lib, o'quv-mashg'ulotlar yili davomida bajariluvchi ishlar tarkibini belgilab beradi, shuningdek, materillarning davrlar va oylar bo'yicha amalga oshirilishi ketma-ketligida va, shuningdek, ishlarni bajarishning har bir bo'limida soatlar miqdorini belgilashda uslubiy jihatdan nisbatan maqsadga muvofiqlikni aniqlab beradi. Bu joriy rejalashtirishning asosiy xujjatlaridan biri hisoblanadi.

O'quv rejasi jadvali quyidagi shaklda tuzib chiqiladi (4-jadval).

### 1.3.4. Ishchi reja

Ishchi reja ma'lum bir o'quv-mashg'ulotlar sikli yoki taqvim muddati bo'yicha mashg'ulotlar tarkibini aniqlab beradi.

Bu hujjat tarkibida dastur va o'quv jarayoni jadvali talablariga mos holda o'qitish va sport yo'nalishidagi takomillashtirish rejalashtiriladi. Uning tarkibida uslubiy ketma-ketlik tartibida har bir darsning nazariy va amaliy materiallari bayon qilinadi.

Ishchi reja tarkibida tarbiyaviy ishlar bo'limlari ko'rsatiladi, ommaviy-sport tadbirlarida ishtirok etish qarab chiqiladi va mustaqil mashg'ulotlar uchun topshiriqlar belgilanadi shuningdek, har bir mashg'ulotlar uchun va rejalashtirilgan mavsum bo'yicha mashg'ulotdan mashg'ulotga izchil mashg'ulotlar yuklamalari hajmi belgilanadi. Ishchi reja tarkibida o'quv materiallari jadval usulda yoki quyidagi shakl bo'yicha matn ko'rinishida beriladi (5- va 6-jadvallar).

4-jadval

### Yangi boshlovchilar uchun taekvondo seksiyasining namunaviy o'quv rejasi jadvali.

Mashg'ulotlar tarkibi	Davrlar												Jami soat
	Tayyorgarlik				Asosiy						O'tish		
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Nazariy mashg'ulotlar													
1. Taekvondo sportining holati va rivojlanishi haqida qisqacha sharh	1												1
2. Mashq qiluvchilar organizmiga jismoniy mashqlarning ta'siri haqida qisqacha ma'lumotlar						1							1

3. Gijiyena, chiniqish, sportchining ovqatlanish rejimi				1									1
4. Taekvondo sporti-ning texnika va taktikasi asoslari, ularni takomillash-tirish											1		1
5. Sportchining irodaviy sifatlarini tarbiyalash										1			1
6. Musobaqa qoidalari							1						1
<b>Jami soatlar:</b>	1			1		1	1			1	1		6
<b>Amaliymashg'ulotlar:</b>													
1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik va normativlarni topshirish	6	6	6	6	6	2	2	4	2	2	8	10	60
2. Maxsus jismoniy tayyorgarlik	2	2	2	2	2	4	4	2	2	2	2	4	30
3. Sport taek-vondosi texnika va taktikasini o'rganish va takomillashtirish	18	17	16	17	18	17	19	20	19	22	15	12	210
4. Musobaqa-larda ishtirok etish	Ommaviy-sport tadbirlari taqvimini bo'yicha												
<b>Jami soatlar:</b>	26	25	24	25	26	23	25	26	23	26	25	26	300
Umumiy soatlar:	26	26	24	26	26	24	26	26	24	26	26	26	306

5-jadval

### Taekvondo sport seksiyasining 2016-yil uchun ishchi jadval rejası

O'quv materi-ali	Dars raqamlari va sanalari																Boshqa
	Mashg'ulotlar sanalari																
1/1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	1	1	1	14	1	1	1	1
X	3	5	8	0	2	5	7	9	0	1	2	3	2/	5	6	7	8
									2	4	6	9	X	4	6	8	

6-jadval

### Taekvondo sport seksiyasining 2016-yil uchun darslar ishchi reja

Umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar	Taekvondo texnikasi		Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar	O'quv-mashg'ulotlar janglari tarkibi va vaqti
	Joyida	Harakatlangan holatda		



### 1.3.5. Ommaviy-sport tadbirlari taqvimi

Sport musobaqalari o'quv-mashg'ulotlar jarayonining ajralmas qismi hisoblanadi, o'z navbatida uning sifatini tekshirishning o'ziga xos ko'rinishi sifatida qayd qilinadi. Sportchining tarbiyalanishi uning sport musobaqalarida ishtirokisiz ma'noga ega emas. Shu sababli musobaqalarni rejalashtirish jarayoni o'quv-mashg'ulotlar ishlarini nisbatan maqsadga muvofiq holatda hal qilish bilan bog'liq. Har bir musobaqa ma'lum bir o'quv vazifasining mantiqiy tugallanishidan tashkil topishi talab qilinadi.

Ommaviy-sport tadbirlarining taqvimi yuqori tashkilot tomonidan tashkil qilinuvchi musobaqalarni hisobga olgan holda tuzib chiqiladi. Bunda taqvim rejasi asosida belgilangan musobaqalarda birinchilik masalasi bilan birgalikda turli xil o'quv musobaqalari (guruh ichida, seksiyalar, guruhlar va klublar o'rtasida), o'rtoqlik va uchrashuv musobaqalari tashkil qilinishi ko'zda tutiladi.

### 1.3.6. Mashg'ulotlar jadvali

Mashg'ulotlar jadvali mashg'ulotlarning amalga oshirilish kuni, soati, o'tkazilish joyini aniqlab beradi; uning tarkibida mashg'ulotlarni o'tkazuvchi o'qituvchilar ko'rsatiladi.

Jadval – bu taekvondo seksiyasida ish olib borishning muhim angan boshlang'ich tashkiliy masalasi hisoblanib, uning tuzib chiqilishida mashq qiluvchilarning ish faoliyati va o'qishlar bilan bandligi hisobga olinishi talab qilinadi. Jadvalning uzoq muddatni mo'ljallab tuzib chiqilishi va unga qisman o'zgartirishlar kiritilmasligi juda muhim hisoblanadi. Odatda, jadval bir yil uchun tuzib chiqiladi (7-jadval).

*7-jadval*

#### Taekvondo bo'yicha sport klubining 2016-yil uchun mashg'ulotlar jadvali

O'quv guruhlarining nomlanishi	Mashg'ulotlarning kuni va soati						Mashg'ulotlar joyi	O'qituvchining familiyasi
	Dushanba	Seshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma	Shanba		

--	--	--	--	--	--	--	--	--

### 2.3.7. Dars konspekti

Ishchi reja asosida dars konspekti tuzib chiqiladi, uning tarkibida har bir mashg'ulotning tarkibi va amalga oshirilish vositalari, vazifalari, mashqlarning miqdori va tashkiliy-uslubiy usullar alohida qismlar bo'yicha batafsil ishlab chiqiladi.

O'ylangan holda tuzib chiqilgan konspekt o'qituvchiga o'qitish va mashg'ulotlar vazifalarni tashkiliy va samarali tarzda hal qilish imkonini beradi, shuningdek, uslubiy masalalarga ijodiy jihatdan yondashish va mashg'ulotlarni unumli, qiziqarli o'tish uchun imkoniyat tug'iladi. Belgilangan tarkib bo'yicha amalga oshiriluvchi dars navbatdagi dars uchun boshlang'ich hisoblanadi. Har bir mashg'ulotdan keyin yakuniy natijalar chiqariladi va asosiy xulosalarga kelinadi. Buning natijasida to'plangan boy uslubiy material o'qituvchilarning malakaviy darajasini oshirish maqsadlarida foydalanilishi mumkin (9-jadval).

8-jadval

#### Mashg'ulotlar konspekti

#### Taekvondo sport seksiyasining dars konspekti

Sana \_\_\_\_\_

O'tkazilish joyi \_\_\_\_\_

Darsning vazifalari \_\_\_\_\_

Jihozlar \_\_\_\_\_

Darsning qismlari va ularning davomiyligi	Tarkibi	Mashqlar miqdori	Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar

O'tilgan dars bo'yicha kamchiliklarni ko'rsatib o'tish \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*O'qituvchi imzosi*

### **1.3.8. Taekvondo sport seksiyasining ishlarini hisobga olish**

Taekvondo sport seksiyasining ishini o'z vaqtida to'g'ri hisobga olib borish pedagogik jarayonini boshqarish va yo'naltirish, tashkiliy ishlarni yaxshilash, rejalashtirishni takomillashtirish, tajribalarni umumlashtirish va boshqa masalalarni hal qilish imkonini beradi.

Boshlang'ich, joriy va yakuniy hisobga olishlar farqlanadi. O'quv-sport ishlarining barcha asosiy jihatlarini qamrab olish maqsadlarida, seksiyaning har bir a'zosi haqida aniq tasavvurlar hosil qilish uchun, shuningdek, yuqori malakaga ega bo'lgan sportchilarning tayyorlanish jarayonining borishi va qo'lga kiritilgan natijalarni etarlicha darajada batafsil tavsiflash uchun hisobga olish hujjatlarini (jurnal yoki kundalik) olib borish talab qilinadi. Ushbu jurnal tarkibida to'rtta bo'lim mavjud bo'lishi talab qilinadi.

Uning birinchi bo'limi tarkibida mashq qiluvchilar haqidagi ma'lumotlar qayd qilinadi: jumladan, ularning familiyasi, ismi, otasining ismi, tug'ilgan yili, millati, sport razryadi, seksiyaga qabul qilingan sanasi va tibbiy tekshiruvdan o'tkazilgan sanasi, o'qish yoki ish joyi, mutaxassisligi va uy manzili haqidagi ma'lumotlar yoziladi.

Ikkinchi bo'limda har bir mashq qiluvchining mashg'ulotlarga qatnashi va musobaqalarda ishtirok etish natijalari qayd qilib boriladi.

O'quv-mashg'ulotlari mashqlarining qat'iy tartibda amalga oshirilishi va mashq qiluvchilarning qatnashi seksiyaning ish faoliyati asosini tashkil qiladi, aynan ushbu hisobga olish har bir navbatdagi mashg'ulotlar davomida qat'iy tartibda va aniq amalga oshirilishi, har bir sportchining ishtirok etayotganligi qayd qilib borilishi talab qilinadi.

Sport natijalari nafaqat musobaqada egallangan o'rin bo'yicha amalga oshirilishi, balki barcha amalga oshirilgan musobaqalar natijalari bo'yicha ham o'tkazilishi belgilanadi (bunda qisqacha tahliliy ma'lumotlar, xulosalar va yaqinda amalga oshirilishi belgilangan o'quv-mashg'ulotlar ishlari ko'rsatib o'tiladi). Bu ko'rinishdagi hisobga olish ishlari o'qituvchilar tomonidan quyidagi shaklda amalga oshiriladi (9-jadval).

**Sport natijalari jadvali**

Musobaqa nomi, amalga oshirilish sanasi, joyi, bosh hakamning familiyasi	Ishtirokchining familiyasi, uning sport razryadi, vazn toifasi	Raqiblarning familiyalari, ularning sport razryadlari va mashg'ulot olib boruvchi klubi	Janglar natijalari, egallangan o'rin	Chiqishni tahlil qilish va xulosalar chiqarish

Uchinchi bo'limda o'tilgan darslar materiallari, mashq qiluvchilarning o'zlashtirish darajasi, ularning jismoniy va irodaviy jihati tayyorgarligi, me'yorlarni topshirish ishlarining borishi hisobga olinadi.

Ushbu amalga oshiriluvchi hisoblashga qo'yiluvchi asosiy talablar sifatida jurnalning aniq va tizimli tartibda to'ldirilishi kabilar ko'rsatib o'tiladi, bunda o'tilgan materiallar, tibbiy ko'rik natijalari, sportchilarning tayyorgarligining turli xil jihatlari bo'yicha nazorat me'yorlarini qabul qilish natijalari qayd qilinadi.

To'rtinchi bo'limda seksiya jamoasining qo'lga kiritgan natijalari hisobga olinadi.

Har bir sport jamoasida ma'lum vaqt o'tishi bilan ijobiy natijalar to'planib boradi, o'ziga xos an'analar shakllanadi. Bu holat murabbiyga jismoniy tarbiya va sportni targ'ib qilishiga yordam beradi.

Seksiya jamoasining qo'lga kiritgan natijalari bu o'ziga xos sport solnomasi hisoblanadi. Ularni yaxshi darajada rasmiylashtirish va maxsus kitobshaklida yaratish talab qilinadi. Uning tarkibida xronologik tartibda alohida sportchilar va jamoaning erishgan yutuqlari qayd qilinadi, ularning butun seksiyaning ish faoliyati davomida maqtov yorliqlari, sovrinlari, esdalik sovg'alari va boshqa qo'lga kiritgan yutuqlari aks ettiriladi. Shuningdek, bunda sport seksiyasi faoliyati yoritilishi bilan bog'liq bo'lgan gazeta, jurnallar sahifalari, fototasvirlar, statistik ma'lumotlar keltiriladi. Bu materiallar yilnoma sifatida rasmiylashtirilishi va sport seksiyasining o'ziga xos tirik tarixini o'zida ifodalab berishi ham mumkin.

Barcha o'quv hujjatlari qat'iy tartibda va yuksak mahorat bilan to'ldirilishi juda muhim hisoblanadi. Ushbu yo'nalishda asosiy ishlar tarkibi o'qituvchi tomonidan to'ldirib boriladi, biroq tegishli tartibdagi ko'rsatmalar qoidalari

berilgandan keyin alohida bo'limlar seksiya faollari va boshliqlari tomonidan to'ldirilishi belgilanishi mumkin.

Yakuniy hisobga olish katta ahamiyatga ega bo'lib, bu ko'rinishdagi hisobga olish o'quv-mashg'ulotlar yilining oxirida amalga oshiriladi va bajarilgan barcha ishlarning hisoboti ko'rinishida qayd qilinadi. Bu yerda mashq qiluvchilarning salomatligi va jismoniy jihatdan rivojlanishi holatidagi siljishlar, sportda erishgan yutuqlari va ularning o'sish dinamikasi, o'zlashtirish darajasi, o'quv rejasini va dasturlarni bajarishi, bajarilgan va qoldirilgan mashg'ulotlarining soni, amalga oshirilgan ommaviy-sport, tarbiyaviy va tashkiliy tadbirlar ko'rsatib o'tiladi.

Keltirilgan hisobotning yakuniy qismida amalga oshirilgan ishlarning umumiy tavsifi keltiriladi, uning ijobiy va salbiy tomonlari qayd qilinadi, kelgusida amalga oshirilishi belgilangan takliflar bayon qilinadi (10-jadval).

10- jadval

#### Yakuniy hisobotning shakli

Mashg'ulotlar miqdori	O'rtacha qatnashish (%)	Razryadchilarni tayyorlash						Ommaviy-sport tadbirlari	
		10-8 <i>kip</i>	7-6 <i>kip</i>	5-4 <i>kip</i>	3-2 <i>kip</i>	1 <i>kip</i>	1 <i>dan</i>	Musobaqalar soni	Ishtirokchilar soni

#### O'z-o'zini tekshirish uchun savollar.

1. Taekvondo seksiyalariga qabul qanday amalga oshiriladi?
2. Taekvondo seksiyalarining ish faoliyatini rejalashtirish turlarini izohlab bering.
3. Istiqbolli rejalashtirishni tavsiflab bering.
4. O'quv- tarbiyaviy ishlar tarkibi qanday tadbirlarni o'z ichiga oladi?
5. Sport ishlari masalalarini izohlab bering.
6. Ommaviy-targ'ibot ishlar tushunchasini tavsiflab bering.
7. Me'yorlar kompleksi bo'yicha ishlar qanday amalga oshiriladi?
8. Shifokor nazoratini izohlab bering.
9. Ommaviy kadrlarni tayyorlashning vazifalari nimalardan iborat?
10. Ho'jalik ishlari tarkibi qanday masalalarni o'z ichiga oladi?

11. O'quv reja nimani belgilab beradi?
12. Dastur qanday hujjat asosida tuziladi?
13. O'quv rejasi jadvalini tavsiflab bering.
14. Ishchi reja nimani aniqlab beradi?
15. Ommaviy- sport tadbirlari taqvimi qanday tuziladi?
16. Mashg'ulotlar jadvali qanday tuziladi?
17. Dars konspekti qanday hujjat asosida tuziladi?
18. Taekvondo sport seksiyasining ishlarini hisobga olish qanday amalga oshiriladi?

## II. TAEKVONDO STRATEGIYASI VA TAKTIKASI

Sparringga tayyorgarlik ko'rishda bevosita uslubiy jihatdan tahlil qilishga o'tish uchun jangning umumiy va xususiy qonuniyatlarini, sportchilar ustidan g'alabaga erishish usullari va uslubiyatlari qonuniyatlarini o'rganishni talab qiladi. Shu sababli, ushbu bob davomida ularni bilishsiz va to'g'ri holatda foydalanishsiz jang maydonida g'alaba qozonish mumkin bo'lmagan omillar tizimlari tavsiflanadi. Bu ko'rinishdagi omillarga quyidagilar kiritiladi: jumladan, ishonchli strategiya va taktika, to'g'ri nafas olish, emotsional barqarorlik va kuchli psixikaga ega bo'lish, yaxshi holatdagi bazaga oid texnikaga ega bo'lish va uni amalga oshirishda tezkorlik, joyini tez va su'niy ravishda o'zgartirishlar, mikrosiljishlarni amalga oshirish.

Strategiyani jangovar tizim va jang taktikasining umumiy g'oyasi (kontsepsiya) sifatida taqsimlash mumkin, ya'ni bu yerda nisbatan kam kuch sarflash va yutuqqa erishining 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 sarosimagatushishi, 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, ma'lum darajadagi ayyorlik va o'ylangan holatda harakatlarni amalga oshirishdan holi bo'lmasada) holatining psixik va jismoniy jihatlar bilan uyg'unlashtirilishi startegiyaning asosini tashkil qiladi.

Taekvondoning taktik g'oyasi sof holatda hujumga o'tish yoki himoyagao'tish hisoblanmaydi. So'zsiz ravishda, taekvonododa 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, zararlanishzonasidan chiqib ketishni belgilab beruvchi harakatchan holatdagi himoyaga o'ta olish – mana bu taekvonodoning taktik g'oyasining asosiy jihatlari hisoblanadi.

Bularning barchasi taekvonodo 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 sekundning ulushlarida barqaror holatdagi dinamik muvozanatni yo'qotishi lahzasida hujumga o'tish talab qilinadi. Mana aynan ushbu o'tish ko'prigi holati, ya'ni hujum harakatlaridan himoyaga o'tish lahzasida, hatto faol holatda hujumga o'tayotgan raqibdan qochish lahzasida himoyaning samarali hujum harakatlariga o'rin almashtirilishini ta'minlab beradi. Sportchi qarshi hujumga o'tish orqali raqibning hujum harakatlarini osonlik bilan sindirishi mumkin, uni o'zi uchun noqulay shart-sharoit va vaziyatda jangni olib borishga majbur qilish, uning kuchli jihatlari kuchsiz tomonga o'zgartirish amalga oshiriladi hatto, aytish mumkinki, taekvondoda himoyaga o'tish yoki faol ko'rinishdagi himoya harakatlari bajarilishi vaziyati aynan qarshi hujum orqali ta'minlanishi mumkin.



Hujum va qarshi hujumni muvaffaqiyatli ko'rinishda uyg'unlashtira olish, ularni bir – biriga osonlik bilan o'rin almashtira olish xususiyati – bu sportchining asl mahoratini aniqlab beradi.

## **2.1. Nafas olish**

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 keyingiharakat 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 halaqit 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.

Jang bir tekisdagi sur'at bilan emas, balki uzilishga ega ritm bilan tavsiflanadi, o'z navbatida bir maromda nafas olish ta'minlanmaydi. Bu holat sparring uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik, gimnastika, atletika va hatto bazaga oid maxsus tayyorgarliklar ham ba'zan yetarli bo'lmasligi sababi hisoblanadi.

Jangni amalga oshirish uchun mos holatdagi chidamlilikni mashq qildirish uchun faqat jangning o'zidagina amalga oshirilishi mumkin. Sparring davomida nafas olishga nisbatan qo'yiluvchi asosiy talablar – bu tabiiylik va qat'iy

tartiblilik bilan belgilanadi. Hech qanday holatda chuqur nafas olish va keskin tarzda nafas chiqarish holatida nafasni ushlab turish kerak emas, bu holat ko'pincha go'yoki o'pkani mashq qildirish sifatida tavsiya qilinishi ham mumkin. Bu ko'rinishdagi vaziyatda qonning kislorodga juda ham to'yinishi yoki, aksincha, kislorod tanqisligi yuzaga kelishi mumkin, har ikkala holat ham ijobiy hisoblanmaydi. Kislorod yutish doimiy holatda bo'lishi talab qilinadi: ya'ni, harakatlar sur'atga bog'liq holatda kam yoki ko'p bo'lishi belgilanadi.

Ushbu ko'rinishda, nafas olish birinchidan bir tekisda bo'lishi va ish bajarish shiddati bilan muvofiqlikda nisbatda amalga oshirilishi talab qilinadi, ikkinchidan bu nisbat tabiiylik va o'z-o'zidan bo'lishini talab qiladi. O'z-o'zidan tartibga solinuvchi nafas olishni ta'minlash uchun esa yana sparring davomida bevosita maxsus va kuchli tayyorgarlik amalga oshirilishi talab qilinadi. Maqsadga muvofiq holatda belgilangan nafas olish ko'rsatkichi sifatida uning jang davomida chalg'ishga olib kelmasligi, jang davomida bir necha minut davomida bu jarayonga halaqit bermasligi ko'rsatib o'tiladi.

Nafas olishning umumiy gavda kuchlanishlari bilan o'zaro bog'liqligi holatlari qiziqarli hisoblanadi. Sir emaski, keskin holatda nafas chiqarilishi gavda muskullariga kuchli darajada ta'sir ko'rsatishi mumkin, o'z navbatida, bu holat nafas olishda uzilishlar yuzaga kelishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli sparring davomida iloji boricha o'zingizni bo'sh qo'ygan holatda ish bajarishga harakat qiling, to'liq ko'krak qafasi bilan yengil va erkin holatda nafas oling.

Nafas olishning yaxshi darajadagi boshqaruvchisi sifatida texnik harakatlar bajarilishi davomida tovushlar chiqarish yoki zarba berilishi bilan birgalikda bajariluvchi qichqirishlar qayd qilib o'tiladi. Harakatchan urg'u bilan chiqariluvchi «*a-chi, e-go, a-xe*» kabi ko'rinishda qichqirishlar ikkita qismdan tashkil topgan bo'lib, o'zgaruvchan ohangda ifodalanadi, bo'g'izni majburlash, o'pkaga ta'sir ko'rsatish orqali kiritiluvchi va chiqariluvchi havo portsiyasini bajariluvchi u yoki bu ko'rinishdagi harakatlarga muvofiqlashtirish amalga oshiriladi. Siz og'zingizni zich holatda yopib turish orqali nafas olishni tejayman deb o'ylamang. Hamma gap maxsus odatlanishlarda,

odatlanishlar esa faol holatda takrorlashlarnatijasi hisoblanadi. Jang davomida qichqirishni unutmang.

## **2.2. Kuchli psixika va emotsional jihatdan ishga qo'shilmaslik**

Bu bo'limning mazmunini tushinish uchun yuqori darajadagi emotsional holat salbiy ta'sir ko'rsatishi oqibatida organlar 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 qilishtalab 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 jihatlarni 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 tarzda 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 butun uzoq muddat davomida yagona maqsad sari intilish asosida kuch, malakalar, tajriba va mahorat yig'ilib borishidan tashkil topgan maxsus mashg'ulotlar piramidasi eng yuksak cho'qqisi hisoblanadi.

Tayyorgarliklar ortda qoladi, jarohatlanishlar va ehtimol afsuslanishlar ham ortda qolar, ayni damda yagona maqsad va barchasini o'z ichiga qamrab oluvchi qaror topish – bu raqibni qulatish, bu jarayoni aqlli tarzda

va shubhasiz muqarrar holatda amalga oshirishga qaratiladi. Yaxshi sportchi jang davomida emotsional va jismoniy jihatdan portlay olishni bilishi talab qilinadi. Kutilmagan, bir zumda namoyon bo'luvchi portlash navbatdagi janggacha, ya'ni quvvatning navbatdagi otilishi, quyilib kelishigacha hotirjamlik va bo'shshish bilan o'rin almashinadi. Musobaqalar oralig'idagi uzilishar davomiyligi ikki-uch oydan kam bo'lmasligi belgilanadi.

### **2.3. Taktikaning umumiy asoslari**

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 sifatlari sportchi uchun jangning keskin vaziyatlarini o'zi uchun topa olish, nisbatan foydali taktik manyovrlarni tanlay olish va ularni amalga oshira olish imkonini beradi.

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 jangning 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.

### **2.3.1. Texnik harakatlarni amalga oshirish taktikasi**

Texnik harakatlarni amalga oshirish taktikasi jang davomida vujudga keluvchi qulay vaziyatlardan o'ylangan holatda foydalana olish, turli xildagi taktik tayyorgarlik usullaridan foydalanib, ushbu ko'rishdagi shart-sharoitlarni yarata olishni belgilab beradi.

Sportchi bu ko'rinishdagi shart-sharoitlardan qanchalik yaxshiroq foydalana olsa, har qanday raqib bilan jang olib borish davomida u o'zining sevimli usullarini amalga oshirish uchun shu darajada ko'proq imkoniyatlarga ega bo'lishi qayd qilinadi. Bunda u kamroq darajada kuch va energiya sarflashi orqali kattaroq samaradorlikka erishishi kuzatiladi.

*Qulay shart-sharoitlarni tavsiflab beruvchi omillar.* Jang vaqtida sportchilarning holati (turish holati) doimiy ravishda o'zgarishi kuzatiladi, ularning bir-biriga nisbatan joylashishi, kuchlanishlar darajasi va yo'nalishlari o'zgarishi amalga oshadi. Shuningdek, sportchilarning jismoniy va psixik holatlari ham o'zgarishi qayd qilinadi. Bu omillar asosan, jangning har bir lahzasida aniq turdagi vujudga keluvchi vaziyatlar bilan belgilanadi (bu vaziyatlar u yoki bu usullarni, qarshi usullarni amalga oshirishni qulaylashtirishi yoki qiyinlashtirishi mumkin). Musobaqa janggi davomida ular odatda o'zaro turli xil umumiyliklarda namoyon bo'ladi.

Turish holati sportchilar tomonidan jang jarayoni borishi davomida qabul qilinadi, bunda turish holati ayrim usullarning bajarilishi uchun katta yoki kichik darajada qiyinchilik tug'dirishi, ayrim, boshqa usullar va texnik harakatlarning esa bajarilishiga yordam berishi qayd qilinadi.

Barchasi raqibning qo'llari, oyoqlari, gavda va boshi qanday holatda joylashishiga, uning joylashgan oraliq masofasiga bog'liq hisoblanadi. Ushbu ko'rinishda, masalan, agar raqib uzoq masofada turgan bo'lsa va qo'llarini ko'tarib turgan holatda yoki pastga tushirib turgan holatda tursa, u holda bu turish holati hujumga o'tish harakatlarini bajarish uchun qulay vaziyat hisoblanadi. Shu bilan bir vaqtda, bu ko'rinishdagi turish holati himoya va qarshi hujumga o'tish harakatlarini amalga oshirishni, tezkor tarzda manyovrlarni amalga oshirishni

qiyinlashtiradi. Taekvondoda ko'pgina texnik harakatlar va elementlar raqibning muvozanatdan chiqarilishi asosida tuzib chiqiladi (aldamchi yiqilishlar, tahdidlar va boshqalar). O'z navbatida, ularni amalga oshirish uchun raqibning har bir usulni (elementlar) bajarish yo'nalishida kamroq darajada barqarorlikka ega bo'lishi ko'rinishidagi turish holati tanlanadi.

***Raqibning zo'r berishi.*** Bu harakatlar bitta usulni amalga oshirish uchun qulay vaziyatni vujudga keltirsa, boshqa usulni (qarshi usul) bajarish uchun esa qiyinchilik tug'dirishi mumkin.

Agar usul raqibning zo'r berishi yo'nalishida bajarilsa, u holda uni amalga oshirish uchun shart-sharoitlar qulay bo'lishi qayd qilinadi. Shunday qilib, raqib o'z kuchini oldinga yo'naltiradi (oldinga harakatlanadi), uning gavdasining holati esa tegishli usulning bajarilishi uchun qulay ko'rinishda joylashadi, u holda bu vaziyat qarshi hujum harakatlarini joyida turgan holatda, egilishlar bilan, qochish bilan (qo'llarning harakatlantirilishi va harakatlantirilmaligi), aylanish va sakrash yordamida bajariluvchi usullarni amalga oshirish uchun qulay hisoblanadi. Raqibning zo'r berishlari orqaga tomon yo'naltirilsa (o'zining orqasiga tomon) yoki u orqaga joyini o'zgartiruvchi harakatlarni boshlasa, bu vaziyat qo'llar bilan va qo'llardan foydalanmasdan amalga oshiriluvchi turli xil harakatlar kombinatsiyalarini qo'llash uchun qulay hisoblanadi.

Raqibning u yoki bu ko'rinishdagi harakatlarni bajarishida vujudga keluvchi inertsiya kuchi natijasida qulay vaziyat shakllantirilishi mumkin. Ushbu ko'rinishda, masalan oldinga harakatlanishda yoki sakrash holatida frontal zarba berishda vujudga keluvchi inersiya kuchi raqibning harakatlari sur'atida yon tomonga qochish bilan bajariluvchi kutib olinuvchi zarbadan tashkil topgan qarshi hujum usulini bajarish uchun qulaylik yaratib beradi.

Ayniqsa, taekvondoda foydali vaziyatlarni vujudga keltirishda hujum qiluvchi sportchining gavda og'irligining ma'lum bir aniqlikda joylashishi katta ahamiyatga ega hisoblanadi. Steplar yoki aldamchi harakatlardan keyin, agar hujum qiluvchi oyog'i tomoniga raqibning o'tishi yoki tana og'irligni tashlashi kuzatilsa, bajariluvchi turli xildagi usullar va oyoqlarning boshqa harakatlari muvaffaqiyatli

chiqishi qayd qilinadi.

Jang davomida raqibning ko'rsatuvchi zo'r berishlari, shuningdek, uning tana og'irligi joylashishi holati samarali hisoblangan qarshi usullarni bajarish uchun qulay shart-sharoitni vujuga keltiradi (bu haqda «Taekvondo texnikasining biomexanik qonuniyatlari» bobida ta'kidlab o'tilgan).

***Raqibning jismoniy jihatdan kuchsizlanishi.*** Charchagan raqib diqqat-e'tibori teranligini, kuch, tezkorlik va chaqqonlik xususiyatini yo'qotadi.

Natijada esa u to'liq kuch bilan, yuqori shiddatda himoyalaniish va qarshi hujumga o'tish qobiliyatiga ega bo'lmaydi. Raqibning bu ko'rinishdagi holati hujumga o'tish va qarshi hujum harakatlarini bajarish uchun imkon yaratib beradi.

***Kuchsiz psixik tayyorgarlik.*** Musobaqalarda ishtirok etishga yetarlicha darajada psixik jihatdan tayyorgarlikka ega bo'lmagan raqib bilan jangni olib borish davomida texnik harakatlarni amalga oshirish uchun qulay vaziyat vujudga keladi. Agar raqib o'z raqibi hisoblangan sportchining imkoniyatlarini haddan ortiq baholashi qayd qilinsa, u holda psixik jihatdan sustlik, qo'rqqoqlik va qat'iyatlilik yetishmasligi, uchrashuv jangi natijalarini o'ylab ortiqcha siqilish vaziyati yuzaga keladi, o'z navbatida, u jangni erkin holatda amalga oshira olmaydi, faolligini yo'qotadi, xatolarga yo'l qo'yadi va o'zining jismoniy sifatlarini, texnik va taktik tayyorgarlik darajasini to'liq holatda namoyon qila olmaydi.

***Jang davomidavujudga keluvchi qulay vaziyatlar.*** Agar sportchilar tomonidan amalga oshiriluvchi jangni shartli ravishda uni tashkil qiluvchi asosiy tarkibiy qismlarga ajratib chiqilsa, u holda hujum qilish va qarshi hujum harakatlari, himoya harakatlari, shuningdek, manyovrlarni (barcha imkoniyati mavjud bo'lgan o'z joyini qayta o'zgartirishlar, harakatlanishlar, egilishlar va hokazo) amalga oshirishga asoslaniluvchi turli xildagi tayyorgarlik harakatlari ajratib ko'rsatilishi mumkin.

***Jang davomida himoyalaniishda vujudga keluvchi qulay vaziyatlar.*** Qandaydir usulning (qarshi usul) bajarilishiga nisbatan raqib tomonidan ko'rsatiluvchi deyarli har qanday himoya bir vaqtning o'zida ma'lum bir darajada boshqa usullarning amalga oshirilishi uchun imkon yaratib beradi.



Masalan, taekvondoda hujum qiluvchi tomonidan frontal tepadan pastga yo'naltiriluvchi zarba (*neryo chagi*) amalga oshirilishida hujumni qabul qiluvchi himoyaga o'tishi davomida qo'llarini ko'taradi, bunda qo'l bilan frontal zarbanibajarish yoki qisqa ko'rinishdagi yonlama zarba bajarilishi uchun qulay vaziyatni vujudga keltiradi; raqib qandaydir hujumni amalga oshirishi davomida o'zida qoniqish hosil qilishida ma'lum bir lahza davomida hushyorligini yo'qotishi mumkin. Bundan tashqari, raqib himoyaga o'tish harakatlarini bajarishda kuchlanishidan keyin biroz kuchsizlanadi. Agar, muvaffaqiyatsiz urinish amalga oshirilgandan keyin tezda hujum harakati takrorlansa, u holda bu hujum kutilmagan ko'rinish oladi va muvaffaqiyatli tugallanishi mumkin; ko'pgina himoya harakatlarini amalga oshirishda sportchilar o'z tanasi (tana qismlarini) holatini sezilarli darajada o'zgartirishlari qayd qilinadi. Odatda, raqib hujumni qaytarishi amalga oshirilishidan keyin yana qaytadan boshlang'ichholatga qaytadi. Ushbu lahzada unda nafaqat hushyorlik darajasi kuchsizlanadi, o'zini hujum qilish uchun ochib beradi.

Hujumga o'tuvchi sportchining hujum harakatlaridan keyin raqibning javob ko'rinishida himoyaga o'tish harakatlarini amalga oshirishi holatida jang davomida vujudga keluvchi qulay vaziyatlar odatda tahdid solish, muvozanatdan chiqarish va turtish ko'rinishdagi maxsus tayyorgarlik usullaridan foydalanish yo'li bilan ham vujudga keltirilishi mumkin.

Har qanday hujum (qarshi hujum) harakatlari ham sportchining o'z raqibi ustidan sof g'alabaga erishishi imkonini bermaydi. Agar hujumni qabul qiluvchi mudofaaga o'tsa, birinchi lahzada u juda turli xildagi turish holatlarini egallashi mumkin, bunda hujum qiluvchiga u yoki bu usullarni amalga oshirish uchun qulay vaziyat vujudga keladi. Bu ko'rinishdagi vaziyatlardan unumli foydalanish, raqibning qulay va barqaror holatni egallashi va jangni davom ettirishi uchun vaqt qoldirmasdan, hujumga o'tishni amalga oshirish talab qilinadi.

Qandaydir usuldan foydalanib, amalga oshirilgan hujumni qabul qilib oluvchi raqib, o'z navbatida, dastlab oyoq va qo'llarinig joylashish holati harakatlarida qandaydir sarosima va tartibsizlikka yo'l qo'yishi qayd qilinadi. Agar ushbu

lahzada uning o'ziga kelib olishi uchun imkon bermasdan usullarni (yoki usullar seriyasini) amalga oshirish bajarilsa, u holda hujumni olib borish oson kechadi, bu vaziyatda hujum qiluvchi hech qanday ortiqcha zo'r berishlarni amalga oshirmaydi va. o'z navbatida bu holat muvaffaqiyatga olib kelishi mumkin. Agar ushbu lahzada nafaqat raqibning turish holati hujumga o'tish uchun qulay vaziyatni vujudga keltirishi, balki uning psixik holati ham hujum samaradorligiga ko'maklashishi mumkin.

Qulay vaziyatlarda turli xil turish holatlarida (joyida turgan holatda, yon tomonga va orqaga qochish asosida) birin-ketin, uzluksiz ko'rinishda amalga oshiriluvchi usullar, qarshi usullar va ularning elementlari birgalikda bog'lamlar deb nomlanadi.

***Raqibning hujum qilishi (qarsh hujum) vaqtida yuzaga keluvchi qulay vaziyatlar.*** Raqib hujumga o'tish (qarshi hujumga o'tish) harakatlarini amalga oshirishi davomida odatda, ushbu usulni bajarishga diqqat-e'tiborini jalb qiladi va birinchi lahzada barqaror bo'lmagan holatda turib qolishi va o'zini ochib berishi qayd qilinadi. Bu vaziyat kutib olinuvchi hujum zarbasini amalga oshirish uchun qulay lahza hisoblanadi. Agar usul raqibning zo'r berishi yo'nalishida bajarilsa raqibning hujum qilishi vaqtida vujudga keluvchi qulay vaziyatdan nisbatan to'liq foydalanish amalga oshiriladi.

Sparring davomida hujum qiluvchining bajargan muvaffaqiyatsiz chiqqan usulidan keyin boshlang'ich holatga qaytishida bu ko'rinishdagi vaziyatlar ko'p marta yuzaga kelishi mumkin. Bu lahzada u oldingi holatdagiga o'xshash, barqaror bo'lmagan holatda turib qoladi va o'zini ochib beradi. Bu yerda yuzaga kelgan qulay vaziyat shu bilan tavsiflanadiki, raqib hujumga o'tishi davomida sezilarli darajada jismoniy va psixik zo'r berishlarni yo'naltirilishdan keyin uning holati ma'lum darajada bo'shashish holatiga o'tishga o'rin almashinishi qayd qilinadi.

Ko'pincha raqib raqibning usulni endigina tugallagan vaqtda (masalan, frontal zarbani bajarishda) uning diqqat-e'tibori ma'lum lahza davomida so'nggi amalga oshirilgan harakatga yo'naltirilgan bo'lishi asosida sportchining unga hujumga o'tishi usun qulay vaziyat shakllanadi; bundan tashqari, raqib hujum usulini

bajarishi bilan bog'liq holatda zo'r berishdan keyin biroz kuchsizlanishiqayd qilinadi.

Shuningdek, raqibning bitta hujumga o'tish harakatidan ikkinchisiga o'tishi lahzasida usullar va qarshi usullarni bajarish uchun qulay shart-sharoit vujudga kelishi kuzatiladi.

Sparring davomida kutib olish va javob ko'rinishidagi qarshi hujum harakatlarini amalga oshirish uchun qulay sharoitni vujudga keltirishda sportchi barcha ko'rinishlardagi chorlashlar sifatidagi taktik tayyorgarlik usullaridan keng foydalanishi mumkin.

***Raqibning yo'l qo'ygan xatosi natijasida yuzaga keluvchi qulay vaziyatlar.***

Jang jarayoni davomida raqib texnik va taktik tavsiflarga ega bo'lgan turli xildagi xatolarga yo'l qo'yishi mumkin, natijada esa umumiy holatda taktik qulay fon yuzaga kelishi yoki ma'lum bir aniq turdagi usullarni bajarish uchun qulay vaziyat yaratilishi qayd qilinadi.

Muvaffaqiyatli ko'rinishda hujumni amalga oshirish uchun raqibning yo'l qo'ygan xatolaridan foydalana olish va uning tegishli harakatlariga nisbatan o'z vaqtida javob reaksiyasini ko'rsata olishni o'rganish talab qilinadi.

Sportchi takroriy hujum, qaytadan chorlash, qo'shaloq aldash kabi taktik tayyorgarlik usullaridan foydalanish yordamida sportchi uchun kerakli bo'lgan vaziyatlarni vujudga keltirishga intilishi talab qilinadi, ya'ni bunda raqibning xatoga yo'l qo'yishga majbur qilinishi va susaytirilishi amalga oshiriladi.

Jang davomida vujudga keluvchi qulay vaziyatlardan foydalanishda sportchining taktik vazifasi – vaziyatni bir zumda baholay olish va tezda, qat'iy ko'rinishda nisbatan muvofiqlikdagi texnik harakat asosida javob qaytarishni amalga oshirishi bilan belgilanadi.

Bu ko'rinishdagi qaror qabul qilinishining qiyinligi shundaki, qulay vaziyat kutilmaganda va tezkorlikda vujudga keladi.

Muntazam mashg'ulotlar yordamida bu qiyinchilikni yengib o'tish uchun jang davomida vujudga keluvchi turli xildagi qulay vaziyatlar asosida mashq qilish bo'yicha amalga oshiriladi.

Texnik harakatlarni amalga oshirish uchun qulay vaziyatni tayyorlashtaktik usullari – bu sportchining maqsadga yo'naltirilgan harakati bo'lib, uning amalga oshirilishi natijasida sportchi raqibning javob reaksiyasiga (harakat yoki turish holati va hokazo) erishadi, bu holat esa oldindan belgilangan texnik harakatni bajarish uchun imkon yaratib beradi.

Taekvondo sportining o'ziga xos farqlanuvchi jihatlaridan biri shundaki, ya'ni har bir sportchining sparringdagi amalga oshiruvchi harakatlari va xulq-atvori ko'pincha raqibining xulq-atvori va javob reaksiyasi asosida namoyon bo'ladi.

Raqibning javob reaksiyasidan ma'lum bir aniq harakatlarni amalga oshirishda foydalanish ko'pincha usullar, qarshi usullar va himoyani amalga oshirish uchun qulay vaziyatni tayyorlash taktik usullari asoslari tarkibiga kiritiladi.

Texnik harakatlarni amalga oshirishga tayyorgarlikning barcha taktik usullari nafaqat mustaqil holatda amalga oshirilishi mumkin, balki birgalikda amalga oshirilishi ham mumkin, ya'ni bunda bitta emas, bir nechta, bir-birini tarkibiy to'ldiruvchi usullarni bajarish uchun qulay vaziyat yuzaga keltiriladi. Ularni amalga oshirishda asosiy vosita sifatida aldamchi harakatlar, turish holatlari va boshqa harakatlar amalga oshiriladi.

Raqibning javob reaksiyasi natijasida texnik harakatni amalga shirish uchun qulay vaziyatni vujudga keltirishda foydalaniluvchi usullar quyidagi ko'rinishda ajratiladi:

1) raqibining himoyalaniish reaksiyasini amalga oshirishga erishishga qaratilgan usullar: tahdid, hamla qilish, muvozanat holatidan chiqarish;

2) raqib tomonidan faol reaksiya ko'rsatilishi natijasida sportchi uchun qulay vaziyat yaratilishi: ya'ni, chorlash;

3) amalga oshirilishi natijasida raqib sportchining ma'lum bir harakatlariga javob ko'rsatmasligi yoki kuchsiz himoya bilan yoki bo'shashish bilan javob ko'rsatuvchi harakatlar. Ularga takroriy hujum qilish, qaytadan chorlash, ikki karra aldash kabilar kiritiladi.

**Tahdid** – bu taktik tayyorgarlik usullaridan biri bo'lib, uning yordamida

sportchi faol harakatlarni (usullar, qarshi usullar) ko'ra olish vaziyatini yuzaga keltiradi va raqibni himoyaga o'tishga majbur qiladi, bu esa sportchi tomonidan o'ylab qo'yilgan usul, qarshi usulni amalga oshirish imkonini beradi.

Bu harakatni amalga oshirish uchun aldamchi usullardan foydalanish, turli xil joyini o'zgartirish harakatlari amalga oshiriladi.

Raqibning chalg'itilishi uchun tajribali sportchilar raqibga qandaydir harakatlar bilan ko'p marta tahdid solishni amalga oshirishadi, raqibning ushbu usuldan himoyalanishiga majbur qilishadi va shundan keyingina o'ylab qo'yilgan harakatni amalga oshirishga kirishishadi.

***Hamla qilish*** – bu ham taktik tayyorgarlik usuli bo'lib, uning amalga oshirilishida raqib harakatlar erkinligidan mahrum bo'ladi va himoyaga o'tishga majbur bo'ladi, bu esa usul va uning elementlarini amalga oshirish uchun qulay vaziyatni yuzaga keltiradi.

Hamla qilish bilan raqibning harakatlarini cheklab qo'yuvchi, qulay vaziyatni tayyorlash uchun raqibning harakatlarini chegaralovchi, uning harakatlarida sarosimalikni yuzaga keltiruvchi hujum harakatlaridan foydalaniladi. O'z diqqat-e'tiborini himoyaga qaratish orqali, o'zining boshqa harakatlarini nazorat ostidan chiqarib yuborishi, o'z navbatida, raqibning ochilishiga olib keladi va hujum qiluvchi sportchi hujum harakatlarini muvaffaqiyatli tarzda amalga oshirish imkoniyatiga ega bo'ladi.

***Muvozanat holatidan chiqarib yuborish.*** Bu taktik tayyorgarlik usuli amalga oshirilishi natijasida sportchi raqibning himoya harakatlari ko'rinishidagi javob reaksiyasiga erishadi, bu harakatlar qarshi hujumdan keyin barqarorlikni saqlashga yo'naltiriladi, o'z navbatida, bu holat sportchi tomonidan ma'lum bir usullarning qo'llanilishi uchun qulay vaziyatni yuzaga keltiradi.

Bu usulning amalga oshirilishi uchun yolg'ondakam egilishlar, manyovrlarni amalga oshirish, barcha imkoni mavjud bo'lgan steplarni amalga oshirishdan foydalaniladi.

Qulay shart-sharoitlarni tayyorlash taktik usullari orasida muvozanatholatidan chiqarib yuborish shunisi bilan samarali hisoblanadiki, ya'ni bu holat sportchiga

raqibning muvozanatni saqlashga yo'naltirilgan yoki oldin gavdaning egallab turgan turish holatini egallashga qaratilgan himoya harakatlariga zo'r berishi harakatlaridan foydalanish imkonini beradi.

**Chorlash** – taktik tayyorgarlikning usuli bo'lib, sportchi raqibini faol harakat qilishga chorlashi orqali o'zi uchun hujum qilishga qulay vaziyatni yuzaga keltirishga qaratiladi, bunda yuzaga keltirilgan vaziyat oldindan belgilangan usul va qarshi usullarni bajarishda foydalaniladi.

Raqib faol harakatlardan egilish va butunlay himoyaga yotib olishga qochishi vaziyatida chorlash katta rol o'ynaydi.

Bu usulni amalga oshirish uchun aldamchi turish holatlari (poza), aldamchi usullar, joyini o'zgartirish harakatlari va o'zini charchaganga solishni namoyish qilish harakatlaridan foydalaniladi.

Sportchi o'ylangan holatda harakatlarini amalga oshirish uchun raqibning qulay vaziyatga chiqib borishi holatini kutadi. Raqibning javob reaksiyasini amalga oshirganidan keyin ochilishi lahzasida sportchi raqibning hujumini bartaraf qilish asosida o'zining o'ylagan rejasini amalga oshiradi.

Agar sportchi notanish bo'lgan raqib bilan uchrashsa, u holda ushbu vaziyatda ortga chekinish orqali chorlashdan foydalanishi mumkin. Bunda sportchi o'ylangan holatda o'zini qo'rqayotgan holatga solishi, raqibidan vahimaga tushayotgandek bo'lib ko'rinishi va ortga chekinishi amalga oshiradi hamda ortga tomon harakatni amalga oshiradi. Agar bu holatda raqib ushbu vaziyatni qo'rqish sifatidagi harakat deb qabul qilsa va unda faol harakatga kirishish istagi tug'ilsa, o'z navbatida, u olg'a intiladi va hujum qilish harakatlarini amalga oshirishga urinadi. Bunda qulay lahzani topa olish bilan sportchi qarshi hujumga o'tishni amalga oshiradi.

Jangning so'nggi minutlarida raqibni faol harakatlarga chorlash charchashni namoyish qilish yordamida amalga oshirilishi mumkin. Turli xildagi aldamchi harakatlar (yuz qiyofasi orqali; nigoh orqali, hansirab nafas olish, harakatlarni sustlashtirish, maydonning chekkasiga qochish va jangda o'rta qismga qaytishni sekin amalga oshirish) asosida kuchli sportchilar yetarlicha darajada bu holatni ishonchli darajada ko'rsata olishadi. Bu holat esa raqibning qayta tashkillanishiga

olib keladi, u faol harakatlarni amalga oshirishga uyg'onadi va jangni yuqori sur'atda olib borishga intiladi.

Raqibning bu ko'rinishda adashishi natijasida hujum harakatlariniboshlashi esa uning hushyorlikni yo'qotishiga sabab bo'ladi. Bu vaqtda sportchi o'zining sevimli usulini qo'llash uchun nisbatan eng qulay vaziyatni tanlay olishi talab qilinadi. Chorlash jangda raqibning mudofaaga o'tib olish taktikasidan chiqarishda yetakchi vositalardan biri hisoblanadi.

**Takroriy hujum qilish.** Bu taktik tayyorgarlik usuli sportchining ikki marta (yoki undan ko'proq sonda) ketma – ketlikda bir xil usulni amalga oshirishi bilan ifodalanadi. Bu holatda so'nggi qo'llaniluvchi usuldan boshqa, birinchi va qolgan usullar aldamchi usullardan tashkil topadi. Hujum qiluvchi bu usullarga uncha katta bo'lmagan kuch sarflaydi va keskin holatda amalga oshirmaydi, ya'ni bu usullar yordamida raqibning qayta tashkillanishini yuzaga keltiradi. Hujum qiluvchi katta kuch sarflamasdan bu ko'rinishdagi harakatlarni amalga oshirishi natijasida raqibning ham ushbu ko'rinishdagi sust sur'atda qarshi himoya harakatlarni amalga oshirishiga yo'l ochib beradi. Biroq hujum qiluvchi sportchining harakatlar yakunida asl haqiqiy amalga oshiruvchi harakati raqibning sust holatdagi himoyasini yorib o'tishga qodir bo'lgan, tezkorroq va nisbatan kuchliroq zo'r berish ko'rinishida yuzaga chiqadi va raqibni qulatuvciko'rinishda ifodalanadi. Bu ko'rinishdagi hujumga o'tishning muvaffaqiyatli chiqishida harakatlarni amalga oshirishning kutilmaganligi asosiy rol o'ynaydi.

**Qo'sh aldash** – bu taktik tayyorarlik usuli bo'lib, sportchi oldindan o'ylangan holatda, aldamchi harakatlarni amalga oshirishi natijasida raqibning himoyaga tayyorligi darajasini susaytirishi natijasida usulni bajarish uchun qulay vaziyatni yuzaga keltirishidan tashkil topadi.

Ko'pincha sportchining o'ylangan ko'rinishda, bitta usuldan boshqasiga o'tishi davomida qo'sh aldashni amalga oshirishga erishishi qayd qilinadi. Taktik tayyorgarlikning bu ko'rinishdagi usuli oraliq masofani qisqartirishdankeyin amalga oshiriladi.

Raqib hujum qiluvchi sportchining harakatlari butunlay aldamchi

harakatlardan tashkil topganligiga ishonch xosil qilganidan keyin uning bu ko'rinishdagi harakatlariga butunlay javob ko'rsatmaydi yoki to'liq kuch bilan e'tibor qaratmaydi, aynan ushbu lahzada tugallovchi hujumni amalga oshirish uchun qulay vaziyat yuzaga keladi. Masalan, hujumga o'tuvchi sportchi usullar kombinatsiyasini amalga oshirish uchun oraliq masofani qisqartirishda stepharakatlarini amalga oshirish davomida o'ylangan holatda raqibiga frontal yuqoridan pastga tushuvchi zarbani (*neryo chagi*) amalga oshirish istagini namoyish qilishdan yonlama zarbani (*dollyo chagi*) bajarishga o'tishi mumkin. Raqib *neryo chagi* zarbasini aldamchi harakat sifatida qabul qilishi natijasida unga nisbatan kuchsiz himoyalaniшни namoyon qiladi va bir vaqtning o'zida xohlagan lahzada kuchli darajada yonlama zarbani qabul qilishi mumkinligiga qarshi tayyorlik holatiga o'tkazadi. Bu ko'rinishda vujudga kelgan vaziyat esa sporchiga raqibning butun diqqat-e'tiborini *neryo chagi* zarbasiga chalg'itish imkoni vujudga keladi.

Qo'sh aldashi amalga oshirishga o'tishda qulay vaziyatni tayyorlash uchun o'ylagan fikrni yashirish talab qilinadi: ya'ni, turish holati (*poza*) va nigoh yordamida boshqa harakatlarni amalga oshirishga harakat qilayotgandek bo'lib ko'rinish amalga oshiriladi. Aksincha vaziyatda esa, hujum qiluvchining harakatlaridan kutilgan javob reaksiyasi amalga oshirilishini kutish qiyin hisoblanadi. Taktik tayyorgarlikning bu usuli, agar ushbu usul bilan birgalikda tahdid solish usuli ham qo'llanilsa, aldamchi harakat sifatida sportchi bajarishni o'ylab qo'ygan usulidan foydalansa, bu holatda nisbatan yuqori muvaffaqiyatli vaziyat yuzaga keltirilishi mumkin.

***Qaytadan chorchlash*** sportchining qandaydir jang lazasini oldindan o'ylangan holatda faol ko'rinishdagi raqibga nisbatan harakat qilishni to'xtatishi va natijada esa raqib tomonidan ham ushbu ko'rinishdagi javob reaksiyasi amalga oshishiga erishishi (raqib bo'shashadi) qayd qilinishiga qaratiladi. Bu vaziyatdan foydalanib sportchi hujumga o'tadi.

Ushbu usul yordamida qandaydir aniq usullarni amalga oshirish uchun qulay vaziyatni tayyorlash mumkin.



Ushbu ko'rinishda, raqibdan yaqin masofada turish orqali o'z kuchlanish harakatlarini sezilarli darajada susaytirish bilan zarbani imitatsiyalashni bajarish mumkin. Bu ko'rinishdagi bo'shashish holati raqib tomonidan hujum qilishga istak mavjud emasligi sifatida qabul qilinishi mumkin. Odatda, bu holat raqibning diqqat-etibori va zo'r berishlari susayishiga olib keladi. Aynan ushbu lahzada hujumga o'tish amalga oshiriladi.

Ma'lum bir vaqt davomida sekinlashgan sur'atda harakat qilish orqali, nisbatan butunlay bo'shashgan holatda hujum qilish urinishlari holatida raqib sportchining asl maqsadini bila olmasligi va imkoniyatlarini noto'g'ri baholashi kelib chiqadi. Ushbu ko'rinishda raqib qayta tashkillanadi va uning hushyorligi yo'qoladi, sportchi kutilmaganda oldindan o'ylangan usulni kutilmagan tarzda, maksimal kuch bilan amalga oshirishga kirishadi. Jang vaziyatining bu ko'rinishdagi o'zgarishida ko'pincha raqib yashin tezligida hujumga o'tish xususiyatini namoyon qila olmasligi qayd qilinadi.

***Raqibga kuch bilan ta'sir ko'rsatish yo'li orqali qulay vaziyatni tayyorlash.***

Usulni amalga oshirish uchun qulay vaziyat nafaqat taktik tayyorgarlik usullari yordamida, raqibning javob reaksiyasiga asoslangan holatda tashkil qilinishi mumkin, balki bevosita kuch yordamida ta'sir ko'rsatish orqali ham shakllantirilishi mumkin. Bu holatda, eng avvalo, usulning (yoki usul qismlarining) bevosita amalga oshirilishidan oldin sportchi tegishli harakatlarni amalga oshiradi va natijada u hujum qilish uchun raqibning qulay holatga chiqishini ta'minlaydi. Masalan, raqib yuqori turish holatida jangni olib boradi. Bunda usulni bajarish uchun qulay vaziyatni yuzaga keltirishda sportchi raqibning javob reaksiyasi kutiluvchi qandaydir taktik tayyorgarlikni amalga oshirishi shart emas. Sportchi chap yoki o'ng oyoqni siltash bilan raqibni oldindan o'ylangan usulni bajarish uchun qulay vaziyatga olib chiqishi mumkin.

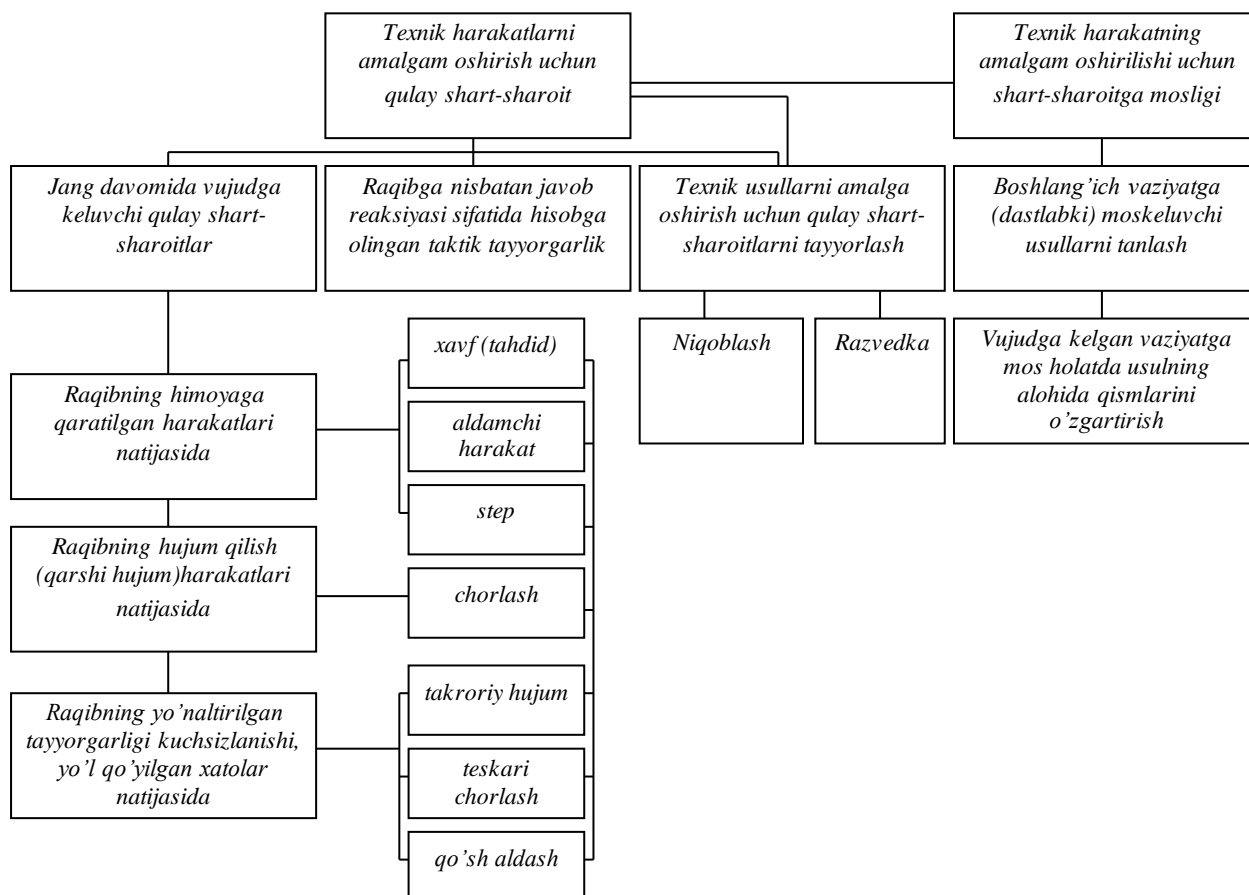
Bog'lamlar ko'rinishidagi usullarni to'laqonli amalga oshirish uchun hujum qiluvchining tor ko'rinishdagi turish holatini egallashi va tana og'irligini oldinga qo'yilgan oyoqqa tashlashi vaziyatini yuzaga keltirish talab qilinadi. Hujum qiluvchi sportchi raqib tomonga tezkor hamla qilishni amalga oshiradi va raqibning

barqaror bo'lmagan turish holati yoki turish holatini o'zgartirishga kirishish vaziyatida oyoq bilan keskin zarba berishni amalga oshiradi. Boshqabir vaziyatda esa ushbu maqsadlarda turtki yoki raqibning to'xtatilishidan foydalanish mumkin.

Ushbu qulay vaziyatlar raqib tanasining inersiyasi va qulay turish holati natijasida vujudga kelishi mumkin.

12-sxema

### Texnik harakatlarni amalga oshirishda taktik tayyorgarlik usullarining tasniflanishi



Umumiy holatda, texnik harakatlarni amalga oshirish uchun qulay vaziyatni yuzaga keltirishning ushbu yo'li raqibning javob reaksiyasini ko'rsatishi bilan bog'liq bo'lgan taktik tayyorgarlik usullariga nisbatan kamroq darajada samarali hisoblanadi.

Ushbu holatga bog'liq ravishda raqibga bevosita kuch bilan ta'sir ko'rsatish yo'li orqali qulay vaziyatni vujudga keltirish, agar raqibning boshqa taktik tayyorgarlik usullariga nisbatan javob ko'rsatmasligi kuzatilsa, ushbu

vaziyatlardagi nisbatan ko'proq qo'llanilishi qabul qilinadi. Shunday qilib, usullarning turli xil qismlarini amalga oshirish uchun taktik tayyorgarlikning turli xil usullaridan foydalanilish mumkin, bunda raqibning javob reaksiyalari va sportchining o'z kuchidan foydalanishi hisobiga ushbu vaziyatlar yuzaga keltiriladi.

***Texnik harakatlarning ularni amalga oshirish shart-sharoitlariga muvofiqligi.***

Turli xil usullardan foydalanib, jang davomida vujudga keluvchi qulay vaziyatlarni bilish va ularni yuzaga keltirishni o'rganish – bu faqat texnik harakatlarni amalga oshirish taktikasining bir qismi hisoblanadi. Uning boshqa bir qismi ushbu shart-sharoitlardan o'ylangan holatda foydalanish bilan bog'liq hisoblanadi, ya'ni texnik harakatlarni o'z vaqtida bajarish va yuzaga kelgan vaziyatga (aniq raqibning xususiyatlari va jang davomida har safar yuzaga keluvchi vaziyatlarni hisobga olish asosida) nisbatan to'liqroq javob beruvchi ko'rinishdagi variantlarda amalga oshirish nazarda tutiladi.

Agar sportchi to'g'ri holatda va o'z vaqtida yuzaga kelgan vaziyatdan foydalana olsa, u minimal qiymatdagi kuch va energiya sarflash orqali yaxshiroq natijaga erishishi qayd qilinadi.

Odatda, jang davomida qulay dinamik vaziyat shu darajadagi sur'at bilan kechadiki, ya'ni bunda ushbu vaziyatga nisbatan ko'proq darajada mos keluvchi texnik harakatlarni tanlash va ularni faqat avtomatik tarzda bajarishga harakat qilinadi.

Sparring davomida usulni bajarish shart – sharoitlari sportchilarning o'zlari tomonidan vujudga keltiriladi, bunda u ushbu vaziyatning oldindan belgilangan harakatlarga to'liq holatda javob berishini ta'minlashga intiladi.

Agar qulay vaziyatlar tasodifiy holatda vujudga kelib qolsa, ushbu haqiqiy vujudga kelgan vaziyatda sportchi hujumni muvaffaqiyatli amalga oshirish imkoniyatidan to'liq holatda foydalanish imkonini beruvchi usulni tanlay olishi talab qilinadi.

Dastlab hujum qilish uchun qulay vaziyat qanday qilib (tasodifiy holatda

vujudga kelishi yoki maxsus tayyorlanishi) yuzaga kelganligidan qat'iy nazar, usulni amalga oshirishda navbatdagi lahza davomida vaziyat davomida o'zgarishi va hujum harakatining davom ettirilishiga halaqit berib qolishi ham mumkin. Odatda, bu ko'rinishdagi vaziyat raqibning himoyaga o'tish javob reaksiyasi amalga oshirilishi va qarshi hujum ko'rinishida hujumga o'tishni boshlashi yoki sportchining pozitsiyasi maydon chekkasidan joy olib qolish natijasida yuzaga kelishi mumkin. Har doim ham turish holatini maqsadga muvofiq holatda doimiy yaxshilashga erishilmaydi. Bundan tashqari, ayrim vaziyatlarda usulning bajarilishi davomida taktik jihatdan maqsadga muvofiq bo'lmagan o'zgarishlar bu ko'rinishdagi holatga olib kelishi mumkin. Bu vaziyatlarda hujumni samarali yakunlash uchun yo'lda uchrovchi to'siqlarni bartaraf etish, qiyinchiliklarni engib o'tish uchun usulning tizimiga tegishli o'zgartirishlarni kiritish talab qilinadi. Bunda eslatib o'tish kerakki, bu barcha o'zgarishlar faqat usulning alohida qismlariga (tezkorlik, harakatlar yo'nalishlari va amplitudasi) tegishli bo'lishi mumkin.

Vujudga kelgan dinamik vaziyatga nisbatan to'liq holatda mos keluvchi usullar variantlarini tanlashda o'larni o'z vaqtida amalga oshirishga kirishish va ushbu usullarning texnik tizimiga uni amalga oshirish jarayoni davomida maqsadga muvofiq ko'rinishda o'zgartirishlar kiritish talab qilinib, sportchi bunda yaxshi darajada chaqqonlik, tezkorlik va qat'iy qaror qabul qila olish, qat'iyatga ega bo'lishi, yetarlicha darajada tajribaga ega bo'lishi, jang davomida yuzaga kelgan vaziyatlarni bir zumda anglay olishi va to'g'ri baholay olishni bilishi talab qilinadi. Texnik harakatlarni bajarish malakalari mustahkam va egiluvchan tavsiflarga ega bo'lishi talab qilinadi, bunda sportchilar turli xil dinamik vaziyatlarda usullarni qo'llashni bilishi uchun vujudga kelgan vaziyatda avtomatik tarzda javob reaksiyasi ko'rsata olishi talab qilinadi (bu haqda «Mashg'ulotlar» bobida batafsil ma'lumotlar berilgan).

### ***Maydonning chekka qismida jang olib borish taktikasi***

Agar raqib maydonning chekka qismida orqasi bilan turgan holatda jangni olib borish san'atini egallamagan bo'lsa, uni aynan ushbu holatga kirishga

majburlash talab qilinadi. Maydonning chekka qismiga orqasi bilan turish holatida raqib o'zini sarosimaga tushgan vaziyatda his qiladi, u manyovrlarni amalga oshirishga qiynaladi.

Bu lahzada sportchi uning zo'r berishlaridan foydalanish imkoniyatiga ega bo'ladi, ya'ni raqibning maydonda qulay urish holatini egallay olmasligiga yo'naltirilgan holatda o'z qulay vaziyatni egallashi amalga oshiriladi. Bu turish holati ko'pgina samarali usullar va kombinatsiyalarni amalga oshirish uchun qulay hisoblanadi.

Sportchi maydonning chekkasida orqasi bilan turish holatida ham turli xilda hujum qilish imkoniyatlaridan mahrum hisoblanmaydi. Bu turish holatidan hujumga o'tish uchun amalga oshiriluvchi usulning tizimiga o'zgartirish kiritish, ya'ni maydon chekkasida emas, balki maydonda joylashgan raqibga nisbatan ushbu usulni qo'llay olishni bilish talab qilinadi. Bu ko'rinishda usulni bajarishni egallay olgan sportchi boshlang'ich holatda raqibning uni havfsiz deb o'ylashi yoki bu hujumning muvaffaqiyatli chiqmasligiga ishonch hosil qilishi vaziyatida bajara olishi kuzatiladi. Shunday qilib, kutilmagan harakat omili vujudga keladi, bu hujum qiluvchini muvaffaqiyatga erishishga sabab bo'ladi.

*Chegara chizig'ida jangni olib borish usullari.*

- Raqib bilan qat'iy tarzda yaqin kelish, shu bilan birga uning harakatlarinibartaraf etish.

- Steplar va aldamchi harakatlar yordamida raqib hujumga o'tishga chorlanadi, keyin esa qarshi hujum bajariladi.

- Raqibning hujumga o'tishida bir vaqtning o'zida oldingi oyoqning tutrki berish harakati asosida qarshi hujumga o'tish, o'z navbatida, bunda raqibning hujumi uzib qo'yiladi, yaxshisi raqibning hujumini musht yordamida uzib qo'yish va keyin unga yaqinlashishni amalga oshirish maqsadga muvofiqhisoblanadi.

### **2.3.2. Jangni olib borish taktikasi**

*Taktika turlari.*

Sportchining taktikasi ko'p jihatdan uning individual xususiyatlariga bog'liq

hisoblanadi. Amaliyotda biz har bir malakaga ega bo'lgan sportchi faqatgina ungagina xos bo'lgan jangni amalga oshirish manyovrlarini egallashlarini kuzatishimiz mumkin.

Biroq barcha sportchilar uchun foydalanuvchi asosiy taktika turlari ham mavjud hisoblanadi. Ularga hujumga o'tish, qarshi hujum va himoyaga o'tish taktikalari kiritiladi. Sportchi jangni qat'iyat va jusurlik bilan raqibga hujum qilish asosida o'tkazishi talab qilinadi. Bu ko'rinishdagi taktika uchun quyidagi tavsiflar xos hisoblanadi: bevosita o'zini erkin his qiluvchi turish holati; jangni erkin holatda olib borish manyovri; o'zining sevimli usullarini amalga oshirish bilan uyg'unlashtirilgan holatda bajariluvchi turli xildagi taktik manyovrlardan tashkil topgan kombinatsion harakatlar.

Tajribali raqibga nisbatan muvaffaqiyatli jang olib borish – bu oddiy ish emas. Bunda ikkita imkoniyat mavjud hisoblanadi: ulardan birinchisi, kuchga tayanilgan manyovrga mustahkam himoyani to'qnash ko'rinishda ro'para qilish; ikkinchisi – aldamchi harakatlar asosida raqibning ochilishi, uning xatoga yo'l qo'yishiga majburlash. Sanab o'tilgan oxirgi variant nisbatan samaraliroq hisoblanadi va jismoniy jihatdan baquvvat, shuningdek, kuchsizroq sportchilar bilan ham foydalanilishi mumkin.

Hujumga o'tish taktikasi sportchidan a'lo darajadagi jismoniy va psixik tayyorgarlikni talab qiladi, bunda turli xil ko'p sondagi texnik vositalar va taktik kombinatsiyalardan foydalanish talab qilinadi. Bu holat ikkita turga ajratiladi: taktik jihatdan uzluksiz hujumga o'tish va epizodlar ko'rinishidagi hujumga o'tishlar.

Uzluksiz hujumga o'tish taktikasi shu bilan tavsiflanadiki, bunda sportchi tashabbusni o'z qo'lga olishi, jangni yuqori sur'atda amalga oshirishi, doimiy ravishda jangni keskinlashtirishi qayd qilinadi. Sportchi bu holatda o'ylangantarzda xavfni yuzaga keltirishi, raqibga hujum qilishga intilishi asosida sun'iy ravishda aldamchi harakatlardan haqiqiy harakatlar bilan birgalikda foydalanishi, o'zining sevimli usullarini amalga oshirishi qayd qilinadi.

Doimiy ravishda hujum qilish – bu o'ylanmagan holatda raqibga

tashlanaverish degani emas. Uzluksiz jang taktikasi behuda, o'ylanmagan tarzda harakatlar bilan hech qanday umumiy xususiyatlarga ega emas, ayrim vaziyatlarda bu ko'rinishda harakatlar natijasida raqibning maydon chekkasiga chiqarilishiga harakat qilinadi va bu bajariluvchi hujumni ko'ra olish vaziyatini yuzaga keltiradi. Uzluksiz jang taktikasi bilan qurollanish orqali jangni olib borishda kombinatsion holda raqibning barcha imkoniyatlarini kuzatib borish imkoniyatidan to'liq foydalanish amalga oshirilishi mumkin. Bunda bir xildagi usul va kombinatsiyalarga uzoq vaqt davomiyligida yopishib olish tavsiya qilinmaydi. Boshqacha aytganda, jangning yuqori sur'atda amalga oshirilishi yo'qotilishi mumkin, bu esa raqibning o'ziga kelib olishi va mo'ljal ola bilishiga erishishini ta'minlab berishi mumkin.

Uzluksiz jang taktikasi jangning dastlabki minutlarida o'zining ustunliginiko'rsatib qo'yish maqsadlarida qo'llanilishi mumkin, bunda raqibni jismoniy jihatdan bosib qo'yish, uning irodasini sindirish va, o'z navbatida, jangda yutib chiqish maqsadi ko'zlanadi.

Bu ko'rinishdagi taktika yetarlicha darajada qarshi hujumni amalga oshira olmaydigan va himoyalani yaxshi darajada bo'lmagan sportchilar uchun alohida darajada samarali hisoblanadi.

Epizod ko'rinishidagi jang olib borish taktikasida sportchi alohida vaqt oraliqlarida epizod ko'rinishida jangga kirishishi kuzatiladi.

Hujumga o'tishlar oralig'ida sportchi raqibni diqqat bilan kuzatib boradi va manyovrlarni amalga oshiradi, u yoki bu ko'rinishdagi aldamchi harakatlarni amalga oshiradi, ba'zan o'ylangan holatda faol ko'rinishda jang olib borishdan voz kechishi, shuningdek, raqibning diqqatini jalb qiluvchi taktik harakatlarni amalga oshirishi qayd qilinadi.

Epizod ko'rinishidagi jang olib borish taktikasi jangni past, o'rta va yuqori sur'atda amalga oshirish fonida qo'llanilishi mumkin.

Agar sportchi past va o'rtacha jang sur'ati fonida hujum harakatlarini amalga oshirsa, u holda bu vaziyat sportchiga kuch va quvvatni tejamkorlikda sarflash imkonini beradi, ushbu ko'rinishda hujumga o'tishlar oralig'ida sportchi ma'lum

darajada qayta tiklanishga ulguradi.

Yuqori sur'atdagi jangni amalga oshirish davomida maqsadga muvofiq yo'nalishdagi hujumga o'tishni ajratib ko'rsatish yetarlicha darajada murakkab masala hisoblanadi. Bunday sifat faqat boshqa sifatlar bilan birgalikda tezlikka oid chidamlilik a'lo darajada shakllangan sportchilardagina samarali namoyon bo'lishi kuzatiladi.

Yuqori sur'atdagi jang fonida epizod ko'rinishidagi hujum harakatlaridan foydalanishning ustuvorligi shundaki, bu vaziyatda raqib ketma-ketlikdagi hujumlarda charchashi natijasida borgan sari kamroq darajada himoyaga o'tishi kuzatiladi. Ushbu qoidadan foydalanib, bu ko'rinishdagi taktikaga amal qiluvchi sportchi ikkinchi yoki uchinchi hujum qilishda barchasini hal qilib qo'ya qolishi mumkin.

Epizod ko'rinishidagi hujum turlari musobaqalarga etarlicha darajada tayyorlanishga ega bo'lmagan va chidamlilik va chaqqonlik yuqori darajada rivojlanmagan raqiblarga qarshi samarali qurol sifatida xizmat qiladi.

Yuqorida ko'rsatib o'tilgan har ikkala turdagi jang olib borish taktikasi – bu g'alabaga tomon ishonchi yo'l hisoblanadi. Tashabbuskorlikni o'z qo'liga olish, raqibini o'z irodasiga bo'ysindirish orqali sportchi o'zining texnik, taktik va jismoniy qobiliyatlaridan yetarlicha darajada to'liq holatda foydalanishni amalga oshiradi. Dunyoning eng yaxshi sportchilari yaqqol ko'rinishda ifodalanuvchi jang olib borish uslubiga ega hisoblanishadi.

Qarshi hujumga o'tish taktikasida sportchi kutib olinuvchi va javob hujumlarini tuzib chiqishni amalga oshiradi, bu maqsadlarda raqib tomonidan faol holatda harakat qilish asosida yuzaga keluvchi qulay vaziyatlardan foydalaniladi.

Qarshi hujum taktikasi ayniqsa, tezkorlik bo'yicha raqibidan ortda qoluvchi sportchilar uchun samarali hisoblanadi.

Har qanday raqib ham o'z harakatlari bilan qarshi hujum harakatlarini amalga oshirishga yo'l qo'yib beravermaydi, bunda sportchi barcha imkoni mavjud bo'lgan chorlash usullaridan foydalanish taktikasini qo'llashiga harakat qilishi kuzatiladi. Sportchi o'z raqibidan kutilgan faol harakatni amalga oshirishga



erishganidan keyin, uni usulni qo'llashga majburlaydi va qulay vaziyatni tanlab olish asosida kutilmaganda raqibga qarshilik ko'rsatish bilan hujum yoki qarshi hujum harakatini amalga oshiradi.

Tanlanuvchi qarshi hujum taktikasi yuqori darajada tezkor reaksiya, chaqqonlik, aniq texnika, qat'iylik, jasurlik, aniq hisobga olib bilish asosida amalga oshirilishi talab qilinadi.

Qarshi hujum taktikasidan foydalanuvchi sportchilar uchun qarshi hujumni amalga oshirishda boshlang'ich darakchi sifatida xizmat qiluvchi himoya usullaridan foydalanish juda muhim ahamiyatga ega hisoblanadi.

Himoyaga o'tish taktikasi shu bilan tavsiflanadiki, ya'ni bunda sportchi o'zining barcha diqqat-e'tiborini himoyaga qaratadi, jangda faollikni namoyon qilmaydi va faqatgina raqibning xatoga yo'l qo'yishi vaziyatlaridagina hujumga o'tishga harakat qiladi.

Yakkakurash bilan shug'ullanuvchi sportchilarni tayyorlashda himoya usullari ustida ishlash alohida o'ringa ega hisoblanadi.

Sportning ushbu ko'rinishdagi turlaridan biri hisoblangan taekvondoda ayrim vaziyatlarda zarba texnikasida bitta zarbani o'tkazib yuborishning o'zi, demak, yutqazishni belgilab berishi qayd qilinishi mumkin.

To'g'ri va mustahkam turish holatida sportchi deyarli raqibiga samarali darajada hujum qilish uchun imkoniyat qoldirmaydi. Shu sababli himoyaga o'tuvchi raqib ochilishga majbur bo'ladi, o'z muvozanatini yo'qotadi, bu vaziyatda uning himoyasida hujum qilishga qulay bo'lgan tirqishlar yuzagakeladi.

Himoyalanish san'atining o'ziga xosligi shundaki, raqibning siquvigatushib qolmaslik uchun uning barcha harakatlarini diqqat bilan kuzatib borish talab qilinadi. Jumladan, bir-biringizga ta'zim qilish orqali salomalashishdan boshlab, o'z sherigingizning barcha ko'z qarashlari, nigohini uzluksiz holatda kuzatib borishga harakat qiling, bu sizga uning amalga oshirishni rejalashtirilayotgan harakatlarini «uqib olish» va tegishli holatda, mos keluvchi qarorlarni qabul qilish imkonini beradi. Himoya turish holatida taktik jihatdan aniq zarba berish lahzasini kutib turish ham tavsiya qilinadi.

Bu ko'rinishdagi taktika sportchini to'liq holatda raqibining harakatlariga bog'lanishiga olib keladi. Bundan tashqari, agar sportchi bu turdagi taktikaga butun jang davomida qat'iy tarzda amal qilsa, o'z navbatida, bu holat uni muqarrar mag'lubiyatga olib kelishi ehtimoligi yuqori hisoblanadi. Boshqacha aytganda, ehtiyotkorona holatda, sinchiklab ishlab chiqilgan mudofaaga butun jang davomida amal qilish baribir g'alabani kafolatlab bermaydi, chunki raqib jangda qat'iy holatda va jasurlik bilan hujum qilishi va oqibatda esa himoyani yorib o'tishga va o'z maqsadiga erishishga muvaffaq bo'lishi qayd qilinadi.

Faqatgina raqibni xato qilishi vaziyatlarida «tutib olish»ga qaratilgan, ortiqcha darajadagi ehtiyotkor himoya taktikasi – bu juda ham ibtidoiy taktika hisoblanadi. Bu taktikaga jang davomida raqibning hujumga o'tishi oldidan kuchni qayta tiklab olish maqsadlarida, qisqa muddat davomiyligida amal qilinishi, shuningdek, raqibni hujumga o'tish uchun majburlash maqsadlarida, faol harakatga chorlash uchun qo'llanilishi maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Himoya taktikasidan foydalaniluvchi sportchi raqibning harakatlarida sarosimalikka olib keluvchi himoya, manyovrlar, aldamchi harakatlar, siltashlar va turtkildan foydalanishi talab qilinadi.

Individual psixik, jismoniy xususiyatlarga muvofiq holatda sportchilardan bittasi hujumga o'tish harakatlarini (uzuksiz va epizod ko'rinishidagi hujum harakatlari) afzal hisoblashi, boshqa biri esa qarshi hujumni usutvor o'ringa qo'yishi qayd qilinadi.

Biroq taekvondoning zamonaviy rivojlanish darajasi sportchilarning taktikaning barcha turlarini egallashlarini va ulardan maqsadga muvofiq foydalana olishlarini, shuningdek, ularni o'zaro birgalikda, uyg'unlikda va raqibning xususiyatlari bilan mos holatda qo'llay olishlari, jang va musobaqaning ma'lum bir aniq vaziyatlariga nisbatan o'zlarining tayyorgarlik darajalarini takomillash-tirishlari talab qilinadi.

Uzluksiz hujum taktikasida katta darajada ustunlik mavjudligiga qaramasdan, bir qator sabablarga ko'ra, ayrim vaziyatlarda qandaydir boshqa texnikalardan foydalanish nisbatan oqilona bo'lishi ham mumkin. Masalan, agar hujum qiluvchi

sezilarli darajada kuchsiz holatda qayd qilingan vaziyatda uzluksiz hujum uyushtirilishi uning hushyor tortishi va o'zining barcha kuchini va diqqatini himoyaga yo'naltira olishiga sabab bo'lishi mumkin. Bunda tashkil qilingan himoya shu darajada mustahkam bo'lishi mumkinki, bu vaziyatda hujum qiluvchi ushbu himoyani yorib o'tishni osonlik bilan uddalay olmasligi, uning barcha urinishlari behudaga ketishi qayd qilinishi mumkin. Bu vaziyatda epizod ko'rinishdagi hujum taktikasi yoki raqibning faol harakatlanishga turlixildagi chorlanishlaridan foydalanish asosidagi qarshi hujum taktikasi ko'proq samarali ish berishi mumkin.

Nafaqat turli xildagi raqiblar bilan uchrashuvlarda, balki yakkakurashda bitta raqibning o'zi bilan bir necha marta jang olib borishning o'zida ham jangning turli xil bosqichlari davomida turli xil taktikadan foydalanish, jumladan, uzluksiz hujum harakatlaridan himoyagacha samarali foydalanish talab qilinadi, ya'ni ushbu vujudga kelgan vaziyatga nisbatan ko'proq mos keluvchi taktika qo'llanilishi maqsadga muvofiq hisoblanadi.

### **Jangni amalga oshirish taktik rejasini tuzib chiqish.**

Jang davomida yaxshiroq natijaga erishish uchun sportchi oldinda turgan uchrashuvda amalga oshirishi talab qilinuvchi o'z harakatlarini oldindan (janggacha) rejalashtirishi talab qilinadi.

Jangning taktik rejasini tarkibida jangni olib borishning asosiy lahzalari o'z ifodasini topadi.

O'z navbatida, jangni olib borish taktik rejasini tarkibida – jangning maqsadi, ushbu maqsadga erishish vositalari va usullari, hal qiluvchi texnik harakatlar, taktik tayyorgarlik usullari va jang davomida kuchning taqsimlanishi (jangning alohida vaqt kesimlarida sur'at) kabilar ko'rsatilishi talab qilinadi. Talab qilingan vaziyatlarda sportchining turish holati va oraliq masofalar tanlanadi. Taktikaning qanchalik darajada to'g'ri belgilanishi ko'p jihatdan jangning muvaffaqiyatli amalga oshirilishini aniqlab beradi. Jangning taktik rejasini tuzib chiqishda jangning borishi bo'yicha nisbatan ehtimolliigi darajasi yuqori bo'lgan variantlarini oldindan ko'ra olish va ularning har biri uchun o'zining xatti-harakatlarini belgilay

olish talab qilinadi.

Sportchi jang davomida bajarilishi kerak bo'lgan, o'z oldiga qo'yuvchi vazifalar, ularning belgilanishi shakli, jangni olib borish usullari va vositalari albatta sportchining imkoniyatlari darajasiga muvofiq kelishi talab qilinadi.

Notanish raqib bilan jang rejasi jang maydoniga chiqishdan uncha ko'p bo'lmagan vaqt davomida tuzib chiqiladi va bunda sportchining o'zi imkoniyatlaridan kelib chiqqan holda ish olib boriladi (uning taktik, texnik, jismoniy va irodaviy jihatidan tayyorgarligi hisobga olinadi), shuningdek, bunda musobaqada vujudga keluvchi aniq vaziyatlardan kelib chiqib qarorlar qabul qilinadi.

Notanish raqib bilan jang olib borishda oldindan tuzib chiqilgan jangni olib borish rejasi chuqur taxminiy tavsiflarga ega hisoblanadi. Shu sababli asosiy vazifalardan biri – bu bevosita jang borishi davomida sportchining o'zi uchun sevimli bo'lgan usullari amalga oshirilishi uchun nisbatan qulay vaziyatlarni yaratib beruvchi taktik harakatlarni razvedka qilish yo'li bilan aniqlash bilan bog'liq hisoblanadi.

Tanish bo'lgan raqib bilan jangga tayyorgarlik ko'rishda sportchi oldindan jangni olib borishning nisbatan yetarlicha darajada aniq taktik rejasini tuzib chiqish imkoniyatiga ega bo'ladi va bu rejada belgilangan maqsadlarga erishish yo'nalishida mashq qiladi. Shuningdek, jang maydoniga chiqishdan ancha oldin sportchi o'zini uchrashuvga tayyorlab boradi, hayolan jangning alohida lahzalari bo'yicha rejalarni o'ylab chiqadi.

Tanish bo'lgan raqib bilan jangni olib borish taktik rejasini tuzib chiqishda o'zining xususiyatlarini raqibning xususiyatlari bilan (uning jismoniy, texnik, taktik va psixologik jihatdan tayyorgarligi darajasi) solishtirib ko'rishi talab qilinadi. Bunda raqibning jangni olib borish taktik rejasi va jangni qanday amalga oshirishini oldindan aniqlashga harakat qilish talab qilinadi, o'zining kuchli jihatlaridan raqibning mahoratidagi kamchiliklardan foydalanishga yo'naltira olish belgilanadi. Ushbu maqsadlarda sportchi o'zi uchun qulay bo'lgan, raqib uchun esa noqulay bo'lgan shart – sharoitlarni ishonchli holatdatashkil qili olishi kerak.

*Faol kurashuvchi raqib bilan jangni olib borish:*

- 1) o'zingizning ko'zlagan maqsadingizni aldamchi harakatlar va turli xil shakldagi hujum qilish harakatlari bilan yashirishga harakat qiling;
- 2) harakatlarni texnik jihatdan to'g'ri bajaring;
- 3) hujum va qarshi hujumni o'z vaqtida qo'llang;
- 4) masofani nazorat ostida ushlang.

*Sust kurashuvchi raqib bilan jangni olib borish:*

- 1) hujum qilish taktikasidan foydalaning;
- 2) qarshi hujumlar va qochishlarni o'z vaqtida bajaring;
- 3) hujumdan keyin yopiling;
- 4) oldinda turgan oyoqdan foydalaning;
- 5) himoya harakatlari yoki qochishlardan keyin qarshi hujumdan foydalaning;
- 6) qarshi hujumlarda yakka ko'rinishdagi yoki ketma-ketlikdagi beriluvchi oyoq zarbalaridan foydalaning.

*Bo'yi baland sportchi bilan jangni olib borish:*

- 1) step yoki aldamchi harakatlardan foydalaning;
- 2) tezkor qarshi hujum va hujumga qarshi qochishlardan foydalaning;
- 3) qisqa masofalarni saqlang;
- 4) sizning hujum harakatingizdan keyin yopiling yoki yaqinlashing;

*Bo'yi past sportchi bilan jangni olib borish:*

- 1) raqibning tezkor tashlanishlari va hamlalaridan ehtiyot bo'ling;
- 2) oldinda turgan oyoqdan va kutilmagan qarshi hujumdan foydalaning;
- 3) masofani saqlang;
- 4) step va aldamchi harakatlardan foydalaning.

*Masofani saqlovchi sportchi bilan jangni olib borish:*

- 1) raqibni psixologik jihatdan sindirishga harakat qiling;
- 2) step va aldamchi harakatlardan foydalaning;
- 3) keskin tarzda va kutilmagan hujumlardan foydalaning;
- 4) qochish bilan birgalikdagi hujumdan foydalaning.

*Taktikaga qat'iy amal qiluvchi sportchi bilan jangni olib borish:*

- 1) o'zingizning ustun tomonlaringizdan foydalaning;
- 2) raqibni maydonning chekkasiga siqing;
- 3) step va aldamchi harakatlardan foydalaning;
- 4) raqibning qarshi hujumga tayyorligini his qiling;
- 5) ketma-ketlikdagi hujum va qarshi hujumlardan foydalaning;

***Taktik rejani tuzib chiqishda hisobga olinuvchi asosiy omillar.***

***Jang maqsadini aniqlash.*** Jangning maqsadini aniqlashda o'zingizning imkoniyatlaringiz va raqibingizning imkoniyatlarini hisobga olinishgiz talab qilinadi. Shunday qilib, nisbatan kuchsiz holatdagi raqib bilan jang olib boish davomida sportchi o'z oldiga sof g'alabaga erishishni maqsad sifatida belgilaydi; kuchli raqib bilan jang davomida esa asosiy maqsad ballar hisobi farqi bilan g'alabaga erishish ko'rinishida qayd qilinadi. Ma'lum bir aniq jangning maqsadi muobaqa jarayoni davomida vujudga keluvchi vaziyatlarni hisobga olmasdan turib belgilanishi mumkin emas, jumladan sportchilarning (jamo) holati va ularning turnir jadvalidagi asosiy raqiblari e'tiborga olinadi. Bu qoidaga amal qilish har doim ham faqat sof g'alabaga erishish yoki yaqqol ustunlikda g'alabaga erishishni ifodalab bermaydi. Ayrim vaziyatlarda jang davomida sportchi ballar hisobiga g'alabani qo'lga kiritishdan qoniqish hosil qiladi, ayrim vaziyatlarda esa jangni texnik ustunlik bilan yoki durang natija bilan yakunlashga to'g'ri keladi.

***Texnik harakatlarning tanlanishi, ularning tayyorlanish usullari, joyi vahal qiluvchi harakatlarni amalga oshirish vaqti.*** O'zining tayyorligini hisobga olgan holatda sportchi uning oldida amalga oshirilishi belgilangan maqsadlar hal qilinishi uchun nisbatan to'liq holatda mos keluvchi va berilgan raqib bilan jangni olib borishda nisbatan samarali hisoblangan texnik harakatlar va tayyorgarlik usullarini tanlashni amalga oshiradi.

Usullar va variantlar, eng avvalo, raqiblarning kuchsiz tomonlarini hisobga olgan holda tanlanadi. Bunda asosiy diqqat-e'tibor sportchining raqib himoyasini yorib o'tishiga imkon beruvchi texnik va taktik harakatlarga qaratiladi. Masalan, raqibidan jang davomida himoya turish holati bilan ustunlikka ega bo'lgan sportchi, tabiiyki jangni aynan ushbu holatga asoslanib amalga oshirishga intiladi.

Biroq raqibning kuchli va kuchsiz tomonlarini bilmasdan turib, jangni himoya turish holati asosida o'tkazishda raqibning qandaydir lahzada himoya holatiga o'tishida asosiy harakatlarni amalga oshirishni belgilab olishi talab qilinadi.

Sportchining usullar va ularning taktik tayyorgarlanishi usullari variantlarining tanlanishiga nafaqat raqibning himoyaga o'tish bilan bog'liq bo'lgan kuchli va kuchsiz tomonlari ta'sir ko'rsatishi, balki bunda ushbu harakatlarning bajarilishi xususiyatlari ham muhim o'rin tutadi. Raqibning himoyaga o'tish reaksiyasini bilib olish orqali sportchi nisbatan samarali bo'lgan qarshi hujum va himoya usullarini tanlashda usullarning tuzilmasi va ularning alohida elementlaridagi o'zgartirishlar kiritilishini oldindan ko'ra olishi, nisbatan qulay vaziyatni yuzaga keltiruvchi usullar va kombinatsiyalarni rejalashtirishi talab qilinadi.

Texnik va taktik harakatlar va ularning variantlarini tanlashga sportchining va uning raqibining jismoniy jihatdan tayyorgarligi ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Qandaydir jismoniy sifatlari bilan o'z raqibidan ustun bo'lgan sportchi o'zining ustunligini namoyish qila olish imkonini beruvchi texnik harakatlarni bajarishga intilishi talab qilinadi.

Musobaqalar bo'yicha mavjud bo'lgan qoidalar asosida jang davomida hal qiluvchi harakatlarning amalga oshirilish o'rni va vaqtini rejalashtirishda sportchi quyidagi holatlardan kelib chiqan holatda ish tutishi talab qilinadi, ya'ni yutuq ballarini birinchi bo'lib egallashga harakat qilish, ushbu asosda nisbatan foydali turish holatini egallash yoki 1 minutlik tanaffus bilan birgalikda 3 minut + 3 minut + 3 minut formula bo'yicha ishlash asosida ustunlikni saqlab turish, oddiy holatda yo'l qo'yilgan kamchiliklarning o'rnini to'ldirish, yo'qotilgan ballarni ishlab olish va oldinga o'tib olishni amalga oshirish.

Ushbu holatdan kelib chiqib, jangni tuzib chiqish tendentsiyasi jangning birinchi bosqichidayoq g'alabaga erishish yoki ballar hisobiga ustunlikka erishish talab qilinadi.

Nisbatan kuchsiz yoki yaxshi darajadagi chidamli bo'lgan raqib bilan ishlash davomida yaxshisi jangning boshlanishidayoq hal qiluvchi hujumlarni amalga

oshirishni rejalashtirish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Jangning birinchi yarmisida qat'iy holatda harakat qilish, tashabbuskorlikni o'z qo'liga olish va raqibga hujum qilish, qarshi hujumlarni uyushtirish maqsadga muvofiq hisoblanib, bunda o'zining sust raqibidan ilgarilab ketish vazifasi belgilanadi, ushbu ko'rinishda tezkorlik sifati yaxshisi jangning boshlanishida, hali kuchlar sarflanmagan vaqtda namoyon qilinishi talab qilinadi.

Agar sportchi o'zining chidamlilik sifati bo'yicha ustunligini namoyish qilishni istasa, u raqibini aldanchi harakatlar bilan chalg'itishi va faqat shunan keyingina hal qiluvchi harakatlarga o'tishi talab qilinadi.

Jang davomida hal qiluvchi harakatlarni amalga oshirish vaqti sportchi va uning raqibining psixik holatiga bog'liq bo'lishi mumkin. Jang davomida psixik holat sezilarli darajada o'zgaradi. Ayrim sportchilar bunda o'zlarida psixik kuch sifatlari zahirasi ko'pligi hisobiga jasurroq bo'lib boradi, ayniqsa ular 1-2 ball farqi bilan yutuqqa erishishlari vaqtida yuqori darajada g'ayrati oshib ketishi qayd qilinadi. Shu bilan bir vaqtda, raqibning olg'a chiqib olishi vaqtida ayrim sportchilar o'zlarining yaxshi sifatlarini yo'qotib qo'yishlari kuzatiladi. Musobaqalarda bu ko'rinishdagi raqib bilan jang olib borishda sportchi o'zining imkoniyatlaridan maksimal darajada foydalanishi, jang boshlanishida engbo'lmaganda bir ball oldinga o'tib olishga intilishi talab qilinadi. Tezlikka oid chidamlilikni talab qiluvchi usullarning amalga oshirilishini yaxshisi jangning boshlanishi bosqichida rejalashtirish ma'qul hisoblanadi. Usullar va ularning taktik tayyorlanishi usullari (aldamchi harakatlar, chorlashlar, kombinatsiyalar va hokazolar) raqibning charchashi va terlab ketishi qayd qilingan vaqtida bajarilishi osonlashadi. Bu ko'rinishdagi usullarning bajarilishi jangning ikkinchi yoki uchinchi bosqichlarida amalga oshirish belgilanishi mumkin.

***Jang sur'atini aniqlash.*** Yaxshi darajada tayyorgarlikka ega bo'lgan, chidamli sportchi uchun etarlicha darajada chidamlilikka ega bo'lmagan, biroq kuch va texnikasiga ko'ra ustunlikka ega bo'lgan raqib bilan jang olib borishi davomida jangni yuqori sur'atda amalga oshirishga katta e'tibor qaratish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Odatda, jangni yuqori tempda olib borish raqibustidan ruhiy



ustunlikka ega bo'lish, uning irodasini sindirish vazifasini bilan birgalikda bajariladi.

Jang davomida tezkor o'zgaruvchan vaziyatlarda yomon darajada mo'ljal oluvchi, kuchli va chidamli raqib bilan olishuvda sportchi yuqori sur'atni tanlashi mumkin. Jang davomida vaziyatlarning tez-tez o'zgarishlari raqibdan chidamlilik bilan birgalikda bir zumda javob reaksiyasini ko'rsatishni ham talab qiladi.

Chidamlilik sifati ustun hisoblangan sportchi bilan jang olib borishda sportchi o'zining quvvatini tejamkorlik asosida sarflashi zarur. To'xatash harakatlari va manyovrlarni amalga oshirish, raqibga jangni davom ettirish imkonini bermaslik harakatlarini bajarish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Bu ko'rinishdagi jangda sportchining o'zini erkin tutishi, ortiqcha kuchlanishlar va zo'r berishlarga yo'l qo'ymasligi juda muhim hisoblanadi. Bu holatlar o'z navbatida sportchiga kuchni saqlab qolish va shu bilan bir vaqtda sustkashlikdan qochish, butun jang davomida hujum va qarshi hujumlarni amalga oshirish chun qulay hisoblangan kichik imkoniyatlardan ham foydalanish imkonini yaratib beradi.

***Turish holati va masofani tanlash.*** Turish holatini tanlash singari masofani ham tanlashda ushbu holat va masofalarning sportchi tomonidan u yoki bu belgilangan texnik harakatlarni amalga oshirish uchun qulaylik yaratib berishi va raqib uchun esa noqulaylik holatini yuzaga keltirishi hisobga olinadi.

Agar sportchi raqibining qanday tomondan o'zining sevimli usulini bajarishini, qanday turish holati uning uchun noqulayligini va jangni olib borishda odatlanilmaganligini bilsa, ushbu asosda boshlang'ich himoya yoki qarshi hujumni bajarish uchun samarali turish holatlaridan foydalanishni amalga oshiradi.

***Raqibning taktik maqsadini hisobga olish.*** G'alabaga tomon nisbatan ishonchli va samarali yo'lni tanlash uchun sportchi raqibining amalga oshirishi ehtimolligi mavjud bo'lgan taktik maqsadini oldindan seza olishi va uni hisobga olishi, uning harakatlari amalga oshish yo'nalishlarini taxmin qilishni bila olishi talab qilinadi. Faqat ushbu holatdagina, sportchi o'z raqibini taktik jihatdan yenga olishni uddalaydi.

Sportchi raqib tomonidan amalga oshirilishi belgilangan harakatlar uchun

vaziyatni qiyinlashtirishi, oldindan qarshi chora usullarini ko'rish va shu bilan bir vaqtda uni o'z taktikasiga jalb qila olishi talab qilinadi, ya'ni raqib kutmagan vaziyatda unga kutilmagan sovg'a hoziray olishi, ushbu ko'rinishda g'alabaga erishishga intilishi belgilanadi.

Raqibning mo'ljal olishlari bo'yicha fikrlashlarini uqib olish, uning mavjud bo'lgan ehtimollikdagi harakatlarini sezish va sportchining o'z rejasi tarkibiga ushbu harakatlarga nisbatan qarshi choralar belgilanishi muhim ahamiyatga ega bo'lib, bu holat, agar sportchining o'zini raqibi o'rniga qo'yib ko'rishni va uning taktik maqsadini taxmin qilishni amalga oshirilsa, ushbu vaziyatda aniqlanishi kuzatiladi. Bunda sportchi raqib haqidagi o'z bilimlariga tayanishi, musobaqa vaziyatlarini hushyor holatda hisobga olishi va o'z imkoniyatlarini baholay olishi talab qilinadi.

Yaxshi sportchilar tomonidan to'plangan tajriba natijalari ko'rsatishicha, jang oldindan o'z harakatlari va ularga nisbatan xulq-atvorini rejalashtira olish juda muhim hisoblanadi. Agar ishlab chiqilgan reja sinchiklab o'ylab chiqilgan bo'lsa va haqiqiy mavjud imkoniyatlarga asoslanilsa, u holatda bu reja nafaqat jang davomida teng kuchli raqiblar ustidan muvaffaqiyatga erishishni ta'minlashi, balki texnik va jismoniy jihatdan ustunlikka ega bo'lgan raqibni ham yenga olishga olib kelishi qayd qilinadi.

***Jangning taktik rejasiniing ro'yobga oshirilishi.*** Hatto jangning eng aniq rejasini ham ro'yobga oshirishni bilish kerak. Jang jarayonida oldindan belgilangan harakatlarni amalga oshirishni murakkablashtiruvchi lahzalar yuzaga kelishidan qochib bo'lmaydi. Sportchining o'ziga bo'lgan ishonchi sustligi, irodasi kuchsizligi yoki yetarlicha tajribaga ega bo'lmasligi sharoitida ko'pincha vaziyatlarda oldindan belgilangan reja asosida harakat qilmaslik, sportchining tartibsiz ko'rinishda jang olib borishi, o'z navbatida, buning oqibatida raqibga yutqazib qo'yish kuzatilishi mumkin. Harakatlarning taktik rejasini ro'yobga oshirish – bu raqibni o'z irodasiga bo'ysindirish demakdir. Shu sababli sportchida mavjud bo'lgan butun iroda, kuch-g'ayrat va qat'iyat jang davomida vujudga keluvchi murakkabliklar va to'siqlarni yengib o'tishga va raqibni o'z taktikasiga

bo'ysindirishga yo'naltirilishi talab etiladi. Buning uchun, eng avvalo, amalga oshirilishi oldindan belgilangan, egallangan texnik va taktik harakatlarni takomillashtirish talab qilinadi. Jang davomida o'ylangan holatda havfni yuzaga keltirish va faol tarzda harakat qilish kerak, boshqacha vaziyatda esa raqib ustidan ustunlikka erishish uchun qulay vaziyatlarni qo'ldan boy berish, oldindan belgilangan reja esa haqiqiy mavjud vaziyatga muvofiq kelmay qolishi mumkin.

Jang bosqichlari oralig'idagi tanaffus vaqtida sportchi o'z harakatlarini tahlil qila olish imkoniyatiga ega bo'lishi, vaziyatni tanqidiy baholay olishi va talab qilingan vaziyatlarda jang taktikasi rejasi tarkibiga navbatdagi jang bosqichi bo'yicha tegishli tuzatishlarni kiritishi belgilanadi. Agar bunda sportchiga jang borishini diqqat bilan kuzatib borayotgan murabbiy yoki jamoa tarkibidagi nisbatan tajribali sportchilardan kimdir yordam bersa, bu juda yaxshi holat sifatida baholanadi. Bu holda ko'rsatmalar va maslahatlar qisqa, aniq, cheklangan darajada ravshan bo'lishi talab qilinadi. Sxema ko'rinishida butaxminan quyidagicha ifodalanishi mumkin:

***Jangning birinchi bosqichini baholash:***

- raqibda qanday kuchsiz joy mavjudligi va nimadan ehtiyot bo'lishi kerakligi;

- jangning qolgan vaqti davomida o'zini qanday tutish kerak va qandayharakat qilish kerakligi.

***Turli xil vaziyatlarda taktika.*** Jang davomida har ikkala sportchi o'z oldiga g'alabaga erishish vazifasini qo'yadi va tabiiyki, jang davomida ulardan biri boshqasiga nisbatan yaxshiroq natijaga erishadi.

Jangning qandaydir bosqichida yutuqqa erishish holatida har qanday vaziyatda ham jang hal bo'ldi deb hisoblash va qayta yo'naltirishni amalga oshirish (hotirjamlikka berilish) mumkin emas.

Sekundomerchi hakamning final qo'ng'iroq signaligacha sportchi diqqat-e'tiborli va har qanday kutilmagan vaziyatlarga tayyor turishi kerak.

Sportchining yutuqqa erishgan holatida deyarli har doim raqib butun kuch-g'ayratini yo'naltirishi va hujum uchun kichik imkoniyatlarni ham

qo'ldanchiqarmaslikka intilishi kuzatilishini hisobga olgan holda, sportchi o'ta e'tiborli bo'lishi, raqibining hujumi uning uchun kutilmagan vaziyat sifatida namoyon bo'lmasligi uchun intilishi talab qilinadi. Bir vaqtning o'zida raqibga tashabbusni egallash imkoniyatini bermaslik kerak. Ushbu maqsadlarda sportchi manyovrlarni amalga oshiradi, turish holatini va jangni olib borish sur'atini o'zgartiradi, to'xtatuvchi usullardan foydalanadi va raqibga mo'ljal olish va usulni bajarishga tayyorlanish uchun imkon bermaslikka intiladi. Shuningdek, raqibning tashabbusni o'z qo'lga olishi uchun halaqit berishda aldamchi harakatlardan ham foydalaniladi. Haqiqiy harakatlarni amalga oshirishdan oldin sportchi aldamchi harakatlarni bajarishi orqali raqibni himoyaga o'tishga majbur qiladi.

Yo'qotilgan holatlarning o'rmini to'ldirishga harakat qiluvchi raqib bilan jang olib borishda uning o'zining faolligidan foydalanish, ya'ni raqibning ballyutib olish orqali ustunlikka erishish yoki sof g'alabaga erishishda o'zi uchunhavf ehtimolligi mavjud bo'lgan holatda harakatlanishidan foydalanish amalga oshiriladi.

Agar sportchi yutqazayotgan bo'lsa, u holda jangning oxirgi sekundiga qadar vujudga kelgan vaziyatni to'g'rilash uchun bor bo'lgan barcha imkoniyatlar, choralardan foydalangan holatda harakat qilishi talab qilinadi. Cheklangan vaziyatda eng asosiysi – bu ruhiyatni cho'ktirmaslik, qo'llarni pastga tushirmaslik, aksincha o'zida qat'iyat topa bilish, iroda va diqqat-e'tiborni qolgan vaqt davomida yo'qotilgan vaziyatlarni tiklashga harakat qilishga qaratish talab etiladi. Shoshma-shosharlik, behudaga zo'r berish, asabiylashish holatlari faqatgina jangning navbatdagi kechishi jarayonini yomonlashtiradi. Raqib nima uchun ustunlikka erishganligiga oydinlik kiritib olish zarur (qanday turish holati, qanday vaziyatda, qanday texnik va taktik harakatlar va qarshi harakatlar asosida ustunlikka erishishini bilish orqali navbatdagi vaqt davomida unga ushbu ko'rinishdagi vaziyatlarni yaratib bermaslikka intilish talab qilinadi).

Yutqazib qo'yish vaziyatida o'z harakatlarini faollashtirish, hujumga o'tish va tashabbusni o'z qo'lga olishga intilish zarur. O'ylangan ko'rinishda havfni yuzaga keltirgan holda raqibining himoyasida aniqlangan bo'sh sohalarga kirib borishdan

o'zining sevimli usulini qo'llash uchun foydalanish talab etiladi.

Agar raqib himoyaga o'tib olsa, uning harakatlarini faollashtirish maqsadida chorlashning barcha shakllaridan foydalanish tavsiya qilinadi.

Jangning o'ta keskin vaziyatlarida, agar yuzaga kelgan holat sportchi foydasiga hal bo'lmayotgan bo'lsa, u o'zining kuch-g'ayratini maksimaldarajada yo'naltira olishi, talab qilinuvchi harakatlarni to'liq holatda bajarishga intilishiga nisbatan mo'ljal olishi belgilanadi.

### **2.3.3. Musobaqalarda qatnashish texnikasi**

Musobaqalarda ishtirok etish taktikasi eng yaxshi natijaga erishish uchun sportchining (jamo) barcha imkoniyatlardan o'ylangan holda foydalanishda o'z ifodasini topadi. Musobaqa arafasida har bir uchrashuvning maqsadi aniqlanadi, taekvondoda jismoniy, taktik va texnik vositalaridan nisbatan oqilona darajada foydalanish belgilanadi. Bunda ushbu musobaqaning o'ziga xos xususiyatlari (uning miqyosi, amalga oshirilish shart-sharoitlari) va aniq yuzaga kelgan vaziyatlar hisobga olinadi.

Hatto bir xil tavsiflarga ega bo'lgan musobaqalarda ham sportchining taktikasi turli xilda namoyon bo'lishi qayd qilinib, bunda shart-sharoitlar o'zgarishlari har safar uning o'zgarishini talab qiladi.

Shu bilan bir vaqtda, sportchilarning taktik harakatlarida umumiy qoidalar ham mavjud hisoblanadi.

Turnir boshlanishigacha sportchi murabbiy bilan birgalikda musobaqa jangi davomidagi maqsad va vazifalarni belgilab oladi. Tortish va qur'a tashlashdan keyin sportchi musobaqa ishtirokchilari va kim qanday raqam ostida turnir jadvalidan o'rin egallashi haqidagi ma'lumotlar bilan tanishib chiqadi. Bu holat sportchilarning yutqazib qo'ygan holatda chiqib ketishlari asosida sportchi turnirda tegishli o'rinlarni egallashi uchun bosib o'tishi talab qilinuvchi, taxminan amalga oshiriluvchi davralar son miqdorini aniqlash imkoni tug'iladi; shuningdek, birinchi ikkita jang davomida kim bilan jang olib borishini sportchi yetarli darajada aniq bila olishi, bitta-ikkita jang davomida o'zining raqiblarini taxminan bila olishi mumkin.

Ushbu musobaqada sportchi oldida belgilangan maqsad har bir jang oldidan alohida, aniq aks ettirilishi talab qilinadi. Shu sababli boshlang'ich, taxminiy rejada musobaqada chiqish qilishning umumiy manfaatlaridan kelib chiqib, sportchi taxminan u qanday janglarni sof g'alaba bilan yoki yaqqol ustunlik bilan yutib chiqishi kerakligi yoki mumkinligini, ballar hisobiga g'alabaga erishish yoki durang vaziyatda texnik ustunlik asosida yutish ko'rinishidagi minimum vazifani bajarishi kerakligini belgilab oladi. Shuningdek, sportchi qaysi janglar undan zo'r berishlarni maksimal darajada yo'naltirishni talab qilishiga oydinlik kiritib oladi.

Taktik jihatdan to'g'ri harakat qilish uchun har bir davra tugallanishi bo'yicha turnir jadvalida o'zining turgan holatini va raqiblarining holatinibaholash talab qilinadi: ya'ni, kim kim bilan uchrashganligi va har bir raqiblarning qanday hisob bilan g'alaba qozonganligi; ushbu musobaqa davrasida juftliklar tarkibi qanday tuzilganligini bilish; oldinda turgan uchrashuvlarning taxminiy natijalarini oldindan ko'ra olishi talab qilinadi.

Mavjud vaziyatni baholash uchun yaqinda amalga oshiriluvchi davra juftliklari tarkibini oldindan taxminiy aniqlash va janglarning ehtimollikdagi natijalarini belgilash muhim o'rin tutadi. Bu ko'rinishdagi oldindan ko'ra olishlar raqiblar haqidagi bilimlarga ega bo'lish, musobaqa qoidalarini yaxshi bilish, hisobga olish va yutqazgan sportchilarning chiqarib yuborilishi tartibini bilishga asoslaniladi. Yaxshi mo'ljal olish uchun o'z vazn toifasi bo'yicha musobaqa jadvalini yuritib borish tavsiya qilinadi.

Musobaqa davomida vujudga kelgan vaziyatni tahlil qilish sportchiga har bir jangni rejalashtirishda musobaqa davomidagi o'tkazilgan barcha janglarning umumiy yakuniy xulosalaridan kelib chiqqan holda ish tutish imkonini beradi.

Turnir musobaqasi sportchidan har bir jangda yaxshi natija ko'rsatish uchun barcha imkoniyatlarini maksimal darajada foydalanishni talab qiladi, ushbu ko'rinishda egallangan o'rin barcha janglarning umumiy natijasi asosida aniqlanadi. Har bir uchrashuvda eng yaxshi natijaga erishish uchun intilish har qanday vaziyatda ham salomatlik uchun zararli bo'lmasligi, sportchining haqiqiy mavjud imkoniyatlarini aniq baholash va raqiblarning kuchini o'ylangan holatda

aniqlay bilish asosida amalga oshirilishi talab qilinadi.

Har bir vazn toifasi bo'yicha ko'p sondagi ishtirokchilar (taxminan 25 ta va undan ortiq sonda) mavjud bo'lgan vaziyatda sportchi eng avvalo, finalgacha yetib kelishi uchun kamida to'rt marta jang olib borishiga to'g'ri keladi. Bu ko'rinishdagi vaziyatlarda o'z raqiblari ustidan texnika bo'yicha sezilarli ustunlikka erishish mumkin, biroq faqat ballar bo'yicha g'alabaga erishish birinchilikni qo'lga kiritish uchun imkoniyatni qo'ldan chiqarishga sabab bo'lishi mumkin. Ushbu ko'rinishda, sportchidan kamida bitta jangdasof g'alabaga erishish yoki ikkita jang davomida yaqqol ustunlikda g'alaba qozonish uchun barcha imkoniyatlardan foydalanish talab qilinadi.

Agar, sportchi 1-2 raundlar tugallanishi bo'yicha jarima ballariga ega bo'lsa, u holda navbatdagi raunda uning musobaqani davom ettirishi uchun imkoniyat beruvchi natijaga erishishi rejalashtirilishi belgilanadi. Masalan, 4 ta ogohlantirish olgan sportchi jang yakunini ballar bo'yicha g'alabaga erishishdan kam bo'lmagan darajada tugatish imkoniga ega bo'lish sifatida belgilashi mumkin. Ikki yarim jarima balliga ega bo'lgan holda sportchi faqat nokaut bilangina sof g'alabaga erishishi mumkin. Birinchi va ikkinchi vaziyatlarda ayrim mustanolar ham ko'zda tutiladi. Ushbu ko'rinishda, agar jang finalga chiqish huquqi uchun amalga oshirilsa yoki finalda eng yaxshi o'rinni egallash uchun borsa va bunda asosiy raqiblar turnir jadvalida yomonroq o'rinlarda turgan bo'lsa, u holda sportchi uchun nisbatan past natija ham qoniqarli hisoblanadi.

Sportchi o'zining raqiblari uchrashuv janglaridan keyin jangga chiqsa, tabiiyki, oldinda turgan jangning maqsadlarini aniqlab olishda mo'ljal olish oson kechadi. Bu ko'rinishdagi ustunlik ayniqsa, finalga chiqish va bevosita final janglarida o'tkir holatda his qilinadi.

Turnir davomida sportchining katta yuklamani bosib o'tishini hisobga olgan holda ortiqcha jismoniy va asab zo'riqishlaridan qochish talab qilinadi. Bunda u yoki bu jangni o'tkazishda zo'r berishlarni to'g'ri holatda aniqlab olish katta rol o'ynaydi, bunda sportchining musobaqa davomidagi xatti-

harakatlari va sarflangan quvvatni qayta tiklash qobiliyati ham muhim o'rintutadi. Agar sportchi musobaqa jarayoni davomida o'zini noto'ri tutsa: jumladan, rejimga amal qilmasa, jang oralig'ida yaxshi dam olmasa, u holda yaxshi natijalarga erishishi qiyinlashadi.

***Shaxsiy-jamoaviy va jamoaviy musobaqalarda sportchining taktikasi.*** Bu musobaqalar o'ziga xos xususiyatlarga ega hisoblanadi. Jamoa tarkibidagi ishtirokchilarni aniqlashda ularning texnik, taktik, jismoniy va psixologik tayyorgarligi darajasini hisobga olish, shuningdek, har bir sportchining tajribasini e'tiborga olish, uning oldingi musobaqalarda chiqishlari natijalarini qarab chiqish, mashq qilganlik darajasi va aniq raqiblar bilan qarshi jangga chiqish davomida o'zini tutishi, namoyon qila olishi kabilar hisobga olinishi talab qilinadi. Ishtirokchilarning zahira tarkibiga ehtiyotlovchi ishtirokchi talab qilingan vaziyatlarda vazn toifalari bo'yicha sportchilar kiritiladi (masalan, asosiy ishtirokchi katta og'irlik vaznini pasaytirishi sharoitidagi vazn toifasi), shuningdek, unga yaqin vazn toifasi bo'yicha jangga chiqishga tayyor bo'lgan sportchilar hisobga olinadi.

Jamoaviy musobaqalarda har bir uchrashuv oldidan murabbiy taxminiy taktik rejani tuzib chiqadi. Ushbu maqsad bilan u barcha vazntoifalari bo'yicha raqib jamoa tarkibini sinchiklab tahlil qilib chiqadi va o'z jamoasi sportchilari imkoniyatlari bilan solishtirishni amalga oshiradi, alohida janglar va umumiy jamoaning ishtiroki bo'yicha ehtimollikdagi natijalar bo'yicha taxminiy hisob-kitoblarni amalga osharadi. Keyin ushbu hisoblashlar asosida musobaqa turnir jadvalida o'z jamoasi va raqiblar jamoalarining egallagan o'rnini hisobga olgan holda tegishli tuzatishlar kiritiladi.

Oldinda turgan uchrashuvlar uchun taxminiy rejani tuzib chiqishda murabbiy reja bilan barcha jamoa a'zolarini tanishtirib chiqadi va jamoa oldiga umumiy maqsadni belgilaydi va, shuningdek, har bir sportchiga alohida vazifalar belgilanadi.

Agar, jamoaviy musobaqa ishtirokchilarning zahira tarkibi bilan o'tkazilsa, u



holda murabbiy har bir uchrashuvga jamoani to'g'ri jamlash vazifasini amalga oshiradi. Asosiy va zahira ishtirokchilar tarkibidan foydalanishning ketma-ketligini tuzib chiqishda rejalashtirilgan natijalarni qo'lga kiritish uchun barcha uchrashuvlarda sportchilarning nisbatan mas'uliyatli ushuvlar uchun kuchini saqlab qolish hisobga olinishi asosida ish tutish talab qilinadi.

Agar oldinda nisbatan kuchsiz raqib bilan jang o'tkazilishi belgilansa va musobaqada yuzaga kelgan vaziyat maksimal natijaga erishishni talab qilmasa, u holda eng avvalo ko'proq darajada kerakli bo'lgan barcha sportchilarga (jamoaning asosiy tarkibdagi) dam berish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Jamoa tarkibiga zahira sportchilar jalb qilingan vaziyatlarda ehtimollikdagitasodifiylik va ulardan himoyalanish muqarrarligi qarab chiqilishi talab qilinadi. Birinchi yutqazishdan keyin ishtirokchining chiqarib yuborilishi belgilangan musobaqada har bir uchrashuvda albatta yutib chiqishga harakat qilish talab qilinadi.

Uchrashuv janglari musobaqasida sportchi bor-yo'g'i bitta uchrashuv o'tkazadi va uning vazifasi barcha texnik va taktik vositalarning butun bir arsenalidan foydalanish, jangda yutib chiqish uchun jismoniy va psixologik qobiliyatlarning maksimal darajada namoyon qilinishi bilan belgilanadi.

Uchrashuv janglari, shaxsiy va jamoaviy musobaqalarda agar sportchi yutqazib qo'yish holatida bo'lsa (qanday ball farqi bilan bo'lsada, jangda yutib chiqish juda muhim bo'lgan vaziyatda), u o'ta jasurlik va qat'iyat bilan hujum harakatlarini amalga oshirishi, g'alabaga erishish uchun, hatto, havf yuzagakelishi ehtimolligi sharoitida ham har qanday imkoniyatlardan foydalanishi talab qilinadi.

#### **2.3.4. Niqoblanish (*maqsadni yashirish*)**

Niqoblanish (*maqsadni yashirish*) – bu taktik harakat bo'lib, sportchi o'z raqibidan o'zining asl maqsadlarini yashiradi, razvedka qilishga to'sqinlik qiladi va uni chalg'itishni amalga oshiradi, o'zining tayyorgarligi haqida aldamchi tasavvurlarni uyg'otadi.

Nisbatan kuchsiz darajadagi raqib bilan (agar u ushbu janggacha kuchli raqib bilan jangga chiqqan bo'lsa) uchrashuvda sportchi kuchli raqiblarni yengishni

mo'ljallagan texnik imkoniyatlarini talab qilingan vaziyatlar mavjud bo'lmasa o'chib bermasligi, oshkor qilmasligi talab qilinadi.

Shuningdek, raqib oldida o'zining haqiqiy asl holatini yaqqol ko'rsatibermaslikni o'rganish, ya'ni raqibning bundan foydalanishiga yo'l qo'ymaslik muhim hisoblanadi. Yuzaga kelgan vaziyat va taktik mo'ljalga olishlarga bog'liq holatda jangda o'zini charchaganga solish, tetiklikni namoyish qilish, kuch va quvvati mavjudligini ko'rsatish yoki, aksincha, har qanday xohlaganminutda hujumga o'tishni yashirish, ya'ni bo'shshish va chidamlilikka ega emaslik ko'rinishlarini namoyon qilish orqali niqoblanishni amalga oshirish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

O'ylangan holatdagi, aqqli niqoblanish ko'p jihatdan sportchining kashfiyotchiligiga, uning kuzatuvchanligi va tajribasiga bog'liq hisoblanadi. Niqoblanishda bir xildagi usullardan doimiy ravishda foydalanish natijasida raqibning sportchining asl maqsadini, mo'ljal olishlarini nisbatan tezda payqab qolishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli niqoblanishga katta e'tibor qaratishi va bu sa'natni doimiy ravishda takomillashtirib borishi talab qilinadi.

### **2.3.5. Razvedka**

Muvaffaqiyatli tayyorlanish va musobaqalarda chiqish qilishning asosiy shart-sharoitlaridan biri sifatida ushbu musobaqa xususiyatlarini va taxmin qilinuvchi raqiblarning mahoratini yaxshi bilish talab qilinadi.

Musobaqa va raqiblar haqida sportchi tegishli ma'lumotlarni razvedka yordamida oladi, bu jarayon oldindan va bevosita jang jarayoni davomida amalga oshiriladi.

*Musobaqaning o'ziga xos xususiyatlari haqidagi ma'lumotlar.* Oldinda turgan musobaqaning qoidalari bilan oldindan tanishish orqali sportchi musobaqaning maqsadi, miqyosi, tavsiflari (turnir yoki uchrashuv), amalgaoshirilish usullari, hisobga olish xususiyatlari, o'tkazilish joyi va vaqti haqidagi ma'lumotlar bilan tanishadi.

Ushbu ma'lumotlarga ega bo'lishi orqali sportchi unga o'zini tayyorlashni nisbatan muvofiq holatda rejalashtiradi. Ushbu ko'rinishda, masalan musobaqa

miqyosini bilish orqali (klub, shahar, respublika birinchiligi va hokazo), uning o'tkazilishi usullari va unda kimlar ishtirok etishiga ruxsat berilishi va ishtirokchilarning soni va sifat tarkibi haqida bilish orqali kimlar nisbatan havfli raqiblar hisoblanishini va shunga o'xash muhim omillarni taxmin qilish mumkin.

**Raqiblar haqidagi ma'lumotlar.** Sportchiga taxmin qilinuvchi raqiblar haqidagi, ularning mahorati haqidagi ma'lumotlar qanchalik darajada batafsil yetkazilsa, uning musobaqaga tayyorgarligi shu darajada oqilona amalga oshiriladi. Hatto raqib haqidagi arziyas ma'lumotlar ham qandaydir darajada uning mahorati haqidagi tasavvurlar shakllantirilishiga yordam beradi.

Raqib haqidagi ma'lumotlar sportchi tomonidan boshlang'ich razvedka asosida yig'iladi. Boshlang'ich razvedka maqsadlarida turli xil manbalar, jumladan, ommaviy axborot nashrlari, sportchini yaxshi biluvchi kishilar bilan suhbatlashish, jang maydonida u bilan uchrashgan yoki jangni kuzatib borgan kishilar bilan suhbatlashish asosida olinishi mumkin.

Taxmin qilinuvchi raqiblarning texnika va taktikasini boshlang'ich holatda o'rganishda eng muhim vosita sifatida u tomonidan amalga oshirilgan janglar yozib olingan videotasmalar va fotomateriallar ko'rsatib o'tiladi.

**Musobaqalarning nomlanishi, o'tkazilish joyi va muddatlari (vazn toifalari)**

Sportchi va uning raqibining familiyasi	Yoshi, turish holati, jismoniy, psixik tayyorgarligi va jang sur'ati	Texnik va taktik harkatlarni amalga oshirish va ularni bajarishga bo'lgan haqiqiy urinishlar. Jangni olib borish taktikasi

Sportchi (agar uning o'zi bu musobaqada ishtirok etmasa) yoki murabbiy musobaqada boshlang'ich razvedkani to'laqonli amalga oshirish uchun sportchilarning chiqish janglarini kuzatib borishda video- va fototasvirga olishdan foydalanishlari tavsiya qilinadi. Shuningdek, qiziqarli ma'lumotlarni yozib olish mumkin.

Tez yozib olish uchun bunda qisqartmalardan foydalaniladi.

Raqib haqida nisbatan batafsil holatdagi ma'lumotlar bilan sportchi bevosita sparring jangi davomida tanishadi. Razvedka asosan jangning boshlanishida amalga oshiradi. Sportchi jangning har bir alohida holatlarida raqibining faqat ma'lum bir aniq sifatlari va xususiyatlari bilan qiziqadi, har bir jang davomida razvedka o'ziga xos alohida vazifalarga ega bo'lishi qayd qilinadi. Biroq ko'pgina holatlarda razvedka raqibning sevimli hujum usullari va qarshi usullarini aniqlashga, uning taktik tayyorgarlik usullariga, raqibning u yoki bu harakatlarga javob reaksiyasi, shuningdek, raqibining jang davomidagi taktik mo'ljal olishlarini uqib olishga qaratiladi.

Raqibning qanday usullarni afzal ko'rishini bilib olish orqali sportchi uni chorlashga o'tishi va u yoki bu usulni bajarish uchun qulay vaziyatni vujudga keltirishi mumkin. Bu yetarli darajada samarali hisoblangan razvedka yo'li bo'lib, biroq undan faqat raqibning hujumi qaytarilishi uchun sportchida to'liq ishonch mavjud bo'lgan vaziyatdagina foydalanish tavsiya qilinadi.

Raqibni qiziqtiruvchi javob reaksiyasi aniqlanishi (har qanday usulni amalga oshirish uchun favqulodda darajada muhim) uchun sportchi sparring jarayoni davomida aldanchi harakatlardan foydalanishi mumkin.

Shuningdek, razvedkani amalga oshirish maqsadlarida manyovrlardan ham foydalanish mumkin: ya'ni, sportchi turish holatlarini o'zgartirishi, raqibdan qochishi, jang maydoniga nisbatan munosabatini o'zgartirishi orqali raqibning bu harakatlarga nisbatan ko'rsatuvchi javob reaksiyasini kuzatib boradi va uning taktikasini tahlil qiladi, uning qanday turish holatini ma'qul ko'rish, istashi, qanday turish holatlarida uning harakatlarni amalga oshirishi uchun qiyinchilik tug'dirish mumkin, uning harakatlarda sarosimalikni vujudga keltirish mumkinligi haqida xulosalar chiqaradi.

Bevosita razvedka nafaqat raqibning texnik, taktik va jismoniy tayyorgarligi haqida ma'lumotlarni olish imkonini beradi, balki uning iroda sifatlari ham oydinlashtiriladi. Masalan, o'ylangan holatda, aldanchi hujum harakatlarini amalga oshirishda xatoga yo'l qo'yish orqali sportchi raqibining bu ko'rinishdagi vaziyatlardan foydalanishga intilishi yoki shunchaki tahdid soluvchi usullardan

himoyalani sh usullarini qidirishini aniqlab oladi.

Razvedka yetarlicha darajada mashaqqatli va murakkab ish bo'lib, vaqt, chidam va malakani talab qiladi. Shu sababli har safar musobaqa oldidan musobaqa haqida yoki jang haqida yangidan ma'lumotlarni to'plash noto'g'ri hisoblanadi. Bunda raqibning oldin o'tkazgan uchrashuvlarini ham o'rganib chiqish talab qilinadi. Shundan keyingina navbatdagi jang bo'yicha razvedkaga kirishish, diqqat-e'tiborni yetarli bo'lmagan ma'lumotlarni to'plashga qaratish mumkin.

### **O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:**

1. Sparringga tayyorgarlik ko'rishda qanday qonuniyatlarni o'rganishni talab qiladi?
2. Strategiyatushunchasini izohlab bering.
3. Taekvondo sportchisining asosiy strategik vazifasi nimalardan iborat?
4. Taekvonodoning taktik doktrinasining asosiy jihatlari nimalardan iborat?
5. Qanday holatda nafas olib bo'lmaydi?
6. Sparring davomida nafas olishga nisbatan qo'yiluvchi talab qanday belgilanadi?
7. Nafas olishning yaxshi darajadagi regulyatori sifatida qanday qayd qilib o'tiladi?
8. Kuchli psixika va emotsional jihatdan ishga qo'shilmaslikni tavsiflab bering.
9. Taktikaning umumiy asoslari nimalardan iborat?
10. Sportchining taktik, texnik mahorati nimalarga bog'liq?
11. Qulay shart-sharoitlarni tavsiflab beruvchi omillar nimalardan iborat?
12. Raqibning zo'r berishini izohlab bering.
13. Raqibning jismoniy jihatdan kuchsizlanishini izohlab bering.
14. Kuchsiz psixik tayyorgarlik tushunchasini tavsiflab bering.
15. Jang davomida vujudga keluvchi qulay vaziyatlarni tavsiflab bering.
16. Jang davomida himoyalani shda vujudga keluvchi qulay vaziyatlarni tavsiflab bering.

17. Raqibning hujum qilishi (qarsh hujum) vaqtida yuzaga keluvchi qulay vaziyatlarni tavsiflab bering.

18. Texnik harakatlarning ularning amalga oshiriluvchi shart – sharoitlariga muvofiqligini tavsiflab bering.

19. Maydonning chekka qismida jang olib borish taktikasiga qo'yiladigan talablarni sanab bering.

20. Jangni amalga oshirish taktik rejasini tuzib chiqish

21. Jang davomida yaxshiroq natijaga erishish uchun sportchidan qanday rejalashtirish talab qilinadi?

## FOYDALANILADIGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI

### Asosiy darsliklar va o'quv qo'llanmalar

1. Kim Joong Young. Taekwondo Textbook PoomsaeKUKKIWON. Korea 2005.
2. G.B. Abdurasulova, SH.N. Nuritdinova, S.S. Tajibayev., "Taekwondo nazariyasi na uslubiyati" Toshkent "Turon-Iqbol" 2015 y. 563 b.
3. Лим А.В. Фетисова Н.А Организатсия и проведение соревнований по Таеквондо ВТФ (кёруги). Методическое пособие. г. Т.: 2009 год 28 с.
4. ЛигайБ. Путь к совершенству. Ташкент, «Шарк» 1994 г. 159 с.
5. Ю.М.Бабак, э. Константинова Тхеквондо: Методическое пособие Киев: 2010 г. 88 с.

### Qo'shimcha adabiyotlar

1. Халмухамедов Р.Д. Баек М.Ж. Латипов А.Х. "Таеквондо пумсе" дарслиги. Ташкент, 2014.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев, 2004.

### SAYTLAR

1. Taekvondo.uz/ - O'zbekiston Taekvondo (WTF) Assotsiyasi
2. <http://www.tkdrussia.ru> – Союз Тхэквондо России
3. <http://www.wtf-taekvondo.tv> - Всемирная Федерация Тхэквондо
4. <http://tkdvi.ru> – Общественная организация «АССОЦИАЦИЯ ТХЭКВОНДО»
5. <http://www-centrvostok.wtf-vao.ru>- International taekvondo tournament "Russian open"

## MUNDARIJA

Kirish	3
<b>I. O'quv-sport ishlarini tashkil qilish, rejalashtirish va hisobga olish</b>	<b>4</b>
1.1. Sport yo'nalishidagi taekvondo sektsiyasi ishlarini tashkil qilish	4
1.2. Sport taekvondosi sektsiyalari ishlarini rejalashtirish	7
1.3. O'quv-pedagogik jarayonni tashkil qilish	9
1.3.1. O'quv rejasi	12
1.3.2. Dastur	13
1.3.3. O'quv rejasi grafigi	15
1.3.4. Ishchi reja	15
1.3.5. Ommavi-sport tadbirlari taqvimini	17
1.3.6. Mashg'ulotlar jadvali	17
1.3.7. Dars konspekti	18
1.3.8. Taekvondo sport sektsiyasining ishlarini hisobga olish	19
<b>II. Taekvondo strategiyasi va taktikasi</b>	<b>23</b>
2.1. Nafas olish	25
2.2. Kuchli psixika va emotsional jihatdan ishga qo'shilmaslik	27
2.3. Taktikaning umumiy asoslari	30
2.3.1. Texnik harakatlarning amalga oshirilishi taktikasi	30
2.3.2. Jangni olib borish taktikasi	45
2.3.3. Musobaqalarda qatnashish texnikasi	61
2.3.4. Niqoblanish ( <i>maqsadni yashirish</i> )	65
2.3.5. Razvedka	66
Adabiyotlar	71