

YOSH KARATECHILARNING TEXNIKA VA TAKTIKASINI INNOVASION USULLAR YORDAMIDA OSHIRISH HAQIDA

Mansurov Zuhur Shuhratjon o'g'li

Guliston Davlat Pedagogika Instituti

Jismoniy-Madaniyat yo'nalishi 30-22 guruh talabasi

Annotatsiya. *Ushbu maqolada yosh karatechilarning texnika va taktikasini innovasion usullar yordamida oshirish haqida so'z yuritilgan va tahlil qilingan.*

Kalit so'zlar: *Karate, texnik mahorat, o'smir yosh, jismoniy tayyorgarlik.*

Karatening texnik tayyorgarligi sportchi tomonidan yuqori sport natijalariga erishishni ta'minlovchi harakatlar tizimining egallaganlik darajasi bilan tavsiflanadi. Karatechining umumiy va maxsus texnik tayyorgarligi ajratiladi. Umumiy texnik tayyorgarlik yordamchi sport turlaridagi har xil harakat malakalari hamda ko'nikmalarini egallashga, maxsus texnik tayyorgarlik Karate sportida texnik mahoratga erishishga qaratilgan.

Karateda texnik tayyorgarlik bir qator murakkab vazifalarni hal etishga yo'naltirilgan:

- maksimal kuchlanishdan foydalanish samaradorligini oshirish;
- ish kuchlanishini tejash;
- musobaqa faoliyatini o'zgaruvchan holat sharoitlarida harakatlanish tezligi, aniqligini oshirish.

Sport texnikasini takomillashtirish Karatechilarning ko'p yillik tayyorgarligi davomida amalga oshiriladi va u tanlangan Karateda texnik mahoratni oshirishga qaratiladi. Texnik mahorat deganda keskin Karate sharoitlarida eng oqilona harakat texnikasini mukammal egallash tushuniladi.

Texnik mahoratni takomillashtirishning uchta bosqichi ajratiladi;

1. Izlanish.
2. Barqarorlashtirish.
3. Moslashishni takomillashtirish.

Birinchi bosqichda texnik tayyorgarlik musobaqa harakatlarining yangi texnikasini shakllantirishga, uni amaliyotda egallash shart-sharoitlarini yaxshilashga, musobaqa harakatlari tizimiga kiruvchi ayrim harakatlarni o'rganishga (yoki qayta o'rganishga) qaratilgan.

Ikkinchi bosqichda texnik tayyorgarlik musobaqa harakatlarining butun malakalarini chuqur o'zlashtirish va mustahkamlashga qaratilgan.

Uchinchi bosqichda texnik tayyorgarlik shakllangan malakalarni takomillashtirish, ularning asosiy musobaqalar sharoitlariga mos holda maqsadga

muvofiq variantlilik, barqarorligi, ishonchliligi chegaralarini kengaytirishga qaratilgan.

Har bir texnik tayyorgarlik bosqichining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Karate texnikasi asosini tashkil etadigan harakat malakalarining yuqori barqarorligi hamda oqilona variantivligiga erishish, musobaqa sharoitlarida ularning samaradorligini oshirish.

2. Harakat malakalarini qisman qayta qurish, musobaqa faoliyati talablarini hisobga olgan holda usullarning ayrim qismlarini takomillashtirish.

Birinchi vazifani hal etish uchun tashqi vaziyatni murakkablashtirish uslubi, organizmning turli holatlarida mashqlarni bajarish uslubi qo'llaniladi. Ikkinchi vazifani hal etish uchun texnik harakatlarni bajarish sharoitlarini yengillashtirish uslubi, birga ta'sir ko'rsatish uslubi qo'llaniladi. O'smir yoshdagi jismoniy tayyorgarlik to'g'ri qaddi-qomatni, harakatlanish malakalarini shakllantirish, har tomonlama jismonan takomillashtirish, kurashda texnik harakatlarni egallash uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishni o'z ichiga oladi.

10-14 yoshda tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirish maqsadga muvofiqdir. 15-16 yoshdagi o'smirlarda kuch rivojlana boshlaydi va tezkorlikkuch mashqlarini bajarishga qobiliyat namoyon bo'ladi. 16-18 yoshda ko'p kuch va tezlik talab etiladigan mashqlar osonroq o'zlashtiriladi, chidamlilikni rivojlantirish uchun shart-sharoitlar yaratiladi. O'smir kurashchilarni tayyorlashda shularni e'tiborga olish juda muhimdir.

Chidamlilikni boshqa jismoniy sifatlarni bilan birga rivojlantirish zarur. Professor V.P. Filinning (1980) ta'kidlashicha, bu yoshda chidamlilikka qaratilgan uzoq vaqt davom etadigan va bir tomonli trenirovka o'smirlarga xos bo'lgan tezkorlik nagruzkalariga moslashishni pasaytiradi.

12-15 yoshda kuchni rivojlantirish asosan o'z massasi og'irligi, to'ldirma to'plar, gantellar, gimnastika tayoqchalari, sherik bilan hamda turli gimnastika sport anjomlarida mashqlar bajarish yordamida amalga oshirilishi lozim.

16-18 yoshdagi kurashchilarda kuchni rivojlantiruvchi mashqlar sport anjomi og'irligini oshirish, dastlabki holatni o'zgartirish, mashq bajarish vaqtini uzaytirish, mashqlar orasidagi dam olish vaqtini kamaytirish hisobiga murakkablashtiriladi.

Yosh o'smirlarning chidamliligini rivojlantirishda ehtiyotkor bo'lish lozim. Nagruzkalarga moslashib borgan sari dam olish tanaffuslari qisqartiriladi. Chidamlilikni rivojlantirish uchun chegaralangan joyda bir tomonlama qarshilik bilan (biri faqat hujum qiladi, ikkichisi faqat himoyalanaadi), parterdan yuqori yoki tik turishga chiqish bilan kurash o'tkaziladi. Bu mashqlar qiyin holatlardan chiqib ketish yo'lini topishga o'rgatadi.

Professor V.P. Filin tadqiqotlarining ko'rsatishicha 13 yoshda bo'g'imlarda

harakatchanlik yangidan oshadi, 15 yoshda u eng katta hajmga ega bo'ladi, 16-17 yoshda harakatchanlik ko'rsatkichlari kamayadi. Shu sababli o'smirlik yoshida egiluvchanlik va bo'g'imdagi harakatchanlik mashqlari majburiydir.

12-18 yoshda egiluvchanlik va bo'g'imlardagi harakatchanlik buyumlarsiz hamda kichik og'riqlar bilan (gimnastika tayoqlari, gantellar, to'ldirma to'plar) bajariladigan faol-sust xususiyatiga ega mashqlar orqali yoki asta-sekin harakat amplitudasini kuchaytiruvchi va kengaytiruvchi sherik yordamida rivojlantiriladi. Shuningdek qaddi-qomatni shakllantirish mashqlari kattalarga nisbatan ko'p qo'llaniladi.

Shunday qilib, o'smirlarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligi ko'pgina vositalar yordamida amalga oshiriladi.

Yosh o'smirlar bilan ko'proq o'yin uslubi qo'llaniladi, mashg'ulotlar turlicha va ehtirosli o'tkaziladi. Hamma mashqlar asosiy mashg'ulot shakli – darsda bajariladi.

O'smir Karatechining jismoniy tayyorgarligini maqsadli amalga oshirish uchun kurashdagi o'quv-trenirovka jarayonida saf mashqlari (saflanish, buyruqlarni bajarish, qadam tashlab va yugurib harakatlanishlar) qo'llaniladi. Ularning maqsadi – kurash mashg'ulotini tashkil etish, to'g'ri qaddi-qomatni shakllantirish, intizom, o'zaro munosabat va tartibni tarbiyalashdir. Saf mashqlari darsning kirish, tayyorlov va yakuniy qismida mashqlarni bajarish uchun guruhlarni tashkil qilish, saflantirish va qayta saflanish uchun, shuningdek nagruzkadan so'ng zo'riqishni bartaraf etish maqsadida bajariladi.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar qatoriga oddiy gimnastika mashqlari va og'ir atletika, eshkak eshish, sport o'yinlari kabi sport turlaridagi ba'zi mashqlar kiradi. Bunday mashqlar Karatechining jismoniy rivojlanishini yaxshilaydi, harakat malakalari zahirasi kengaytiradi, organizmning funksional imkoniyatlarini oshiradi, ish qobiliyatining tiklanishiga yordam beradi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar bilan bir vaqtda asab-mushak kuchlanishlari xususiyati va o'smir organizmining ish tartibiga ko'ra o'xshash bo'lgan mashqlarni ko'proq qo'llash zarur. Turli sport turlaridan olingan mashqlar, ularni bajarish xususiyati va shartlariga qarab, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda turli pedagogik vazifalarni hal etishga imkon berdi. Asosan kuch, chidamlilik, tezkorlik, egiluvchanlik va chaqqonlikni tarbiyalashga qaratilgan mashqlarni ajratish qabul qilingan. Og'irliklar bilan (tayoqlar, gantellar, to'ldirma to'plar va h.k.) gimnastika mashqlarini ko'p marta bajarish kuch chidamliligini rivojlantiradi. Ushbu mashqlarni katta tezlikda qisqa vaqt ichida bajarish tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

Har bir mashq ma'lum bir sifatni yoki bir guruh sifatlarni rivojlantiradi. Masalan, sherik qarshiligida yoki shtanga bilan bajariladigan mashqlar, o'z og'irligi bilan tortilish hamda qo'llarni bukib-yozish mashqlari kuchni; kesishgan joyda yugurish – chidamlilikni; katta tezlik bilan bajariladigan gimnastika mashqlari, qisqa masofalarga yugurish – kurashda harakat tezligini tarbiyalashga yordam beradi. Basketbol o'yini

chaqqonlik, chidamlilik va tezkorlikni kompleks holda tarbiyalashga imkon yaratadi.

Yuqori emotsional qo'zg'alishda katta bo'lmagan shiddat bilan bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar organizm ish qobiliyatini, ayniqsa shiddatli mashg'ulotlar o'tkazilgandan so'ng asab tizimini tiklashga yordam beradi. Ular ertalabki badan tarbiya vaqtida va trenirovka mashg'ulotlarida darsning birinchi bo'lagida (tayyorlov qismida) hamda asosiy qism oxirida qo'llaniladi. Bundan tashqari, o'rmonda, dalada, daryo bo'yida (suzish, eshkak eshish va to'p o'ynash bilan) jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maxsus mashg'ulotlarni tashkil qilib turish shart.

Kurash mashg'ulotlarida katta jismoniy nagruzkadan so'ng organizmni nisbatan tinch holatga keltirish uchun o'smirlarni mushaklarni bo'shashtirishga, nafas olishni tinchlantirishga (o'ta bo'shashtirilgan mushaklarni silkitish harakatlari, chuqur nafas olish uchun o'pka qafasini kengaytiruvchi mashqlar va h.k.) qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarishga o'rgatish zarur.

Mushaklarni bo'shashtirishga qaratilgan mashqlar hatto bellashuv jarayonida ushlab va zo'riqishdan holi bo'lgan qisqa vaqt ichida kuchning yanada tez tiklanishiga yordam beradi.

Karatechining texnik harakatlari zahirasi qanchalik boy bo'lsa, ularni qanchalik katta maxorat bilan qo'llay bilsa, uning texnik mahorati shunchalik yuqori bo'ladi. Karate texnikasi kurashchi mahoratining asosi hisoblanadi va ko'p jihatdan uning imkoniyatlarini belgilab beradi. Karateda o'nlab usullar va ularning variantlari mavjud. Biroq bu Karatechi ularning hammasini mukammal bilishi lozim degani emas. Sportchi yanada yangi va yangi usullar, qarshi usullar hamda himoyalarni egallab borishi bilan uning alohida xususiyatlari va odatlariga javob beradigan hamda uning tomonidan muvaffaqiyatli bajariladigan usullarning bir qismi keyinchalik takomillashtirish maqsadida rejaga kiritiladi.