

YOSH KARATECHILARNI KOMBINATSION USULLARGA O'RGATISH VA TAKOMILLASHTIRISH

“Alfraganus university” Sport faoliyati kafedrasi o'qituvchisi

Otabolaev Dostonbek Maxmudjon o'g'li

E-mail: dostonbekotabolaev@gmail.com

Annatsiya: *Yosh karatechilarni kombinatsion usullarga o'rgatish va uni takomillashtirish metodikasini va uning samaradorligini tajribada asoslash bo'yicha xulosalar keltirilgan bo'lib, tadqiqot natijalari keltirilgan hamda tegishli amaliy tavsiyalar yoritilgan.*

Kalit so'zlar: *ko'rsatkich, texnik-taktik, karate, tezkorlik, zarba, kumite*

Tadqiqotning dolzarbligi. Hozirgi kunda O'zbekistonda ommaviy sport turlarining rivojlanishi davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan. Jismoniy tarbiya va sportni moliyalashtirishning murakkab sharoitlariga qaramasdan, aholini sog'lomlashtirish, yoshlarni barkamol ruxda tarbiyalash, iqtidorli yosh sportchilarni saralash va ularni turli musobaqalarga tizimli tayyorlash kabi vazifalar ustuvor hisoblanadi [1].

Tadqiqot maqsadi: mashg'ulot janglari va rasmiy musobaqalarda harakat turlarining qo'llanilish va kombinasiya ko'rsatkichlarini hisobga olish asosida ishlab chiqilgan 14-15 yoshdagi karatechilarning texnik-taktik tayyorgarligini optimallashtirish metodikasini nazariy jihatdan hamda tajribada asoslab berishdan iborat.

ILMIY YANGILIGI:

- Karate jangini olib borish taktik manevrini hisobga olingan holda, turli xil malakaga ega bo'lgan yosh karatechilarning texnik va jismoniy tayyorgarligi metodikasi ishlab chiqilgan va ilmiy asoslangan;

- yosh karatechilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi strukturasi tarkibining omillarga bog'liq o'ziga xos jihatlariga aniqlik kiritilgan, shuningdek maxsus jismoniy qobiliyatlar ko'rsatkichlari ixtisoslashtirilishi amalga oshirilgan;

- harakatlarni amalga oshirish imkoniyatlari tipologiyasi asosida yosh karatechilarning sport iste'dodiga samarali tashhis qo'yish imkoniyatlari ochib berilgan, yosh karatechilarni jang olib borish taktik maneralari bo'yicha o'zaro farqlanuvchi sportchilarida maxsus jismoniy tayyorgarlikning o'ziga xos jihatlariga aniqlik kiritilgan, ushbu sportchilar kontingenti uchun samarali hisoblangan mashg'ulotlar vositalari ishlab chiqilgan.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik karateda yuqori natijalarga erishish asosi xisoblanadi. U karatechining jismoniy sifatlari, shuningdek, organizm shakllari va funksiyalarining ma'lum darajada rivojlanishi bilan tavsiflanadi. Organizm qancha mustaxkam va ishga qobiliyatli bo'lsa, u mashg'ulot yuklamalarini shuncha yaxshirok, qabul qiladi, unga tezrok, moslashadi hamda uzok, vakt davomida mashqlanganlik holatida turadi.

Har bir sport turida ijro etiladigan harakat malakasi negizida tezkor-kuch sifati xal qiluvchi muxim manbaa bo'lib hisoblanadi. Tezkorlik sportchining umumiy va maxsus tezkorligi ajratiladi.

Tezkorlik sifatini tarbiyalashda asosiy vosita sifatida sakrash va sakrovchanlik mashqlari hamda umumrivojlantiruvchi mashqlardan keng foydalaniladi.

Sportchining sport maxorati na malakasi o'sib borgan sari umumiy rivojlangiruvchi mashqdardan maxsus mashqlarga mashqlanganlikning "ko'chishi" kamayadi. Shuning uchun mashg'ulot jarayonida umumiy tezkorlikni tarbiyalovchi vositalardan karatechining maxsus tezkorlik sifatlarini rivojlantirish maqsadida foydalanish sportchining boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida o'zini oqlaydi. Sportchining sportdagi natijalari va mashqlanganligi ortib borgan sari tezkorlikni yanada takomillashtirish shunday yo'ldan borishi kerakki, koordinasiya jihatdan asosiy maxsus mashqlarga maksimal darajada yaqinlashtirilgan umumrivojlantiruvchi mashqlarni oqilona va qunt bilan tanlab olish lozim.

Yosh karatechilarni tayyorlashda ularga tezkor – kuch sifatini paydo bo'lishi va mahsus jismoniy tayyorgarlikni ahamiyati katta. Hozirgi vaqtda ko'pgina ilmiy ishlarda har xil testlar karatechilarning umumiy va maxsus jismoniy sifatleri ularning musobaqa sharoitdagi organizmidagi holati haqida ma'lumotlar beriladi (4,13,16).

Karateda olib boriluvchi janglarda ushbu tezkorlik shakllarining kompleks xolda namoyon bo'lishiga duch keladi (bittalik va seriyali zarbalar, siljishlar tezkorligi, himoyaga o'tish tezkorligi).

Karatechining aytib o'tilgan tezlik shakllari orasida mashqlanganlikning ko'chishi mavjud emas. Bitta shakl xarakterlarida tezlik imkoniyatlarini takomillashtirishga qaratilgan mashg'ulot boshqa shakllarga taalluqli bo'lgan xarakatlarning bajarilish tezligiga ham ta'sir qiladi. Masalan, bittalik zarbaning tezligini oshirish maksimal ravishda tez-tez bajariladigan seriyali zarbalarining tezkorligida, reaksiya vaqtida va karatechining siljib yurish tezligida deyarli aks etmaydi. Musobaqa jangining sharoitlari esa raqiblardan hamma aytib o'tilgan shakllarning tezlik sifatlarini bir vaqtning o'zida maksimal tarzda namoyon qilishni taqozo etadi.

Karatechi tezkorligini analitik uslub yordamida tarbiyalash asosida tezkorlikning aloxida shakllarini: bittalik zarbalar, seriyali zarbalar tezkorligi, siljib yurish tezligi, himoyalanish reaksiyasi vaqti va x.k. - tanlab hamda maqsadli takomillashtirish yotadi. Yaxlit uslub karatechining raqib bilan bevosiga to'qnashish sharoitlarida murakkab texnik xarakatlarni bajarishda shu tezkorlik sifatlarini kompleks yaxshilashga qaratilgan.

Karatechi tezkorligini analitik uslub yordamida tarbiyalash asosida tezkorlikning aloxida shakllarini: bittalik zarbalar, seriyali zarbalar tezkorligi, siljib yurish tezligi, himoyalanish reaksiyasi vaqti va x.k. - tanlab hamda maqsadli takomillashtirish yotadi. Yaxlit uslub karatechining raqib bilan bevosiga to'qnashish sharoitlarida murakkab texnik xarakatlarni bajarishda shu tezkorlik sifatlarini kompleks yaxshilashga qaratilgan.

1 jadval

Yosh karatechilar tomonidan jang olib borishning turli menaralarida texnik-taktik vositalarning qo'llanilishining solishitirma tavsifi (%)

№	Ko'rsatkichlar	Jangning taktik maneralari		
		Kata ustunlik bilan g'alabaga erishuvchilar	Tempchlar	Uyinchilar
G'alabaga erishish vositalari				
1	Jangovor faoliyat zizchligining yuqoriligi	2,6	75,6	12,4
2	Yuqori ball oluvchi zarba; -xujum	52,5	10,3	4,6
	-qarshi xujumda kutib olish	38,9	3,9	5,2
	-javob qarshi xujumi	6,0	4,8	4,4
3	Texnik-taktik xushyorlik	-	5,4	73,4
Karatechilar qo'llaydigan asosiy jangovor vositalar				
4	Bittalik zarbalar	37,6	14,8	28,8
5	Chalg'ituvchi xarakatlar	12,2	18,6	16,6
6	Xarakatlanish	18,3	13,3	21,5
7	Ximoya xarakatlari	19,1	10,6	14,7
8	Zarbalar seriyasi	7,6	35,3	13,0
9	Kumite elementlari	5,2	7,4	6,0

Yengil vazn toifasidagi karatechilarda esa seriyali zarbalarning kuchi, kuch chidamliligi, qiyin sharoitlarda yakka zarbalarning kuchi, yakka zarbalarning kuch xarakteristikasi ko'rsatkichlarini maqsadga yo'naltirilgan xolda ajratib ko'rsatish kerak bo'ladi.

O'rta vazn toifasidagi shug'ullanuvchilar uchun seriyali zarbalarning portlash kuchi, yakka zarbaning kuchi, tezkor-kuch ishida motor ish qobiliyati xosdir.

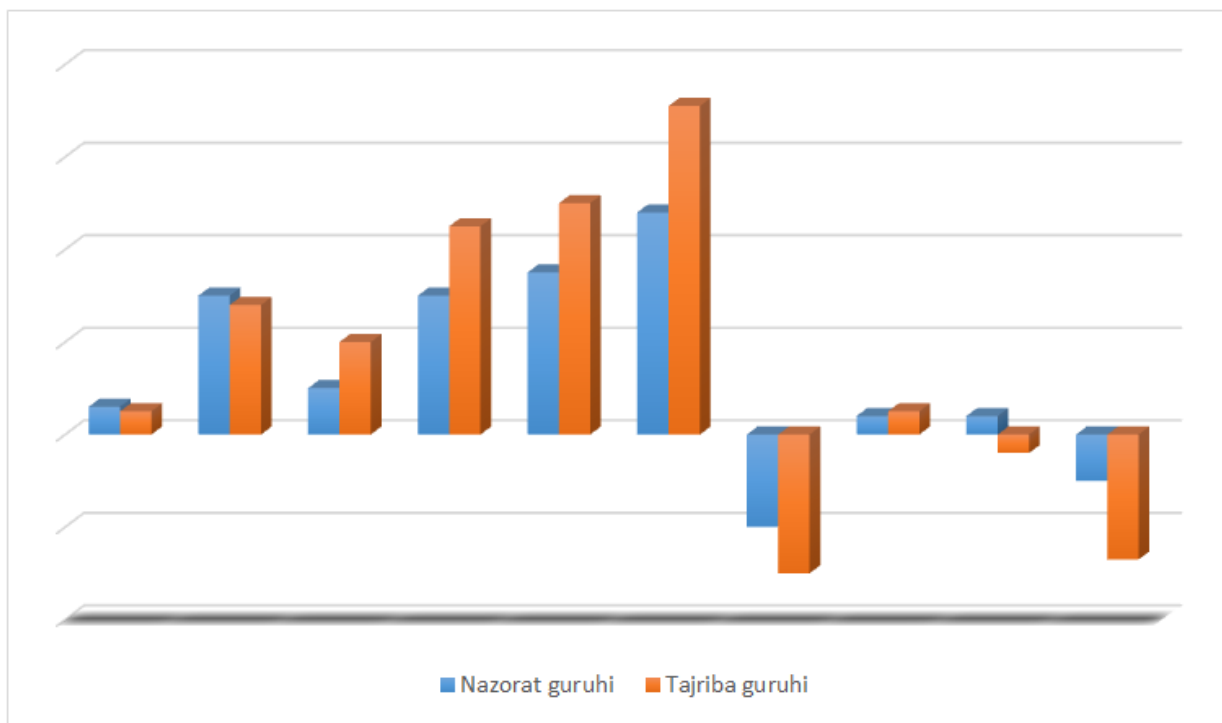
Boshlang'ich tadqiqotlar davomida nazorat va tajriba guruhi sportchilarida morfofunktsional rivojlanish ko'rsatkichlarini tekshirish sezilarli farqlanish mavjud emasligini ko'rsatdi. Tadqiqot davomida har ikkala sinovdan o'tkaziluvchilar guruhlarida bo'y uzunligi qiymatining ishonarli bo'lmagan tavsifda o'sishi aniqlandi (nazorat guruhida – 0,5%, tajriba guruhida – 0,4%).

Nazorat va tajriba guruhida mashq qiluvchilarda bo'y uzunligi o'sish jadalligi (tempi) bir hilda saqlanib qolishi qayd qilindi. O'z navbatida, turli xildagi o'quv-mashg'ulotlar dasturlarining kikkaratechilarda bo'y uzunligi ko'rsatkichlari o'zgarishiga ta'siri qayd qilinmadi. Shuningdek, variatsiya koeffitsienti qiymatlari ham har ikkala guruhlarida sezilarli darajada emasligi aniqlandi.

Nazorat va tajriba guruhlarida tana vaznining ishonarli bo'lmagan tavsifda ortishi aniqlandi. Faqat nazorat guruhida ushbu ko'rsatkichlarning «tabaqalanishi» kuzatildi, ya'ni variatsiya koeffitsienti qiymati ortib borishi qayd qilindi.

Amalga oshirilgan tadqiqotlar davomida KA ko'rsatkichi har ikkala sportchilar guruhlarida ishonarli bo'lmagan tavsifda o'zgarishi aniqlandi, shu sababli yakuniy tekshirishlarda ushbu tavsif bo'yicha guruhlararo sezilarli darajadagi farqlanishlar qayd qilinmadi. Faqat tajriba guruhi karatechilarida kaftning kuchi ko'rsatkich ishonarli darajada o'zgarishi aniqlandi (4,6%, $r < 0,05$). Shuningdek, har ikkala guruhda mashq qiluvchilarda kuchning rivojlanish darajasida yetarli yuqori qiymatdagi farqlanish qayd qilindi (1-rasm).

Tadqiqot davomida faqat tajriba guruhi sportchilarida UTS ko'rsatkichning ahamiyati qiymati besh foizlik darajada ortishi (7,4%) aniqlandi. Nazorat guruhida bu ko'rsatkich nisbatan kamroq darajada o'zgarishi qayd qilindi (3,6%, $r>0,05$), bu holat guruhlar o'rtasidagi ushbu ko'rsatkich bo'yicha o'zaro farqlanish ishonchliligini ifodalaydi ($r<0,05$).



1–rasm. Tadqiqot davri davomida yosh karatechilarning morfofunktsional ko'rsatkichlari o'sib borishi dinamikasi.

Biz ishlab chiqqan uslub bo'yicha amalga oshirilgan mashg'ulotlar mashqlari vegetativ tizimning funksional darajasining nisbatan takomillashtirilishi shakllanishi imkonini beradi. Yurakning qisqarish chastotasi (YUQCh) qiymati tinch holatda faqat tajriba guruhi sinaluvchilarida ishonarli darajada o'zgarishi aniqlandi (3,2%, $r<0,05$). Ushbu ko'rsatkich bo'yicha yakuniy tekshirish davomida guruhlararo o'zaro farqlanish ishonchlilik darajasi besh foizlik qiymatda bo'lishi aniqlandi. Tadqiqot davomida SAB va DAB ko'rsatkichlari har ikkala guruhlarda ishonchsiz darajada o'zgarishi aniqlandi.

Tadqiqot tekshirishlari amalga oshirilishi davomida, nazorat guruhi sportchilarida salomatlik ko'rsatkichi koeffitsienti qiymati sezilarli darajada o'zgarmasligi, tajriba guruhida esa – ushbu ko'rsatkich, ishonchli darajada yaxshilanishi aniqlandi (2,8%, $r<0,05$).

Boshlang'ich tekshirishlar davomida nazorat va tajriba guruhi sportchilarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari ham sezilarli darajada o'zaro farqlanmasligi qayd qilindi. Ushbu ko'rsatkichning variatsiya koeffitsienti qiymati har ikkala guruhda ham deyarli bir xilda bo'lishi aniqlandi.

Xulosa mashg'ulot janglarida qo'llaniladigan harakatlarning hajmlari va natijaliligi ko'rsatkichlariga tuzatishlar kirituvchi mashqlar kompleksi va taktik ko'rsatkichlar tayyorlandi hamda yosh karatechilarning mashg'ulot jarayoniga joriy qilindi. Yosh karatechilar bilan amalga oshirilgan suhbat jarayoni davomida sportchilarning jismoniy tayyorgarligi tiplariga bog'liq holatda, ularning u yoki bu masalaga nisbatan umumiy baholash nuqtai nazaridan fikr-

mulohazalariga aniqlik kiritildi, shuningdek foydalaniluvchi o'quv-mashg'ulotlar uslublarining samaradorligi masalasiga aniqlik kiritildi, ularning mashq qiluvchilar organizmiga ta'sir darajasi o'rganildi.

Tadqiqot materiallarini karate sport maktablarining mashg'ulot jarayonida, shuningdek, karate mutaxassislarini tayyorlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish bo'yicha ta'lim faoliyati jarayonida keng qo'llash mumkin. Tadqiqot natijalaridan amaliyotda foydalanish joriy etish dalolatnomalari bilan tasdiqlanadi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Adilbekov T., Tuychibayev M., Nazarova V. Metabolicheskiye izmeneniya v organizme karateyero v razlichnyye periody trenirovochnogo prosessa // Tez. dokl. X Resp. nauchn-prakt. konf. «Puti optimizatsii fizicheskogo vospitaniya i sportivnoy trenirovki v respublike». - T., 1988 – S.6-7.
2. Arslonov SH. A. Sport pedagogik mahoratni oshirish karate O'quv qo'llanma Toshkent.- 2020.
3. Arslonov SH. A. Karate nazariyasi va uslubiylati 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