

ZAMONAVIY KARATENI O'RGATISH METODIKASI

Otabolaev Dostonbek Makhmudjon o'g'li

*Alfraganus universiteti Jismoniy tarbiyat fakulteti
sport faoliyati kafedrasida o'qituvchisi*

Anotatsiya: *Karate sportini o'rganish uchun asosan ikki yondashuv mavjud zamonaviy karate va an'anaviy karate, zamonaviy karateni o'rgatishda mukammal yondashuv mavjud emas chunki dunyoda juda ko'plab zamonaviy karateni o'rgatish metodikasi qo'llaniladi, zamonaviy karate sportini o'rgatishda ba'zi muhim omillarni hisobga olish kerak sababi an'anaviy karatedan farqli ravishda zamonaviy karate o'zgarib boradi. O'rganish usullarining ko'pligi tufayli karateda qo'llaniladigan turli xil o'qitish usullarini tahlil qilish va ushbu o'qitish usullarini aniqlash uchun asos yaratish bo'yicha tadqiqot o'tkazildi. Ushbu tadqiqotda ma'lumotlarni to'plash uchun bir nechta tadqiqot usullari qo'llanilgan. Musobaqalar Jahon Karate Federatsiyasi (WKF) tomonidan tasdiqlangan qoidalarga muvofiq o'tkaziladi. Sport turlari ichida karate mashqlarining murakkabligi va o'ziga xos tabiati bilan ajralib turadi. Bu sportchining barcha jismoniy, ruhiy xususiyatlarini rivojlantirishga shartli ravishda e'tibor berishni, oyoq va qo'llaringiz bilan murakkab muvofiqlashtirish texnikasini o'zlashtirishni talab qiladi. Oldindan aytib bo'lmaydigan taktik holatlar tezkor va samarali taktik qarorlarni doimiy ravishda qabul qilish zarurligini taqozo qiladi. Vazn toifalarining mavjudligi musobaqalarni o'tkazish uchun strategik jihatdan puxta o'ylangan fiziologik tayyorgarlikni, o'z vaznini kamaytirish yoki kamaytirishga qisqa muddatlarda erishish ma'lum taktik zaruriy choralar ko'rishni taqozo etadi. Shuningdek, g'alaba qozonish, raqibning antropometrik xususiyatlari va antropometrik xususiyatlaridan foydalanib, bahsning samarali taktikasini yaratish zarurligini ifodalaydi.*

Kalit so'zlar: *sport, amaliyot, jismoniy tarbiya, mashg'ulot, mashg'ulot jarayoni, modellash, karate, kata, kumite.*

Tadqiqot maqsadi: Tadqiqot maqsadi: zamonaviy karateni sportchilarni xohish irodasidan kelib chiqqan holda o'rgatishda ta'lim usullarini qo'llagan ravisha zamonaviy karate mashg'ulotining metodik jarayonlarini istiqbolli takomillashtirish.

Tadqiqot vazifasi: karatechilarni tayyorlashning zamonaviy usulini tashkil etish va karatechilarning boshlangich tayyorgarligi ko'rsatkichlarini oshirish.

Tadqiqotni tashkil etish: Tadqiqot natijasini tahlil qilish, nazariy tahlil qilish, tayyorgarlik jarayonlarini o'rganish, samarali ustuvorliklarni qo'llash.

Tadqiqot muhokamasi: Siz allaqachon karate kabi jang san'atlari kimningdir o'ziga bo'lgan ishonchini oshirishda katta yordam berishi haqida guvohliklarni o'qigan yoki eshitgan bo'lishingiz mumkin. Jang san'ati darslarining ko'pchiligida insonni doimo o'zlariga ishonishga undaydilar. Agar ular o'z imkoniyatlariga etarlicha ishonsalar, imkonsiz narsa yo'q. Shunday qilib, oxir-oqibat, bu ijobiy dalda ishonchni

shakllantirishga olib keladi. Barcha sport turlari kabi karateda ham jismoniy tarbiya asbob-uskunalarini samaradorligini baholashda maxsus yo'naltirilgan yuklarning sportchi tanasining u yoki bu harakat sifatlari va funksional imkoniyatlariga sifat va miqdoriy ta'sirini belgilovchi xususiyatlardan kelib chiqish maqsadga muvofiqdir.

An'anaviy karate - bu asl karate. U Yaponiyaning Okinava shahrida jang san'ati sifatida paydo bo'lgan. Asl karatening ildizlari quolsiz o'zini o'zi himoya qilish tizimi bo'lgan mavjud. U Xitoy jang san'atidan ta'sirlangan va ikki ming yildan ortiq tarixga ega. Boshqa tomondan, sport karatesi an'anaviy karatedan kelib chiqqan. Ushbu san'at texnikasi yapon karatesining zarba va zarbalardagi pozitsiyalariga asoslanadi, ammo raqobatbardosh bo'lish uchun moslashtirilgan. An'anaviy karatening maqsadi o'zini himoya qilish va omon qolishdir. U "yakunlovchi zarba" tushunchasiga asoslanadi, ya'ni jangning so'nggi zarbasi hujum qilayotgan raqibni hushidan ketish / jang qila olmasligi uchun etarli. An'anaviy karate musobaqalarida ochko yakuniy zarbani olgan kishiga beriladi. Ushbu jangovar texnikaning maqsadi mashq qilish orqali yaxshi muvozanatli aql va tanani rivojlantirishdir.

Zamonaviy karate – bu turnir o'yinlariga moslashtirilgan karatening raqobatbardosh versiyasidir. U tezlik, kuch va texnikaga e'tibor qaratishi bilan ajralib turadi va u ko'pincha himoya vositalari bilan sparringni o'z ichiga oladi. Sport karatesida ballar muvaffaqiyatli zarbalar, zarbalar va boshqa usullar uchun beriladi va maqsad raqibidan ko'proq ball olishdir. Sport karate ko'pincha an'anaviy karatega qaraganda tezroq va harakatga to'la bo'lib, u odatda o'zini himoya qilish uchun emas, balki raqobat maqsadida qo'llaniladi. Oyoq yoki musht bilan nishonga eng tez va eng aniq zarba berganga beriladi, shuning uchun yakuniy zarbaga ehtiyoj qolmaydi. Maqsad - jangovar ruhni tarbiyalash va jangda g'alaba qozonish. Zamonaviy karate mashg'ulotlari yog'ochli pollar o'rnini bosadigan zamonaviy jihozlarda olib boriladi. Matlangan pollar, ayniqsa, bolalar uchun xavfsizroq muhitni ta'minlash uchun o'rnatiladi. Zamonaviy karate uslublari ko'proq ravon va reaktiv bo'lib, zamonaviy janglar uchun mo'ljallangan. Ba'zida o'quvchilar o'zini o'zi himoya qilishning eng samarali usulini o'rganishlari uchun boshqa usullar ham moslashtiriladi.

WKF ma'nosi nima? Butunjahon karate federatsiyasi (WKF) 198 mamlakat a'zosi bo'lgan sport karatesining eng yirik xalqaro karate uyushmasi hisoblanadi. Bu Xalqaro Olimpiya Qo'mitasi tomonidan tan olingan yagona karate tashkiloti bo'lib, yuz milliondan ortiq a'zoga ega. WKF zamonaviy karateni asosi hisoblanadi.

O'zbekiston karate milliy federatsiyasi bosh hakami Jalilov. B. J karatechilar bilan ishlashda o'z-o'zini samaradorligini oshirish dasturini ishlab chiqdi va amalga oshirdi. Dastur sportchilar bilan mashg'ulotlar va musobaqa mashg'ulotlarini modellashtirish, ularning o'ziga ishonchi va o'zini o'zi boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish kabi jihatlarni qamrab oladi. Mahalliy va xorijiy mualliflarning bir qator tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, bolalar va o'smirlar karate sportini zamonaviy yoki an'anaviy yo'nalishini tanlashda qaysi xususiyatlarni inobatga oladi degan savolga quidagicha tadqiqot o'tqazildi.

Tadqiqotimizning maqsadi yosh karatechilarning , bolalar o'smirlar va kattalar karate sportini zamonaviy yoki an'anaviy yo'nalishini tanlashdagi motivlarni o'rganish.

Tadqiqot usullari. Tadqiqotning eksperimental bazasi: "Alfraganus karate klubi", Ishtirokchilar - tayyorgarlikning boshlang'ich tayyorgarlik guruhining sportchilari, 7-12 yoshli 10 kishi, 12-17 yoshli 10 kishi.

Jadvalda 3 ta blokga bo'lingan zamonaviy karate asoslari bayonotini o'z ichiga oladi:

Jadvalda 7-12 yoshli va 12-17 yoshli yosh karatechilarning 1-blokga - sport tanlash uchun shaxsan muhim motivatsiyaga bo'lgan javoblarining taqqoslanishi keltirilgan.

O'qish motivlarining shaxsiy ahamiyatini o'z-o'zini baholashni taqqoslash 7-12 va 12-17 yoshli karatechilar guruhlarida sport turlari.

No	Bayonotlar ro'yxati	Guruhlar (yoshi)	Javoblar		
			kamdan-kam hol	tez-tez	Har doim
1	Men kuchli raqiblar bilan atlashmoqchiman	7-12	40 %	0%	60 %
		12-17	0%	0%	100%
2	Musoboqada qatnashish uchun karateni tanlayman	7-12	100 %	0%	0 %
		12-17	100%	0%	0%
3	Men qonun qoidalarga asoslangan jang qilishni tanlayman	7-12	80 %	10 %	10 %
		12-17	60%	20 %	20%
4	Men taniqli sportchibo'lishni xohlayman	7-12	100 %	0 %	0%
		12-17	100 %	0 %	0%
5	Men karate bilan faqat jang qilish uchun tanlayman	7-12	90%	10 %	0 %
		12-17	70 %	20 %	10%

Tadqiqot natijalari:

Jadvalda keltirilgan ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, sport tanlash uchun shaxsan muhim motivlarni baholashda ma'lum farqlar mavjud. Birinchidan, shuni ta'kidlash mumkinki, yosh karatechilarning mashg'ulotlarga bo'lgan motivatsiyasi yoshga qarab ortadi, mashg'ulotlarga qiziqishi past bo'lgan yosh sportchilar kamroq. Masalan, bu gaplardagi "Men kuchli raqiblar bilan raqobatlashmoqchiman", " Musoboqada qatnashish uchun karateni tanladim ", " Men taniqli sportchi bo'lishni xohlayman " kabi gaplardagi yosh karatechilarning tanlovlarida yaqqol ko'rinadi. 11-12 va 12-17 yoshli guruhda yuqori ko'rsatkichlarda,

Ayniqsa, yosh karatechilarning musobaqaviy faoliyatga psixologik tayyor emasligini alohida ta'kidlash kerak, buni "Agar kuchli raqib bilan jang bo'lsa, men o'zimni sinab ko'rish imkoniyatidan xursandman" deganxulosadan yaqqol ko'rinib turibdi, yoshlar. 7-12 yoshli karatechilar "kamdan-kam" javobni tanladilar. Sport amaliyoti shuni ko'rsatadiki, birinchi musobaqalarda qatnashish xoxishi yuqori, bu o'z o'zidan an'anaviy karatedan zamonaviy karatega bo'lgan ishtiyoqni balandligidan dalolat beradi.

Karatechilarni Zamonaviy karate qiziqishini ularni motivilarini inobatga olib Zamonaviy karate o'rgatishda tadqiqot olib borildi:

Zamonaviy Karate o'rgatish usullarini ishlab chiqish bo'yicha tadqiqotlar tadqiqot va ishlanma usullaridan foydalanadi. Ushbu tadqiqotda ishlab chiqilgan mahsulotlar karate jang san'atlarida karate uchun motivatsion omillarni o'rganish yoki aniqlash uchun ishlatilishi mumkin. Karatening uslub va vositalarini ishlab chiqish modelidan foydalanadi. Karatechini bir oy davomida katani o'zlashtirish inobatga olindi, Ushbu tadqiqot 2023-yil noyabridan 2023-yil dekabrgacha o'tkazildi.

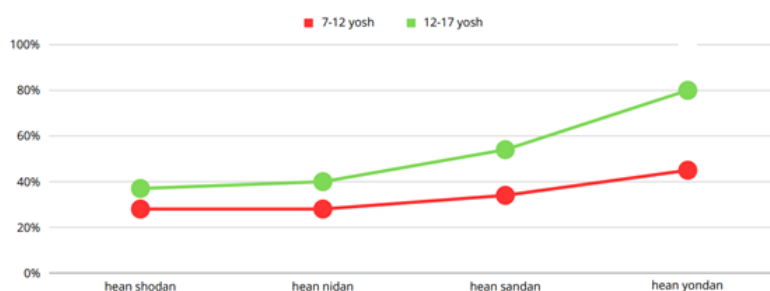
Tadqiqot usullari. Tadqiqotning eksperimental bazasi: "Alfraganus karate klubi", Ishtirokchilar - tayyorgarlikning boshlang'ich tayyorgarlik guruhining sportchilari, 7-12 yoshli 10 kishi, 12-17 yoshli 10 kishi.. Sportchilar yoshga ajratgan xolda bir oy davomida boshlang'ich 4 takata orgatildi va ularni o'zlashtirish ko'rsatgichi diogramma orqali keltirildi. Bir oy davomida sportchilarni o'zlashtirish ko'rsatgichiga qarab rag'batlantirish qilib belbog' topshirish belgilandi. O'zlashirish ko'rsatgichi maksimal 100% foizda ko'rsatilagan.

Birinchi kata hean shodan

Ikkinchi kata hean nidan

Uchinchi kata hean sandan

To'rtinchi kata hean yondan



Tadqiqot natijalari:

Biz olgan ma'lumotlar yosh karatechilarning Zamonaviy karate ozlashtirishda ularning hoshish istaklari muhim ahamiyat kasb etdi.. Bir nechta tendentsiyalarni ta'kidlash mumkin: birinchi navbatda, Karatechilar Binobarin, raqobat muhitida murabbiylarning seksiyada psixologik muhit yaratishga e'tibori ustuvor bo'lishi kerak. Shu bilan birga, bir tomondan, murabbiyning barcha topshiriqlarini bajarishga intiladigan, ikkinchi tomondan, yosh karatechilarning umidlarini hisobga olishi kerak bo'lgan murabbiyning muhim rolini ta'kidlash muhimdir.

Munozara:

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, o'tkazilgan asbobning ishlab chiqilishi yuqori haqiqiylik va ishonchlilik qiymatiga ega edi, bu vosita karate sportchilarining motivatsiyasini o'lchash uchun ishlatilishi mumkinligini nazarda tutish mumkin.

Xulosa.

O'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yosh karatechilarning sport faoliyatini tashkil etishda yosh karatechilarning o'z-o'zini samaradorligini o'rganish muhim

ahamiyatga ega. Buning sababi shundaki, yosh karatechilarning o'z-o'zini samaradorligini baholash yuqori motivatsiya, kuchliroq raqib bilan raqobatlashish istagi, hamkorlik qilish va qiyin vaziyatlarni engib o'tish istagi bilan chambarchas bog'liq. Natijalar shuni ko'rsatadiki, yosh karatechilarning o'z-o'zini samaradorligini baholash yoshga qarab ortadi, shu bilan birga, yosh karatechilar orasida o'z-o'zini samaradorligini yuqori, o'rtacha va past baholagan sportchilar bor. Muammoni yanada o'rganish uchun yosh karatechilarning o'z-o'zini samaradorligini rivojlantirishga ta'sir qiluvchi omillarni o'rganish kerak. Ushbu motivatsion vositani ishlab chiqishda olib borilgan tahlil natijalariga ko'ra, karate sportchilariga qo'llash uchun ishlab chiqilgan motivatsion vosita yaxshi natijalarga ega, shuning uchun undan foydalanish mumkin degan xulosaga kelish mumkin. Ushbu asbob, shuningdek, sportchilarning musobaqaga bo'lgan motivatsiyasini va bu motivatsiyaning sportchilarning muvaffaqiyatiga ta'siri qanchalik katta ekanligini bilmoqchi bo'lgan boshqa sport turlari uchun vosita bo'lishi kutilmoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI:

1. 2021 yil 5 noyabrdagi PF-5281-son O'zbekiston sportchilarini 2024 yil Parij shahrida (Frantsiya) bo'lib o'tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o'yinlariga tayyorlash to'g'risida"gi farmoni.
 2. Arslonov SH. A. Sport pedagogik mahoratni oshirish karate O'quv qo'llanma Toshkent.- 2020.
 3. Arslonov SH. A. Karate nazariyasi va uslubiyati Toshkent. -2021
 4. Japan Karate Association, TECHNICAL MANUAL FOR THE INSTRUCTOR - 2008
 5. Funakoshi, G. (1973). Karate-do: My Way of Life. Tokyo: Kodansha International. Funakoshi, G., & Nakasone, G. (2003). The Twenty Guiding Principles of KARATE (J.
 6. Anthony, M. O. (2005). The Use of Basic Karate Techniques To Enhance Self-Efficacy. Doctor of Philosophy, Northcentral University, Prescott, Arizona.
 7. Atkinson, H., & Black, K. (2006). The Experiences of Young Disabled People Participating in PE, School Sports and Extra-curricular Activities in Leicester-Shire and Rutland. In P. H. C.-D. Sport (Ed.). Loughborough: Loughborough University
- Internet saytlar:
1. www.wkf.net Web Site of World Karate Federation
 2. www.methodkarate.com Method Karate
 3. www.karate.uz Web Site of National Karate Federation of Uzbekistan
 4. <https://www.skcingland.co.uk> Shotokan Karate Centre England
 5. <https://www.jka.or.jp> THE JAPAN KARATE ASSOCIATION