

МАЛАКАЛИ КАРАТЕЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ УСУЛЛАРИ

К.Н.Пўлатова

ЎзДЖТСУ I-босич магистранти

Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

Аннотация: *Мақолада малакали каратечиларда карате спорт турининг бошқа турларида қўлланиладиган воситалардан фойдаланиш орқали техник тайёргаликларини такомиллаштириш назарда тутилган.*

Ишнинг долзарблиги. *Мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш мақсадида қабул қилинаётган Президент Фармонлари ва Вазирлар Маҳкамасининг қарорлари бисёр. Қолаверса, кўндан-кўн халқаро миқёсдаги мусобақаларнинг тез-тез ўтказилиши, ўзбек спортчиларининг Осиё, жаҳон ва Олимпия ўйинлари мусобақаларида юксак натижаларга эришиши ҳамда мустақил юртимиз шухратини жаҳон ҳамжамияти олдида тараннум этиб келаётгани бизни фувонтиради. Баркамол авлодни соғлом қилиб тарбиялашда жисмоний тарбия ва спортнинг ўрнини ҳисобга олиб спорт ишларини янада такомиллаштириш, унинг ўқув ва моддий-техник базасини замон талаблари даражасига олиб чиқиши ҳамда аҳолининг спортга бўлган қизиқишини ошириш йўлида давлат миқёсидаги мақсадли тадбирлар ишлаб чиқилиб, ҳаётга тадбиқ этилмоқда. “Карате(WKF) спорт турини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги Президент қарори ҳам (ПҚ-356-сон, 03.11.2023 й) шу жумладандир.*

Тадқиқотнинг мақсади: *Кўп йиллик тайёргарлик жараёнида мусобақа фаолияти кўрсаткичларини эътиборга олган ҳолда, каратечиларни тактик тайёргарлик даражаларини ривожлантириш услубини ишлаб чиқиши.*

Тадқиқотнинг объекти ва предмети:

Каратечиларнинг машғулот жараёнлари ва мусобақа фаолияти тузилиши. Тажриба натижалари ва уларнинг муҳокамаси каратечиларининг тактик тайёргарликларини текшириш учун бир қатор педагогик тажрибалар амалга оширилди. Тажриба каратечиларни машғулот жараёнида тактик ҳужумларни ўрганиш, бажариш ва уларни мустаҳкамлаб олиш усулларига ўргатиш учун ажратилган соатлар ҳажми доирасида 45% гача ошириш, шунингдек, мусобақа фаолияти хусусиятларини аниқлаштиришга қаратилган. Тахминларнинг тўғрилигини тажрибалар асосида текшириш малакали бўлган каратечилардан иборат. Тадқиқот иштирокчилари бўлган каратечилар икки гуруҳга бўлиндилар, 1– гуруҳ назорат гуруҳи (10 киши) бўлиб ушбу гуруҳ таркибига кирувчилар 2023-йилнинг 10 октябрь куни, юқорида қайд этилган назорат синов машқлари ёрдамида текширувдан ўтказилди ҳамда кузатувнинг биринчи кунидан бошлаб, машғулотларда иштирок этишни давом этишди. 2-гуруҳ педагогик тадқиқот гуруҳи (10 киши) – бўлиб у ҳам 1-

гуруҳ билан ёнма - ён назоратдан ўтказилди. Тадқиқот гуруҳида I ой давомида тактик тайёргарликларини шакллантириш мақсадида йўналтирилган воситалар қўлланилди. Машғулотларнинг тайёргарлик қисмидаги (каратэчининг махсус машқлари билан биргаликда) машқлар: югуриш, УРМ (турган жойда бажариш ва сакраб бажариш), МРМ (Оёқларни мах ҳолатида машқ бажариш, оёқ пайларини чўзиш ва елкаларни қиздириш). Тадқиқот давомида 2-гуруҳга каратенинг бошқа турларидан усуллар ўргатдик, яъни карате турларидан, қўл ва оёқ ёрдамида зарбалар усулларини ўргатиб бордик.(4).

I-жадвал

Назорат ва тадқиқот гуруҳларидан тадқиқот бошида олинган тест натижалари

	Назорат тестлари	Назорат гуруҳи			Тадқиқот гуруҳи		
		X	σ	V	X	σ	V
				%			%
	4x10 метр масофага моксисмон югуриш	1	0	2,	1	0,4	3,7
		0,6	,3	83%	0,6		7%
	Рен-дзуки урамаваши (10 сония)	5,	0	9,	5,	0,5	9,0
		5	,5	09%	5		9%
	Рен-дзуки ушира урамаваши (10сония)	5,	0	9,	5,	0,6	11,
		5	,5	09%	4		11%
	Турникда тортилиш	1	0	5,	1	1,4	11,
		1,9	,7	88%	1,8		86%

Тадқиқот охирига келиб ўргатилган усуллар: 4 хил; қўллар ва оёқлар ёрдамида зарбалар бериш ва уларни тезлигини ошириш 4 хил усули, Тадқиқот шуни кўрсатдики, 2– гуруҳ ўргатилган усулларни жуда тез ўрганиб олди ва бошқа шерикларига ҳам ўргатишга улгурди, I–гуруҳ ўз машғулотларида ўрганган усулларини такрорлаб, ўз малакасини оширар эди. ЎзДЖТСУ карате машғулотларида беллашув вақтида I-гуруҳ вакилларида ўзгариш сезилмади лекин, 2–гуруҳ вакилларида айрим ҳолатларда тадқиқотда ўргатилган қўллар ва оёқлар ёрдамида зарбалар бериш усули элемент ҳаракатлари ишлатилганлиги гувоҳи бўлди. Демак, 2–гуруҳ вакиллари ҳужум қилишда, шотакан каратэ усулларининг элементларидан фойдаландилар, яъни ўзлари яратган тактик ҳаракатни шу элементлар билан шакллантирганлар. Тадқиқот натижалари: I ой давом этган тадқиқот натижаларига кўра, назорат гуруҳининг тактик тайёргарлик даражаси ва улар тузган усуллар кетма-кетлигида сезиларли ўзгариш кузатилмади. Тадқиқот гуруҳида усуллар кетма-кетлигида шотокан карате қўллар ва оёқлар ёрдамидаги зарбалари элементларни кузатдик, бу – уларга мусобақада рақибни чалғитиш билан биргаликда рақибга ноқулайлик туғдирди. Назорат гуруҳининг тактик тайёргарлик даражаси 2,5% дандан 5,8% га ошди. Бу фоизлар каратечилар мусобақада ишлатган тактик ҳужумлари асосида тузиб чиқилди.

**2-жадвал Назорат ва тадқиқот гуруҳларидан тадқиқот охирида олинган
тест натижалари**

Назорат тестлари	Назорат гуруҳи			ст	P	Тадқиқот гуруҳи			ст	P	
			V					V			
4x10 метр масофага моксимон югуриш	0,1	,2	98 %	,33	0,2	≤	,9	,5	5, 05 %	,5	<0. 001
Рен-дзуки урамаваши (Юсония)	,8	,8	9,70%	,5	0,1	>	,6		1 2,1 %	,5	<0. 001
Рен-дзуки ушира урамаваши (Юсония)	,8	,8	9,79%	,5	0,1	>	,6	,8	1 2,1 %		<0. 001
Турникда тортилиш	4,6	,5	42 %	3, 0	0,0 01	<	5, 2	,2	7, 89 %	,8	<0. 001

Назорат ва тадқиқот гуруҳларнинг тактик тайёргарлик даражаларининг ўсиши (фоиз ҳисобида).

ХУЛОСА

Икки хил карате турлари билан шуғулланган спортчилар асосий спорт турларида тактик ҳаракатларни тузишда албатта иккинчи спорт турларидаги маълум бир усуллардан ёки элементлардан фойдаланиб туришлиги маълум бўлди. Бу эса тактик ҳужумда сезиларли натижа қайд этилишига сабаб бўлди. Карате спорт турлари билан шуғулланган спортчилар, бошқа карате турларидан хабардор бўлишса, тактик ҳужум ҳаракатларини шакллантиришини ошириб борар экан. Карате спорт тури билан шуғулланувчи спортчиларга, бошқа карате тури усулларини ҳам ўргатиш уларда тактик тайёргарлигини кучайтириб боришини амалда исботлади. Шу қаторда каратечиларнинг жисмоний сифатларидан куч ва чаққонликлари билан бирга уларни техникалари ҳам ошиб борди.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. А.Н.Илов, Ш.А. Арслонов “Карате дунёсини ўрганиш”. Т.2005.
2. А.Н.Илов, Ш.А. Арслонов “Карате” Т. 2011.
3. Н.А.Гастанов “Халқаро кураш турлари назарияси ва услубияти”.Т. 2015.
4. Ш.А. Арслонов – “Спорт педагогик маҳоратини ошириш” (Карате бўйича)” ўқув қўлланма. Т. 2020 йил