KARATE SPORTIDA GIMNASTIKA MASHQLARIDAN FOYDALANISHNING JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISHDAGI AHAMIYATI

Salimova Rayhona Odil qizi
Chirchiq davlat pedagogika universiteti. Jismoniy madaniyat ta’lim yo‘nalishi talabasi.
Abdullayeva Bibi-Xojar Sardorbek qizi.
Chirchiq davlat pedagogika universiteti. Jismoniy madaniyat ta’lim yo‘nalishi talabasi.
Mukiyev Isa Usen o‘g‘li
Chirchiq davlat pedagogika universiteti. Jismoniy madaniyat ta’lim yo‘nalishi talabasi
https://doi.org/10.5281/zenodo.24557281

Annotatsiya.
Ushbu maqolada karate sporti mashg‘ulotlarida gimnastika mashqlaridan foydalanishning ahamiyati va ularning sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishdagi o‘rni yoritiladi. Gimnastika mashqlari orqali egiluvchanlik, kuch, muvozanat, koordinatsiya va harakat aniqligini takomillashtirish masalalari tahlil qilinadi. Shuningdek, gimnastika elementlarini karate mashg‘ulotlariga yosh, tayyorgarlik darajasi va xavfsizlik talablarini hisobga olgan holda kiritish bo‘yicha metodik tavsiyalar beriladi.

Kalit so‘zlar. *Karate, gimnastika, jismoniy sifatlar, egiluvchanlik, kuch, muvozanat, koordinatsiya, sport tayyorgarligi.*

Kirish. Karate sport turi sportchidan nafaqat texnik mahorat va tezkorlikni, balki yaxshi jismoniy tayyorgarlikni ham talab qiladi. Zarba berish, himoyalanish, holatni tez o‘zgartirish va muvozanatni saqlash harakatlari mushaklar kuchi, bo‘g‘imlar harakatchanligi hamda tana qismlarining o‘zaro muvofiq ishlashiga bog‘liq. Shu sababli karate mashg‘ulotlarida maxsus texnik mashqlar bilan bir qatorda umumrivojlantiruvchi mashqlardan ham foydalanish muhimdir.

Gimnastika mashqlari sportchining tanasini har tomonlama rivojlantirishga xizmat qiladigan vositalardan biridir. Ular badan mushaklarini mustahkamlash, egiluvchanlikni oshirish, muvozanatni yaxshilash va harakatlarni aniq boshqarishga yordam beradi. Gimnastika mashqlarini karate mashg‘ulotlariga maqsadli ravishda qo‘shish texnik usullarni to‘g‘ri va samarali bajarish uchun zarur jismoniy asosni shakllantiradi.

Karate mashg‘ulotlarida gimnastika mashqlarining o‘rni. Gimnastika mashqlari karate mashg‘ulotining tayyorlov qismida tanani asosiy yuklamaga tayyorlash, asosiy qismida esa alohida jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun qo‘llanadi. Mashqlar sportchining yoshi, sog‘lig‘i va tayyorgarlik darajasiga mos tanlanishi lozim. Masalan, bo‘g‘imlarni nazorat bilan harakatlantirish, yengil sakrashlar, muvozanat mashqlari va gavda mushaklarini mustahkamlovchi mashqlar karate texnikasini o‘rganishga tayyorlaydi.

Gimnastika mashqlarining muhim jihati shundaki, ular tananing turli qismlarini uyg‘un ishlatishni o‘rgatadi. Karatechida qo‘l, oyoq va gavda harakatlari bir-biri bilan muvofiqlashgan bo‘lishi zarur. Shu bois mashqlarni tartibli va muntazam bajarish umumiy harakat madaniyatini shakllantiradi.

Egiluvchanlikni rivojlantirishdagi ahamiyati. Egiluvchanlik karate sportida oyoq zarbalarini zarur amplitudada bajarish, past va yuqori holatlarga o‘tish hamda gavdani erkin boshqarishda muhim hisoblanadi. Gimnastikadagi dinamik harakatlar va nazoratli cho‘zilish mashqlari bo‘g‘imlar harakatchanligini saqlash hamda mushaklarning moslashuvchanligini rivojlantirishga ko‘maklashadi. Mashqlar avval yengil harakatlardan boshlanib, asta-sekin murakkablashtirilishi kerak. Og‘riq keltiradigan yoki keskin bajariladigan cho‘zilishlardan saqlanish zarur.

Kuch va chidamlilikni rivojlantirish. Gimnastika mashqlari tana vaznidan foydalanib, qo‘l, yelka, qorin, bel va oyoq mushaklarini mustahkamlash imkonini beradi. Masalan, moslashtirilgan tayanch mashqlari, gavdani ko‘tarish, o‘tirib-turish va nazoratli sakrashlar sportchining kuchini hamda mushaklar faoliyatini yaxshilashi mumkin. Mashqlar miqdori sportchining imkoniyatiga mos belgilanadi va to‘g‘ri texnika birinchi o‘rinda turadi.

Muayyan gimnastika komplekslarini me’yorida takrorlash umumiy ish qobiliyatini rivojlantirishga ham yordam beradi. Biroq chidamlilikni oshirishda dam olish oralig‘i, mashq davomiyligi va yuklama miqdorini to‘g‘ri belgilash kerak. Haddan tashqari charchash texnikaning buzilishiga va jarohat xavfining ortishiga olib kelishi mumkin.

Muvozanat va koordinatsiyani takomillashtirish. Karateda bir oyoqda turish, zarba vaqtida gavdani barqaror saqlash va hujumdan himoyaga tez o‘tish katta ahamiyatga ega. Bir oyoqda muvozanat saqlash, harakat yo‘nalishini o‘zgartirish, oddiy gimnastik kombinatsiyalarni bajarish kabi mashqlar muvozanat va koordinatsiyani rivojlantiradi. Bu ko‘nikmalar karate texnikalarini aniqroq bajarishga yordam beradi.

Koordinatsiyani rivojlantirishda mashqlarni dastlab sekin va aniq bajarish, keyin esa sportchining mahorati ortishiga qarab tezlikni oshirish tavsiya etiladi. Murabbiy har bir mashqning bajarilish texnikasini kuzatishi va zarur tuzatishlar kiritishi lozim.

Gimnastika mashqlarini mashg‘ulotga kiritish metodikasi. Karate mashg‘ulotining tayyorlov qismida yengil yugurish, bo‘g‘imlarni harakatga keltirish va dinamik qizish mashqlaridan foydalanish mumkin. Asosiy qismda esa muvozanat, kuch, egiluvchanlik va koordinatsiyaga qaratilgan mashqlar karate texnikalari bilan uyg‘unlashtiriladi. Yakuniy qismda nafasni me’yorlashtirish va yengil cho‘zilish mashqlari bajarilishi mumkin. Mashqlar oddiydan murakkabga qarab tanlanishi, yuklama bosqichma-bosqich oshirilishi va har bir sportchining individual imkoniyati hisobga olinishi kerak. Murakkab akrobatik elementlar faqat malakali murabbiy nazoratida, mos jihozlar va xavfsiz sharoit mavjud bo‘lganda o‘rgatiladi. Mashg‘ulot maydoni tekshirilishi, yetarli joy qoldirilishi va sportchilar bir-biriga xalaqit bermasligi lozim.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, karate mashg‘ulotlarida gimnastika mashqlaridan foydalanish sportchilarning jismoniy tayyorgarligini har tomonlama rivojlantirishga xizmat qiladi. Ular egiluvchanlik, kuch, chidamlilik, muvozanat va koordinatsiyani takomillashtirish orqali karate texnikalarini sifatli bajarish uchun zarur asos yaratadi. Gimnastika mashqlari samarali bo‘lishi uchun ular muntazam, maqsadli va sportchining tayyorgarlik darajasiga mos tarzda tashkil etilishi lozim. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilish va murabbiy nazorati mashg‘ulotning ajralmas qismi hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Abduraximov D.D., Abduraximov S.D. Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi. Darslik. — Toshkent, 2025.
2. Nurmatov F.A., Jumayev A.T. Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi. O‘quv qo‘llanma. — Toshkent, 2022.
3. Abduraximov S.D. Development of gymnastics and its role in child education. Journal of Advanced Research and Scientific Progress (JARSP), 2022. B.51–53.
4. Abduraximov S.D. Особенности специальной физической подготовки гимнастов. Современная наука в олимпийских и паралимпийских зимних видах спорта: сборник международной научно-практической конференции. O‘zDJTSU, 2022. C.204–209.
5. Abduraximov S.D. Bolalarning muvozanat qobiliyatini shakllantirishda maxsus jismoniy mashqlar komplekslaridan foydalanish. Miasto Przyszłości, 1-iyun 2024. B. 469–471.
6. Abduraximov S.D. O‘rta sinf (5–6-sinf) o‘quvchilarining tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantirish. Galaxy International Interdisciplinary Research Journal (GIIRJ), May 2023. B. 719–721.