12–14 YOSHLI KARATECHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINING NAZARIY-METODOLOGIK ASOSLARI

To‘xtasinova Azimaxon Nabidjon qizi FarDU 1-bosqich magistranti

Annotatsiya

Mazkur maqolada 12–14 yoshli karatechilarning jismoniy tayyorgarligini shakllantirish va takomillashtirishning nazariy-metodologik asoslari tahlil qilingan. O‘smirlik davrining o‘ziga xos rivojlanish xususiyatlari, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning mazmuni, jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodlari hamda mashg‘ulot jarayonini individuallashtirish masalalariga e’tibor qaratilgan. Shuningdek, tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik, koordinatsiya va egiluvchanlikni rivojlantirishda yoshga mos yuklamalarni tanlash, pedagogik nazoratni tashkil etish va sportchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olishning ahamiyati asoslangan.

Kalit so‘zlar: karate, jismoniy tayyorgarlik, o‘smir sportchilar, jismoniy sifatlar, tezkorlik, kuch, chidamlilik, koordinatsiya, maxsus jismoniy tayyorgarlik, pedagogik nazorat.

KIRISH

Zamonaviy sport amaliyotida yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligini ilmiy asosda tashkil etish yuqori sport natijalariga erishish bilan bir qatorda, ularning sog‘lom o‘sishi, harakat ko‘nikmalarining shakllanishi va sport bilan uzoq muddat shug‘ullanishini ta’minlashning muhim sharti hisoblanadi. Ayniqsa, karate kabi tezkor qaror qabul qilish, murakkab koordinatsion harakatlar, qisqa muddatda yuqori kuch hosil qilish, masofani nazorat qilish va harakatlarni aniq muvofiqlashtirishni talab etuvchi sport turida jismoniy tayyorgarlikning o‘rni alohida ahamiyatga ega.

Karate mashg‘ulotlari sportchidan nafaqat qo‘l va oyoq zarbalarini tez bajarishni, balki muvozanatni saqlash, raqib harakatlarini kuzatish, hujum va himoya orasida tez almashish, harakat yo‘nalishini o‘zgartirish hamda texnik usullarni vaziyatga mos qo‘llashni talab qiladi. Mazkur vazifalarni muvaffaqiyatli bajarish umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlikning o‘zaro uyg‘unligiga bog‘liq.

12–14 yosh davri jismoniy rivojlanishning o‘zgaruvchanligi, biologik yetilish sur’atlarining individualligi va harakat tajribasining kengayishi bilan tavsiflanadi. Bu yoshdagi barcha sportchilarni faqat pasport yoshiga qarab bir xil jismoniy imkoniyatlarga ega deb hisoblash metodik jihatdan to‘g‘ri emas. Bir xil yoshdagi o‘smirlar bo‘y o‘sishi, tana proporsiyalari, mushak kuchi, koordinatsion imkoniyatlari va tiklanish tezligi bo‘yicha sezilarli farqlarga ega bo‘lishi mumkin. Shu sababli mashg‘ulot dasturi sportchining individual rivojlanishi, tayyorgarlik darajasi va funksional holatiga moslashtirilishi lozim.

Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining jismoniy faollik bo‘yicha tavsiyalarida 5–17 yoshli bolalar va o‘smirlarga hafta davomida kuniga o‘rtacha kamida 60 daqiqa o‘rtacha va yuqori jadallikdagi jismoniy faollik tavsiya etiladi. Shuningdek, mushak va suyaklarni mustahkamlovchi faoliyatlar haftada kamida uch kun kiritilishi ko‘rsatilgan. Ushbu tavsiyalar sport mashg‘ulotlarining yagona me’yorini belgilamaydi, balki bolalar va o‘smirlarning umumiy sog‘lom jismoniy faolligini tashkil etish uchun asos bo‘lib xizmat qiladi.

Bolalar va o‘smirlar ishtirokidagi jang san’atlari dasturlarini o‘rgangan tizimli sharhda karate, dzyudo, taekvondo va aykido kabi mashg‘ulotlarning jismoniy tayyorgarlik, tezkorlik, chaqqonlik, kuch, egiluvchanlik, koordinatsiya va muvozanat bilan bog‘liq ko‘rsatkichlarga ijobiy ta’siri qayd etilgan. Biroq bunday ta’sirning darajasi mashg‘ulot dasturi, davomiyligi, ishtirokchilarning yoshi va qo‘llanilgan baholash usullariga bog‘liq.

Karatechilarning maxsus jismoniy tayyorgarligiga bag‘ishlangan tadqiqotlardan birida o‘rtacha yoshi 12,86 bo‘lgan 29 nafar sportchi ishtirokida sakkiz haftalik tana markazi mushaklarini mustahkamlash dasturi o‘rganilgan. Natijalar maxsus dastur qo‘llangan guruhda

gavda mushaklari chidamliligi, 20 metrga yugurish va ayrim zarba ko‘rsatkichlarida nazorat guruhiga nisbatan ustunliklarni ko‘rsatgan [3]. Mazkur tadqiqot karatechilarning jismoniy tayyorgarligini sport turiga xos ehtiyojlar bilan bog‘lash muhimligini ko‘rsatadi, biroq uning natijalarini barcha mashg‘ulot sharoitlariga bir xil tatbiq etish mumkin emas.

Mavzuning dolzarbligi 12–14 yoshli karatechilarning jismoniy tayyorgarligini faqat alohida jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan cheklamasdan, ularni texnik mahorat, yoshga xos rivojlanish qonuniyatlari, mashg‘ulot yuklamasi va tiklanish jarayonlari bilan uzviy bog‘liq holda o‘rganish zarurati bilan belgilanadi.

Tadqiqotning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

1. 12–14 yosh davridagi jismoniy rivojlanish xususiyatlarini sport tayyorgarligi nuqtayi nazaridan tahlil qilish.
2. Karate sport turida muhim bo‘lgan jismoniy sifatlarning mazmuni va o‘zaro bog‘liqligini aniqlashtirish.
3. Jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishning pedagogik tamoyillari va metodlarini tizimlashtirish.
4. Mashg‘ulot yuklamalarini individuallashtirish hamda jismoniy tayyorgarlikni nazorat qilish bo‘yicha metodik yondashuvlarni ishlab chiqish.

12–14 yoshli karatechilarning yoshga xos rivojlanish xususiyatlari

12–14 yosh davri biologik yetilish jarayonlari jadallashishi mumkin bo‘lgan o‘smirlik bosqichiga to‘g‘ri keladi. Bu davrda tana uzunligi va vazni, tana segmentlari proporsiyasi, mushaklarning rivojlanishi, harakatlarni boshqarish hamda jismoniy yuklamaga moslashish ko‘rsatkichlari o‘zgaradi. Biroq bu o‘zgarishlar har bir sportchida bir xil vaqtda yoki bir xil tezlikda sodir bo‘lmaydi.

Shuning uchun murabbiy mashg‘ulot natijalarini faqat bajarilgan zarbalar soni yoki jismoniy test ko‘rsatkichlari bilan baholamasligi kerak. Harakatning texnik to‘g‘riligi, muvozanatni saqlash, masofani his etish, tana holatini boshqarish va yuklamadan keyingi tiklanish ham hisobga olinishi zarur.

Yosh sportchilarda qarshilik bilan bajariladigan mashqlar ham to‘g‘ri tashkil etilganda foydali bo‘lishi mumkin. Milliy kuch va konditsion tayyorgarlik assotsiatsiyasining yoshlar uchun qarshilik mashqlari bo‘yicha pozitsion hujjatida malakali mutaxassis nazorati ostida, to‘g‘ri texnika va yoshga mos yuklama bilan tashkil etilgan mashg‘ulotlar kuch, motor ko‘nikmalar va sport faoliyatini rivojlantirishi mumkinligi ta’kidlanadi [4]. Demak, 12–14 yoshli karatechilarda kuch mashqlarini butunlay cheklash ham, ularni kattalar uchun mo‘ljallangan og‘ir yuklama dasturlari asosida o‘tkazish ham metodik jihatdan asosli emas.

Mashg‘ulot jarayonida quyidagi xususiyatlar hisobga olinishi kerak:

- biologik yetilish va jismoniy rivojlanish sur’atlarining individual farqlanishi;
- harakat koordinatsiyasini muntazam takomillashtirish zarurati;
- tayanch-harakat apparatiga ortiqcha yuklama tushishining oldini olish;
- texnik harakatlarni sifatli bajarish va xatolarni o‘
- jismoniy va ruhiy charchoqni kuzatish;
- yetarli dam olish, uyqu va tiklanish sharoitlarini ta’minlash.

Shu jihatdan, yosh karatechilar tayyorgarligining metodologik asosi sport natijasini tezlashtirish emas, balki uzoq muddatli va barqaror rivojlanishni ta’minlashga qaratilishi lozim.

Karatechilarning jismoniy tayyorgarligi tarkibi

Jismoniy tayyorgarlik sportchining muayyan faoliyatni bajarish uchun zarur bo‘lgan jismoniy sifatlari va harakat imkoniyatlarini rivojlantirish jarayonidir. Karate amaliyotida uni umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlikning birligi sifatida ko‘rib chiqish maqsadga muvofiq.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik yurish, yugurish, sakrash, turli koordinatsion mashqlar, gavda mushaklarini mustahkamlash, muvozanat va egiluvchanlik mashqlarini qamrab oladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik esa karate texnikasi bilan bog‘liq tezkor siljishlar, zarba harakatlari, himoyaviy harakatlar, yo‘nalishni o‘zgartirish, masofani boshqarish va takroriy yuqori jadallikdagi harakatlarni bajarish qobiliyatini rivojlantirishga yo‘naltiriladi.

Ushbu ikki yo‘nalish bir-birini to‘ldiradi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikning yetarli darajada shakllanmaganligi maxsus mashqlarni sifatli bajarishni cheklashi mumkin. Aksincha, maxsus tayyorgarlikning yetishmasligi rivojlangan jismoniy sifatlarning karate texnikasi va taktik harakatlarida samarali namoyon bo‘lishiga to‘sqinlik qiladi.

Karatechilarning jismoniy tayyorgarligi quyidagi asosiy komponentlar bo‘yicha tahlil qilinadi.

Tezkorlik. Tezkorlik harakatni qisqa vaqt ichida bajarish, signalga javob qaytarish va vaziyat o‘zgarishiga tez moslashish qobiliyatini anglatadi. Karate uchun oddiy reaksiya tezligidan tashqari, raqibning harakatini anglash, qaror qabul qilish va zarba yoki himoyani muvofiqlashtirish tezligi ham muhim. Uni rivojlantirishda qisqa masofali tezlanishlar, murabbiyning vizual yoki ovozli signali bo‘yicha bajariladigan harakatlar, qisqa zarba kombinatsiyalari va tezkor siljishlardan foydalanish mumkin. Bunda tezlik bilan bir qatorda texnik aniqlik ham nazorat qilinadi.

Chaqqonlik. Chaqqonlik harakat yo‘nalishini tez va samarali o‘zgartirish, muvozanatni saqlash hamda vaziyatga mos harakat tanlash qobiliyatidir. Karatechilarda u hujumdan himoyaga o‘tish, masofani o‘zgartirish, yon tomonga siljish va raqib harakatlariga moslashishda namoyon bo‘ladi. Konuslar orasidan yo‘nalishni almashtirib yugurish, belgilangan zonalarga tez siljish, sherik harakatiga javob qaytarish kabi mashqlar chaqqonlikni rivojlantirishga xizmat qiladi.

XULOSA

O‘tkazilgan nazariy-tahliliy o‘rganishlar asosida 12–14 yoshli karatechilarning jismoniy tayyorgarligi ko‘p komponentli va uzluksiz pedagogik jarayon sifatida tashkil etilishi lozim, degan xulosaga kelindi.

Birinchidan, o‘smirlik davridagi jismoniy rivojlanishning individual xususiyatlari mashg‘ulot mazmuni va yuklamasini belgilashda muhim mezon hisoblanadi. Pasport yoshining bir xilligi sportchilarning funksional imkoniyatlari va biologik yetilish darajasi bir xil ekanini anglatmaydi.

Ikkinchidan, karatechilarning jismoniy tayyorgarligida tezkorlik, chaqqonlik, kuch, tezkor-kuch, egiluvchanlik, koordinatsiya va chidamlilikni o‘zaro uyg‘un rivojlantirish zarur. Ushbu sifatlarning amaliy ahamiyati ularning karate texnikasi bilan bog‘lanishi va harakatlar sifatida namoyon bo‘lishi orqali belgilanadi.

Uchinchidan, yosh karatechilar bilan ishlashda yoshga muvofiqlik, bosqichma-bosqichlik, muntazamlik, individuallashtirish, umumiy va maxsus tayyorgarlik birligi, xavfsizlik hamda tiklanish tamoyillariga amal qilish metodik jihatdan muhimdir.

To‘rtinchidan, pedagogik nazorat jismoniy testlar, texnik harakatlar sifatini kuzatish, mashg‘ulotga moslashish va tiklanish holatini birgalikda baholashga asoslanishi kerak. Testlar takroriy o‘lchashga yaroqli, tushunarli va yosh sportchilar uchun xavfsiz bo‘lishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Yunusov Yu.M. Sport trenirofkasi asoslari- Toshkent 2007
2. Корженевский А.Н., Подливаев Б.А., Жуков С.Н. Определение эффективной структуры подготовки юных спортсменов 12–13 лет, специализирующихся в каратэ // *Вестник спортивной науки*. 2021. № 2
3. А.Г. Влияние метода круговой тренировки на функциональную подготовленность юношей 12–13 лет в каратэ // *Научно-спортивный журнал*. 2024. № 1, т. Байхаджиев
4. А.Г. Факторы, определяющие эффективность специализированной подготовки юношей 12–13 лет в каратэ *1. Научно-спортивный журнал*. 2024. № 3, т. 2.