

TAEKVONDO WT SPORT TURIDA MUSOBAQA JARAYONINING O'RNI

O'zMU talabasi: Ahmadjonova Aziza

Telefon raqam: (+998 94 174 84 42)

E-mail address: akhmadjanovaaziza9@gmail.com

Annontatsiya: *Ushbu maqolada Taekvondo WT bo'yicha musobaqa jarayonining ahamiyati, ushbu yo'nalish bo'yicha musobaqalarning sonini ko'paytirish va shu bilan bir qatorda pumsee va freystaylga ham alohida e'tibor bergan holda, ushbu yo'nalish bo'yicha yosh sportchilarni chet mamlakatlarida o'tkaziladigon musobaqalarga munosib ravishda tayorlash, hamda musobaqalarning o'rni haqida, sportchining hayotidagi ta'siri, qay daralada ijobiy tarafga o'zgara olishi haqida so'z yuritilgan.*

Kalit so'zlar: *Taekvondo, musobaqa, sportchi, murabbiy, mashg'ulot, kyorugi, pumsee, freystayl.*

Barchamizga ma'lumki, nafaqat Taekvondo WT da, balkim barcha sport turlarida musobaqa jarayonining o'rni yuqori va judayam sportchi va murabbiy uchun ham samarali. Sababi sportchi va murabbiy qanchalar salohiyatli yoki bo'lmasam yanayam ko'proq mehnat qilishi kerakligini bilib olishi uchun muhim jarayon desak ham mubolag'a bo'lmaydi. Ammo mamlakatimizda ushbu sport turi bo'yicha musobaqalar deyarli juda oz desak ham mubolag'a bo'lmaydi. Biz buning muommo va yechimini ko'rib chiqamiz.

Taekvondo WT sport turida mashg'ulot jarayoni ko'proq musobaqa sharoitiga moslashtirilgan holda olib borilishi kerak va bu murabbiyning nazaridan chetda qolmasligi lozim. Agarda sportchi haftalar, oylar va yillar davomida ana shunday mashg'ulot jarayonlarida bo'lsa, u albattda haqiqiy musobaqada ham o'zini hotirjam his qiladi. Musobaqalar haqida to'htalib o'tadigon bo'lsak.

Musobaqalarni nufuziga qarab 4 guruhga ajratsak bo'ladi. Bular quyidagilar:

- 1) Olimpiya o'yinlari, Jahon chempionatlari, Osiyo o'yinlari va Osiyo chempionatlari, Xalqaro musobaqalar;
- 2) respublika yoki shahar chempionati;
- 3) respublika yoki shahar kubigi;
- 4) tuman va shahar musobaqalari; (bunga turnirlar ham kiradi)

Musobaqaga tayyorlanish huddi shunga o'xshab bosqichma-bosqich amalga oshiriladi, ya'ni hech qachon shahar musobaqalariga tayyorlangandek Olimpiya o'yinlariga tayyorlanilmaydi. Yoki bo'lmasa aksincha Jahon chempionatlariga moslashtirilgan mashg'ulot jarayonlari, shahar yoki tuman miqyosida o'tkaziladigon musobaqalarga to'g'ri kelmaydi. Sababi har bir musobaqaga chiqish uchun bosqichma-bosqich o'tkaziladigon musobaqalarda qatnashib, ushbu bosqichlardan o'tish darkor. Ammo bizda ko'plab sportchilar odatda sport formasidan ham chiqib ketib qoladilar, bunga sabab ularning sport formasidan chiqib ketishlari, chunki bizning

mamlakatimizda respublika chempionatlari va kubiklari 1 yilda 1 marotaba bo'ladi holos, respublika chempionatlari qish mavsumida bo'lsa, kubik esa bahor faslida o'tkaziladi. Turnir va shunga o'xshash musobaqalar yilda 3-4 tani tashkil etadi. Musobaqa sharoitiga moslashishda yo'l qo'yiladigan eng katta kamchiliklardan biri shuki, endi o'sib kelayotgan yangi sportchilar ham respublika musobaqalarida qatnashib, u yerda katta bosim, hayajon, qo'rquv va hattoki stress holatlariga tushib qolishadi. Bu yerda murabbiy va sportchi orasidagi munosabat katta rol o'ynaydi. Bundan tashqari - bu kamchilikni to'g'irlash uchun, murabbiy mashg'ulot jarayonini rejali faoliyat tariqasida olib borishi lozim. Murabbiy musobaqa faoliyatini hisobga olib, uni katta yoki kichik musobaqaligiga qarab turib shunga mos holatda mikro, mezo va makro sikllarini rivojlantirib olishi kerak. A lekin murabbiy barchasini rejalashtirgani bilan sportchida zerikish paydo bo'lsa, unda sportchi chin ko'ngilgan mashg'ulot qilolmaydi va qilsa ham mashg'ulot jarayoniga yuzaki qaraydi. Bu albatta musobaqa jarayonining uzoq mudatda amalga oshishidan kelib chiqadi.

Sportchining musobaqa faoliyati mashg'ulotlardan sezilarli darajada farq qiladi, chunki raqobat jismoniy mashqlarni bajarish uchun juda qiyin shartdir. Ba'zi sportchilar uchun musobaqa jiddiy va qiyin sinov, boshqalari uchun bu tabiiy faoliyatdir. Bu ma'lum darajada shaxsning raqobatbardoshlik xususiyati bilan belgilanadi. Musobaqa paytida sportchi aqliy zo'riqishni boshdan kechiradi, bu mushak guruhlarining, birinchi navbatda, musobaqa faoliyatda eng muhim funksiyalarini bajaradigan mushaklarning uzoq muddatli refleks kuchlanishini keltirib chiqaradi. Qarshilikning kuchayishini bartaraf etish uchun sportchi qo'shimcha kuch sarflashi kerak, bu esa energiya resurslarining ko'p sarflanishiga olib keladi. Kam musobaqa ko'rgan sportchida albatta ushbu holat tez-tez takrorlanadi, chunki u o'zini o'zi hali yengolmagan bo'ladi. Aniqroq qilib aytadigon bo'lsak, sportchida hayajon yuqori bo'ladi.

Musobaqada sportchi atrof-muhitning salbiy ta'siriga tushib qolmasligi uchun unga eng birinchi yordamni murabbiy ko'rsatishi kerak, ya'ni haddan tashqari hayajonlanish yoki xavotirni yo'qotish uchun sportchiga har qanday gaplarni hotirjamlik bilan gapirish, tashvish, tajovuz, xafagarchilik, qo'rquvdan xalos bo'lishi uchun ko'proq motivatsiya berib, kayfiyatini ko'tarishi, agar sportchi haddan tashqari tashvishlansa yoki qaror qabul qila olmasa, u holda murabbiy sportchi holidan xabardor bo'lishi va unga to'g'ri qaror qabul qilish texnikasini tushuntirishi va o'rgatishi kerak bo'ladi. Bundan tashqari musobaqa sharoitida sportchida hayajon, xavotirlanish, g'azab, qayg'u yoki tashvishli yuz ifodalari kuzatiladi. Bu holatda, eng avvalo, sportchining o'zi hissiy holatlarini jilovlagan holda o'zini qo'lga olishi va diqqatini jamlashi shart.

Musobaqaning yana bir muhim tomonlaridan bir bu ushbu jarayon orqali xato va kamchiliklarni bartaraf etish mumkin. Misol uchun: taekvandochi musobaqa jarayonida ya'ni tatamida, o'zining jangini jangdan so'ng o'ziga kelib tahlil qilishi mumkin. Jang mobaynida nima xato va kamchiliklarga yo'l qo'ydi, bularning ba'rini

eslagan holatda yoki bo'lmasam video kuzatuv orqali tahlil qilish natijasini beradi. Ushbu holat nafaqat tahlil qilish, balkim raqib sportchini ham kuzatish imkonini beradi. Bu esa raqibini zaif tomonlarini ko'rishga va qarshi hujum uchun taktika tuzish imkonini ham beradi. Musobaqa jarayonini tahlil qilish orqali murabbiy ham shogirtini kamchiliklarini ko'rish, nimalar ustida ko'proq ishlashi lozimligini va o'zining qanchalar tajribaga ega murabbiy ekanligini ham ko'rib tahlil qilishi mumkin.

Ko'p sportchilarni bilamiz, musobaqadan keyin sportni bir muncha muddatga tark etishadi. Bu albatta kelasi musobaqaga o'z ta'sirini ko'rsatmay qolmaydi. Chunki sportchi kelasi musobaqa uzoq muddatdan so'ng bo'lishini katta ehtimol bilan biladi va shu sababdan sportni bir oz muddatga tark etadi. Ushbu holat esa bolaning sport holatiga ya'ni sport formasiga tasir ko'rsatadi. Agarda Taekvondo WT bo'yicha ham musobaqalar soni hech bo'maganda bir baravarga o'saydi, bunda albatta sportchi ham har bir musobaqaga ko'tarinki ruxda tayyorgarlik ko'rishiga olib keladi. Buning uchun respublika chempionatlarining sonini hech bo'lmaganda yilda 2 marotabaga ko'tarish lozim, shunda bolada bu oralig'ida turli hildagi xalqaro va oddiy turnirlarga qatnashib musobaqa oldi tayyorlanib olishi mumkin bo'ladi. Turnir musobaqalariga to'htaladigon bo'lsak. Taekvondo WT bo'yicha barchaga ma'lum har yili 1 marotaba Toshkentda o'tkazilib kelinayotgan "Baek Ming Jong" musobaqasi va Namanganda har yili kuz mavsumida o'tkaziladigon "Namangan Open" musobaqasi bo'lib o'tadi. Ushbu musobaqalar sportchilarga ko'tarinki rux bag'ishlaydi, ammo bularning turini yanada ko'paytirsak bunda albatta sportchilar o'rtasida ham raqobat kuchayadi.

Taekvondo WT olamiga kiradigon bo'lsak, ushbu tur bo'yicha musobaqalar kyorugi, pumsee va freystayl orqali amalga oshadi. Eng yomoni shuki yuqorida ta'kidlab o'tganlarimizning ba'ri faqatgina kyorugi bo'yicha edi. Pomsee bilan freystaylga to'htaladigon bo'lsak. Pomsee bo'yicha respublika chempionatlari yilda 1 marotaba o'tkazilsa, kubik musobaqasi 2016- yildan beri umuman o'tkazilmay kelmoqda, bunga sabab nima ekanligi haligacha qorong'u. Sportchi sonining kamligi desak, aksincha ko'rsatgich zamirida qaraydigon bo'lsak, o'sha paytdagidan ancha yuqori foizga ko'tarilgan. Turnirlar ham deyarli "Baek Mung Jong" va "Namangan Open" musobaqasida o'tkazilib kelinmoqda holos. Shahar va tuman musobaqalari deyarli o'tkazilmaydi. Freystayl musobaqalariga to'htaladigon bo'lsak, ushbu tur bo'yicha faqat yilda 1 marotaba respublika musobaqalari o'tkaziladi holos. Shu ham bo'lsa qish mavsumida, undan so'ng deyarli umuman o'tkazilmaydi. Shu sababdan bo'lsa kerak, bizning mamlakatimizda pumsee va freystayl yo'nalishi bo'yicha sportchi yoshlarimiz hali hamon chet mamlakatlarida o'tkaziladigon musobaqalarda qatnashishmaydi. Asosiy musobaqalar faqat kyorugi bo'yicha o'tkaziladi.

Hulosa qilib aytadigon bo'lsak, sportchilarni ichida uchraydigon ushbu muommolarni bartaraf etish uchun, avvalo musobaqa sonini ko'paytirishimiz darkor va shu bilan bir qatorda har bir yo'nalish bo'yicha mashg'ulot jarayonini alohida guruhlariga ajratib o'tkazishimiz kerak. Har bir yo'nalish bo'yicha viloyatlarda va shaharda milliy terma jamoani shakllantirishimiz lozim. Shunda sifat bo'yicha

qaraydigan bo'lsak, ham sportchilar o'rtasida raqobat kuchayadi, ham mahorat darajasiga ko'tarilishlari mumkin. Agar ushbu bosqichdagi rejalarni ketma-ketlik bilan amalga oshirsak, shunda albatta kuchli sportchilarni yetishtirishimiz mumkin va musobaqalar sonini ko'paytirishimiz mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI:

[1] Ganyushkin A. D. psixolog va murabbiyning birgalikdagi ishining vazifalari, shakllari va usullari. Smolensk, 1989 yil.

[2] Kitaeva, M. V. sportdagi g'alaba psixologiyasi. Rostov-don, 2006 yil.

[3] Kuzmin, M. A. turli ixtisoslikdagi sportchilarni musobaqa sharoitlariga moslashtirish xususiyatlari. Sankt-Peterburg. Nomidagi NSU nashriyoti. P. F. Lesgaft, Sankt-Peterburg, 2012 - 216 p.