

CHUQURLASHTIRILGAN IXTISOSLIK BOSQICHIDAGI YOSH KARATECHI QIZLARNING TEXNIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH

Meyliqulova Maftuna Sohibjon qizi

Annotatsiya. *Ushbu ishda chuqurlashtirilgan ixtisoslik bosqicidagi yosh karatechi qizlarning teknik tayyorgarligini takomillastirishning vosita va usullari haqida izlanishlar olib borilgan. Ilmiy tadqiqot ishlarida texnik tayyorgarlikni rivojlantiruvchi mashg'ulot yuklamalari keltirib o'tilgan va samaradorligi amaliyotda tadbiq etilgan.*

Kalit so'zlar: *Musoboqa bellashuvi, texnik tayyorgarlik, mashg'ulot vositalari, oddiy va murakkab hujum, teknik mahorat.*

Аннотация. *В данной работе проведено исследование средств и методов совершенствования технической подготовки юных девушек-каратистов на продвинутом уровне специализации. Тренировочные нагрузки, развивающие техническую подготовку, нашли свое отражение в научных исследованиях и их эффективность подтверждена на практике.*

Ключевые слова: *соревнование, техническая подготовка, средства тренировки, простая и сложная атака, техническое мастерство.*

Annotation. *In this work, research was conducted on the means and methods of improving the technical training of young karate girls at the advanced level of specialization. Training loads that develop technical training have been cited in scientific research and their effectiveness has been put into practice.*

Key words: *Competition, technical preparation, training tools, simple and complex attack, technical skill.*

KIRISH

Karate sport turi o'zining hujumkor va betakror tehnikalari bilan boshqa sport turlaridan ajralib turadi. Musoboqalar jarayonidagi shiddatli bellashuvlarning o'ziga xos tehnik-taktik harakatlari bilan ajralib turadi. Ammo hozirgi kunda raqobatning keskin o'sib borishi, natijalarining yuqorilashi bellashuvlarda o'z aksini topmoqda.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYASI

Karate sport turi bilan shug'ullanadigan xotin-qizlarning soni ham yildan- yilga oshib bormoqda. Jahon arenalarida karatechi qizlarimizning safini kengaytirish, ularni raqobatga bardoshli qilib tarbiyalash asosiy vazifalardan biridir. Bu esa sport turi murabbiylari oldiga yanada shiddatli mashg'ulot dastur va usullarini talab qiladi. Shundan kelib chiqqan holda karatechilarimizni yoshligidanoq tehnikasini rivojlantirish va takomillashtirish, ayniqsa karate bilan shug'ullanuvchi qizlarni mashg'ulot jarayoniga yangicha yondashish oldimizdagi muhim va dolzarb vazifa hisoblanadi.

TADQIQOT MAQSADI: Chuqurlashtirilgan ixtisoslik bosqichidagi yosh karatechi qizlarning o'quv mashg'ulot jarayonida texnik tayyorgarligini takomillashtirish va ilmiy asoslash.

TADQIQOT NATIJALARI VA UNING MUHOKAMASI

Karatening tezkor-kuch turlarida sport-texnik tayyorgarlikka katta ahamiyat beriladi. Kumite bahslarida oddiy va murakkab hujumlarni bajarishda jismoniy sifatlarni rivojlantirishga sport texnikasi oldida afzallik beradi.

Karatening texnik tayyorgarligi sportchi tomonidan yuqori sport natija-lariga 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 sport Karateida texnik mahoratga erishishga qaratilgan.

Texnik mahorat deganda keskin karate sharoitlarida eng oqilona harakat texnikasini mukammal egallash tushuniladi.

Karate texnikasi bellashuv 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.

Chuqurlashtirilgan ixtisoslik guruhidagi karatechilarning yillik o'quv-mashg'ulot rejalashtirish ko'rsatkichlari o'rganilib, tahlil qilindi. Bevosita mashg'ulotlarni kuzatish orqali tegishli anketa so'rovnomasi, unda murabbiylar tomonidan berilayotgan yuklamalar yo'nalishi, kattaliklari, shiddatlari bo'yicha tahlil ishlari amalga oshirildi.

Biz tavsiya qilgan mashg'ulot vosita va yuklamalari karatechi qizlarga murabbiy tomonidan maxsus belgilangan jadval asosida o'tkazildi. Kuzatuv turi chuqur ixtisoslik bosqichidagi karatechi qizlarning tayyorgarlik va o'yin tarzidagi musoboqa faoliyati asosida olib borildi.

Karatechi qizlarning o'quv-mashg'ulot jarayoni ichki muhiti, karatechilarning psixologik jihatdan bir-biriga muvofiqligiga alohida e'tibor qaratildi.

Jismoniy yuklamalarni bajarishga tayyorlanish testlash oldidan tayyorlov vositalaridan foydalanildi. Badan qizdirish tuzilishiga ko'ra test mashqlariga yaqin bo'lgan mashqlarni o'z ichiga oladi: tinch suratda stadion bo'ylab ikki daqiqa yugurish, bosh-oyoq umumrivojlantiruvchi mashqlar, oldinga o'ng va chap oyoqda bir maromda egilishlar, gimnastik cho'zilish mashqlari, maxsus mashqlar- tizzalarni baland ko'tarib yugurish, karatedagi kumitega sakrash holati, tizzalarni bukmasdan qaychisimon yugurish, oyoqlarni orqaga siltab yugurish va tezlikka yugurish mashqlarini o'z ichiga oladi.

Karatechi qizlarning texnik tayyorgarlikni baholash uchun quyidagi mashqlar qo'llanildi: Oyoq hujumi (mavashi zodan geri), qo'l hujumi (gyaka zuki zodan), orqa oyoqda mavashi (zodan geri va gyaki chudan zuku), old qo'lda gyaka zodan zuki, orqa qo'lda gyaka chudan zuki).

Tadqiqot jarayonida biz tomonimizdan murabbiylarda o'tkazilgan so'rovnomada

berilgan vositalardan quyidagilar tanlab olinib, shu vositalar orqali mashg'ulot yuklamalari rejalashtirildi.

1-jadval

Maxsus texnik tayyorgarlik vositalari		
.	Kumite holatida 1 min davomida sakrab turish	+
.	Turgan holatda yuz sohasiga oyoqda hujumni 15 sek ushlab turish	+
.	Joyda kumite holatida sakrab old qo'lda yuz sohasiga hujumni takroriy ishlash	+
.	Oyoqni yozish (sherik va vositalar yordamida)	+
.	Kihon (dachilar)	+
.	Qo'l va oyoq aralash hujumlari	+
.	Maxsus qo'shimcha vositalarda kumite holati	+
.	Mavashi gerini takroriy bajarish	+
.	Ura mavashi gerini ishlash	+
0.	Vaqtga qarab hujumlarni tezkor son jihatdan ishlash	+
1.	Raqib bilan kumite bahslari	+

Kumite holatida sakrash mashqida - sportchilar har xil vositalarda (maxsus himoya vositalari, devor, soya va yukli qopchalarda) sakrashlarni amalga oshiradilar. Dastlab texnik holatga e'tibor qaratiladi, ya'ni qo'l va oyoq holatlariga. Sakrashda oyoq almashtirishlar va hujumga o'tish va hujumga chorlashlar ham bajaradilar. Bu mashq har oyda 13 kun 1 minutdan 2-3 takrorlash oralig'ida, turgan holda old oyoqni 90 gradus burchakda hujumni ushlab turish 13 kun 2 martadan 1-2 takrorlash oralig'ida bajarildi. Asta-sekinlik bilan vaqt oshirib boriladi va vaqtning maksimal darajasi ularni yoshini e'tiborga olgan holda musoboqa holatida ajratilgan vaqtga yetkaziladi. Bu mashqlar sportchilarning oyoq mushaklarini rivojlantirishga, bo'g'inni mustahkamlashga yordam beradi.

Turgan holatda oyoq hujumini ushlab turish yuz sohasiga. Bunda buyumlardan foydalangan holda amalga oshiriladi. Dastlab 10 sekundan keyinchalik 15-20 sekundlarga o'tiladi. Gavda holati tik umurtqa pog'onasi xech qanday bukilmagan tik holatda qo'llar esa, oldinda himoya holatida bo'lishi kerak. Yerdagi oyoq uchi yonga yo'nalgan bo'ladi. Hujumdagi oyoq yon tomonlama yuzga kaft soxasida tegishi kerak va shu holatda muvozanat saqlab ushlab turiladi. Bu mashqni asosan dam olish oraliqlari hamda mashqlar orasida bajarish maqsadga muvofiq

hisoblanadi. Takomillashtirish uchun yukli qoplar., himoya kiyimlari, rezina va boshqa lardan foydalaniladi. Haftada 1 kun va 1 oyda 4-5 marta bajariladi.

Joyda kumite holatida old qo'lda hujum yuz sohasiga. Dastlab sakramasdan bh mashqni qismlarga bo'lib bajariladi. Qo'l musht holatida va yonlama ko'inishda bo'ladi. Tirsaklar bukilmagan va yelkani ochib berish yaxshi samara beradi. Bu hujum asosan musobaqalarda 70-80 foizni tashkil qiladi. Qo'lni oldindinroq va cho'zilib ishlash tehnikaning samara berishiga olib keladi. Devorlarda ishlash, sherik yordamida ishlash, har xil ustunlar, maktab sport zallaridagi narvonlar oralig'ida hujumni chiqarish yaxshi mo'ljal olishga o'rgatadi. Qo'lda yukli yoki rezina bilan ishlash bu mashqning tezligini oshiradi. Hujum har ikki oyoqda almashlab ishlash charchoq holatini kamaytiradi. Bu hujum haftada ikki kun 1 oyda esa 9-10 kun 3 martadan doimiy sanash (1 dan 10 gacha) bilan ishlanadi. Eng asosiysi hujum bilan birga ovoz chiqarib ishlash talab etiladi. Joyda kumite holatida sakrab oyoqlar kaftida hujum qilish, tepayotganda orqa oyoq old oyoq tovoni oldiga kelishi va old oyoq hujumi mashqlari har oyda 13 kun 10 martadan 3 marta takrorlash oralig'ida bajarildi. Bu mashqlar orqali oyoq mushagining portlash kuchi va chaqqonlik sifatini rivojlantirish mumkin.

Oyoqlarni yozish(shpagat). Karateda oyoq hujumlarining samarasi ushbu mashq bilan uzviy bog'liq. Uning cho'ziluvchagnligi qancha yuqori bo'lsa oyoqda hujumlar ham shunday aniq maqsadli va baland amalga oshiriladi. Bu mashqni sherik yordamida yozish yaxshidir. Ko'proq va odatda bu mashq butun tana qizigandan keyin amalga oshiriladi. Mashqlar orasida dam olishda ham ushbu mashqdan foydalanish ajoyib g'oyadir. Oyoq uchlari bir xil yozilishi, tizzalar bukilmadan va qayrilib qolmasdan ochilishi oyoq hujumida juda muhimdir. Takomillashtirish uchun sherikni oyoq ustiga chiqarish, vaqtga bog'lab oyoqlarni ochish, buyumlarga tayanib ishlashlar va hokazo. Haftada 1 kun 1 oyda 4-5 kun alohida va mashqlar orasida ishlanadi. Sherik yordamida oyoqni yozish mashqlari har oyda 6 kun 10-15 daqiqadan bajarib borildi. Karatechi qizlarning o'zgargan muhit sharoitida harakat faoliyatini samarali amalga oshirishda, shiddatli mashg'ulot jarayonidan oyoqda egiluvchanlikni oshirishga va tiklanishda bu mashqlarning roli katta hisoblanadi.

Kihon (dachilar). Bunda sportchilarga zinkuzzi dachi, kiba dachi, kokutsi dachi holatlari dastlab joydan turgan holatda o'rgatiladi. Keyin esa huddi shu ustunlarni joydan ko' chgan holatda bajariladi. Holatni takomillashtirish uchun sanoq orqali asta va sekin yurishlar bajariladi. Qo'l holati uchun esa maxsus bloklar ya'ni ugellar bajariladi va birgalikda oyoq qo'l bir - biriga mutanosib ravishda birgalikda harakat qiladi. Bu mashqlar haftada 1 marta bir oyda esa 4 marta yarim soatdan vaqt ajratiladi.

Ura mavashi gerini takomillashtirish, bu ham huddi mavashi geri kabi bajariladi. Sherik yordamida mo'ljal olish asosiy maqsaddir. Bunda oyoqning orqa tomoni bilan hujum amalga oshiriladi. Musobaqa holatida raqibni kutib olib qarshi hujum ishlashda asosiy vosita hisoblanadi.

Vaqtga qarab hujumlarni tezkor son jihatdan ishlash, bunda barcha tehnik hujumlar vaqtga nisbatan bajariladi. Asosiysi son va sifatga katta e'tibor qaratiladi. Haftada 1 kun bajariladi. Dam olish oraliqlari bilan yarim soatlik.

Kumite holatida oyoqda hujumlar. Dastlab old oyoqda hujum. Keyinchalik ikki oyoqda hujum ishlanadi. Odatda oyoq hujumlari bel va yuz sohasiga ko'proq ishlatiladi. Musobaqada bu hujumlar uchun bel sohasiga 2 ball va yuz sohasiga 3 ball beriladi. Sheriklar yordamida va manikingda ko'proq ishlanadi.

Raqib bilan kumite bahslari mashqi har oyda 6 kun 2-3 martadan 1-2 takrorlash oralig'ida o'tkazildi. Bu mashq orqali sportchini mustaqil musobaqa sharoitiga tayyorlaydi.

Tadqiqotdan keyin tajriba vanazorat guruhi sinaluvchilarining tehnik tayyorgarlik natijalari
2-jadval

T/r	Testlar	Tajriba guruhi				Nazorat guruhi			
		T/o	T/K	FARQ	%	T/o	T/K	FARQ	%
1.	Oyoq hujumi (mavashi zodan geri) 15 sekundda (marta)	9,4	11,4	2	17,5	9,6	10,5	0,9	8,5
2.	Qo'l hujumi (gyaka zuki zodan) 10 sekund (marta)	15,3	17,5	2,2	12,5	15,6	17	1,4	8,2
3.	Orqa oyoqda mavashi (zodan geri va gyaki chudan zuku) 15 sekundda (marta)	6,08	7,1	1,02	14,3	5,6	6,5	0,9	13,8
4.	Old qo'lda gyaka zodan zuki, orqa qo'lda gyaka chudan zuki 15 sekund (marta)	7,7	9,9	2,2	22	8,5	9,3	0,8	8,6

XULOSA

1.Tajriba davomida 23 ta mashg'ulot vositalari (8 ta umumiy jismoniy tayyorgarlik, 11 ta maxsus tayyorgarlik, 4 ta tiklanish vositalari) tanlab olindi.Ushbu vositalar karatechi qizlarning harakat ko'nikmalarini, sport turi tehnikasini shakllantirishga, ularda sport turiga qiziqish uyg'otishga va sport natijalarining o'sishiga yordam berdi.

2.Tadqiqot oxiriga kelib karatechi qizlarining oyoq hujumi (mavashi zodan geri) mashqi o'rtacha natijasi 17,5%, qo'l hujumi (gyaka zuki zodan) 12,5 %, orqa oyoqda mavashi (zodan geri va gyaki chudan zuku) 14,3% va old qo'lda gyaka zodan zuki, orqa qo'lda gyaka chudan zuki 22 % ga oshdi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI:

1. Olimov M .Sport pedagogik mahoratini oshirish. – T. avto nashriyoti. 2017y 243b.
2. To'xtaboyev N. Jismoniy tarbiya mutaxassislarining kasbiy mahoratini rivojlantirish. Qo'llanma. –T. 2008. 72b.
3. Usmonxo'jayev T.S., G'iyosov G.Sh,Qodirov Q.I. Jismoniy tarbiya fanidan majburiy standart nazorat ishlarini o'tkazish yuzasidan tavsiyalar.(I-IV sinf). – T., 2006. 40 b.
4. Shakirjanova K.T. Yengil atletikada boshqaruv va pedagogik nazorat. Ma'ruza. O'zDJTI bosmaxonasi. Toshkent. 2009 Y. 3,75 b.t.
5. Funakoshi Gichin "Karate-do: mening hayot uslubim" Tokio 1975 yil
6. Masatoshi Nakayama "Dinamika karate" Moskva 2003.
7. Shuhrat Arslonov "Karate-do dunyosini o'rganing" Toshkent 2005yil
8. Masao Kagawa " Best Karate" Japan 2007