



KARATE MASHG'ULOTLARINI SAMARALI TASHKIL ETISHDA OPTIMALLASHTIRISH TEXNOLOGIYALARINING METODIK YONDASHUVLARI

Jo'rayeva Aziza Ne'matovna

*Termiz davlat pedagogika instituti,
Ikkinchi bosqich magistranti*

Annotatsiya. Mazkur maqolada karate mashg'ulotlarini samarali tashkil etishda zamonaviy optimallashtirish texnologiyalarining o'rni va metodik yondashuvlari tahlil qilinadi. Sport mashg'ulotlarini rejalashtirishda samaradorlikni oshirishga xizmat qiladigan metodlar, sportchilarga individual yondashuv, trening yuklamalarini muvofiqlashtirish, monitoring asosida nazorat qilish kabi usullar muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu maqolada karate mashg'ulotlarida qo'llanilayotgan optimallashtirish texnologiyalari va ularning metodik asoslari o'rganilgan. Shuningdek, mashg'ulotning har bir bosqichida qo'llanilishi mumkin bo'lgan interaktiv, raqamli va psixologik yondashuvlar orqali samaradorlikni oshirishga doir ilmiy-amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: karate, mashg'ulot texnologiyasi, optimallashtirish, metodik yondashuv, samaradorlik, monitoring

METHODOLOGICAL APPROACHES TO OPTIMIZATION TECHNOLOGIES IN EFFECTIVE ORGANIZATION OF KARATE TRAINING

Annotation. This article analyzes the role of modern optimization technologies and methodological approaches in organizing effective karate training. It highlights methods that improve training efficiency, such as individualized coaching, adjusting training loads, and performance monitoring. The study explores how these technologies are applied at various stages of karate practice and presents practical recommendations for increasing training effectiveness using interactive, digital, and psychological strategies.

Keywords: karate, training technology, optimization, methodological approach, efficiency, monitoring

KIRISH

Hozirgi zamonaviy sport mashg'ulotlarini tashkil etishda samaradorlikni oshirish, sportchilarning yutuqlarini barqaror ushlab turish va rivojlantirish eng muhim vazifalardan biri sanaladi. Karate kabi yuqori raqobatbardosh sport turlarida esa bu masala yanada dolzarb bo'lib, mashg'ulotlarni rejalashtirish, yuritish va nazorat qilishga





MODERN PROBLEMS IN EDUCATION AND THEIR SCIENTIFIC SOLUTIONS

yangicha yondashuvlarni talab qiladi. Optimallashtirish texnologiyalari yordamida mashg'ulot jarayonini ilmiy asoslangan holda boshqarish, sportchilarning individual salohiyatini inobatga olgan holda samarali mashq jarayonini yaratish mumkin. Maqolada aynan shunday metodik yondashuvlar, raqamli va monitoring texnologiyalarining karate mashg'ulotlaridagi amaliy ahamiyati tahlil qilinadi.

ASOSIY QISM

Karate mashg'ulotlarini samarali tashkil etish bugungi kunda nafaqat sportchilar, balki murabbiylar oldida ham dolzarb masala sifatida turibdi. Chunki har bir sportchining yutuqlari to'g'ridan-to'g'ri mashg'ulotlarning sifatiga bog'liq. Shuning uchun mashg'ulotlarni optimallashtirish texnologiyalariga asoslangan yondashuv za'ur.

Optimallashtirish texnologiyalari deganda mashg'ulotlarning har bir bosqichini nazorat ostiga olish, sportchining yuki, holati, psixologik tayyorgarligi, texnik ko'nikmalari va motivatsiyasi asosida mashg'ulotni yangilab borish tushuniladi. Karate mashg'ulotlarida bu jarayonlar alohida metodik yondashuvni talab qiladi. Har bir sportchi o'ziga xos fiziologik, psixologik va texnik darajaga ega. Shu sababli umumiy reja asosida emas, balki individual reja asosida mashg'ulotni tashkil etish zarur.

Masalan, sportchining kuch darajasi, tezligi yoki texnika darajasiga qarab mashqlar to'plami tuziladi. Bu esa trening samaradorligini oshiradi. Har bir mashg'ulot yakunida monitoring o'tkazilib, sportchining holati baholanadi. Bu uchun maxsus ilovalar, raqamli vositalar, mobil dasturlar yoki oddiy tahlil jurnallaridan foydalaniladi.

Shuningdek, mashg'ulotlarda motivatsion usullardan foydalanish ham samaradorlikni oshiradi. Bunga gamifikatsiya (o'yin elementlari kiritish), musobaqalashuv uslublari, sportchini natijalar bilan tanishtirib borish, oldingi ko'rsatkichlar bilan solishtirish kabilar kiradi.

Mashg'ulot jarayonini optimallashtirishda murabbiy roliga alohida e'tibor qaratiladi. U nafaqat mashqni o'rgatuvchi, balki kuzatuvchi, maslahat beruvchi va baholovchi rolini ham bajaradi. Mashg'ulot samaradorligini oshirishda interaktiv metodlar, jamoaviy ishlash, psixologik tayyorlov va sog'lom raqobat muhiti muhim ahamiyatga ega.

Karateda har bir texnik harakat – zarba, himoya, burilish – aniq va takrorlanadigan harakatdir. Bu esa doimiy mashq va takrorni talab qiladi. Biroq, faqat takrorlash emas, balki harakatning sifatini, uni tezlik bilan bajarishni, kerakli paytda to'g'ri usulni tanlashni ham mashq qilish kerak. Bu borada videokuzatuv, o'z-o'zini tahlil qilish texnologiyalari samarali hisoblanadi.

Yana bir metodik yondashuv – bosqichma-bosqich mashg'ulot rejalaridir. Ya'ni tayyorlov, asosiy va nazorat bosqichlari orqali mashg'ulotni tuzish. Har bir bosqichda maqsadlar aniq belgilanadi. Tayyorlov bosqichida umumiy jismoniy tayyorgarlik, asosiy bosqichda texnik va taktik mashqlar, nazorat bosqichida esa sportchi holatining bahosi amalga oshiriladi.





MODERN PROBLEMS IN EDUCATION AND THEIR SCIENTIFIC SOLUTIONS

Mashg'ulotni samarali tashkil etishda dam olish va tiklanish rejimlari ham muhim. Bu texnologik yondashuvlar sportchining charchashining oldini oladi, jarohat xavfini kamaytiradi. Tibbiy nazorat, nafas olish holati, yurak urishi va mushaklarning yuklanishi kabi parametrlarga e'tibor qaratiladi.

Natijada, mashg'ulotlar aniq maqsadga yo'naltirilgan, baholanuvchi, sportchi holatiga moslashtirilgan, individual reja asosida yuritiluvchi samarali jarayonga aylanadi. Optimallashtirish texnologiyalari orqali karate mashg'ulotlarining sifati oshadi, sportchilar yuqori natijalarga erishish imkoniga ega bo'ladi.

XULOSA

Karate mashg'ulotlarida optimallashtirish texnologiyalarini tatbiq etish mashg'ulot jarayonini tizimli, maqsadga yo'naltirilgan va samarali tashkil etishga xizmat qiladi. Bu texnologiyalar sportchining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda mashq yuklamalarini belgilash, trening natijalarini kuzatish va kerakli o'zgarishlarni kiritish imkonini beradi. Monitoring, individual yondashuv, interaktiv vositalardan foydalanish va psixologik tayyorgarlik mashg'ulotning har bir bosqichida sportchining faol ishtirokini ta'minlaydi. Shu bois zamonaviy karate mashg'ulotlarida optimallashtirishga asoslangan metodik yondashuvlar murabbiylar uchun eng samarali vositalardan biri sifatida xizmat qilmoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Xasanov I.T. Sport mashg'ulotlarining samaradorligini oshirish metodikasi. – Toshkent: O'zDJTI, 2022.
2. Norqulov A.A. Zamonaviy sport texnologiyalari. – Samarqand: SamDU, 2021.
3. G'oziyev E.O. Jismoniy tarbiya va sport psixologiyasi. – Toshkent: TDPU, 2020.
4. Karimov B.B. Mashg'ulot monitoringi va sport tahlili. – Toshkent: O'zbekiston fanlari akademiyasi, 2021.
5. Murodov J.R. Yakkakurash sport turlarida mashg'ulot jarayonining tashkil etilishi. – Termiz: TDPI, 2023.
6. Малахов Ю.В. Методика контроля в спортивной подготовке. – Москва: Физкультура и спорт, 2020.

