KARATE SPORTCHILARIDA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIKNI RIVOJLANTIRISHNING SAMARALI PEDAGOGIK USULLARI

Abdullayeva Bibi-xojar Sardorber qizi
Chirchiq davlat pedagogika universiteti. Jismoniy madaniyat ta’lim yo‘nalishi talabasi
Azimjonov Sanjarbek Nodirjonzoda o'g'li
Chirchiq davlat pedagogika universiteti. Jismoniy madaniyat ta’lim yo‘nalishi talabasi
Raimberdiev Kamron Shovkat o‘g‘li
Chirchiq davlat pedagogika universiteti. Jismoniy madaniyat ta’lim yo‘nalishi talabasi
https://doi.org/10.5281/zenodo.24557412

Annotatsiya.
Maqolada karate sportchilarining maxsus jismoniy tayyorgarligini shakllantirish va rivojlantirishning pedagogik-metodik jihatlari tahlil qilinadi. Tezkorlik, kuch, chaqqonlik, egiluvchanlik, muvozanat va maxsus chidamlilikni karate texnikasi bilan uyg‘un rivojlantirish tamoyillari yoritiladi. Mashqlarni sportchining yoshi, tayyorgarlik darajasi va mashg‘ulot bosqichiga mos tanlash, yuklamani bosqichma-bosqich oshirish hamda texnika sifatini nazorat qilish bo‘yicha tavsiyalar beriladi.
Kalit so‘zlar: *karate, maxsus jismoniy tayyorgarlik, pedagogik usullar, tezkorlik, chaqqonlik, sport mahorati*

Kirish va mavzuning dolzarbligi. Karate sportida natijaga erishish texnik usullarni to‘g‘ri bajarish bilan bir qatorda sportchining jismoniy tayyorgarligi, taktik fikrlashi va ruhiy barqarorligiga ham bog‘liq. Zarba berish, himoyalanish, masofani o‘zgartirish va tezkor javob harakatlari sportchidan bir necha jismoniy sifatlarning uyg‘unligini talab qiladi. Shu sababli maxsus jismoniy tayyorgarlik mashg‘ulot jarayonining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

Maxsus tayyorgarlik umumiy jismoniy mashqlardan farqli ravishda karate faoliyatiga xos harakatlarni bajarish uchun zarur sifatlarni rivojlantirishga yo‘naltiriladi. Uni samarali tashkil etish uchun pedagogik tamoyillar, individual yondashuv va texnik nazorat birgalikda qo‘llanishi lozim.

Nazariy-metodik asoslar. Karatechining jismoniy tayyorgarligida tezkorlik, kuch, chaqqonlik, egiluvchanlik, muvozanat va maxsus chidamlilik o‘zaro bog‘liq holda namoyon bo‘ladi. Masalan, tezkor zarba berish harakat tezligi bilan birga gavdani barqaror tutish va zarbadan so‘ng boshlang‘ich holatga qaytishni ham talab qiladi. Yo‘nalishni tez o‘zgartirish esa chaqqonlik, muvozanat va harakatlarni muvofiqlashtirish bilan bog‘liq.

Pedagogik jarayonda izchillik, muntazamlik, yuklamani asta-sekin oshirish va sportchining individual xususiyatlarini hisobga olish muhim. Mashq murakkabligi orttirilishidan oldin uning texnik jihatdan to‘g‘ri bajarilishi o‘zlashtirilishi kerak.

Maqsad, vazifalar va metodlar. Maqolaning maqsadi — karate sportchilarining maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga xizmat qiluvchi pedagogik usullarni tizimlashtirish. Vazifalar: karate uchun muhim jismoniy sifatlarni tavsiflash; mashqlarni tanlash va ketma-ketligini izohlash; yuklamani boshqarish bo‘yicha amaliy tavsiyalar berish.

Maqola ilmiy-metodik adabiyotlarni nazariy tahlil qilish, taqqoslash va umumlashtirish usullariga tayangan. Amaliy tajriba natijalari taqdim etilmaydi, shu sababli maqolada statistik ko‘rsatkichlar yoki isbotlanmagan samaradorlik foizlari keltirilmagan.

Maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish. Tezkorlikni rivojlantirish uchun qisqa masofaga tez siljish, signaldan keyin yo‘nalishni o‘zgartirish va texnik harakatlarni qisqa vaqt oralig‘ida

bajarish mashqlaridan foydalanish mumkin. Bunda harakat tezligi oshirilganda texnik aniqlik saqlanishi kerak.

Kuch tayyorgarligi oyoq, gavda va yelka kamari mushaklarini mustahkamlovchi mashqlar bilan qo‘llab-quvvatlanadi. Kuch mashqlari karate texnikasidagi harakat zanjiri va tana barqarorligini hisobga olgan holda tanlanadi. Egiluvchanlik mashqlari zarur harakat amplitudasini ta’minlashga, muvozanat mashqlari esa zarba va himoya harakatlari vaqtida tana holatini nazorat qilishga yordam beradi.

Maxsus chidamlilikni rivojlantirishda texnik kombinatsiyalarni me’yorlangan ish va dam olish oralig‘ida bajarish mumkin. Mashg‘ulot yuklamasi sportchining tayyorgarligi, yoshi va tiklanish holatiga mos bo‘lishi zarur.

Pedagogik usullar va mashg‘ulotni tashkil etish. Ko‘rsatib berish va tushuntirish usullari texnik harakatning mazmunini anglashga yordam beradi. Qismlarga ajratib o‘rgatish murakkab kombinatsiyani alohida elementlar orqali o‘zlashtirishga, yaxlit usul esa elementlarni bir butun harakatga birlashtirishga xizmat qiladi. Takroriy mashq qilish harakatni barqarorlashtiradi, o‘zgaruvchan sharoitdagi mashqlar esa moslashuvchanlikni rivojlantirishga yordam beradi.

Murabbiy mashg‘ulot davomida sportchining tana holati, harakat aniqligi, nafas olishi va charchoq belgilarini kuzatadi. Xatolar aniqlanganda yuklamani oshirishdan oldin texnik kamchiliklar tuzatiladi. Yosh sportchilar bilan ishlashda xavfsizlik, ijobiy rag‘bat va harakatlarni bosqichma-bosqich o‘rgatish alohida ahamiyatga ega.

Muhokama va amaliy tavsiyalar. Maxsus jismoniy tayyorgarlikni rejalashtirishda sportchining boshlang‘ich darajasi va musobaqa vazifalari aniqlanishi lozim. Har bir mashq aniq maqsadga ega bo‘lishi, mashg‘ulotning umumiy yuklamasi esa texnik mashqlar bilan muvofiqlashtirilishi kerak. Mashg‘ulot kundaligi orqali bajarilgan ish hajmi, sportchining holati va murabbiy kuzatuvlari qayd etilishi mumkin.

Kelgusida tavsiya etilgan usullar samaradorligini aniqlash uchun boshlang‘ich va yakuniy testlar, taqqoslash guruhlari va ishonchli o‘lchov mezonlariga asoslangan tadqiqotlar o‘tkazish maqsadga muvofiq.

Xulosa. Karate sportchilarining maxsus jismoniy tayyorgarligi texnik mahorat va sport natijalarini qo‘llab-quvvatlovchi muhim omildir. Tezkorlik, kuch, chaqqonlik, egiluvchanlik, muvozanat va chidamlilikni karatega xos vazifalar bilan uyg‘un rivojlantirish tavsiya etiladi. Mashg‘ulotlar izchil, individual va xavfsiz tashkil etilib, texnika sifati muntazam nazorat qilinishi zarur.

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.