

ZAMONAVIY KARATENI O'RGATISH METODIKASI

Otabolaev Dostonbek Makhmudjon O'G'Li

*Alfraganus universiteti Jismoniy tarbiyat fakulteti sport faoliyati kafedrası
o'qituvchisi E-mail: dostonbekotabolaev@gmail.com*

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.*

KIRISH

Har xil karate yo'nalishidagi talabalar bilan muntazam muloqot qilish orqali muallif ularning ko'pchiligi uning karate haqidagi shubhalariga qo'shilishlarini, lekin bu haqda ochiq gapirishdan qochishlarini aniqladi. Bunday muhitda an'anaviy jang san'ati sifatida e'lon qilingan karate tushunchasi, albatta, karate sport musobaqalarining tobora kengayib borayotganiga qaramay, karateni aniqlab berishi mumkin. Shuning uchun bu noaniqlikni tahlil qilish juda zarur.

Maqsadlar:

Ushbu tadqiqotning mazmuni - shu paytgacha tanqidiy va aks ettiruvchi fikrlash va deduksiyaning oddiy usullari yordamida - va karatedagi ustun tasvirlar, e'tiqodlar va postulatlarining turli qarama-qarshiliklari va kelib chiqishini ochib berishdan iborat.

U ushbu mavzu bo'yicha yanada chuqurroq tarixiy ijtimoiy-madaniy tadqiqotlarni qo'zg'atadi va rag'batlantiradi.

Metodologiya:

Qayta tadqiqot ba'zi manbalar yoki mualliflarning maqolalarining nashrlarini (ingliz va tillariga tarjima qilingan), ba'zi maqolalar, tadqiqot va nemis "Budo Studien Kreis" (Verner Lind boshchiligidagi) keng tahliliy asarini olib chiqib o'tkazildi. havolalar bo'limiga qarang). Baholash uchun asos va chora-tadbirlar muallifining karate bo'yicha 50 yildan ortiq turli faoliyatlarida to'plangan skeptitsizmi bo'ldi - karate bo'yicha ko'p tajribaga ega, eng yaxshi ishtirokchilardan xalqaro murabbiy va hakam, publitsist, tadqiqotchi va o'qituvchigacha. . O'rganish mavzusi (a) karatening tarixiy rivojlanishi va uni tashkil etish ko'rinishi, ijtimoiy roli va didaktik loyihalari, mashg'ulot mazmuni va usullari va boshqa asoslashdagi nomuvofiqliklar, (b) karatening tarixiy ta'riflari hisobot manbalari. missiya va ta'limotni an'anaviy jang san'ati va uning sohadagi juda farq hodisasi, ya'ni hamma joyda mavjud bo'lgan jangovar sport turi sifatida e'lon qildi.

Natijalar:

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.

Quyidagi bayonotlar hozircha karatening ba'zi asosiy nomuvofiqliklari va qarama-qarshiliklarini umumlashtiradi, ular hali to'liq yoki aniq tartiblangan deb da'vo qilmasdan. 1) Yapon karatesi ("bo'sh qo'l" sifatida) 1920-yillarda radikal sportlashtirish va o'zidan oldingi jang san'ati Okinava toti yoki todi (yapon tilida tote yoki tode) ning yaponlashtirilishi bilan boshlangan. Konvertatsiya jami bo'ldi: ikkita fanning kamida 20 jihatida farqlar mavjud. Totining oxirgi nomi karate (19-asr oxirida) xitoycha qo'ldan bo'sh qo'lga ataylab o'zgartirilganligi eng dalilidir. 1930-yillardayoq karate bo'yicha sport musobaqalari o'tkazildi va shu maqsadda maxsus sparringlar, kumite ham joriy etildi. Ba'zi taniqli karate ustalarining o'zlari (masalan, Nakayama) sport karate nomini ishlatishgan. Bu shuni ko'rsatadiki, karate (bo'sh qo'l) de-fakto zamonaviy yapon jangovar sport turi sifatida yaratilgan, ammo shunga qaramay, an'anaviy yapon jang san'ati deb e'lon qilishda davom etmoqda. Gendai budo fanlari keng aholi tomonidan mashq qilinadigan jangovar sport turlari sifatida siyosiy jihatdan rivojlantirildi. Ammo bu yangi sport turlari samuraylarning jangovar texnikasi va jangovar ruhi chegarasini saqlab qoldi. Bu samuray jang san'ati bilan aloqasi bo'lmasa ham, yangi yapon jangovar sporti karatedoga ham tegishli ekanligi da'vo qilingan. Demak, bu da'vo tarixiy bo'lmagan, sun'iy qurilishdir.

Zamonaviy karate katalari Okinava toti katalariga asoslangan va ular ba'zi Xitoy katalaridan (dao) olingan. Shunday qilib, oxirgi natijada yaponiyalik karate katalari Xitoy jang san'ati an'alarini davom ettirmoqda. Karate ma'nosining xitoylik qo'ldan bo'sh qo'lga o'zgarishi bu mantiqiy xulosani bosa olmaydi. Yapon karate uslublari tomonidan qabul qilingan 24 ta toti katasidan 100 dan ortiq karate katalari paydo bo'ldi, ulardan 96 tasi WKF tomonidan tasdiqlangan. Demak, karate katalarining aksariyati zamonaviy bo'lib, turli karate uslublari ustalari tomonidan tuzilgan va har qanday jang san'ati an'alaridan uzoqdir. Karate katalari bo'yicha ham sport musobaqalari mavjud. Reyting mezonlari - haqiqiy jangovar samaradorlik (toti katalarda bo'lgani kabi) va ruhiy tarkib (Xitoy daosi va bir nechta kech Okinava katalari kabi) o'rniga vosita mukammalligi va estetikasi. Shunday qilib, karate kata karate sport bahslari bilan bir qatorda karate sportining o'ziga xos turiga aylandi. Okinava totida katalar mashg'ulotning asosiy shakli bo'lgan. Maqsad na motorni mukammallashtirish, na ma'naviy yutuq, faqat halokatli zarbaning samaradorligi edi. Okinavalik ozodlik jangchilari toti kata mashg'ulotlari orqali to'liq qurollangan samuraylarga hujum qilishda zarur bo'lgan halokatli mahoratni mukammallashtirdilar. Aksincha, karate kata bo'yicha mashg'ulotlar na haqiqiy jangovar jangga, na sport musobaqalarida qatnashishga tayyorlanmaydi. Shunga qaramay, barcha karate uslublari sport janglariga asosiy tayyorgarlik sifatida kata mashg'ulotlarini davom ettiradi. Bu da'vo karate ishtirokchilarining tajribasini e'tiborga olmaydi (turli karate uslublari talabalari tomonidan tasdiqlangan) yaxshi kata ijrochilar ham yaxshi jangchilar emas yoki aksincha.

Muhokama

Ushbu mantiqiy kuzatuvlar, ehtimol, hayratda qoldiradi va shuning uchun (barcha?) karate uslublarining ishtiyoqmand tarafdorlari tomonidan rad etilishi mumkin, ammo umid qilamanki, "sine ira et studio" bilan bog'liq bo'lgan tadqiqotchilar ham emas. Taxminan 60 yillik karate global sport sifatida - va birinchi karate sport musobaqasidan 90 yil o'tgach - sport akademik hamjamiyatiga karatening g'oyaviy, hatto afsonaviy - tuzilishi va uning kelib chiqishiga tanqidiy qarash vaqti keldi. Mavjud chalkashliklar va noaniqliklarning aniqlanishi ularni bartaraf etishni boshlashi va shu bilan karatening yanada sport rivojlanishiga yordam berishi kerak.

XULOSA

Zamonaviy karate uslublar ko'proq ravon va reaktiv bo'lib, zamonaviy janglar uchun mo'ljallangan. Ba'zida talabalar o'zini o'zi himoya qilishning eng samarali usulini o'rganishlari uchun boshqa usullar ham moslashtiriladi. Ham an'anaviy, ham sport karatesi qimmatlidir, lekin ularning kelib chiqishi, maqsadi, tuzilishi va texnikasi bilan farqlanadi. Oddiy qilib aytganda, an'anaviy karate bu san'at, sport karate esa sport hodisasidir. 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. Studiyaga o'xshash ko'rinish berish uchun katta, devor o'lchamidagi nometall joylashtirilgan. 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.

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

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. <http://www.skcingland.co.uk> Shotokan Karate Centre England

5. <http://www.jka.or.jp> THE JAPAN KARATE ASSOCIATION