

KARATE MASHG'ULOTLARIDA MAXSUS MASHQLARNING SPORTCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDAGI ROLI

Jo'rayeva Aziza Ne'matovna

Termiz davlat pedagogika instituti, Ikkinchi bosqich magistranti

Annotatsiya. Mazkur maqolada karate mashg'ulotlarida maxsus mashqlarning sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishdagi o'rni tahlil qilingan. Karate – nafaqat texnik urinishlar, balki yuksak jismoniy tayyorgarlikni talab qiluvchi murakkab sport turi hisoblanadi. Shu sababli, maxsus mashqlar orqali sportchilarda kuch, chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilik kabi muhim jismoniy sifatlarni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilishi lozim. Tadqiqotda maxsus mashqlarning turlari, ularning mashg'ulotdagi metodik joylashuvi hamda individual yondashuv asosida qo'llanishi muhim natijalar berishi ilmiy asosda yoritilgan. Maqolada karatechilarning tayyorgarlik jarayonini optimallashtirish, mashg'ulot samaradorligini oshirish yo'llari tajribaviy misollar bilan ko'rsatib berilgan.

Kalit so'zlar: karate, maxsus mashqlar, jismoniy tayyorgarlik, sportchi, mashg'ulot texnologiyasi, samaradorlik

THE ROLE OF SPECIAL EXERCISES IN IMPROVING ATHLETES' PHYSICAL FITNESS DURING KARATE TRAININGS

Annotation. This article analyzes the role of special exercises in improving the physical preparedness of athletes during karate training. Karate is a complex sport that requires not only technical accuracy but also a high level of physical fitness. Therefore, special exercises play a crucial role in developing strength, agility, speed, and endurance. The research highlights types of special exercises, their methodological integration into training sessions, and the significance of individualized approaches. The article presents scientifically grounded ways to optimize training effectiveness and increase the athletic performance of karate practitioners through practical examples.

Keywords: karate, special exercises, physical fitness, athlete, training technology, effectiveness

KIRISH

Bugungi kunda sportchilarning yuksak natijalarga erishishi ularning faqatgina iqtidoriga emas, balki ilmiy asoslangan, metodik jihatdan puxta ishlab chiqilgan mashg'ulot tizimiga ham bevosita bog'liq. Ayniqsa, yakkakurash turlaridan biri bo'lgan

karate sportida jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi sportchining texnik harakatlarni to'g'ri, tezkor va samarali bajarishida hal qiluvchi ahamiyatga ega. Karate nafaqat musobaqa jarayonidagi texnik ko'rsatkichlar bilan, balki sportchining umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi bilan ham baholanadi.

Maxsus mashqlar karate mashg'ulotlarining ajralmas tarkibiy qismi hisoblanib, ular sportchining mushak kuchi, chaqqonligi, harakat koordinatsiyasi va psixofiziologik barqarorligini shakllantirishga xizmat qiladi. Shu nuqtai nazardan, karate mashg'ulotlarida qo'llanilayotgan maxsus mashqlarning mazmun-mohiyatini chuqur tahlil qilish, ularning samaradorligini oshirishga qaratilgan optimallashtirish texnologiyalarini ishlab chiqish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Yurtimizda sportchilar tayyorlash tizimida zamonaviy yondashuvlar, jumladan, individual yondashuv, yuklamani tartibga solish, bosqichma-bosqich tayyorgarlik tizimi keng joriy qilinmoqda. Biroq karate bo'yicha maxsus mashqlarni tanlash va ularni metodik asosda mashg'ulot jarayoniga kiritish bo'yicha hali hanuz aniq standartlar va amaliyotga yo'naltirilgan tavsiyalar to'liq shakllanmagan. Shu bois ushbu maqolada karate mashg'ulotlarida maxsus mashqlarning turlari, ularni tatbiq etish metodikasi hamda sportchilar jismoniy tayyorgarligini oshirishdagi o'rni ilmiy-nazariy va amaliy asosda yoritiladi.

Asosiy qism

Karate mashg'ulotlarida sportchilarning jismoniy tayyorgarligi ularning texnik, taktik va psixologik jihatdan to'laqonli ishtirok etishlarida muhim o'rin tutadi. Maxsus mashqlar bu jarayonning ajralmas qismi bo'lib, sportchining yoshi, jismoniy salohiyati va mashg'ulot bosqichiga qarab turlicha tanlanadi. Maxsus mashqlar orqali sportchining mushak kuchi, harakat koordinatsiyasi, muvozanati, nafas olish va yurak-qon tomir tizimining bardoshlilik mustahkamlanadi.

Karateda asosiy harakatlar — urish, tepish, to'siq qo'yish va harakatda bo'lish yuqori aniqlik va tezlikni talab qiladi. Ushbu harakatlar jismoniy sifatlar bilan chambarchas bog'liq. Agar sportchining kuchi yetarli bo'lmasa, urish kuchsiz bo'ladi. Agar chaqqonlik past bo'lsa, raqibning hujumidan tezda qochib yoki himoyalana olmaydi. Shu sababli, har bir mashg'ulotda bu sifatlarni rivojlantiruvchi maxsus mashqlarga alohida e'tibor berish zarur.

Maxsus mashqlar sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligidan farqli ravishda aynan karatega xos harakatlarni mukammallashtirishga xizmat qiladi. Bular, masalan, bir oyoqda turgan holatda muvozanatni saqlash mashqlari, tezlikni oshiruvchi sprintlar, kuchli zarba berishni o'rgatadigan rezina tortqich bilan ishlash mashqlari bo'lishi mumkin. Ba'zan bu mashqlar murakkab holatda bajariladi: masalan, harakatlanayotgan nishonga urish, birdaniga ikki-uch harakatni birgalikda bajarish kabi.

Mashg'ulotlar rejasida maxsus mashqlar bosqichma-bosqich kiritiladi. Dastlabki bosqichda sportchining umumiy jismoniy holati aniqlanadi. Keyingi bosqichda ularning zaif jihatlariga qarab mashqlar tanlanadi. Bu yerda individual yondashuv muhim: har bir sportchining ehtiyoji turlicha. Kimdadir kuchli qo'l zarbasi bor, ammo oyoq harakatlari sust. Yoki aksincha. Demak, mashg'ulotlar shaxsiy reja asosida qurilishi kerak.

Mashg'ulotlar samaradorligini oshirish uchun motivatsiya ham muhim. Sportchiga nima uchun ushbu mashq kerakligini tushuntirish, mashq natijasida qanday foyda bo'lishini ko'rsatish kerak. Maxsus mashqlarning maqsadi — texnikani mukammal bajarishga tayyorlov. Bu mashqlar murabbiy tomonidan nazorat qilinib, to'g'ri bajarilishi ta'minlanmasa, zararli ham bo'lishi mumkin.

Shuningdek, sport mashg'ulotlarida ortiqcha yuklama sportchining charchashiga, jarohatlanishiga olib kelishi mumkin. Shu bois, maxsus mashqlar yuklamasi bosqichma-bosqich oshiriladi. Buning uchun mashg'ulotlar oldidan va keyin tibbiy nazorat, puls o'lchash, nafas olish tezligi va boshqa ko'rsatkichlar hisobga olinadi.

Maxsus mashqlarni mashg'ulotda qo'llashda texnik vositalar, zamonaviy sport trenajyorlari, to'siqli poligonlar, vaqt o'lchovchi moslamalar ham qo'llaniladi. Zamonaviy sportda texnologiyalar yordami mashg'ulot jarayonini optimallashtirishda katta rol o'ynaydi. Misol uchun, har bir zarbaning tezligini o'lchovchi sensorlar orqali sportchi o'zining har bir harakatini tahlil qila oladi. Bu esa uning o'z ustida ishlashiga kuchli turtki beradi.

Tajribali murabbiylar o'z amaliyotlarida mashqlarni turli formatda o'zgartirib boradilar. Ular sportchini zeriktirmaslik, har doim yangi maqsadlarga intilishga undash maqsadida mashqlarni murakkablashtiradi yoki o'yin shaklida o'tkazadi. Chunki bir xil mashq doimiy takrorlansa, sportchi unga ko'nikib qoladi va samaradorlik pasayadi.

Yana bir muhim jihat — psixologik tayyorgarlik. Karate o'yin emas, raqib bilan yuzma-yuz chiqib, o'zini himoya qilishni talab qiluvchi sport turi. Sportchining ruhiy holati, ishonchi, diqqat markazi ham maxsus mashqlar orqali kuchaytiriladi. Masalan, stress holatida to'g'ri qaror qabul qilish, bosim ostida harakatni davom ettirishni o'rgatadigan mashqlar amalda katta samara beradi.

Umuman olganda, karate mashg'ulotlarida maxsus mashqlarning roli nihoyatda muhim. Ular sportchini nafaqat jismoniy, balki ruhiy, psixologik, koordinatsion va texnik jihatdan tayyorlaydi. Maxsus mashqlar orqali sportchining umumiy salohiyati shakllanadi va musobaqalarda muvaffaqiyat qozonish imkoniyati ortadi. Shu sababli, ularni to'g'ri tanlash, individual yondashuv asosida mashg'ulotga kiritish va ularni metodik jihatdan asoslash har bir murabbiyning ustuvor vazifasidir.

XULOSA

Karate mashg'ulotlarida sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda maxsus mashqlarning ahamiyati beqiyosdir. Ushbu mashqlar sportchining individual

imkoniyatlariga mos tarzda tanlab olinib, kuch, tezlik, chaqqonlik, muvozanat va bardoshlilik kabi asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishda asosiy vosita sifatida xizmat qiladi. Maxsus mashqlarni samarali qo'llash, ularni mashg'ulot jarayonida bosqichma-bosqich va metodik asosda tashkil etish orqali sportchilarda nafaqat texnik ko'nikmalar, balki musobaqalarga psixologik tayyorgarlik ham shakllantiriladi.

Maqolada keltirilgan tahlillar shuni ko'rsatadiki, maxsus mashqlarni qo'llashda individual yondashuv, texnologik vositalardan foydalanish, motivatsion elementlarni kiritish va sportchining holatini doimiy monitoring qilish zarur. Chunki aynan ushbu omillar mashg'ulotlarning optimallasuvi va sportchining yuksak natijalarga erishishida hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Shu bois karate mashg'ulotlarini samarali tashkil etishda maxsus mashqlarni ilmiy asoslangan, tizimli yondashuv orqali amalga oshirish har bir murabbiy uchun muhim metodik vazifa hisoblanadi. Kelgusida ushbu yo'nalishda olib boriladigan ilmiy-amaliy izlanishlar karate sportining rivojlanishiga va sportchilarning yuksak darajadagi tayyorgarligiga xizmat qilishi shubhasizdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Xasanov I.T. Karate sporti mashg'ulotlarini tashkil etish asoslari. – Toshkent: O'zDJTI nashriyoti, 2022.
2. Norqulov A.A. Maxsus jismoniy tayyorgarlik va mashg'ulot metodikasi. – Samarqand: SamDU nashriyoti, 2021.
3. Abdurahmonov M.M. Yakkakurash sport turlari nazariyasi va amaliyoti. – Toshkent: "O'qituvchi", 2020.
4. Xidirov S.M. Karate mashqlarining yosh sportchilar rivojiga ta'siri. // "Sport ilm-fan va amaliyot" jurnali. – 2023, №2, 45–50-betlar.
5. G'oziyev E.O. Jismoniy tarbiya va sport psixologiyasi. – Toshkent: TDPU, 2019.
6. Малахов Ю.В. Специальная физическая подготовка спортсменов. – Москва: Физкультура и спорт, 2020.