

**14-15 YOSHLI KARATECHILARNING BOSHLANG'ISH TEXNIK
TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISHNING ILMIY NAZARIY ASOSLARI****Mawlenbergenova Umida Salamatovna***O'zbekiston jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali Karate yo'nalishi 1-kurs talabasi.*

Annotasiya: Karatechilarimizning boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida harakat ko'nikmasi va harakatga o'rgatish bosqichlari bo'yicha ilmiy nazariy tahlili ishlandi. Karate WKF sport turida tezlik sifatini rivojlantiruvchi 1 haftalik mikrotsikl mashg'ulot jarayoni ishlab chiqildi.

Kalit so'zlar: Harakat ko'nikmasi, harakatga o'rgatish bosqichlari, Karate WKF sporti maxsus qol va oyoq zarbalari, umumiy va maxsus tayyorgarlik, 1 haftalik mikrotsikl mashg'ulot jaroyani, Jugut orqali tezlikni rivojlantirish metodikasi

KIRISH

O'zbekiston Respublikasida sporti rivojlantirish oliy maqsadi hisoblanad. Bu oliy maqsad jismoniy tarbiya va sport bo'yicha O'zbekiston Respublikasidagi barcha tashkilotlar uchun umumiy hisoblanadi. Karate WKF sportida 14-15 yoshli karatechilarning umumiy jismoniy va maxsus jismoniy

tayyorgarligi jihatlari optimal ravishda takomillashtirilmaganligi mavzuimizning dolzarbligi hisoblanadi. Shu kunga qadar 14-15 yoshli karatechilarning aniq rejalashtirilgan Karate WKF bo'yicha chet el olimlari va yurtimiz olimlarning aniq rejalashtirilgan uslubiy qo'llanmalari va nashr etilgan kitoblari va albatta rejalashtirilgan uslubiy qo'llanmalari va nashr etilgan kitoblari va albatta rejalashtirilgan aniq metodik mashg'ulotlari ishlab chiqilmagan.

Karate WKF sport turida 14-15 yoshli karatechilarning texnik jangovar holatini rejalashtirilgan yangi mashg'ulotlar jaroyanlari orqali eng yuqori optimal holatga etkazish.

14-15 yoshli karatechilarning maxsus texnik tayyorgarlik vaqtidagi yo'l qo'ygan xatoliklari o'rganish va uni to'g'irlash.

Karatechilarning maxsus jangovar holatini eng yuqori holatga yetkazish uchun eng sara hujumga o'tuvchi maxsus jangovar zarbalarini takomillashtirish.

14-15 yoshli karatechilarning mashg'ulot oldi tiklanish jarayonlarini hisobga olgan holda texnik tayyorgarligini takomillashtirish.

Karate WKF sportida 14-15 yoshli karatechilarning texnik tayyorligi rivojlantirish bo'yicha mashg'ulot jarayonini tashkillashtirish, asosan 14-15 yoshli karatechilarning jismoniy tayyorgarligini va jangovar holatini yaxshilash uchun bizga aniq rejalashtirilgan mezosikl mashg'ulot davrini olamiz. Sababi 14-15 yoshli karatechilar yosh bolalarga nisbatan aqliy va jismoniy taraftan yaqshi rivojlangan boladi. Albatta 14-15 yoshli karatechilarning jismoniy tayyorligini hisobga olgan holda. Sportchining texnikasi kinematik dinamik va ritmik xususiyatlari bilan belgilanadi.

Texnikaning kinematik xususiyatlari makon va vaqtda namoyon bo'ladi. Bularga fazoviy, vaqtinchalik va makon-vaqt xususiyatlari kiradi. Sportchi tanasi va qismlarining pozitsiyalari va harakatlari, ularning traektoriyasi va boshqalar texnikaning fazoviy xususiyatlari hisoblanadi.

Vaqtinchalik ma'lumotlar texnika, va harakatlar va ularning qismlarini bajarish muddatini o'z ichiga oladi. Texnika va harakatlarni bajarishda tezlik va tezlashuv sport mashqlari texnikasining fazoviy-vaqt xususiyatlari bilan bog'liq.

Texnikaning dinamik xususiyatlari sportchining tana qismlarining bir-biri bilan, sportchi tanasining atrof-muhit va sport anjomlari bilan o'zaro ta'sirida namoyon bo'ladi.

Asosiy kuch xususiyatlariga: kuch kattaligi, kuch momenti, kuch vektori, kuch impulsi.

Sportchi texnikasining xususiyatlariga massa, inersiya momenti va boshqalar kiradi.

Sport mashqlari texnikasining ritmik xususiyatlari ritmda namoyon bo'ladi harakat va harakat harakatlarining vaqt va makonda oqilona taqsimlanishi. Sportchi harakatlarining ritmi odatda sportchining sport va texnik mahorat darajasini tavsiflovchi integral parametr sifatida qaraladi yosh sportchilarda chidamlilikni rivojlantirish masalalariga katta e'tibor qaratilmoqda.

Karate WKF sportida ham yuqorida keltirilgan kabi texnika qaraladi, bu kinematik, dinamik va ritmik bo'lib ajraladi. Albatta jangovar texnik tayyorgarligi vaqtida mana shu muammolarni hal qilichni sportchining ko'nikma va malakasini mukammal darajaga ko'tarishimiz kerak.

Shunga asos Karate WKF sportida ham sportchining texnikasi kinematik, dinamik va ritmik xususiyatlar bilan belgilanadi. Mushaklarning ish qobiliyati esa o'z navbatida markaziy organlarning funktsional imkoniyati bilan belgilanadi.

Demak, mashq shiddati va sport natijasi nafaqat texnik-taktik mahorat bilan asoslanadi, balki ustuvor jihatdan sportchining funktsional tayyorgarligiga borib taqaladi. Mukkammal texnik tayyorgarlikni rivojlantirish uchun mashg'ulot vaqtidagi yo'l qo'yiladigan texnik xatolarni to'g'rilashimiz kerak bo'ladi.

Karate WKF sportida ko'p xatolar jang vaqtida zarbalarining texnik xato bajarishi tufayli sportchi har xil jarohat oladi. Pedagogik kuzatuv orqali sportchining xatolarini tuzatamiz. Shu rusmda davom etsak texnikaning rivojlanishi yuqori darajada rivojlanib boradi, sababi har bir yo'l qo'yilgan xatolar o'z vaqtida to'g'rilansa keyingi o'rganadigan zarbalarda muammo bolmaydi. Sababi karate WKF sportida hamma qo'l va oyoq zarbalari bir-biriga chambarchas bog'liq hisoblanadi. Jismoniy mashqlar texnikasi muntazam ravishda rivojlanadi: odatlangan texnika takomillashtiriladi, ba'zida esa usullar barham topadi, yangilari tuziladi. Bu jarayon qator sabablar bilan belgilanadi: 1. Sport tayyorligi darajasiga talablarning muntazam o'sayotganligi. 2. Harakatlar bajarilishining mukammallashtirish usullarini uzluksiz izlash, muvofiq tekshirishlar natijasi va rolining oshishi.

3. Yangi sport anjom-jihozlarining yuzaga kelishi.

Karate WKF sportida 14-15 yoshli karatechilarning texnik tayyorgarligini mezotsiklda mashg'ulot jarayonlarini rejalashtirib chiqamiz asosan jangovar holatini oyoq zarbalaridan "mavashi" va "uramavashi" oyoq zarbalarini texnik jihatdan takomillashtirib chiqamiz. Bu mashg'ulot jararoyini 3 oy davomida bo'lib o'tadi.

Bu ikkala zarba karate sportida mashhur oyoq zarbalari hisoblanadi, sababi jahon arenalari va respublika chempionatlarida asosan shu zarbalar orqali tez ochko oladi. Mashg'ulot haftasiga 3 marotaba bo'lib o'tadi asosan mashg'ulot vaqtida oyoq zarbalariga ko'p vaqt ajiratishimiz kerak bo'ladi.

Karate WKF sportida asosan 14-15 yoshli boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi sportchilarining mezotsikl davridagi maxsus texnik tayyorgarlik asosiy maqsadi qisqa vaqt ichida musobaqaga tayyorlash hisoblanadi.

Sababi Karate WKF sporti va boshqa sport turlarida asosan jangovar sport turlarida sportchining mukammal darajada o'rgangan texnik jihatdan kuchli bo'lsa, trener taktik jihatdan kuchli darajada sportchini tayyorlasa yuqori o'rinlarni egalashi mumkin.

Xulosa. Shu jumladan Dunyoning ko'plab mamlakatlarida o'quv jarayonini samarali tashkil etish uchun boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida qatnashadigan muammolari sportchilarni tayyorlash tizimining majburiy tarkibiy qismidir. Sportchi chidamliligi mashqlarni bajarishda o'quv yuklamalari quyidagi beshta tarkibiy qism bilan tavsiflanishi kerak: mashqning intensivligi, mashqning davomiyligi, dam olish vaqtlarining davomiyligi, dam olish tabiyati va takrorlanish soni va chidamlilikni rivojlantirishning quyidagi usullari qo'llaniladi: o'lchangan yuk bilan doimiy mashqlar usuli, takroriy va oraliq mashqlar usuli, o'yin usuli, raqobatbardosh o'chirish usuli.

Yuqorida aytib o'tkanimizdek xatolarimiz ustida ishlasak va xatolarni o'z vaqtida to'g'rilasak o'ylagan maqsadimizga erishamiz. Bolaning intellektual qobilyatini rivojlantirish uchun bola ma'naviy bilimlarni mukammal egalashi zarur. Masalan intellektual qobilyatini rivojlantirish uchun ko'plab badiiy asarlarni mutola qilishi kerak.

Karate WKF sporti asosan kutilmagan taktik vaziyatlarga boy va estetik jangovar holatlari bilan bolani o'ziga qiziqtirib qo'yadi. Bu vaziyatda yangi sportchilar paydo bo'la boshlaydi. Murabbiy bo'lsa aniq rejalashtirilgan mezotsiklli mashg'ulotlarga qiziqtirishi va albatta bolani mashg'ulottan qolmasligi, sportni qo'ymaslik muammolarini hal etishi lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T.: «ITA-PRESS», 2015. 2 96 bet.

2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2004. с. Библиогр.: 1068 назв. Ил. 522. Табл. 206. 808

3. Olimov.M.S Yengil atletikachi talabalarni mashg'ulotlar jarayonida funktsional imkoniyatlarini shakllanishi va tiklanish surati, "FAN SPORTGA" ilmiy-nazariy jurnali Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети муассислигида чоп этилади. 2023/8

4. Kurbanova N.S Jismoniy tarbiyaning nazariy asoslari [Matn]:o'quv qo'llanma-Tashkent: "O'zkitobsavdonashriyoti" 2020-108bet.

5. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. Авторы-составители: М.: ФГБУ ФЦПСР 2022. 110 с. Авторы-составители: Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»

6. Xujamkeldiev G.S O'rta masofaga yuguruvchi sportchilarni yillik tayyorgarlik mashg'ulotlar jaratonlarida tiklovchi vositalardan foydalanish samaradorligi // p.f.b.f.d. (PhD) dissertatsiyasi. Ch.: 2022.165 b.

7. Тихомирова, Л. Ф. Формирование и развитие интеллектуальных