YUQORI MALAKALI KARATECHILARNI TAYYORLASH TIZIMI

Xushboqov Mirzabek Asqar o‘g‘li - Guliston davlat pedagogika instituti talabasi
e-mail: xushboqovmirzabek@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu ishda yuqori malakali karatechilarni tayyorlash tizimi haqida fikr yuritilgan. Mashg‘ulot va musoboqa yuklamalarining karatechilarning tayyorgarlik darajasidan kelib chiqib tashkillashtirish samaradorligi haqida to‘xtatilib o‘tilgan.

Kalit so‘zlar: Musobaqa faoliyati, texnik tayyorgarlik, kuch qobiliyatlari, sportchilarni tayyorlash tizimi, mashg‘ult jarayoni.

Kirish. Sportchining mavjud harakat imkoniyatlarini takomillashtirish bo′yicha ilmiy-uslubiy va amaliy tavsiyalarni ishlab chiqish hamda uni rivojlantirish uchun yangi yondoshuvlarni izlab topish zamonaviy bosqichda sport nazariyasi asosiy muammolaridan hisoblanadi. Bu shunga bog′liq, malakali sportchilarning funktsional imkoniyatlari chegaraga yaqin qiymatlarigacha o′sadi va faqat ular asosida natijalarning yanada o′sishiga umid bog′lash maqsadga muvofiq emas. Musobaqa faoliyatining o′zgaruvchan sharoitlari hos bo′lgan sport turlarida, jumladan, karateda mahoratning o′sish zahirasi ancha katta. Ulardan biri- mavjud texnik-taktik jamg′armadan samarali foydalanishidir. Texnik tayyorgarlikni takomillashtirish jarayonida zahiralarni aniqlash masalalari doirasini ajratishga imkon beradi. Bu masalalar orasida quyidagilar amaliy ahamiyatga ega: - sport mohiyati shakllanishi va takomillashuvi davrida karatechilarni texnik-taktik tayyorgarligi dinamikasi; - yosh karatechilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirishning samarali uslublari va vositalarini asoslab berish; - sharoitlarida kuch qobiliyatlari va texnik mohiyatining individual namoyon bo′lishi hususiyatlarini hisobga olish; - yosh karatechilarning musobaqa sharoitlaridagi tezkor-kuch tayyorgarlikning o′rganish. Turli xil sport turlaridagi texnik mahorat me’zonlarining miqdoriy ko′rsatkichi va ularning ahamiyatini o′rgani turib, shu narsa aniqlanganki, sportchilarning texnik mahorati hajmi uning jismoniy (harakat) tayyorgarligi darajasida to′g′ridan-to′g′ri bog′liq va texnik harakatlarning umumiy soni bilan aniqlanadi. Karatechilarning musobaqa bellashuvlari tahlili shundan dalolat beradiki, baholanadigan texnik harakatlarning 10-16 variantlarida 6-9 ta sevimli usullar qo′llaniladi. Har tomonlamalik karatechilar harakatlarining turli tumanligi darajasi sifatida belgilanadi. Karatechilarning har tomonlamaligi to′g′risidagi axborot ma’lumotlar asosida kino va videomateriallarni tahlil qilish bellashuvlar bayonnomasini tuzish va ekspertlar guruhi baholari orqali olinishi mumkin. Sportchilarning texnik jihatdan hartomonlamaligi uning jamg′armasidagi vositalar hajmi, malakasi, sport natijasi, shuningdek, harakat qobiliyatlari darajasi

bilan bog′liqlikda turadi. Faoliyat nazariyasidan ma’lumki, har qanday inson faolligi jarayoni qonuniyatlarining ilmiy tahlili uni bir butun qiluvchi va bir vaqtning o′zida butun qiluvchi jarayonga xos bo′lgan xususiyatlar hamda xossalarni saqlab qoluvchi mustaqil hosila hisoblangan alohida elementlarga aniq bo′linishga muhtoj. SHunga asosan sport faoliyati tuzilishining alohida elementlarini o′rganish to′g′ri. Ularga start dinamik vaziyatlar kiradi, ularning to′g′ri tanlanishi harakat tizimi etakchi elementlarining optimal almashinuvi bilan ta’minlanishi mumkin. SHuning uchun, bizningcha, eng qulay dinamik vaziyatlar, ya’ni bir zumda yuzaga keladigan dastlabki holatlar, ulardan texnik harakatlar bajariladi ulardan harakat tahlili ob’ekti bo′lishi lozim. Jismoniy tarbiya vasport ilmiy tadqiqotlar instituti Hozirgi paytda mashg′ulot muvaffaqiyatini mashg′ulot jarayonini boshqarish va dasturlar bilan bog′lashadi. Mashg′ulot jarayoni to′g′risidagi miqdoriy tasavvurlarni aniqlamay turib va mashg′ulotning asosiy belgilari miqdoriy ifodalash uslubini tanlamasdan oldinga qo′yilgan vazifalarni muvaffaqiyatli hal etib bo′lmaydi. Ushbu muammoni hal etish uchun mashg′ulot vositalarini yagona metodologiya bo′yicha tahlil qilish, mashqlarni tasniflashga yagona yondoshuvlarni ishlab chiqish zarur. Mashqlarni tasniflashda qanday uslubdan foydalanish zarurligini belgilab beruvchi yagona qoida yo′q. Uni tanlash tadqiqotning maqsadiga bog′liq. Yakkakurash sportchida qo′llaniladigan mashqlarni ko′pchilik mualliflar ikkita guruhga ajratadilar.Maxsus va umumiy tayyorgarlik yoki uchta guruhga ajratadilar. Bunda maxsus mashqlardan asosiy mashqlarni, yani bellashuvlarni ajratadilar. Oxirgisi, bizningcha, mavjud tayyorgarlik turlarini to′liqroq aks ettiradi va jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatida qabul qilingan musobaqalarning musobaqa, maxsus tayyorgarlik va umumiy tayyorgarlik mashqlariga bo′linishiga ko′p jihatdan mos keladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YHATI

1.Funakoshi Gichin “Karate-do: mening hayot uslubim” Tokio 1975 yil
2. Shuhrat Arslonov “Karate-do dunyosini o‘rganing” Toshkent 2005yil
3. Lapshin S.A. “ Osnovnaya tehniki I metodika prepodavaniya” Dones 1991
4.Masao Kagawa “ Best Karate” Japan 2007 5.Masatoshi Nakayama “Dinamika karate” Moskva 2003 y