



UDK: 81'276.6:355.

Umid ALIMOV,
TIPU dotsenti v.b., PhD

Dotsent, PhD F.Yuldashev taqrizi asosida

YOSH KARATECHILARNI-YILLIK MASHG'ULOT JARAYONLARINI REJALASHTIRISH

Annotatsiya

Ushbu tadqiqot ishda yosh karatechilarning kumite baxslarida teskor qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirish texnik harakatlarni takomillashtirish masalalari ko'rib chiqilgan. Yosh karatechilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bo'yicha karate zarbalari tasnifi ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: karatechilar, sport mashg'ulotlari, o'quv-mashg'ulot jarayoni.

ПЛАНИРОВАНИЕ ГОДОВОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ КАРАТИСТОВ

Аннотация

В данной научной работе рассматриваются вопросы развития способности юных каратистов принимать решения в поединках по кумитэ и совершенствования технических движений. Разработана классификация ударов каратэ для развития общей и специальной физической подготовки юных каратистов.

Ключевые слова: Каратисты, спортивная подготовка, тренировочный процесс.

PLANNING OF ANNUAL TRAINING PROCESSES OF YOUNG KARATES

Annotation

This research work considers the issues of developing the ability of young karate players to make decisions in kumite matches and improving technical movements. A classification of karate strikes was developed to develop the general and special physical fitness of young karate players.

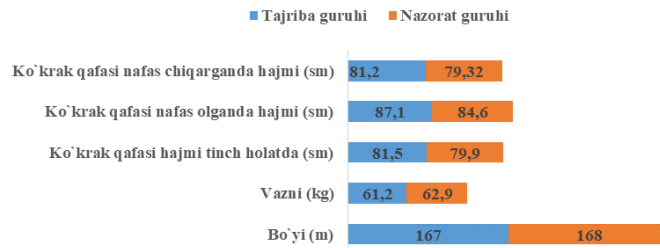
Key words: Karate players, sports training, training process.

Kirish. Jahonda yosh karatechilarni-yillik mashg'ulot jarayonini rejalashtirishda jismoniy tayyorgarligini oshirish, texnik va taktik tayyorlashning zamonaviy usullarini ishlab chiqish, harakat faolligini oshirish bo'yicha ko'plab izlanishlar olib borilmoqda. Tadqiqotlar natijasida yosh karatechilarning jismoniy tayyorgarliklarini ifodalovchi ko'rsatkichlar ham aynan shu yosh bo'yicha belgilangan me'yoriy ko'rsatkichlardan past darajada qayd etilmoqda. Shu bois yosh karatechilarning individual xususiyatlariga asoslanib maxsus jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik vositalarini mashg'ulot yuklamalarida taqsimlash va rejalashtirish, musobaqa va maxsus mashqlarni bajarish harakatini boshqarish va uni fiziologik tahlil qilish bo'yicha tadqiqotlar olib borilmoqda. Biroq yosh karatechilarning-yillik mashg'ulot jarayonlarini rejalashtirishda jismoniy tayyorgarligini oshirish, texnik va taktik tayyorlash asosida ilmiy ishlar olib borish zaruriyati yuzaga kelmoqda. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi PF-5368-son "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risidagi farmoni, 2021-yil 5-noyabrda PQ-5281-son "2024-yil Parij shahrida (Fransiya) bo'lib o'tadigan XXXIII yozgi olimpiya va XVII parolimpiya o'yinlariga O'zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to'g'risidagi qaror, hamda 2023-yil 3-noyabrda PQ-356-son "Karate (wkt) sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risidagi Qarori hamda yakka kurash sport turlarini ommalashtirish sohasidagi bir qator me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Karatechilarning ko'p-yillik tayyorgarligining metodologik asoslarini ishlab chiqish hamda amaliyotga joriy qilish bo'yicha G.B.Abdurasulova, Beak Mun Jong, S.S.Tajibayev Sh.N.Nuriddinova, M.S.Axmatovlar karatechilarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini rejalashtirishda umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalaridan foydalanish hamda karatechilarni sport mashg'ulotlarini rejalashtirishda asosan texnik tayyorgarlikni rivojlantirish bo'yicha Sh.A.Arslonov, B.Sh.Raxmatov va boshqa mutaxassislar tomonidan sohaga oid turli izlanishlar olib borilgan.

Tadqiqot metodologiyasi. Tadqiqot davomida mavzuga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlar materiallarini tahlil qilish va umumlashtirish, harakatlarni video tahlil qilish dasturi, pedagogik kuzatuv, pedagogik tajriba, so'rovnomalari, pedagogik testlash, antropometriya, yosh karatechilarning funktsional holatini baholashning fiziologik usullari hamda matematik-statistik tahlil usuli singari usullardan foydalanilgan.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi bo'yicha yosh karatechilarni kata va kumitega tayyorlash uchun ko'p-yillik tayyorgarlik bosqichlarida tayyorgarlik turlarini foiz nisbatlarda taqsimlash hisobiga-yillik tayyorgarlik siklini optimal rejalashtirishga erishilgan. Shuningdek, yosh karatechilar zaxirasini tayyorlash uchun o'quv mashg'ulot jarayonini individuallashtirishga qaratilgan to'rt (natijadorlik, pedagogik, diagnostik va nazorat) blokli karatechilarni chidamliligini rivojlantirish modelini takomillashtirish hisobiga jismoniy va texnik elementlarini o'zlashtirish imkoniyati kengaytirilgan;

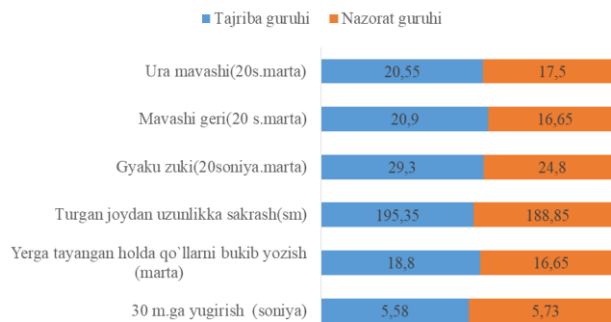


1-rasm. Tadqiqot boshi tajriba va nazorat guruhlarining antropometrik ko'rsatkichlari

Tahlil va natijalar. Jismoniy tayyorgarlik mashqlaridan keyin albatta karatechilar organizmida bir qancha o'zgarishlarni yoki antropometrik ko'rsatkichlarni – bo'yi, vazni, ko'krak qafasi hajmi nafas olganda va chiqarganda, tinch holatidagi holatini aniqladik. Bu esa karate sporti bilan shug'illanuvchilar uchun muhim hisoblanadi. Sababi bo'y o'sganda oyoq va qo'llar uzunligiga erishamiz. Bunda kata va kumite bajarilganda har bir mashq aniq va chiroqli ko'rinadi asosan kata bajarganda tajriba va nazorat guruhi sportchilarida tadqiqot boshida antropometrik ko'rsatkichlari bo'yicha bo'y, vazn, ko'krak qafasi hajmi nafas olganda va chiqargan vaqtdagi ko'rsatkichlari ustida olib borilgan. Tadqiqot boshida tajriba guruhi sportchilari bo'yi 167 sm, nazorat guruhi sportchilarida esa 1,68 sm ni tashkil etdi. Tajriba guruhi sportchilari vazni 61,2 kg, nazorat guruhi sportchilarida vazni esa 62,9 kg ekanligi aniqlandi. Tajriba guruhi sportchilarida ko'krak qafasi hajmi esa 81,5 sm, nazorat guruhi sportchilarida ko'krak qafasi hajmi 79,95 sm ni

tashkil etdi. Tajriba guruhida ko'krak qafasi nafas olgandagi hajmi 87,10 sm, nazorat guruhi sportchilarida ko'krak qafasi nafas olgandagi hajmi 84,65 sm ekanligi aniqlandi. Tajriba guruhida ko'krak qafasi aylanasi nafas chiqargandagi 81,21 sm tashkil etgan bo'lsa, nazorat guruhida esa ko'krak qafasi nafas chiqargandagi hajmi esa 79,32 sm ni tashkil qildi.

Barcha sport turlari kabi jismoniy tayyorgarlikka e'tibor qaratish muhim ahamiyatga ega. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish muhim hisoblanadi. Shularni inobatga olgan holda yosh karatechilarni dastlabki jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari aniqlandi. Tadqiqot oldi yosh karatechilarni jismoniy rivojlanganli ko'rsatkichlarini aniqlash bilan birga ularni jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini aniqlashga e'tibor qaratdik. Tajriba va nazorat guruhiga jalb etilgan yosh karatechilarni jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlar quyidagi testlar orqali aniqlashga imkon berdi (1-jadvalga qarang).



2-rasm. Nazorat guruhlarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari

Tajriba va nazorat guruhi sportchilarining tadqiqot davomida jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini aniqlash maqsadida o'tqazilgan tadqiqotlar quyidagilar bo'yicha olib borildi. Unga ko'ra tajriba guruhi karatechilarning 30 metr ga yugurish bo'yicha ko'rsatkichlari 5,58 soniyani tashkil etgan bo'lsa, nazorat guruhi sportchilarida esa 30 metr ga yugurish 5,73 soniya natijaga erishdi. Tajriba guruhi sportchilarida yerga tayangan holda qo'llarni bukib yozish 18,8 marta bajarishgan bo'lsa, nazorat guruhi sportchilarida esa ushbu ko'rsatkich bo'yicha 16,65 marta tashkil etdi. Tajriba guruhi sportchilarida turgan joydan uzunlikka sakrash 195,35 sm. ekanligi kuzatildi, nazorat guruhi sportchilarida turgan joydan uzunlikka sakrash 188,85 sm ni tashkil qildi. Karatechilarning maxsus mashqlaridan biri hisoblangan Gyaku zuki bo'yicha ko'rsatkichlari tajriba guruhi sportchilarida 29,30 marta, nazorat guruhi sportchilarida 24,80 marta bajarildi. Tajriba guruhida mavashi geri mashqida tadqiqot oldi o'rtacha 20,90 marta, nazorat guruhi sportchilarida mavashi geri 16,65 marta deb qayd etildi. Tajriba guruhi sportchilarida Ura mavashi 20,55 marta bular 20 sekundta, nazorat guruhida esa ura mavashi mashqi 17,50 marta bajarildi. Tadqiqot boshida tajriba va nazorat guruhining jismoniy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari bir-biriga yaqin ekanligi o'tkazilgan tadqiqot oldi olingan nazorat testlari orqali ko'rishimiz mumkin.

Murabbiy katta va ulkan kasbiy sport tajribalardan foydalanadi, bu sport mahoratini oshirishning har bir yangi bosqichida sportchilarning organizmiga ularning funksional imkoniyatlari chegarasiga yaqin bo'lgan talablarni qo'yishni ta'minlaydi. Bu esa adaptatsiya reaksiyalarining samarali borishi uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega. Yuklama-yildan-yilga asta-sekin o'sib borishi, eng yuqori yutuqlarga tayyorgarlik bosqichida maksimal darajaga yetishi kerak. Shu bilan birga, o'quv-mashg'ulot jarayonini faollashtirishning asosiy yo'nalishlari ta'kidlangan: umumiy-yillik ish hajmi-yiliga 312 soatdan 1664 soatgacha oshadi. Mashg'ulot jarayoni butun kalendar-yil davomida-yillik sport mashg'ulotlari rejasiga muvofiq amalga oshiriladi va 52 haftaga mo'ljallangan. Dam olish kunlarida o'quv-mashg'ulot yuklamasini rejalashtirish sog'lomlashtirish oromgohlari asosida amalga oshiriladi.

Mashg'ulotlar jarayonining mazmuni sport maktabining murabbiylar kengashi tomonidan dasturga muvofiq belgilanadi, unda mashg'ulotlarning mazmuni, hajmi, o'quvchilarning tayyorgarlik darajasiga qo'yiladigan talablar belgilanadi. Sportchilarning mashg'ulot o'tkazishlari uchun sharoit yaratish uchun javobgarlik sport maktabining mansabdor shaxslari zimmasiga yuklanadi. Mashg'ulotlar jadvali yosh xususiyatlarini va belgilangan sanitariya-gigiyena me'yorlarini hisobga olgan holda murabbiyning taklifiga binoan rahbariyat tomonidan tasdiqlanadi.

Mashg'ulot sharoitlari va tashkil etilishiga, shuningdek, sport musobaqalari shartlariga qarab, mashg'ulotlar sport mashg'ulotlaridan o'tayotgan shaxslarning sog'lig'ini saqlash uchun zarur xavfsizlik choralariga majburiy rioya qilish asosida amalga oshiriladi. Sport bilan shug'ullanadigan shaxslarga tibbiy, yosh va psixofizik talablar. Sport mashg'ulotlarining barcha bosqichlarida karate

mashg'ulotlari va sport musobaqalarida qatnashish uchun tegishli tibbiy ma'lumotnoma bo'lishi kerak. Buning uchun-yiliga ikki marta sport mashg'ulotlaridan o'tayotgan shaxslarni dispanserda chuqurlashtirilgan tibbiy ko'rikdan o'tkazish, musobaqalarda ishtirok etishdan oldin, kasallik yoki jarohatlardan keyin qo'shimcha tibbiy ko'rikdan o'tkazish kerak.

1-jadval

Karate sport turida 52 haftalik ko'p-yillik tayyorgarlikning o'quv – mashg'ulot rejasi

T/r	Tayyorgarlik turlari	Tayyorgarlik bosqichlari							
		Boshlang'ich tayyorgarlik		O'quv mashg'ulot				Sportda kamolatga erishish	Oliy sport mahorati
		1	2	1	2	3	4	1-2-3	Butun davr
1	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	93	140	75	75	104	104	164	232
2	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	46	70	136	136	215	215	299	434
3	Texnik tayyorgarlik	156	234	312	312	449	449	561	782
4	Taktik, psixologik tayyorgarlik	7	10	38	38	56	56	62	33
5	Sport musobaqalarida qatnashish, murabbiy va hakam amaliyoti	10	14	63	63	112	112	162	183
Umumiy soatlar		312	468	624	624	936	936	1248	1664
Karate turlari uchun: vazn toifasi, jamoaviy musobaqalar									
1	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	180	242	249	249	234	234	424	564
2	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	63	94	156	156	290	290	286	400
3	Texnik tayyorgarlik	63	122	169	169	327	327	450	582
4	Taktik, psixologik tayyorgarlik	6	10	25	25	38	38	38	34
5	Sport musobaqalarida qatnashish, murabbiy va hakam amaliyoti	-	-	25	25	47	47	50	84
Umumiy soatlar		312	468	624	624	936	936	1248	1664

Biz tomonimizdan tadqiqotlar davomida o'quv-mashg'ulot jarayonini individuallashtirish asosida yosh karatechilarning chidamliligini rivojlantirish modeli ishlab chiqildi. Modelni tadqiqot guruhidagi yosh karatechilarning mashg'ulotlar jarayonida qo'lladik. Yosh karatechilar zahirasini tayyorlashda mashg'ulotlarda asosan individual yondashishga e'tibor qaratdik. Modelimiz to'rtta blokdan iborat. Birinchi blokda individual chidamlilik darajasi, salomatligini mustahkamlash, keng ko'lamdagi vosita va usullarni o'zlashtirish, karatening asosiy texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirib uni natijadorligini oshirishga e'tibor qaratildi. Ikkinchi pedagogik blokda esa dastlabki tayyorgarlikning turli bosqichlarida chidamlilikni rivojlantirishni individuallashtirish metodologiyasi takomillashtirishga e'tibor qaratildi.

Xulosa va takliflar. Ilmiy-metodik adabiyotlarni o'rganib, tahlil qilish natijasida shunday xulosaga kelindiki,

yosh karatechilarning jismoniy va psixomotor rivojlanishi jarayonida karate mashg'ulotlarining ijobiy dinamikasi tajriba guruhi sinalluvchilarida kuzatildi. Ko'pgina mualliflar tomonidan yosh karatechilarning jismoniy va texnik tayyorgarligi bo'yicha karate sport turi bilan shug'ullanishning hamda tanlangan mavzuning ilmiy va amaliy ahamiyati keng yoritib berilgan. Yosh karatechilarni kata va kumitega tayyorlash uchun ko'p-yillik tayyorgarlik bosqichlarida tayyorgarlik turlarini foiz nisbatlari mashg'ulotlarni rejalashtirildi hamda ushbu reja asosida mashg'ulotlar o'tkazildi. Natijada tajriba guruhi sportchilarining 30 m. ga yugirishda tadqiqot oldingi natijasi 5,58 soniya ko'rsatgan bo'lsa tadqiqotdan keyin esa ushbu ko'rsatkich 5,11 soniya yaxshilanishiga erishildi.

ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori 2017-yil iyun, PQ-3031-son).
2. Биткин В.М. Методические приёмы применения восстановительных средств в подготовке высококвалифицированных футболистов. автореф. дис... канд. пед. наук. Смоленск, 1999. - 24 с.
3. Вишнякова С.В., Солопов И.Н., Замов Б.М. Совершенствование функциональных возможностей спортсменов на начальных этапах подготовки в художественной гимнастике. - Волгоград, 1998.-56с.
4. Голомазов С., Шинкаренко И. Футбол: Тренировка специальной работоспособности футболистов. - М., 1994. - 88 с.
5. F.A. Kerimov Sport kurashi nazariyasi va uslubiyoti. Darslik., Toshkent -2009
6. Sh.A.Arslonov- Tanlangan sport turi bo'yicha mutaxassislikka kirish (karate). Darslik. Chirchiq 2024.
7. Sh.A.Arslonov-Sport pedagogik mahoratini oshirish (Karate). O'quv-uslubiy qo'llanma. Chirchiq 2021.
8. Sh.A.Arslonov- "Karate-do dunyosini o'rganing" O'quv-uslubiy qo'llanma. Toshkent "Istiqbol" 2005y. 112 b