

Ўзбекистон Республикаси
Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги
Андижон Давлат университети

Қўлёзма ҳуқуқида

Эгамбердиев Отабек

ШАРҚ ЯККАКУРАШ ТУРЛАРИДА
ДАСТЛАБКИ ТАЙЁРГАРЛИК
ЖАРАЁНЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ
(Қаратэ мисолида)

Ихтисослиги: 5А141901

“Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият”
йўналиши бўйича магистр даражасини олиш учун
бажарилган магистрлик диссертацияси

Илмий раҳбар:	Иш кўриб чиқилди ва
Андижон давлат университети	ҳимояга тавсия этилди:
	Жисмоний тарбиянинг назарий
	асослари кафедраси мудири
_____доцент Ҳ.Солиев	_____доцент Ҳ. Солиев

Андижон 2009

МУНДАРИЖА

№	Мавзуси	Бет
1	Кириш	
2	Каратэ спортининг тарихи ва уни омавийлашиб бориши	
3	Каратэ спортининг шаклланишининг асосий хусусиятлари	
4	Каратэ спортининг шаклланиши ва ривожланишига асос солиниши	
5	Каратэ спорти ҳаракатлари техникасининг назарий ва амалий асослари	
6	Каратэда махсус қобилиятларни шакллантиришнинг назарияси ва методикаси	
7	Каратэда техник ва тактик ҳамда жисмоний тайёргарликни намоёниш этиш	
8	Каратэ мактабларида ёш спортчилар дастлабки мутахассислик тайёргарликларини ташкил этиш	
9	Каратэда дастлабка тайёргарликнинг ташкил этиш жараёнлари	
10	Каратэда ёш спортчиларни дастлабки тайёргарликларининг воситалари, шакллари ва услаблари	
11	Хулоса	
13	Фойдаланилган адабиётлар	
14	Иловалар	

**Мавзу: Шарқ яккакураш турларида дастлабки тайёргарлик
жараёнларини ташкил этиш
(каратэ мисолида)**

Режа

Кириш

1.Боб. Каратэ спортининг тарихи ва уни омавийлашиб бориши

1.1. Каратэ спортининг шаклланишининг асосий хусусиятлари

**1.2. Каратэ спортининг шаклланиши ва ривожланишига асос
солиниши**

**2. Боб. Каратэ спорти ҳаракатлари техникасининг назарий ва амалий
асослари**

**2.1. Каратэда махсус қобилиятларни шакллантиришнинг назарияси
ва методикаси.**

**2.2. Каратэда техник ва тактик ҳамда жисмоний тайёргарликни
намойиш этиш**

**3.Боб. Каратэ мактабларида ёш спортчилар дастлабки мутахассислик
тайёргарликларини ташкил этиш**

3.1. Каратэда дастлабка тайёргарликнинг ташкил этиш жараёнлари

**3.2. Каратэда ёш спортчиларни дастлабки тайёргарликларининг
воситалари, шакллари ва услаблари**

Хулоса

Адабиётлар

Кириш

Шарқ якка кураш турлари жисмоний баркамол, маънавий етук инсон қилиб тарбиялаш воситаларидан бўлиб хисобланади. Хозирги кунда мамлакатимизда шарқ якка курашларининг каратэ, таэквандо, айкидо, муайтай, у-шу кенг оммавийлашиб ривожланиб келмоқда. Шарқ якка курашларидан бири бўлган каратэ бўйича мамлакатимизда кейинги йилларда мингдан ортиқ иқтидорли талабалар етишиб чиқдилар. Улар республикамиз Осиё, Европа ва жаҳон биринчиликлари, Олимпиада ўйинларида муваффақиятли иштирок этиб келмоқдалар.

Каратэ бўйича олий тоифали мураббийлар, юқори малакали спортчилар тайёрлаш тизими шаклланиб келмоқда. Каратэ спорти билан олимларнинг таъкидлашича 10-12 ёшдан шу\улланиш мумкин. Бу ёшда болаларнинг руҳий, ахлоқий фазилатлари шаклланган характер кўринишлари вужудга келган бўлади. Уларнинг каратэ бўйича жанг қилиш, беллашиш, малака ва кўникмаларини эгаллашда муҳим рол ўйнайди. Ахлоқий фазилатлардан кўркмаслик, ботирлик, мардлик, ўз имкониятларини баҳолаш, раҳим-шавқат, иззат ва ҳурмат, кўрқинчларни енга олиш қобилияти ва фазилатлари каратэ спортида етакчи ўринда тутати. Шунга қарамай бошқа спорт турлари каби каратэ анча ёшариб кетган. Болаларнинг жисмоний қобилиятлари, шахсий қизиқишлари ҳамда руҳий тайёргарликлари ва шахсий характерларининг хусусиятларига мувофиқ 6-7 ёшдан ҳам шу\улланиш мумкин. Бу ёшдаги болаларнинг спорт маш\улотлари, каратэ спорти ҳаракатларини жамлашга ҳамда жисмоний фазилатларни ривожлантиришга қаратилган бўлиши керак. Бу ёшдаги каратэчиларни беллашиш ва жанг қилишга йўл қўймайди. Уларнинг зарба бериш жанг қилиш, беллашиш ҳаракатлари, маникенлари, уруш қоплари ва тўсиқлари билан шакллантирилади ва такомиллаштирилади. Каратэчиларнинг асосий ҳаракатлари «ката» машқларини эгаллашга қаратилган бўлади.

Биз олиб борган педагогик амалиёт ва илмий тадқиқот ишларимизда ёш каратэчилар умумий ва махсус тайёргарликларини такомиллаштириш

ўрганилган. Магистрлик диссертацияси мавзуси бўйича илмий тадқиқот ишларида Андижон давлат университети қошидаги 2-академик лицейда ташкил этилган Карате клуби қатнашчилари бўлган 6-12 ёш 100 дан ортиқ болаларнинг спорт машғулотларга жалб этиш жараёнлари ҳамда дастлабки мустахассислик спорт тайёргарликлари спорт тайёргарликларининг режалари, дастурлари, улар эгаллаши зарур махсус жисмоний ҳаракатлар мажмуи, шакллари «ката» ҳаракатларини эгаллаш бўйича услубий ва амалий тавсиялар ишлаб чиқилди.

Магистрлик диссертацияси мавзусининг долзарблиги: магистрлик диссертациясида ёш авлодни жисмонан баркамол, соʻлом қилиб тарбиялашда спорт турларининг аҳамияти кенг ўрганилган. Ҳозирги кунда шарқ яққа курашларидан бири ҳисобланган каратэ спорти болаларни жисмоний ривожлантириш, соʻлом қилиб тарбиялаш воситаларидан бири бўлиб ҳисобланади. Каратэ спорти бўйича ёшларни саралаш ҳамда дастлабки мустахассислик машғулотларини ташкил этиш спорт мураббийлар олдида турган долзарб масалаларидан биридир.

Магистрлик диссертациясининг мақсади ва вазифалари: магистрлик диссертациясида ёш каратэчиларнинг дастлабки мустахассислик тайёргарлик машғулотларини жараёнлари, воситалари ҳамда услубларини ўрганиш бўлган. Шунингдек болаларни дастлабки мустахассислик тайёргарликларини тўғри ташкил этиш жараёни орқали юқори малакали спортчилар тайёрлаш тизимини амалга ошириш режалаштирилган.

Магистрлик диссертациясининг тадқиқот объекти ва предмети: магистрлик диссертациясида Андижон давлат университети қошидаги 2-академик лицейда ташкил этилган Карате клуби қатнашчилари бўлган 6-12 ёш 100 дан ортиқ уғил ва киз болаларнинг дастлабки мустахассислик спорт тайёргарликлари ўрганилди.

Магистрлик диссертациясини хорижда ва маҳаллий адабиётларда урганиш даражаси: магистрлик диссертацияси мавзусига оид Карате спортида ёш болаларнинг дастлабки мустахассислик спорт

тайёргарликларини урганиш буйича кўплаб илмий тадқиқот ишлари куплаб олиб борилган. Шунга карамай бу соҳада янги тадқиқотлар ташкил этиш, Карате спортини такомиллаштириш вазифаларини хал этишга асос булади.

Магистрлик диссертацияси буйича илмий тадқиқотни олиб бориш услубиёти: магистрлик диссертациясида илмий тадқиқотнинг адабиётлар тахлили, педагогик назорат, эксперимент, натижаларини математик статистик таҳлил этиш, тиббий-биологик ҳамда рухий назорат услубларидан кенг фойдаланилди. Шу билан бирга магистрлик диссертациясини ёзишда Интернет материалларидан ҳам фойдаланилди.

Магистрлик диссертациясида илмий янгиликлар ва уларнинг асосланганлиги: магистрлик диссертациясида олиб борилган илмий тадқиқот ва педагогик амалиёт ишларининг натижалари ҳамда ҳуҷосалардан БУСМ ва таълим муассасаларда карате спортдан болаларнинг дастлабки мутахассислик машғулотларида жисмоний тарбия, спорт –соғломлаштириш тадбирларининг ташкил этишда кенг фойдаланиш мумкин. Шунингдек болалар спортини ривожлантириш ва ёшлар уртасида соғлом турмуш тарзини кенг ташвиқот қилиш ишларида диссертация мавзуси бўйича қилинган ишларга асосланиш мумкин.

Магистрлик диссертацияси илмий тадқиқот натижаларини амалий аҳамияти ва тадбири: магистрлик диссертацияси мавзуси бўйича олиб борилган илмий тадқиқот ва педагогик амалиёт ишларининг натижалари болалар карате спортини ривожлантириш бўйича ташкил этиладиган тадбирларда кенг фойдаланилади. Ишлаб чиқилган услубий ва илмий тавсиялар ёш ёш каратечиларни дастлабки спорт тайёргарлик машғулотларини тўғри ташкил этиш, уларни келажакда юқори малакали спортчилар қилиб тарбиялашда кенг фойдаланиш мумкин.

Карате машғулотларида, табиат омиллари ёрдамида чиниктириш, эрталаб узок масофага югуриш ва ката, кихон билан шугулланиш бўйича илмий ва услубий тавсиялар таҳлил этилди. Яккакураш ва карате турлари билан кизикишлар, жисмоний тайёргарлик, жисмоний қобилият

дларажасига мувофик шугулланиш, карате билан мустакил шугулланишда жароҳатланишларни олдини олиш, жароҳатланишда биринчи тиббий ёрдам бериш коидалари урганилди. Педагогик амалиёт жараёнларида болалар уртасида карате турларини ривожлантириш ва болалар спортини такомиллаштириш буйича қабул килинган қарор ва фармонларнинг моҳияти ва мазмуни таҳлил этилди. Болалар билан спорт мактаблари, яшаш жойлари ва оилада спорт машғулотлари ташкил этилди. Машғулотларнинг меъёрий ҳужжатлари тайёрланди. Болаларни Карате турларига йуналтириш ва саралаш тадбирлари ташкил этилди. Болалар ва уларнинг ота-оналари билан мамлакатимизда ва тараққиёти ва ўзбек спортчиларининг халқаро спорт мусобақалардаги муваффақиятлари мавзуларида суҳбатлар, мунозаралар, анкеталар ўтказилди.

1.Боб. Каратэ спортининг тарихи ва уни омавийлашиб бориши

Сўнгги пайтларда мамлакатимизда борган сари кенг тарқалаётган шарқона яккакурашлар асрий анъаналарга эга. Улардан айримлари масалан, таэквандо, тарихий манбаларнинг гувоҳлик беришича, Корея ва Маньчжурияда эрамиздан аввал пайдо бўлган. /айриоддий ва сирга ўралган яккакурашлар пировардида аста-секин замонавий спорт турлари қаторидан ўрин олди.

60-йиллар охирида республикаимизда биринчи (у вақтда яширинча) каратэ-до секциялари пайдо бўла бошлади. Ҳеч ким бу нарсга ҳақида тасаввурга эга бўлмасада, ёшлар яккакурашнинг бу янги тури билан чинакамига қизиқиб қолдилар. Мамлакатда каратэ секциялари пайдо бўла бошлади. Юксак тоифадаги каратэ усталари билан мулоқотда бўлмаган ташаббускорлар камёб китоблардан ўзлари ўрганиб, ўз хиссиётларига ишониб, бошқаларга ўргатишга киришдилар. Каратэ-донинг анъанавий усулларида йироқлик, манбалардан ажралиб қолиш-сиртдан Шарқдан

пайдо бўлган ва ривожланган санъатга ўхшаш қандайдир «совет каратэси» деган спорт тури вужудга келишига олиб келади.

1983 йилги энциклопедик, лу\атга мурожаат қилинса, биз у ерда КАРАТЭнинг қуйидаги таърифини кўрамиз. «Қўл ёки оёқ билан инсон танасининг нозикроқ жойларига зарба беришга асосланган, ўзини қуролсиз ҳимоялашнинг японча тизимидир». Бу гапнинг асил моҳиятини тушуна олмаган ўқувчида каратэ-шавқатсизлик, деган таъсурот пайдо бўлди, кўпчилик онгида худди шундай фикр ўрнашиб қолди.

Ҳа, албатта, каратэ-жанговар санъат, аммо, шу билан бир қаторда, буддизм фалсафасига таянган-яз-язини тарбиялаш, бошқариш тизими, бу яна «До»-инсоннинг баркамолликка интилиш йўлидир.

Каратэ-жанговар санъат сифатида Окинавада вужудга келган. XX асрнинг бошларида у ерда кейинчалик замонавий каратэ-до ўзагини ташкил қилган, ўз анъана ва кўринишларига эга бўлган бир нечта каратэ мактаблари бор эди. Каратэ-до асосчиси-мукаммал инсон, шоир ва ўқитувчи Гичина Фунакошидир. У кишини бутун дунёдаги каратэ-до усталари ва мухлислари \оят ҳурмат қилишади.

50-йиллар бошида Японияда каратэ бўйича биринчи йирик мусобақалар ўтказилди, худди шу пайтда каратэ Америка ва Европага биринчи қадамини ташлади. 60-йилларда каратэ спорт тури сифатида кенг ривожлана бошлайди, йирик япон ташкилотлари ва халқаро ташкилотлар пайдо бўлди. 1970 йилда каратэ ташкилотларининг дунё иттифоқи (ВУКО) ташкил этилди. Хозирда бу ташкилот 4 регионга бирлашган-Оврупо иттифоқи (ЕКУ), Панамерика (ПУКО), Осиё-Тинч океани (АПУКО) ва Африка (УАК) иттифоқлари-120 дан ортиқ мамлакатни ўз ичига олади.

1990 йилда ВУКОнинг 10-конгрессида СССР бу ташкилотга доимий аъзоликка қабул қилинди ва биринчи марта жаҳон чемпионатида иштирок этди.

Каратэ-до, таэквандо, айкидо, джиу-джитоу ва бошқа шарқ жанговар санъатида биз йўл бошидамиз. Энг муҳими, кўплаб асрлар мобайнида тўпланган спорт ва руҳий бойликни эгаллашдир.

Яна шуни эътибордан четда қолдирмаслик керакки, шарқона яккакураш-жанговар санъатнинг оммавийлигидан спорт «ишбилармонлари» «унумли» фойдаланишди: бозор айкидо, таэквандо, каратэ-до тўрисидаги қалбаки қўлланмаларга кўмиб ташланган, аммо, буларнинг кўрсатиб ўтилган спорт турларининг илмий асосланган тизимига ҳеч қандай алоқаси йўқ.

Шарқона яккакураш ҳақида кенг қизиқувчилар оммасига тавсия этилаётган бу нашр Шарқнинг жанговар санъати фалсафаси ва услуби, техникасини яхши ўзлаштиришда уларга ёрдам беради.

Аммо ҳар қандай мутахассисга аёнки, шарқона яккакурашнинг мураккаб техник усуллари китобдан эгаллашнинг амалий жиҳатдан иложи йўқ. Бунинг учун ўқувчи мураббий билан узвий алоқада бўлиши шарт. Ҳақиқатдан ҳам, чет тилини китоб ёрдамида мукаммал ўрганган бирорта инсонни ёки қўлланмадан (педагогсиз) мусиқа чалишни ўрганган жиддий мусиқачини учратиш қийин.

Ўқувчилар бу китобдан қандай қилиб жанговар ҳолатда туриш, усул ва зарбаларни тўсиш ва бошқаларни ўргатувчи мукаммал рецепт топа олмайдилар, бу ерда машқлар (ката) бажаришнинг барча нозик томонлари «икир-чикири»гача таҳлил қилинмаган. Бу китоб бор-йўли каратэнинг жозиба кучини ҳис этган ёки секцияда шуўулланаётганлар учун ажойиб маълумотнома ҳисобланиб, уларнинг тажрибали устозлардан ўрганган назарий билимларини мустаҳкамлайди.

Бу нашрда асосий эътибор рақиб билан курашга эмас, балки каратэ билан қизиққан ҳар қандай одам ўтиши керак бўлган ўз-ўзи билан курашга қаратилган.

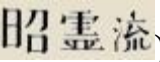
Бадан ва руҳингизни мукаммаллаштиришдек оғир ишда сизларга зафар тилаймиз.

Каратэ до ва Шотокан классик усулини асосчиси деб Окинава шурилик Мейдзи сулоласининг авлоди самурайлар оиласида тугилган Гичин Фунакоши булган. У 1869-1957 йилларда тугилиб яшаб утган. Окинава ороли Рюкю бугозида жойлашган булиб Япония, Хитой, Тайвань ва Корея давлатларидан бир хил узокликда жойлашган булиб, бу орол учун куп вақт жанглар булиб утган. Бир томондан бу бугозни эгаллаш учун урушлар булган булса, бошқа тарафдан узаро урушлардан беркинган харбий аскарлар бу ерда панох топган. Кадимдан харбийлар таъсирида булиб табиатан жангчи булиб усишган окинаваликлар узини химоя килиш усулларини такомиллаштириб борган. ХУ асрда курол олиб юриш ман этилгандан кейин эса, куролсиз узини химоя килиш жанг усулларини ишлаб чика бошлашди



Идеограммани кисми (хитойчасига-чуань-тэ- (куллар, кул-кул жанги маъносида) Окинавадаги кул жангини маъносини бера бошлади. У шунингдек Бусино тэ (жангчини куллари), Окинава-тэ (Окинавани куллари), То-тэ (сехрли кул) ёки Каратэ (хитой куллари) -сехрли, хитой кул жанги, Япончасига эса бу шунгдек укилади То-сехрли, ёки Кара-хитойча, Тан авлодининг Буюк Хитойи деганидир.

Каттик ракобатда куп жанг усуллари кушилиб такомиллашиб борган. Хар кандай хато жангчига улим билан тугаши мумкин эди ва кечирилмас эди. Хаёт ёки мамот инсонни ички имкониятларини ишга солиб бутун вужуди билан узини химоя килишга ундарди. Жангни асосий тамойиллари бу "бир зарба билан йикитиш, харакат- душманга зарба", тажриба факат

ахамиятга эга" эди. ХҮШ асрда канчалик бу мактаб каттик яширилиб укитилаётган булишлигига карамасдан, Уста Сокугава томонидан биринчи расмий мактаб очилган. Окинавада 1848 йили Катта устоз Шурилик Матсамура Шокун хам Шорин-рю Каратэ мактабини очишга муаффақ булади. Бир хил иероглифлар япончасига Шорин-джи кэмпо, хитойчасига Шаолин-шу чуань (Шорин) () укиларди. Эски окинава Шорэй йуналишида () ёругликни хис этган калб) катъийлик, жисмоний куч, кескинлик, химоя кийимларини синдиришлари хисобга олинган булса, Шорин да маънавий тарбия ва Сюгё интизоми нозик маневрлар, ёлгон харакатлар хисобга олинарди. МУТСАМУРАНИ шогирди Асато Анко жанг санъати буйича тенги йук уста хисобланарди. Айнан Асато Фунакоши Гичинини биринчи устози хисобланади. Гичинини шогирди сифатида танланишини узи Гичинини кобилияти борлигидан далолат эди. Аввалари устозлар анча вақтгача узига шогирд олмас эдилар, куп йиллик тайёргарликлардан сунгина шогирдларни синаб кейингина олишлари мумкин эди.

Гичин оилада чала тугилгани учун хамиша эътибор талаб нимжон булиб усган бола эди. Уни болалиги буви-буваси кармогида утган. Бошлангич синфда мактабда Гичин Асатони угли билан танишади, ва бу танишув уни такдирини белгилайди. Анъналарга содик колган холда Асато уз болаларини бошка бир устозга Итоцу Анко (Ясуцунэ) га беради, узи эса Гичинига Тэ санъатидан лаззатланишга ургатиб бутун жанг усулларини ургатиб, катта устозлар доирасига олиб киради. Купинча Итоцу ва Анко Гичинга бирга дарс беришарди, баъзида эса Матсамурани узи хам ургатарди. Кейинчалик Фунакоши Гичин уз болаларини хам Анко ва Итоцу га олиб келиб каратэга ургатган.

Мейдзи сулоласини кайта тикланиши. Кайта тикланишни амалга оширган одамлар жуда маданиятли, юкори даражада тобланган, мустахкам иродали инсонлар эди. Жанг санъати уларни бутун хаётини эгаллаганди.

1876 йили иккита килични олиб юриш ман этилган, шунингдек меросий пулларни бериш тухтатилгандан сунг тахминан икки миллион самурай, буларни орасида Гичин ҳам бор эди, узларига иш кидира бошлашди. Фуоку-кёхэй (гуллаётган катта кушинли давлат) фалсафаси, анъаналарни саклаган холда Японияга жангчи ва яхши мохир ишчиларни етказиб бериш учунянги стандарт умумтаълим тизимни талаб этарди. Фунакоши Гичин 1988 йилдан бошлаб Шурида уқитувчилик амалиётини бошлади. 90 йилларда эса уни Наху га утказадилар. Бу ерда у Киюн, ТООН, Нингаку да жанг санъатини урганишни давом эттирди. XIX аср охирларида Япония авлодни маънавий ва жисмоний бакуват усиши учун каратэни бир катор медицина, ижтимоий ва педагогик сохаларини ургана бошлади. Окинавада 1902 йили бу назоратлардан сунг мактаб программасига расмий равишда каратэ киритилади ва Фунакоши Асато ва Итоцуни рухсати билан биринчи бор каратэ синфларини очади. Душманни улдири ва узини химоя килиш эхтиёжи йуколган булсада, хар бир машгулотда ракиб каттик жарохат туфайли ногирон булиб ҳам колиши мумкин эди. Шунинг учун Фунакоши Итоцу билан биргаликда каратэни спорт усулларини ишлай бошлашди. Лекин уста каратэни бир йула спорт турига айланиб колишига мутлак карши эди. 1905 йили вакти -вакти билан, 1912 йилларда Окинавада каратэни кургазмали чикишларини бошлади, бунинг билан у каратэни оммабоп этилишига тарафдорлигини билдирарди. Бу даврга келиб Фунакоши Тэ санъатини тан олинган бошлиги эди. 1911 йили Таълим Вазирлиги жанг санъатини ривожланиши учун ёрдам берди, ва япон фукараларини шу жанг санъати оркали тарбияланишини расмий тан олди. Харбий укув кемаси капитани Рокуто Яширо туфайли император флоти курсантлари ҳам каратэ билан шугуллана бошлади, Токиода ҳам бу тугрисида гаплар таркалган эди. 1912 йили Чуджо култигида биринчи император флоти ҳам каратэ билан танишди. худди шу йили улар Окинаванинг энг катта залларида Фунакоши Токомура, Мабун, Исикава, Тукусума, Кяму, Яхику,

Огусуку бошчилигида каратэ санъатини намойиш этишди. Тайсё (Буюк хакикат 1912-1927) даврида демократик тенденциялар аклий идрокни ишлатишларига туртки берди. 1916-17 йиллари Японияни бутун китоблари куриб чикилди. 1916 йили Гичин "Бутакодене" да Япон расмий вакиллари олдида кургазмали чикиш килади. Харбий кучларни тепасидан назорат урнатилишига карамай, жанг санъатига кизикиш тобора кучая бошлади.

Япон харбий флоти эсминеци кумондони Хирохито шахзодаси Нориказу Канна хам Окинавалик эди. Оврупага кетаётиб Шури калъасида Гичинни кургазмали чикишини куради, бу даврда Гичин Окинава Жанг санъати асоцияси президенти этиб тайинлаган эди. Хирохито хам Гичин ухшаб кичик, нозик гавдали эди. Уни хайратга солган нарсалар бу, Гичинни хеч ким, хатто томошабинлар хам урнидан силжити олмагани, Томишивари (нарсаларни синдириш) зарбалари жуда хайратланарли эди. Оёкларни кучли зарбалари, урта масофадаги йикитиш усули, ракибга хеч кандай узини химоя килиш имкониятини колдирмас эди. Буни хаммаси Япон хукуматида ёзилган хисоботда акс эттирилган булиб, каратэни келажакни белгилаб берди. Гичинни йигирма йиллик меънати бесамар кетмаган эди. Уста 1922 йили бахорда Таълим Вазирлиги томонидан уюштирилган биринчи миллий атлетик кургазмага таклиф этилди. Факат XX асрда Япония узи учун Каратэ-Окинава куп асрлик санъатини очди. Гичинни намойишли чикишлари олдиндан жуда пухта уйлаб килинганди. У япон зодагонларига, укимишли кишиларига таклифномалар жунатди, Окинава жанг санъатини кенг микёсга ёилишига бу хам катта таъсирини курсатган эди. 1922 йили Мейкё джиу-джитсу буйича уста Оцука Хиденори Гичин ёрдамида узи учун Каратэ дунёсини очиб, уни ургана бошлади. Кейинчалик Вадорю га асос солди. Дзигоро Кано- дзюдо -ни асосчиси Гичинни чикишларини куриб, уни Кодокане га маъруза укиш ва каратэ ургатиш учун таклиф этади. Фунакошини таъсири остида дзюдо гошин-джитсу атэ-ваза булимига каратэ сифат усуллар киритилиб, янада

юкорисамарали була бошлади. Лекин ракобат кучлилигидан буни хеч ким тан олмади. 1922 йили эса "РЮКЮ КЭМПО КАРАТЭ" номли китоб чиқарилиб, 5 та булимдан иборат, яъни "Каратэ-бу нима", "Каратэни кадр киммати", "Укитиш ва машгулотлар", "Каратэни ташкиллаштириш", "Асосий тамойиллар ва Ката"-Хейан 1-5, Нейхан-чи 1-3, Бассай 1-2, Кушанку 1-2, Сейшан, Чинто, Чинтэ, Джиин, Джиттэ, Джион, Ваншу, Вандан, Рохай, Джумми ёки йюмми, Вандо, Сочин, Нишейши, Сансэру, Супаринпэй, Ванкуван, Кокан, Унсу 30 ката. Бу номлар Окинава ва Хитой тилларида. Китобга кулланма сифатида машгулот даврида нималарга эътибор бериш кераклиги уқтирилган. Бу китоб Менделеевни даврий тизимида химиядаги элементларнинг хоссалари айтиб утилгандек жанг санъатининг хар бир усули тугрисида шундай айтилган, ва бу каратэнинг янги бир ривожланишига туртки булди.

1.1. Каратэ спортининг шаклланишининг асосий хусусиятлари

Каратэ-куролсиз ўзини ҳимоя қилиш-турли тўсиш усуллари (ҳимоя), кўл ва оёқ зарбалари, чалиш (потсечка)лардан фойдаланадиган қадимги жанговар санъат турларига киради.

Миллионлаб мухлисларга ҳозирги ҳолатдан таниш бўлган каратэ буяк учта ва ўқитувчи Гичина Фунакошининг (1868-1957) ҳаракати ва иқтидори туфайли ўз спорт мақомига эга бўлди. Айтмоқчи, Фунакоши, аслини олганда, каратэ техникасини қайтадан кашф этмади, фақат қадимдан Окинава оролида маълум бўлган, эндиликда унутилиб кетаёзган «Окинава-тэ» («Окинава кўллари») усуллари умумлаштирди ва бир тизимга солди.

XIX асрга келиб оролда «Окинава-тэ» нинг учта асосий усули ривожланган-Шури-тэ, Наха-тэ, Томари-тэ, (бундай номланиши жойлар номи билан боʻлиқ) Шури-тэ-ушунинг «шимолий» усуллари ўз ичига олган. У каратэ-донинг Гичина Фунакоши асосчиси ҳисобланган энг йирик замонавий мактаби-Шотоканнинг ташкил бўлишида омил бўлиб хизмат қилди.

Окинава-тэнинг бошқа устаси-Мабуни Кэнва (1889-1952) Наха-тэ ва Шури-тэ техникаларидан фойдаланиб, Шиторю усулини яратди. Г.Фунакошининг шогирди-Хиронори Оцука (1892-1982)-Вадорю усулини яратди.

1921 йилда Японияда биринчи марта Токиода ўтказилган жанговар санъат фестивалида Окинава-тэ бўйича кўргазмали чиқишлар қилинди. Бу жанговар санъатни Г.Фунакоши намойиш этди. Зафар бекиёс бўлди. Чиқишдан сўнг дзю-до ташкилотчиси ва Кодокан (дзю-до академияси) асосчиси Дзигоро Кано бу пайтгача номаълум бўлган окинавалик мактаб ўқитувчисини бир нечта дарс бериш учун Кодоканга таклиф этди. 10 йилдан сўнг каратэ-дзюцу-«хитой қўли санъати»-Япониянинг барча университетлари ўқув программасига киритилди. 1936 йилда эса ярим асрида дунёдаги энг йирик карате мактабига айланган Г.Фунакоши бошчилигидаги Шотокан мактаби очилди.

Бундан ташқари «Карате-до» атамаси муаллифлиги ҳам Г.Фунакошига тегишлидир. Авваламбор каратэ сўзи «Хитой қўли» деган маъно берар эди, яъни бу ўзини ҳимоя қилиш турининг келиб чиқишига ишора эди, аммо Японияда Хитойга қарши кайфият кучли бўлганлиги учун бундай ном оммавий бўла олмас эди. Шунинг учун «Хитой» деган маънони берувчи «кара» иероглифи вақти келиб ёзувда «Карате» сўзига алмаштирилдики, бу ном («кара») будда фалсафаси амаллари билан боʻлиқ-«бўшлиқ», «бўм-бўш» маъносини англатади. Шундай қилиб, каратэ атамаси энди хитойча эмас, балки «бўш қўл» деган маъно касб этди. Ўшандаёқ сўзнинг ёзилишида иккита иероглифга қўшилган учинчи иероглиф-«до»-«йўл» маъносини беради, яъни каратэ-до Япония жанговар санъати мажмуаси будога тегишли эканлигини англатади.

1964 йилгача Японияда бир нечта каратэ федерацияси ва иттифоқи мавжуд эди. Бу, албатта, каратэнинг спорт тури сифатида ривожланишига халақит берарди. Шунинг учун каратэ намойиш тури бўлган Токио олимпиадасида каратэ ягона Бутун-япон каратэ-до федерацияси-«Дзен

Нихон карате-до Ренмей» ни ташкил қилиш ҳақида қарор қабул қилинди. Каратэ-до барча мамлакатларда мисли кўрилмаган даражада ривожланди, шунинг учун 60-йиллар охирига келиб халқаро федерация тузиш масаласи кўйилди. Ниҳоят, 1969 йилда Каратэ-до ташкилотларининг бутун дунё иттифоқи (WUKO) тузилди.

1.2. Каратэ спортининг шаклланиши ва ривожланишига асос солиниши

Каратэ бўйича амалиётда Шуритэ ва Томари-тэ нинг Пинан1-5 (Хейан), Нейхан-чи 1-3 (Текки), Кушанку дай-шо (Канку), Пассай дай-шо (Бассай), джион, сэйен-чин, Ваншу (Энпи), Чинто (Ганкаку), джиттэ, Курурунфа, Сэйшан (Хангетсу), Рохай 1-3 (Мейккё) Ванкан, джиин, Нишейши (Нидзю-ши-хо), Чинтэй (Чинтэ), Усейши (годзю-ши-хо дай/шо), Ананку, Уншу (Унсу) Сочин, Нахатэдан Сайфа (Сайф), Хайякухаши-хо (Супаринпей), Сочин, Сэйсан, Сэйпай, Сансэру, Кихон-ката, Санчин, Тэншо, Гэкисайлар олинган.

23 йили бир йилдан сунг Гичин Токионинг Мейсей Джукуда узини машгулот хонасини очади. Сумо бўйича буюк чемпионлар ҳам Гичин кулида каратэни эгаллай бошлашади. Уша вақтнинг машхур чемпиони Уичиро Ониши эса узининг бутун бошлик гуруҳи билан Гичинни машгулотларига катнай бошлайди. Чемпион Фукиянаги эса ҳар бир мамлакат бўйлаб сафарларидан сунг устознинг олдиға ҳисобот бергани борарди. "Каратэ да ҳар ким излаганини топади"- дер эди буюк Гичин.

Жамият каратэ билан шугулланиш хоҳиши орта бошлади. Ва биринчилардан булиб бу соҳани талабалар бошлади. 1924 йили Кейо университети биринчи булиб каратэ клубини очди, ундан кейин эса Токушоку, Хасей, Нихон (тиббиёт коллежи), Васседа император билимгоҳи, Мейдзи ҳарбий, денгиз билим юрти, Никай До жисмоний тарбия олийгоҳи ва бошқа билимгоҳлар. . 1924 йили шунингдек Рентан Гошин ни "Каратэ-джитсу" номли даврий китоби нашрдан чикди.

Окинавадан кура Японияда бу жанг санъати турига кизикиш кенгайиб, Гичин Фунакоши атрофида усталар йигилиб, кенг оммага ургатиш учун кенг куламли каратэ усулларини урганиб, такомиллаштира бошлашди. 1926 йили Итоцуни тенгдоши ва шогирдларидан бири булмиш _Кенва Мабунни Осакада узини мактабини очади (кейинчалик эса Шито-рю усулини асосчиси) . "Каратэ факат битта булиши мумкин" дер эди Гичин ва хамма бунга кушиларди.



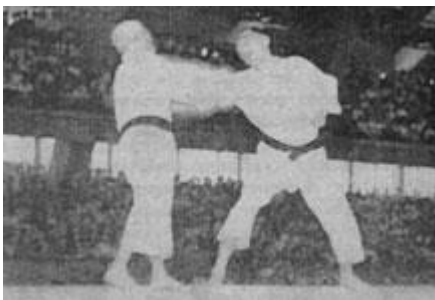
Гичин Фунакоши



Гичин Фунакоши



Гичин Фунакоши



Гичин Фунакоши



Додзю кун

Каратэнинг асосий йуналиш мактаблари

Шотокан. 1936 йили Токиода Фунакоши бинода Шотокан (Гичинни тахаллуси)-номли мактабини очади. Шотокан мактабининг асоси булиб Окинава мактаби Сюригэ олинган, бунда асосан ахамият якин масофадаги зарбалар ва гавдани пастки кисмига оёк билан булган зарбаларга каратилган. Шотокан таркабига Гичин ва унинг угли Еситаки урта ва юкори кисмга оёк билан булган жуда куп янги зарбаларни, айланма, ён, орка зарбаларни киритган. Энг зур жанг деб урта масофадаги жангни

хисоблашган. Мактабни очилиш даврига Японияда бир неча унлаб каратэ мактаблари очилган эди. У ерда Окинавалик устозлар дарс беришарди. Буларни ичида Ситорю мактаби асосчиси Кэива Мабуни (1889-52), Годзюрю мактаби асосчиси Тедзюи Мияги бор эди. Ситорю мактаби 1926 йили Осакада тузилган. "Сито" сузи Устозлар Мабуни -Хигаонна ва Итосуларни бош иероглифларидан олинган булиб, Бунда Мабуни Сюритэ эски усулини янги усуллар билан бойитган, айникса Наха-тэ усулидан куп техник усуллар олинган.

Годзю-Рю. Годзюрю (юмшок билан каттик ни уйгунлашуви) мактабига 1930 йили Нахатэ мактабининг негизида асос солинган. Мактаб асосчиси Мияги оёклари билан буканинг ён бикинини ериб ташлаши, уй шифтини тешиб куйиши билан танилган эди. Баланд туришларни, пластик утишларни ва кайтарувчи зарбаларни у кучли фронтал зарбалар ва фаол химоя билан алмаштирарди.

Вадо-Рю. Каратэ мактабини яна бир таникли мактабларидан бири "ВАДОРЮ" (тинчлик йули) 1939 йили Оцука Хиронори томонидан очилган булиб, у спорт тиббиёти буйича мутахассис эди. ВАДОРЮ ни асоси бу ихчам усул, юмшок кочишлар ва блокларни кескин ва каттик зарбалар билан алмашинганлиги. ВАДОРЮ машгулотларида асосий таркибий кисм - купусуллик каталарни ёдлашдир.

Кекусинкай. "Мутлок хакикат жамияти" мактаби Масутацу Ояма томонидан очилган, у буюк уста ва буюк таргиботчи эди. Гарбда узига ва узининг мактабига жуда катта кизикиш уйготган уста. Ояма хамма мактаблардан факатгина энг зур ва юкори самарали усулларни танлаб олиш учун хамма мактабларни синчиклаб тафтиш утказди. Бошка тизимий каратэ мактабларидан уни фарки деярли йук. Лекин Ояма ДЗЮЙ-Кумитэ (эркин жанги)га купгина янги, олинган, кашф килинган усулларни киритди. Оямани тизимида асосий нарсa бу курук назариёт, ё медитация, ё стандарт каталарни ёдлаш эмас, балки амалий иш, юкори самара. Кекусинкай -номида чукур маъно ётади. Кеку- чегарани охири, Син-

хакикат, Кай- алока деганидир. Бу усталарни жангари ва психилогик тайёргарлик, рухий-маънавий тарбия "мутлак хакикат изловчилар жамияти мактаби дейилади. Кекусинкай Будо-каратэ деган яна бир номи, инсонни бутун имкониятларига жасур ва хал килувчи чакирик берувчи дегани. Кекусинкай йуналишини танлаганлар юкори талабга жавоб берувчи, атлетик тайергарликдан утган, ва каттик интизомга буйсунувчи булишлари керак. Кекусинкай йуналишини канчалик каттикулликни талаб этиши ва талабни юкрилигига карамай, шарк кураши кизикувчиларини жуда жалб этади. Кекусинкай да уларни нафас олиш техникаси, жисмоний тайергарлиги, психик бошкарув, жасурлар усулилиги узига тортади.

Каратэнинг буюк устозлари

Гитин Фунакоси

Кэйносукэ Энэда

Канадзава Хирокадзу

Кеннет Йошинобу Фунакоши

Мотобу Чохэ

Масатоси Накаяма

Масутацу Ояма

Мацумура Сокон

Тёдзюн Мияги

Хидео Очи

Хитоши Касуя



"Хакикий каратэ-до оркали уйгунлик ва бирликка"

Бизнинг мақсад-замонавий Каратэ асосчиси Гичин Фунакошининг НИ-Дзю-Кун 20 тузукларини бажариб, хакикий Япон каратэсини узимиз учун очишдир. Каратэнинг асосий тамойилларига буйсунган ҳолатда БФШК аъзолари Тоза Жанг Санъати Йулидан юришади.

Гичин фунакоши (шотокан каратэнинг асосчиси).

Ни-Дзю-Кун (йигирма тамойилли)

1. Каратэ хушмуомаллаликдан бошланиб у билан тугайди.
2. Каратэ хужум учун эмас.
3. Каратэ хакикат йулида боради.
4. Аввало узингни тани, кейин бошкаларни танисан.
5. Рухий тайёргалик, техник тайёргарликдан муҳим.
6. Акл-идрок эркин булиши керак.
7. Бепарволик бахтсизликка олиб боради.

8. Каратэ ДОДЗЁ билан кургонланмаган
9. Каратэни урганиш учун сизга бир умр керак.
10. Хаётингни Каратэга айлантир, шунда мукаммал хаётни топасан.
11. Каратэ кайноқ сувга ухшайди, агар иситиб турмасанг, у холда совиб қолади.
12. Ютдим дема, балки ютказмадим дегин.
13. Узингни ракибинга караб узгартир.
14. Жанг натижаси хамиша манёврагга боғлиқ.
15. Оёқ ва кулингни урнига қилични куз олдинга келтир.
16. Уйингин тарқ этишинг билан атрофингда душманлар пайдо бўлади.
17. Бошловчилар учун стойкалар кейинчалик табиий туришларга айланади.
18. Катани тугри қил, хақиқий жанг бу бошқа нарса.
19. Ҳеч қачон қуч динамикасини (1), гавда эластикасини (2), техника тезлигини (3) эсдан чиқарма.
20. Узингни билимларинга яхши муносабатда бўл.

Гичин Фунакоши уз жисмоний қучлилигини намойиш этиб, тахталарни синдириш, черепицаларни бўлиш ва жангда уз имкониятларини юқори қилиб қурсатган инсонларни "бекорчи" деб атаган. Ҳа, Узини химоя қилаётган ақл идрокка хақиқатни қириши қийин- Ҳ. Л. Борлес.

2. Боб. Каратэ спорти ҳаракатлари техникасининг назарий ва амалий асослари

Биомеханика-инсон гавдасини бошқаруви тугрисидаги илмдир. Техник ҳаракатлар бажараётган инсон гавдасини бошқарувини узаро ҳаракатларини урганади.

-Қанча таянч қучли бўлса, шунчалик унинг зарбаси қучли бўлади.

-Оғирлик марказини ёнга силжиши билан унинг зарба қучи ортади.

-Қанчалик гавдани оғирлик маркази пастда жойлашган бўлса, шунчалик позиция мустаҳкам бўлиб, зарбалар қучли бўлади.

-М х $V_k F$ масса х тезлик - зарба кучи (зарбани кучли килиш учун ёки тезликни ё массани купайтириш керак.)

-Мускулларни бирин-кетин куп микдордаги катнашуви ҳам зарбани кучини кучайтиради.

-киска вақт ичида катта кучни ҳаракатга солса, кескин бу ҳаракат натижасида зарба кучи ортади.

-Дистанция зарбада катта роль уйнайди (ёки туртки, ёки зарба етмайди)

-Тугри чизикдаги зарба кучли бўлади (полга параллел ҳолат)

-Гавда тезлиги к оёк куллар зарба тезлиги $kP_k P_{ст}$

- Зарба тезлиги

1. Мия реакциясига боғлиқ.

2. Гавда реакциясига боғлиқ.

3. Мускулларни ишлаш тезлигига (координация), оёк кулларни тезлигига боғлиқ.

4. Гавдани ҳаракат тезлигига боғлиқ.

-Мускулларни бушаштириш ёки катириш орасидаги фарқ зарба кучини кучайтиради.

-Бузувчи зарба уриладиган текисликка қайси бурчакдан келиб тегишига боғлиқ.

-Текисликка уриладиган зарба

1. Бузувчи (текисликни тешиб утувчи)

2. Сирганувчи (текслик буйлаб)

- Зарба урилган бурчак текисликка нисбатан 90° градусдан узгарган ҳолда.

($\cos 90^\circ$ град. к 0. йукотишлар 0) бузувчи куч камайиб, сирганувчи куч кучаяди.

($\cos 0^\circ$ к-1, куч йукотишга кетади)

- Йукотишлар 0 бўлиши учун, сирганиш кучи 0 тенг бўлиши керак, яъни зарба 90° градусли бурчакдан берилиши керак ($\cos 90^\circ$ град. к0)

- Текислик перпендикулярига нисбатан канчалик зарба четга оғса, шунчалик бузувчи куч бу зарбада суст булади.

- Химояда гавдани шунчалик бурчакка олишингиз керакки, сизга келадиган зарба йукотиши куп булиши керак.

Каратэ-До хамма зарбалар, блоклар, гавда силжишларида хамиша айланиш, яъни уз уки атрофида айланишни хисобга олган холда тузилган.

-Кулни айланма ва тугри зарбасида, сон, елка, мушт айланишлари иштирок этади.

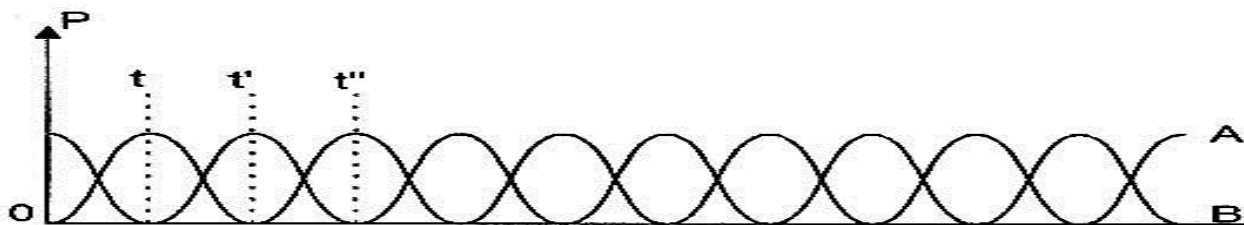
Харакатда иштирок этувчи биомеханик модель асрлар давомида ишланган. Бундай бой меросни инкор этиб, янги харакатлар кашф этиш ман этилади.

Каратэчи томонидан килинган харакатлар табиийи ва уз-уздан чикаётганга ухшайди. Агар яхшилаб курилса, унда хамма харакатлар кандайдир жисмоний тамойилларга буй сунаётганини курасиз. Асосий тамойиллардан бири - энергияни сакланиб қолиниши. Мисол учун Маятникни харакатини курайлик. Маятникни уён бу ёнга харакат килиб туриши учун бошлангич потенциал энергияни импульси керак, ундан сунг энергия деярли сарфланмайди, кейинчалик харакатга тускинлик килувчи кучларни енгиш ва харакатни давом эттириши учун эса минимал даражадаги энергия импульси керак. Маятникни у ён бу ёнга огиш даврида потенциал энергияси кинетик энергияга айланган пайтга тугри келади, яъни тезликни энг юкори булган вақтга.

Агар жисм харакати йуналиши тезлик вектори йуналиши буйича булса, унда энергияни тулик сакланиб қолиш конуни кура, "ёпик тизимдаги" хар кандай харакатда уни тулик энергияси узгармайди." Инсон гавдасини бошқарув тизими деб тасаввур килсак, бу тизим харакати биомеханика конунларига тулик буйсунади. Инсон агар бирон харакатни бошламокчи булса "ёпик тизим сакланиш энергиясидан" фойдаланиши керак. Масалан, боксчи зарба бераётиб, сон ва елкаларини у ён бу ёнга харакатлантиради. Айнан кул харакати тугаган вақтида кул харакати

тезлиги пасаяди, лекин шунинг билан сон ва елкаларни буралиши кучаяди, бу билан потенциал энергия импульси тупланиб, кейинги зарбани имкониятини беради.

Расмга карайлик.

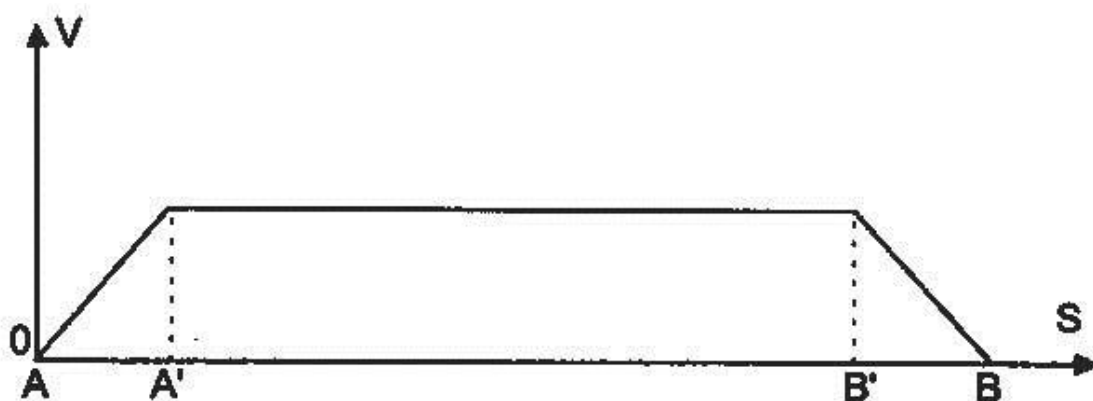


Бунга кура А ҳаракатини бошланиши В ҳаракатини тугашига тугри келади. Бу моментлар бир бирини устига жойлашади, уларни орасида вақт бўлиниши йук. t вақт бирлигида В импульсини максимал иши тугайди, шу вақтида А ни ҳаракати бошланади, А да бу моментда Р энергиясини тупланиши кузатилади. Шунинг учун t вақт бирлигида 2 ҳаракат А ва В (потенциал ва кинетик) ҳаракати бўлади. Ҳаракат тугамаслиги учун бир ҳаракат иккинчи ҳаракат учун энергия манбаига айланиши керак. Бу тамойилга буйсунилса, энергия минимал кетади ва кейинги ҳаракат учун вақт икки барабар қисқаради.

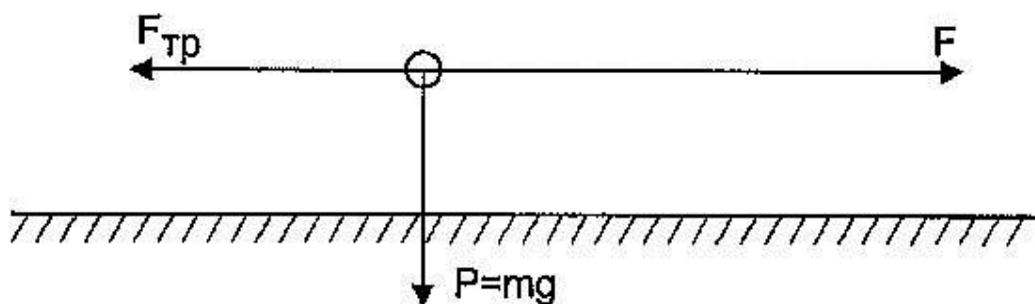
Қаратэ До да ишлатиладиган Кийшиқчизикли ҳаракат самараси А нуктасидан В нуктасига m массали жисмни боришини кузатадиган бўлсак. А ва В уртасидаги масофа S тенг. А ва В уртасидаги m массали жисмни ҳаракати унга кетадиган куч ва масофага боғлиқ. $AcFS$

Ньютон қонунига асосан, жисм тугриқчизикли ҳаракат қилаётган вақтида ташқи кучлар таъсир этмайди,, демак иш бажарилмайди.

АВ йулини суъистеъмол қилинса, АВ тугри қизигида M массали жисмга V тезликли F кучи таъсир этиб, жисмни АА1 тинчлик ҳолатидан V тезлигига солади ва В1В қизигида B ьассали жисмни тухтатади. Бу ҳаракатда тезлик узғариш графиги трапеция ҳолатида бўлади.



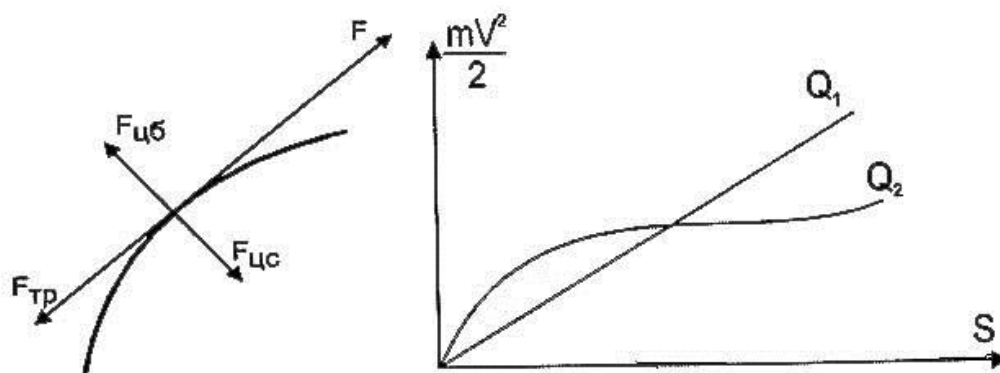
Йул узунлиги узайиши туфайли силжиш вакти купайяди. $t_{\text{к}} S/V$ Агар ишқаланиш F тр кучини борлигини ҳисобга олсак, бу кучни тугри йулдаги ҳаракати максимал даражада, чунки у ҳаракатга қарши йуналгандир.



Айланма буйича ҳаракатланган ишқаланиш кучи уртага йуналган куч ва O интилган юкори тезлик билан компенсацияланади. Шунинг учун, жисм айланма буйлаб ҳаракатланганда ҳаракатланаётган жисмга ишқаланиш кучи минимал таъсир этиб, энергия харажати камаяди.

Q1 - ишқаланиш кучини ҳисобга олганда жисмни тугричизикли ҳаракатида сарфланадиган энергия ҳажми

Q2- айлана буйлаб жисм ҳаракатланаётгандаги жисм энергия ҳажми, бунда S - йул узунлиги.



Айланма буйлаб ҳаракат килинганда, ҳаракат учун кетган вақт купга ухшайди, лекин бу ундай эмас. Тезлик марказга интилган йуналиш кучи ҳисобига кутарилади. Жисм айланма ҳаракат тезлиги айланиш радиуси квадратига пропорционал равишда узгаради. Агар жисм огирлигини 2 баробар оширсан, унда зарба 2 баробар кучли булади, лекин агар 2 баробар тезликни кутарсан, унда зарба 4 баробар кучлироқ булади. (айланма зарба 30% - 40% тугри зарбадан кура кучлироқ)

Мустаҳкамлик

- Мустаҳкамлик огирлик марказини пасайиши туфайли ортади
- таянч майдонини ортиши туфайли
- айланиш туфайли (тезлик канча баланд булса, мустаҳкамлик шунча баланд булади)

Шундай қилиб мустаҳкамлик 3 компонентдан иборат булади, мустаҳкамликни кутариш учун мустаҳкамлик потенциалини кутариш керак.

Биодинамика Шотокан қаратэси асосида инсонларни жисмоний курсаткичлари эмас, балки жуда улкан меҳнат ётипти, шунинг учун бу қаратэни усули нафакат универсал, балки узлаштиришга қийин усуллардан бири саналади. Қаратэ ердаги нарсалар қаби физика ва механика қонунларига бўйсунди, Гичин Фунақоши айтганидек. Зарба ҳаракатлари биодинамикаси ГЪЯКУ -ДЗУКИ қаратэ техникаси асосида қурилади. (бу техника усули боксерлар ни бошга урувчи зарбасига ухшайди) Сизгир

укувчи Каратэ билан бокс зарбаларидаги ухшашликлар ва фарқларини кузатиши мумкин.

Кучли гавда эгалари, купинча боксерлар, зарба, у Африкада ҳам зарба! деган гапларини куп эшитамиз. Лекин бу гап куч булса, аклни кераги йук деган гапга тугри келади. Замонавий тадқиқотлар шуни таъкидлайдики, кадимги каратэ усталари узлари жисмоний тарбия буйича таълимга эга булмасаларда, хатто кичик жуссали одамлар бузувчи уриш зарбасини ишлаб чиккан, ва шундай кулай ургатиш ва билим бериш йулларини колдиришган.

Курилган Оек куллар зарба тамойилихамма каратэни блок ва база зарбалари техникаларида ишлатилади. Зарба кучи асосан тезлик, инсонни жисмоний кучи, харакат техникаси ва уни "тозалигига" карам. Хар бир одам уз психофизик ва анатомик тузилишига караб техника танлаши керак, ушбу техника катта самара беради. Лекин барибир универсал техника топиш кийин деб саналади хозирги кунгача. Баъзи мактаблар ургуни жсмоний куч ва хужумга каратган булса, бошкалари, мутлак техника ва каттик машкларга асосланган тезлик ва чакконликка беришган. Техника самараси деб мен, бошидан охиригача уз олдига куйилган вазифани адо этишни уйлайман. Зарба харакати 2 кисмдан иборат булади. Биринчи кисмида бутун баданни жунбушга келтириш, бунда улар аник бир хажмда харакатга эга булади. Иккинчи кисмида эса кетма-кет пастдан тепага, чап ёки унг оекни тормози хисобига тормозланувчи харакат руй беради. Келтирилган харакат механизми туфайли, тепада жойлашган гавда кисмлари тезлиги ортада, шунингдек, ураетган кул мушти тезлиги. Зарба кучига таъсир этувчи умумий факторлар. (кг.с да улчанади)

Инсонни жисмоний кучи (мускуллар кучи), ички кучи (ички органлар кучи), харакатлар умумий координацияси (эпчиллик ва харакатчанликни таъминлайди), махсус харакатлар координацияси (зарба техникаси), психик куч - "РУХ кучидир". Шихан Фунакоши гапи буйича - мушт тухтаган холатда, акл идрок, мишеньга караб харакатланиши керак.

Мишеньга караб таъсир этилган куч зарбаси таъсири даражалари

- зарба кучига боглик- зарбани берувчи жисм билан мишень орасидаги майдонга боглик

- зарбани бераётган курулни каттиклигига боглик (кул к бутун жасад)

- мишень билан ураётган жисм контакти вақтига боглик

- мишенни каттиклиги, турувчанлиги ва бошқа механик жиҳатларига боглик.

Каратэчиларнинг спорт тайёргарлик босқичлари дастлабки тайёргарлик, мутахассисликка эришиш, такомиллаштириш ва юксак натижаларга эришиш босқичларидан иборат бўлади.

2.1. Каратэда махсус қобилиятларни шакллантиришнинг назарияси ва методикаси.

Махсус координация Зарба максимал кучга факат бутун танаси ҳаракатини оптимал координацияси билангина эришиши мумкин, хусусан оёқ, тана, кул, шунингдек мускул ва суставларни (чиганок ва тиззаларни) тугри ҳаракати билан. Зарбани бузувчи қобилиятига одамни психик ҳолати катта аҳамиятга эга. Каратэчини гавда туриши боксерни туришидан анчагина фарқ қилгани учун бу унинг зарбасини "каттиклигида" ва бузувчилигида билинади. Курсатилган йуллардан шуни ҳулоса қиламизки, зарбани тезлиги ва кучи гавдани ҳар бир элементини зарба ҳаракатига импульсив равишда қушилишига богликдир, яъни гавдада импульсив равишда, тулкин сифатида ҳар бир гавданинг қисмида тулкинсимон ҳаракат юз беради. Шундай қилиб, зарбани кучини техникаси гавдани бирин-кетин тезлигини ошириши туфайли қелтириб чиқарган тезлиги натижасидир (пастдан -тепага: оёқ, сон, кул) Тезликни олиш курашни ҳар хил турида ҳар хил бўлади.

Гъяки-Дзукида гавда импульсив кушилиши бирин-кетинлиги куйидагича:

- * оёкни итарувчи тугриланиши, бунда тоз елкалик белгдан олдинга утиш харакатини бажаради.

- * Ураётган кул харакатида оёк сонини олдинга булган харакати (бошка оёк сонига нисбатан бу сон айланма харакат килади)

- * Елкани тепа кисмини кулни билаг ва тепа кисмига нисбатан олдинга интилувчи харакатини келтириб чикарувчи гавдани айланма-бирин-кетинлик харакати.

- * Мулжалга нисбатан урувчи кулни ташланиши.

Зарбани кучини ошириш учун куйидаги харакатларни бажариш лозим:

- *Зарбани беришдан олдин жисмоний ва психологик бушашиш лозим (бушлик холати, "буш" мушт)

- *елка олди кулни ва урувчи муштни импульсив равишда мулжал билан контакт булиш олдидан бураш., бу зарбани охирги боскичида кулни келтириш харакатини тезлигини оширади.

- *Контакт га минимал даражада якинлашганда муштни "тулик" килиш, яъни максимал даражада муштни каттик тугиш ва мулжални зарарлантиришни психик уйлаш.

- *Урувчи кулга монанд иккинчи кулни (хикитэ) оёк сонидан узиш.

- *мулжалга нисбатан тана огирлик марказини олдинги оёкни узгартириб пастрок стойкага утиш.

- *оёк сонини буриш билан гавдани бироз буриш, (самбо, дзюдо, айкидо буйича талаба ёки ракиб билан учрашганда зарба мулжалга тегмай колган такдирда йикилиб кетмаслик учун) .

2.2. Каратэда техник ва тактик ҳамда жисмоний тайёргарликни намоёйиш этиш

Каратэ-до мусобақаларида яккама-якка курашни намоиш этиш билан бир қаторда ката бўлим бўйича ҳам чиқиш қилиш, яъни каратэ техникасини нечо\ли эгаллаганини рақиб билан олишувсиз кўрсата билиш ҳам зарур.

Ката (япончасига-шакл дегани), анъанавий каратэ усуларини такомиллашган шакллари булиб, хакикий жангда буларни самараси ута юкори. Ката урта асрларда яратилган булиб, каратэ амалиётида у ажралмас қисмдир, устоздан-шогирдга жанг санъатини рухини, маданиятини, сирларини, ноёб усулларини утказиш йулидир.

Ката узида асрлар давомида шаклланган тамойиллар, анъаналар, асосий усул хусусиятларини, узига хосликни мужассам этади. XX асргача Ката амалиётда тайёргарлик ягона шакли булиб, умумий ва шартли эди.

Хар қандай жанг санъатидек Ката мохирона намоиш этилса, эстетик ва рухий таъсир этади. Катани усул мураккаблиги бўйича катламларга булиб бўлмайд. Уни рухий ички мазмунини тушинишга ҳаракат қилиш керак. Катанинг рангбаранглилиги ундан ҳар бир киши бир икки Катани урганиб, узининг фикрлашқобилиятдан устун қилган ҳолатда самрасини ошириш керак. Бошқа каталар эса такқослаш ва ҳаракатларни тушиниш, билимини ошириш учун керак бўлади.

Ката-расмий комплекс. Шунинг учунки, барча блок-(тўсиш)лар, барча зарбалар, барча жой ўзгартиришлар, уларнинг ритми, тезлиги, бош буришлар ва бошқалар жуда аниқ қоидага солинган. Бу ўзига хос мажбурий дастурдир. Барча шарқона курашларда полвон, қоидага кўра, ўз тайёргарлик даражасини рақибсиз намоиш эта билиши зарур. Спортчи рақиб йўқ бўлса-да, худди рўпарасида рақиб тургандек ҳаққоний зарбани тўсиши, зарба бериши, жойини ўзгартириши керак. Кескинлик, диққатни жамлаш, куч, ҳаракат тезлиги, ижро этилаётган усулни тушуниш ҳакамлар томонидан эътибор билан баҳоланади. Турли каталар ҳар-хил услубларга эга, аммо мусобақаларда, қоидага кўра, фақат тўртта-Шотокан, Вадорю, Годзюрю, Шиторю услублари намоиш этилади. бошқа услублар

вакиллари ё ўз турнирларини ташкил этадилар (масалан, Киокусинкай) ёки юқоридаги услублардан биридаги ката билан чиқадиладар.

Каратэ-дода олишувлар (кумитэ) қоидага кўра, шерикка (ракибга) ҳаққоний зарба берилмасдан (контактсиз) ўтказилади. Қўл ва оёқ зарбалари фақат ўхшатилади. Зарба беришда мушт ёки оёқ юзи мўлжалдан бир оз берида тўхтади. Олишув каратэ-до машғулотлари бўйича бой шахсий тажрибага, юксак даражага эга ҳакамлар томонидан баҳоланади. Шунингдек, нарсаларни, масалан, тахта, \ишт, черепицаларни синдириш техникаси намоиш этиладиган мусобақа тури ҳам мавжуд. Киокусинкай услубида мусобақанинг мазкур тури (тамешивари) мажбурий дастурга киради.

Каратэ-дода бошқа жанговар санъатлардагидек ранглар тизими-рангли (кю) ва қора (дан) белбоғлари мавжуд. Ўргамчик рангли белбоғлар бошланғич ҳисобланиб, улар қора белбоғ сари жиддий имтиҳонларга олиб боради.

Ҳар бир имтиҳон қуйидаги уч қисмдан: кихон, яъни асос техникани ҳаракатда намоиш қилиш, тегишли даражадаги ката ва кумитэдан иборат. Бошқача айтганда, каратэнинг барча таркибий қисмлари имтиҳон дастурига киради.

Ҳар қандай хато (ката намоиш пайтида), гарчи спортчи бошқа кўрсаткичлар бўйича ўзини кўрсата олган бўлса ҳам, бутун имтиҳон якунида салбий баҳоланишга сабаб бўла олади. Бу билан каратэ анъаналарига содиқлик таъкидланади, катани эгаллашни юксак санъат ҳисобланган катта устозларига ҳурмат билдирилади, гарчи бу ҳаракатларда арзимас хатоларга йўл қўйиб, ноль баҳо олган айрим спортчиларни ранжитса ҳам. Лоақал бир неча асос катани (бешта Хэйан ва Тэкки) аниқ бажариш ўзини каратэчи ҳисоблашни ҳоҳловчи барча кишилар учун мажбурийдир.

Ўзбекистонда каратэ-до имтиҳонларида ката (Шотокан услуби) қуйидаги тартибда намоиш этилади:

Хэйан-Шодан	-	8-кю-оқ белбо\;
Хэйан-Нидан	-	7-кю-оқ белбо\;
Хэйан-Сандан	-	6-кю-оқ белбо\;
Хэйан-Йондан	-	5-кю-сарик белбо\;
Хэйан-Годан	-	4-кю-қизил (зар\алдоқ) белбо\;
Тэкки-Шодан	-	3-кю-яшил (зангори) белбо\;
Бассай-Дай	-	2-кю-кўк белбо\;
Канку-Дай	-	1-кю-жигарранг белбо\;

Турли мамлакатларда, ҳар хил мактабларда ҳатто каратэнинг битта услуби ичида ҳам, кўпинча, ката ижросининг турли вариантлари қўлланилади. Бу турли сабаблар билан изоҳланади, аммо катанинг мусобақаларда ижро этиладиган расмий варианты ҳам борки, у махсус маълумотнома адабиётларда тасвирланган.

Умумий тарзда ва жумладан, жанговар санъатни ўқитишга японча (ва хитойча) ёндашув нусха кўчириш ва кўп марталаб такрорлаш асосига қурилган. Япон мутахассисларининг нафақат ката, балки асос техника элементлари ижросининг бир хиллигига интилишларининг боиси шундан. Табиийки, маҳоратнинг қай бир босқичида бу талаблар сустрлашиб, ижронинг шахсий вариантларига йўл қўйилади (янги мактаб ва услублар пайдо бўлишига асосий сабаб ҳисобланади), аммо ҳар бир мактаб асоси стандарт техникадир.

Афсуски, бизда ҳам, чет элда ҳам бундай «янги услублар» пайдо бўлишига маҳоратнинг етишмаслиги сабаб бўлаётган ҳоллар кўп учрайди. Баъзан «мактаб» моҳиятини тушунмаслик ростмана «мактаб» ни инкор қилишга олиб боради. Холбуки, «мактаб» фақат ўзга услубларга сиртқи ўхшамасликки эмас, услубият анъанасидир.

3.Боб. Каратэ мактабларида ёш спортчилар дастлабки мутахассислик тайёргарликларини ташкил этиш

Каратэ-до японча бу-до жанговар санъати мажмуасининг таркибий қисмидир. У спортнинг бутун дунёда тобора оммалашиб бораётган турига айланмоқда.

Каратэ-донинг ажралмас жиҳати шуки, формал машқларни бу соҳада бир оз билимга эга бўлмасдан туриб ўрганиш мумкинмас, шунинг учун уни ката билан танишишнинг моҳиятини тушунтирувчи маълумотларни ўрганиш билан бирга олиб борган маъқулдир.

Каратэ-до (техника жиҳатдан) ўзида, юқоридаги бўлимда эслатилганидек, уч асосий элементни: кихон (асос техника), кумитэ (шерик билан машқ бажариш, яккама-якка кураш) ва ката (шериксиз ҳаракатланишда техникани пишитиш) ни бирлаштирган комплекс спорт туридир. Уччала шакл ҳам тенг аҳамиятлидир. Уларнинг бирисиз каратэ-дони бутунича тасаввур этиб бўлмайди.

Амалиёт нуқтаи назаридан каратэда, табиийки, биринчи ўринга кумитэни қуймоқ керак, аммо кихон бўлимида ишланган асос техникасиз, катада жамланган жанг принципларини тушунмасдан туриб яхши жангчи бўлиш мушкул.

Каратэ-дода спортнинг қатъий олишувда йўналган руҳий ҳолати, рақиб ниятини ўз вақтида чуқур англай билиш қобилияти, ўзини яхши билиб олиши, баданни мустаҳкамловчи восита ҳисобланган мазкур уч таркибий қисмда ҳам юқори баҳоланади. Ахир замонавий каратэ-до мактабининг асосчи Г.Фунакоши, каратэнинг мақсади кўтаринки руҳий ҳолат ва камтарликка эришмоқдир, деб бекорга айтмаган. Гарчи бундай юксак руҳий сифатни ҳар бир спотчида тарбиялаш мушкул бўлсада, каратэга фақат жисмоний тарбияга боʻлиқ соҳа деб қарамаслик керак. Ҳақиқий каратэ-до шогирдда шерик (рақиб)га ҳурмат билан қараш, интизомлилик, назокатлилик каби ахлоқий сифатларни тарбиялашни кўзда тутади. Мазкур сифатларга катталарга ҳурматни (бусиз бирор таълимни амалга ошириб бўлмайди) қўшиб қўйиш мақсадга мувофиқдир.

Ката санъати Ўқувчи кихон (асосий техника) билан шуғулланиб, каратэ алифбосини эгаллаб боради. Кўп минг марталаб қайтаришлар билан ижро техникасини сайқалланади ҳамда специфик сезгирлик ўта тез ривожланади. Кумитэда (рақиб билан машқ жанги) бошловчи спортчи техник усулларни тўри ва ўз вақтида бажаришни ўрганади. Фақатгина шу даврда яхши ўзлаштирилган усуллар амалда кенг қўлланилади. Техниканинг кейинги такомиллашуви рақиб билан қўлма-қўл ишлаш мобайнида юз беради. Ката япончадан сўзма-сўз «шакл» деб таржима қилинади. У шогирд ва кузатувчи тасаввуридагина мавжуд бўлган бир нечта рақиблар билан ҳаёлий беллашувдан иборат. Бу машқнинг мақсадияниқ ҳимоя ва ҳужум усулларида фойдаланиб, айлана ҳимоя тизимини яратиш.

Замонавий каратэ-дода «озод спарринг», яъни одатий яккакураш шакли ҳам қўлланади. Илгари маҳорат даражасини аниқлаш учун фақат ката бажариладиган мусобақалар ўтказилардики, унда кучли каратэчилар аниқланарди. Айнан шунинг учун ҳар қандай шуғулланувчи шуни тушуниб етиши керакки, ката каратэ-дода маҳорат даражасини аниқлашнинг асосий мезони ҳисобланади. Ката бўйича мусобақалар ҳозир ҳам ўтказилади. Спортчилар гуруҳ (Зкиши) ва якка ҳолатда мусобақалашади. Эркаклар (Ўил болалар) ҳам, аёллар (қизлар) ҳам мусобақалашади.

Спортчи ката билан шуғулланаркан, қанчалик шуғулланганлигига қараб, одатда, майдонда белгиланган йўл бўйлаб техника, нафас олиш, туриш, сезгирликнинг ўткирлиги ва ҳаракатнинг аниқлиги сингари вазифаларни адо этади. Кимки ўз маҳоратини бетўхтов ўстимоқчи бўлса, қуйидаги қоидага амал қилиш керак: юқори даражадаги катани чала ўзлаштиргандан кўра қуйи поёнадаги катани мукаммал эгаллаган яхши.

Асосий катани бажараётганда мустаҳкам туриш, яхши ишлов берилган ҳимоя ва ўрин алмаштириш тинимсиз шуғулланиш билан мустаҳкамланади. Катани жиддий эгаллаш учун камида уч йил керак. Аммо бу-ҳали ҳамма нарса эгалланди, дегани эмас.

3.1. Каратэда дастлабка тайёргарликнинг ташкил этиш жараёнлари

Катани ўрганаётганда куйидаги ҳолатларга амал қилиниши керак: аввал кадамлар (эмбу-сен) диаграммаси (схемалар) ёрдамида умумий машқлар тарзида ишланади.

Бунда ҳаракатлар қандай куч билан, тезлик билан бажарилиши ҳеч қандай аҳамият касб этмайди, Қачонки машқ йўли умумий тарзда ўрганилгандан сўнг унга аввал тушириб қолдирилган ҳолатлар қўшилади, ҳаракатлар техникаси маъносини аниқ тушунмасдан туриб, бажарилган катанинг балетдан фарқи қолмайди.

Ката доимо анъанавий «саломлашиш»дан бошланади, (спортчи турган ҳолатида бўлади). Бунда унинг товонлари бирлашади (мусуби-дачи), қўллар ёнбошда, гавда фақат белдан эгилади. Бунда у тўғрига қараб туриши керак. Бу каратэчининг ўз санъатини намойиш қилишда йиғилганларга ҳурмати ва ўзини тута билиши рамзидир. Саломлашишдан сўнг ката бажараётган спортчи шизентай, ҳачитзи-дачи, яъни оёқ учи елка кенглигида жойлашган ҳолатда бўлиши керак. У заншин («кутиш ва тайёрлик») ҳолатида бўлади.

Ҳар қандай ката ҳимоя усули билан бошланади. Бу каратэнинг тинчликсевар ҳарактердалиги, ўзини-ўзи қўлга ола билиш рамзидир. Ката доим тасаввурдаги рақибга нигоҳ ташлашдан бошланади. Сўнгра тез, аммо батартиб янги ҳолатга ўтилади.

Каратэчиларнинг спорт тайёргарлик машғулотлари спортчилар тайёргарлик даражасига мувофиқ режалаштирилади. Дастлабки тайёргарлик босқичида ва мутахассисликка эришиш босқичида спорт тайёргарлик машғулотлари ҳафтасига 3 маротаба ташкил этилиши мумкин. Тақомиллаштириш босқичи ва юқори малакали спортчилар тайёрлаш босқичида тренировка машғулотлари ҳар куни ўтказилиши мумкин ва бунда 1 кун дам олиш берилади. Машғулотлар давомийлиги эса 1,5-2,5 соатга ташкил этилиши мумкин. Спорт машғулотлари жараёнлари 3

қисмдан иборат бўлади. Тайёрлов, асосий ва якуний қисм. Тайёрлов қисмида спортчилар умумривожлантирувчи машқлар бажарилиб организмга бериладиган жисмоний юкламаларга тайёрланади. Асосий қисмда каратега хос бўлган ҳаракатларни эгаллаш ҳаракат малака ва кўникмаларини такомиллаштириш каратечиларнинг ҳужум ва ҳимоя ҳаракат техника ва тактикасини такомиллаштириш амалга оширилади. Шунингдек, каратечилар ҳаракатлари ҳужум ва ҳимоя тактикаларини намоён этиш бўйича беллашувлар ташкил этилади. Машғулотнинг якуний қисмида каратечиларнинг жисмоний фазилатлари куч, чидамлилик, эгилувчанлик, чаққонлик ва тезкорлик сифатларини ривожлантириш бўйича машқлар бажарилади. Жисмоний тайёргарлик машқлари тренажёрларда, оғир юklar кўтариш, эспандерлар билан машқлар шаклларда бўлиши мумкин. Шу билан бирга қисқа масофада югуришлар, кросс югуришлари, спорт ўйинлари ва сузиш машғулотлари шаклларида бўлиши мумкин.

Каратечиларнинг умумий ва махсус тайёргарликларининг асосий воситаси бўлиб, жисмоний машқлар қўлланилади. Жисмоний машқлар умумривожлантирувчи машқлар, махсус машқлар ва ёрдамчи машқларга бўлинади. Жисмоний машқларни бажаришда спортчиларнинг ёши, жисмоний тайёргарлиги ва жисмоний қобилиятлари муҳим ўрин тутди.

Умумривожлантирувчи машқлар каратечилар организмни машғулотлар жараёнида тушадиган жисмоний юкламаларга тайёрлайди. Умумривожлантирувчи машқлар 3-5 м югуриш ва тана қисмларига бериладиган машқлардан иборат бўлади. Бундай машқлар бўйин, қўл, гавда, бел ва оёқ мускуллари учун алоҳида бажарилади. Шунингдек, тана қисмларини эгилувчанлигини таъминланиши учун акробатика машқларида фойдаланилади. Умумривожлантирувчи машқларни бажаришда кетма-кетликка ва изчилликка эътибор бериш керак. Шунингдек машқларни фаол бажариш билан организмни қиздириш мускулар тонусини ортириш керак.

Каратэчининг жисмоний тайёргарлиги спорт тренировкасининг муҳим таркибий қисмларидан бири ҳисобланади ва жисмоний сифатлар-куч, чидамлилиқ, эгилувчанлиқ, чаққонлиқ ва тезкорликни ривожлантиришга қаратилган жараёндир.

Жисмоний тайёргарликнинг асосий вазифалари қуйидагилардан иборат:

1. Спортчилар соғлиғи даражаси ва улар организми турли тизимларнинг функционал имкониятларини ошириш.

2. Жисмоний сифатларни спорт каратэсининг ўзига хос хусусиятига жавоб берадиган бирликда ривожлантириш.

Жисмоний тайёргарлик умумий, ёрдамчи ва махсус тайёргарликка бўлинади.

Каратэчининг умумий жисмоний тайёргарлиги юқори натижаларга эришиш учун пойдевор, зарур асос ҳисобланади. У асосан қуйидаги вазифаларнинг ҳал этилишини таъминлайди:

1. Каратэчининг организмини ҳар томонлама гармоник ривожлантириш, унинг функционал имкониятларини ошириш, жисмоний сифатларини ривожлантириш.

2. Саломатлик даражасини ошириш.

3. Шиддатли тренировка ва мусобақа нагрузкалари даврида фаол дам олишдан тўғри фойдаланиш.

Ёрдамчи жисмоний тайёргарлик махсус ҳаракат малакаларини ривожлантиришга қаратилган катта ҳажмдаги ишни самарали бажариш учун зарур бўлган махсус асосни яратишга мўлжалланган. У анча тор ва ўзига хос йўналишга эга ҳамда қуйидаги вазифаларни ҳал этади:

1. Асосан каратэ учун кўпроқ хос сифатларни ривожлантириш.

2. Каратэчи ҳаракатларида катта даражада иштирок этувчи мушак гуруҳларини танлаб ривожлантириш.

Каратэчининг махсус жисмоний тайёргарлиги ҳаракатланиш сифатларини каратэчиларнинг мусобақа фаолияти хусусиятлари

томонидан қўйиладиган талабларга қатъий мувофиқ ҳолда ривожлантиришга қаратилган. Каратэчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги асосан каратэ гиламида ўтказилади ва ҳаракат малакалари таркибидаги энг муҳим ҳаракат сифатларини ривожлантиришга қаратилган. Шунинг учун махсус жисмоний тайёргарликнинг асосий воситалари сифатида мумкин бўлган турли мураккабликларни жалб қилган ҳолда мусобақа машқлари қўлланилади.

Куч ва уни ривожлантириш усули Жисмоний сифат бўлмиш “куч” деганда каратэчининг рақиб қаршилигини енгиб ўтиш ёки мушак кучланиши ҳисобига унга қаршилиқ кўрсатиш қобилияти тшунилади. Кучнинг қуйидаги турларини ажратиш қабул қилинган: умумий ва махсус, мутлақ ва нисбий, тезкор ва портловчан, куч чидамлилиги. Умумий куч-бу каратэчининг махсус ҳаракатларига таалуқли бўлмаган ҳолда спортчи томонидан намоён қилинадиган куч. Махсус куч мусобақа ҳаракатларига мос бўлган махсус ҳараатларда спортчи томонидан намоён бўлади. Мутлақ куч спортчининг жуда катта хусусиятига эга ҳаракатларида намоён бўладиган куч имкониятлари билан тавсифланади. Каратэда куч ёрдамида яккама-якка олишиш учун муҳим аҳамиятга эга.

Нисбий куч яъни спортчининг бир кг вазнига тўғри келадиган куч каратэчининг шахсий оғирлигини енгиб ўтиш имконияти кўрсаткичи ҳисобланади. Бу усулларнинг тезкорлик билан бажарилишда муҳим аҳамиятга эга. Тезкор куч мушакларнинг нисбатан кичик ташқи қаршилиқни енгиб ўтиш билан боғлиқ ҳаракатларни тез бажаришга бўлган қобилиятида акс этади. Портловчан куч қисқа вақт ичида ўз шиддатига кўра катта кучланишларни намоён қилиш қобилиятини тавсифлайди. Куч чидамлилиги-бу спортчининг нисбатан узоқ вақт давомида мушак кучланишларини намоён қилишга бўлган қобилиятидир.

Каратэчи тезкорлиги- бу унинг мумкин қадар қисқа вақт ичида айрим ҳаракатлар ва усулларни бажариш қобилиятидир. Тезкорлик сифатини яхши ривожлантирмасдан каратэда юқори натижаларга эришиб

бўлмайди. Ўз рақибидан хатто секунднинг юздан бир бўлагига тезроқ ҳаракат қиладиган каратэчи унинг олдида муҳим устунликка эга бўлади. Каратэчи тезкорлиги кўп жиҳатдан унинг асаб жараёнлари ҳаракатчанлигига, шароитларга, рақиб ҳаракатларидаги кўримсиз ўзгаришларни сезишга бўлган сезгирлик унда қай даражада ривожланганлигига беллашувда ҳар сафар юзага келган вазиятни бир зумда қабул қилиш ва тўғри баҳолай олиш малакасига тактик ҳаракатларни ўз вақтида ва аниқ бажаришга бўлиқ. Каратэчининг тезкорлик ҳаракатларини тарбиялаш учун максимал тезлик билан бажариладиган машқлар қўлланилади. Тезлик машқларининг техникаси уларнинг чегарадаги тезликларда бажарилишини таъминлаши шарт. Машқлари бажариш пайтида асосий кучланишлар бажариш усулига эмас балки унинг тезлигига қаратилиши учун машқлар шунчалик яхши ўрганилган ва эгалланган бўлиши керак.

Каратэчининг чидамлилиги –бу бутун беллашув давомида ҳаракатларни юқори суратда бажариш ва бутун мусобақа даврида бир нечта беллашувларнинг шиддат билан ўтказиш қобилиятидир. Каратэда умумий ва махсус чидамлилик фарқланади. Умумий чидамлилик деганда спортчининг сушт шиддатдаги ишни узок вақт бажаришга бўлган қобилияти тушунилади. Махсус чидамлилик каратэчининг мусобақа беллашувлар давомида турли хусуситдаги ҳаракатлар ва амалларни ҳар хил кучланишлар билан ҳамда гавданинг турли ҳолатларида юқори суратда бажариш орқали тавсифланади.

Каратэчининг чаққонлиги –бу ҳаракатларни назорат қила олиш, беллашувда тўсатдан ўзгариб турадиган вазиятда тез ва аниқ йўл тутиш ва тегишли ҳаракатларни оқилона бажариш қобилиятидир. Чаққонлик деганда спортчининг координацион қобилиятлари йи\индиси тушунилади. Шундай қобилиятлардан бири янги ҳаракатларни эгаллаш тезлиги иккинчиси тўсатдан ўзгарадиган вазият талабларига мувофиқ ҳаракатларни тез қайта куриш ҳисобланади. Чаққонликни ривожлантириш

учун ҳар қандай машқдан фойдаланиш мумкин, лекин уларда янгилик элементлари бўлиши шарт. Чаққонликнинг ривожлантиришнинг иккинчи йўли машқнинг координацион мураккаблигини оширишдан иборат. Учинчи йўли бу нооқилона мушак кучланиши билан қаратэиш, чунки чаққонликни намоён қилиш кўп жиҳатдан мушакларни зарур ҳолларда бўшаштириш малакасига боғлиқ.

Қаратэчи чаққонлигини ривожлантиришнинг ҳамма воситаларини иккита бўлимга ажратиш мақсадга мувофиқдир: умумий чаққонликни ривожлантириш воситалари ва махсус чаққонликни ривожлантириш воситалари. Умумий чаққонликни ривожлантириш воситалари умуман ҳаракатланиш тажрибаси ва ҳаракат координациясини бойитишга қаратилган. Махсус чаққонликни ривожлантириш воситалари қаратэчининг ўзига хос махсус ҳаракатланиш координациясини ҳамда мусобақа фаолиятининг фавқулодда шароитларда ўз ҳаракатини баҳолай олиш ва қайта қуриш қобилиятини такомиллаштиришга қаратилган.

Эгилувчанлик-бу қаратэчининг катта амплитудада ҳаракатларни амалга ошириш қобилиятидир. Эгилувчанлик бўлимларидаги ҳаракатчанлик билан аниқланади. Бир нечта эгилувчанлик турлари мавжуд. Фаол эгилувчанлик-бу шахсан мушак кучланишлари ҳисобига ҳаракатларни катта амплитудада бажариш қобилиятидир. Суст эгилувчанлик-бу ташқи кучлар: оғирликлар, рақиб ҳаракатлари ҳисобига ҳаракатларни катта амплитудада бажариш қобилиятидир. Динамик эгилувчанлик-динамик хусусиятларга эга машқларда намоён бўладиган эгилувчанликдир. Статик эгилувчанлик –статик эгилувчанликка эга машқларда намоён бўладиган эгилувчанликдир. Умумий эгилувчанлик-турли йўналишларда энг йирик бўлимларда катта амплитуда билан ҳаракатларни бажариш қобилиятидир. Махсус эгилувчанлик-қаратэчининг техник-тактик хусусиятларига тегишли бўлимлар ва йўналишларда ҳаракатларни катта амплитуда билан бажариш қобилиятидир.

Эгилувчанлик фазилати каратэ тактикаси ҳаракатларини амалга оширишда қўл келади. Алдаш ва разведка ҳаракатлари учун эгилувчанлик катта аҳамиятга эга бўлиб улар каратэчининг тактик ҳаракати, бунда каратэчи кураш жараёнида рақибнинг разведка қилишига тўсқинлик қилган ҳолда ундан ўзининг асл ниятини яширади. Тўғри яшириш каратэчининг шахсий кашфиётчилигига боғлиқ. Тезлашган, қаттиқ нафас олиш ва ҳаракатларнинг сустлиги билан қаттиқ толиққанликни намоён қилиш ва шу вақтнинг ўзида «портлашга» тайёр бўлиб, беллашувда тез ва кескин ҳужумни бажариш мумкин. Бўш рақиб билан ўзининг «шоҳ» усуллари қўлламасдан туриб иккинчи даражали усуллар билан ҳалаба қозонишга ҳаракат қилиш лозим.

Рухий тайёргарлик деганда рухий педагогик тадбирлар ва спортчилар фаолияти ҳамда ҳаётига мувофиқ шароитлар йиғиндиси тушунилади. Улар каратэчиларда тренировка ва мусобақада қатнашиш вазифаларини мувоффақиятли ҳал этишни таъминлайдиган рухий функциялар, жараёнлар, ҳолатлар ва шахс хусусиятларини шакллантиришга қаратилган. Каратэчининг «рухий тайёргарлиги» тушунчаси 2 та тушунчани ўз ичига олади: умумий рухий тайёргарлик ва муайян мусобақага рухий тайёргарлик деганда рухий-педагогик тадбирлар ва спортчилар фаолияти ҳамда ҳаётига мувофиқ шароитлар йиғиндиси тушунилади. Умумий рухий тайёргарлик бутун спорт такомиллашуви жараёни давомида жисмоний, техник ва тактик тайёргарлик билан олиб борилади. Унинг ёрдамида қуйидаги ўзига хос вазифалар ҳал этилади.

1. Каратэчининг ахлоқий сифатларини тарбиялаш.
2. Спорт жамоаси ва жамоадаги рухий муҳитни шакллантириш.
3. Ирода сифатларини тарбиялаш.
4. Илҳаб олиш жараёнларини ривожлантириш, хусусан, “рақибни ҳис қилиш”, “вақт ва маконни ҳис қилиш” каби илҳашнинг махсус турларини такомиллаштириш ва ҳ.к.

5. Диққатни, унинг мустаҳкамлаштириш, жамланиши, тақсимланиши ҳамда бирдан иккинчисига ўтишини ривожлантириш.
6. Тактик фикрлашни ривожлантириш.
7. Ўз ҳаяжонларини бошқариш қобилиятини ривожлантириш.

Каратэчини тайёрлаш жараёнида жисмоний сифатларини тарбиялаш ва техник-тактик ҳаракатларни такомиллаштириш билан ёнма-ён шахс хусусиятлари ҳамда шахсий сифатларнинг шаклланишига таъсир кўрсатиш жуда муҳимдир. Спортчини ўз устида ишлашга, маданияти ва тафаккурини оширишга мунтазам йўналтириб туриш лозим. Тренировка жараёни давомида ва мусобақаларда шахсий сифатларни шакллантиришга изчил таъсир кўрсатиб, жамоа ёрдамида салбий ҳолатларни тўғри бартараф этиб бориш зарур.

Жамоа орасида яшашдек юксак ҳиссиёт, дўстона муносабатлар, каратэчиларнинг бирдамлиги – тренировка машғулотлари ва мусобақалардаги яхши руҳий иқлим учун зарур шартлардан бири ҳисобланади.

Ирода сифатларини тарбиялаш. Спортчининг ирода сифатлари куйидаги пайтларда, яъни ирода ҳаракатларининг мақсад ва вазифалари, сабаблари спортчининг дунёқараши, қатъий эътиқодлари ҳамда ахлоқий кўрсатмалари билан аниқланганида намоён бўлади. Катта ирода талаб қилинадиган ўта оғир машқлар ирода сифатларини мақсадли тарбиялашга ёрдам беради. Бунда машқларни бажаришга бир мақсадни кўзлаб йўналтириш муҳим. Жасурлик ва қатъиятлилиқни тарбиялаш учун машқларни бажариш пайтида маълум даражадаги таваккалчилик ва қўрқув ҳиссини енгиб ўтиш билан боғлиқ бўлган машқлардан фойдаланиш зарур. Ўз спорт фаолиятига қизиқиш уйғотиш мақсадида, тренировка жараёнида юқори даражада мураккаб бўлган эмоционал машқларни қўллаш ҳамда уларни назорат қилиш фойдалидир. Чидаш ва ўзини тутати билиш – каратэчининг ўта муҳим сифати ҳисобланиб, беллашувдан олдин ва,

айниқса, беллашув жараёнида салбий эмоционал ҳолатларни енгиб ўтишда намоён бўлади.

Машғулотларда бу сифатларни тарбиялаш учун кучли толиқишни юзага келтирувчи ва оғриқ берувчи машқлар кузатилади. Тренировкаларда вазият тўсатдан ўзгарадиган мураккаб ҳолатлар моделлаштирилади ва уларда шунга эришиш лозимки, каратэчи бунай шароитларда ўзини йўқотиб қўймаслиги, салбий ҳаяжонларини жиловлаб ўз ҳаракатларини бошқара билиши керак. Ташаббускорлик ва интизомлилик тренировка ҳамда мусобақа фаолиятидаги ижодий ишда ва фаолликда намоён бўлади. Ташаббускорлик ўқув тренировка беллашувларида мураккаб техник-тактик ҳаракатларни амалга ошириш йўли орқали тарбияланади. Бунда каратэчиларда мақсадга эришиш учун андозадан ҳоли ҳамда кутилмаган ҳаракатларни қўллаган ҳолда мустақил қарор чиқариш таклиф этилади. Интизом ўз мажбуриятларини бажаришга бўлган виждонан муносабатда, тартиблилик ҳамда ижрочилик сифатларида акс этади.

Илғам жараёнини ривожлантириш. Каратэ беллашувининг ҳар қандай вазиятларида ҳаракат қила олиш малакаси каратэчининг энг муҳим сифати ҳисобланади. У кўп жиҳатдан рақиб ҳаракатларини вақт ва маконда тўғри илғаб олишга боғлиқ. Бунинг асосида нозик мушак-ҳаракат сезгилари ва ҳаракат координацияси ётади.

Каратэчининг техник-тактик ҳаракатлари самарадорлиги кўп жиҳатдан диққатнинг ривожланганлиги: унинг ҳажми, шиддати, мустаҳкамлиги, тақсимланиши ва биридан иккинчисига ўтиши билан белгиланади. Каратэчи рақибнинг мураккаб ва тез ўзгарувчан ҳаракатларида кўп сонли турли техник-тактик ҳаракатларни илғаб олади. Диққатнинг бу хусусияти унинг ҳажми билан тавсифланади. Шу билан бирга каратэчи энг асосий қисмларга диққатни жамлашни ўрганиши лозим. Бу диққатнинг шиддатига тааллуқлидир, ҳар хил чалғитишлар ва алдамчи омиллар таъсирида қарши туриш малакаси диққатнинг шиддатига тааллуқлидир, ҳар хил чалғитишларва алдамчи омиллар таъсирига қарши

туриш малакаси диққатнинг мустаҳкамлигидан далолат беради. Бироқ каратэда диққатнинг энг муҳим хусусиятларидан бири унинг тақсимланиши ва биридан иккинчисига ўтиши, янги бир вақтнинг ўзида бир нечта объектларни назорат қилиш ҳамда диққатни тез биридан иккинчисига ўзгартириш қобилияти ҳисобланади.

Тактик фикрлашни ривожлантириш. Бу каратэчининг рақиб билан оқилона каратэиш йўлини топишга қаратилган фикрлаш жараёнларининг тез мақсадга қўчишидир. Тактик фикрлаш мусобақа фаолиятининг ижодий хусусиятини белгилайди ва турли мураккаб ҳолатларни моделлаштирувчи мусобақа машқлари ёрдамида, шунингдек ўқув-тренировка беллашувларида ривожлантирилади. Бунда рақибнинг тактик ўйланмаларини топиш, унинг эҳтимолдаги ҳаракатларини олдиндан қўзлай билиш, мураккаб ва зиятда ўзини ўнглаш, асосий ва зиятларни ажратиш, уларни тез ва тўри баҳолаш малакасига каратэчининг диққати қаратилади. Юқори малакали каратэчи тез суръатда ақилона ечимларни топиши ва муайян мусобақа вазияти учун энг самарали техник-тактик ҳаракатларни қўлашни билиши лозим.

Спортчиларнинг ўз ҳаёжонли ҳолатларини бошқара олиш малакаси кўп жиҳатдан улар спорт маҳоратининг ошишига ёрдам беради. Тренировка ёки мусобақанинг айрим вазиятлари лаҳзаларига позитив ва салбий муносабатда бўлиш ҳаяжонлар билан бирга кечади. Улар спортчининг субъектив ва ўтишини енгилаштиради ёки қийинлаштиради. Ҳаяжонли ҳолатлар шиддати мусобақалар аҳамиятига ва масъулиятига боғлиқ. Техник-тактик маҳоратни такомиллаштириш руҳий тайёргарлик билан ажралмасдир. Каратэчининг тактик ҳаракати ишончлилиги унинг эмоционал қобиғи ва билиш жараёнлари даражаси билан таъминланади. Техник-тактик ҳаракатларга ўргатиш тактик фикрлаш, координация, тезкорлик, проприоцептив сезувчанликни ривожлантиради.

Тактик қарор – бу каратэчининг фикрлашл фаолияти маҳсулидир. Каратэчи тактик ҳолат образларини ишлатади ҳамда “келишилган” ва “келишилмаган” тамойили бўйича қарор қабул қилади. Руҳий тайёргарлик умумий тайёргарлик тизимида асос бўлиб хизмат қилади. Жисмоний тайёргарлик ўз навбатида такомиллашувнинг ўзига хос пойдевори, техник-тактик тайёргарлик спортчининг жисмоний ва руҳий имкониятларини амалга ошириш воситаси ҳисобланади.

Танлашни билиш ҳамда қабул қилинган қарорни бажариш тезлиги каратэчи руҳий тайёргарлигининг энг муҳим томони ҳисобланади. Руҳий тайёргарликда спорт беллашувининг турли вазиятларида каратэчининг тўри бир қарорга кела олиш қобилиятини ҳисобга олиш лозим. Бундай ҳаракатларни тўрт хил варианты мавжуд ва улар бир-биридан фарқланади. Биринчи тип хатти-ҳаракатнинг қатъий дастури бўйича ҳаракатлар бунда спортчи ўз рақибини у муайян бир усулни бажараётган вақтида “қўлга тушириш”ни олдиндан мўлжаллаб қўяди. Бунинг учун у худди ўша пайтнинг келишини пойлаб туради ҳамда ҳужумга ўтиш учун тузилган имкониятларнинг бошқа вариантларини тан олмай туради.

Иккинчи типдаги спортчиларда дастлабки “модел” сифатида бир нечта “олдиндан тайёрланган” тактик ҳаракатлар мавжуд бўлади. Ҳужумга ўтиш, одатда, “ёки-ёки” тамойилиги асосан амалга ошади. Учинчи типдаги спортчиларнинг хатти-ҳаракатлари анча мулоҳазали бўлади: улар ҳал қилувчи йўлни олдиндан ўйлаб қўймайдилар ва юзага келган вазиятга, рақиб ҳаракатларига қараб иш тутадилар. Тўртинчи типдаги каратэчиларни рақиб ҳаракатларига боғланиб қолмаслик ҳамда унинг ҳал этувчи ҳужум ҳаракатлари учун тайёрланган пайтдан танаффуссиз, дарҳол фойдаланиб қолиш мақсадида ўша динамик вазиятни тайёрлайдиган, яъни ҳужум қилиш мақсадида ўша динамик вазиятни тайёрлайдиган, яъни ҳужум қилиш учун қулай вазиятни олдиндан амалга оширадиган ҳаракатларга ўргатиш зарур бўлади.

Каратэчиларда ҳаракатларни фаоллаштиришга қаратилган руҳий йўналишни тарбиялаш зарур. Бу иш ҳужум қилиш учун қулай динамик вазиятни юзага келтириш ҳамда бу вазиятдан устунликка ва \алабага эришиш учун фойдаланиш мақсадида амалга оширилади. Беллашув давомида юзага келадиган қулай динамик вазиятларни билиш ва техник ҳаракатларни ҳамда ҳужумларни ўз вақтида бажаришга тайёр туриш руҳий йўналишининг фақат бир томонини акс эттиради, холос. Юқори малакали замонавий каратэчини тарбиялаш учун қулай динамик вазиятни тайёрлашга ва ундан фойдаланишга руҳий йўналтириш яхши жисмоний ҳамда техник тайёргарликка таяниши лозим, яъни каратэчи бутун беллашув мобайнида тўхтовсиз фаол ҳаракатларга тайёр туриши зарур. Спортчининг олдинда турган беллашувни юқори даражада эмоционал кайфиятда, рақибининг кучли ва заиф томонларини ҳисобга олган ҳолда тўри ҳамда ўз вақтида рухлана олиш қобилияти \алаба қозониш учун катта аҳамиятга эга. Катта кўтаринки руҳ ёрдамидагина кучни максимал равишда ривожлантириш мумкин.

3.2. Каратэда ёш спортчиларни дастлабки тайёргарликларининг воситалари, шакллари ва услаблари

Каратэчининг техник тайёргарлиги-мусобақа фаолиятида техник ҳаракатларни оқилона қўллаш малакасини эгаллашга қаратилган педагогик жараёндир. Каратэчининг тактик тайёргарлиги-мусобақа фаолиятида техник ҳаракатларни оқилона қўллаш малакасини эгаллашга қаратилган педагогик жараёндир. Каратэчининг жисмоний тайёргарлиги-жисмоний қобилиятларни ривожлантириш ва функционал имкониятларни ошириш, техник-тактик ҳаракатларнинг самарали эгалланишини таъминлайдиган ҳамда мусобақа фаолиятида юқори даражадаги ишонччиликка ёрдам берадиган таянч-ҳаракат апаратини мустаҳкамлашга қаратилган педагогик жараёндир.

Каратэчининг рухий тайёргарлиги-маънавий, ирода ва спорт курашининг ўзига хос бўлган ҳамда мусобақа фаолиятида юқори даражадаги ишончлиликини таъминлашга қодир рухий сифатларни тарбиялашга қаратилган педагогик жараёндир. Каратэчининг назарий тайёргарлиги- каратэчини тренировка ва мусобақа фаолияти самарадорлигини оширадиган махсус билимлар билан қуроллантириш. Каратэчининг интеграл тайёргарлиги- самарали масобақа фаолиятини таъминлаш мақсадида техник, тактик, рухий, назарий ва жисмоний тайёргарлик бўйича тренировка таъсирларнинг интеграциялашувига қаратилган педагогик жараёндир. Тренировка нагрукаси-маш\улотлар жараёнида каратэчига тренировка орқали таъсир кўрсатишнинг сон кўрсаткичларини акс эттирувчи тренировканинг таркибий қисмидир. Мусобақа нагрукаси – мусобақа фаолияти ҳажми ва шиддатининг сон миқдоридир.

Каратэнинг техник тайёргарлиги спортчи томонидан юқори спорт натижаларига эришишни таъминловчи ҳаракатлар тузимининг эгалланганлик даражаси билан тавсифланади. Каратэчининг умумий ва махсус техник тайёргарлиги ажратилади. Умумий техник тайёргарлик ёрдамчи спорт турларидаги ҳар хил ҳаракат малакалари ҳамда кўникмаларини эгаллашга, махсус техник тайёргарлик каратэда техник маҳоратга эришишга қаратилган.

Каратэда техник тайёргарлик бир қатор мураккаб вазифаларни ҳал этишга йўналтирилган.

- Максимал кучланишдан фойдаланиш самарадорлигини ошириш;
- Иш кучланишини тежаш;
- Мусобақа фаолиятининг ўзгарувчан ҳолат шароитларида ҳаракатланиш тезлиги, аниқлигини ошириш;

Каратэ техникасини такомиллаштириш каратэчиларнинг кўп йиллик тайёргарлиги давомида амалга оширилади ва у танланган каратэ турида техник маҳоратни оширишга қаратилади. Техник маҳорат деганда кескин

қаратэ қураши шароитларида энг оқилона ҳаракат техникасини мукаммал эгаллаш тушунилади.

Техник маҳоратни такомиллаштиришнинг учта босқичи ажратилади;

1. Изланиш,
2. Барқарорлаштириш,
3. Мослашишни такомиллаштириш.

Биринчи босқичда техник тайёргарлик мусобақа ҳаракатларининг янги техникасини шакллантиришга, уни амалиётда эгаллаш шарт-шароитларини яхшилашга, мусобақа ҳаракатлари тизимига кирувчи айрим ҳаракатларни тизимига кирувчи айрим ҳаракатларни ўрганишга қаратилган. Иккинчи босқичда техник тайёргарлик мусобақа ҳаракатларининг бутун малакаларини чуқур ўзлаштириш ва мустаҳкамлашга қаратилган. Учинчи босқичда техник тайёргарлик шаклланган малакаларни такомиллаштириш, уларнинг асосий мусобақалар шароитларга мос ҳолда мақсадга мувофиқ вариантлилиги, барқарорлиги, ишончлилиги чегараларини кенгайтиришга қаратилган.

Ҳар бир техник тайёргарлик босқичининг асосий вазифалари қуйидагилардан иборат:

1. Қаратэ техникаси асосини ташкил этадиган ҳаракат малакаларининг юқори барқарорлиги ҳамда оқилона вариантлилигига эришиш мусобақа шароитларида уларнинг самарадорлигини ошириш.

2. Ҳаракат малакаларини қисман қайта қуриш, мусобақа фаолияти талабларини ҳисобга олган ҳолда усулларнинг айрим қисмларини такомиллаштириш.

Биринчи вазифани ҳал этиш учун ташқи вазиятни мураккаблаштириш услуби, организмнинг турли ҳолатларида машқларни бажариш услуби қўлланилади. Иккинчи вазифани ҳал этиш учун техник ҳаракатларни бажариш шароитларини енгиллаштириш услуби, бирга таъсир кўрсатиш услуби қўлланилади.

Техник усулларни бажаришда ташқи вазиятни мураккаблаштириш услуги қуйидаги бир қатор усулларда амалга оширилади.

1. Шартли рақиб қарашлигининг услубий усули қаратэчига техник ҳаракатни бажариш тузилмаси ва маромини такомиллаштиришга, барқарорлик ва натижалиликка тезроқ эришишга ёрдам беради.

2. Қийин дастлабки ҳолатлар ва тайёргарлик ҳаракатларининг услубий усули. Масалан, эгилиб ташлашни такомиллаштиришда ушлаб олиш жойи ва қаратэчилар ўртасидаги масофани ўзгартириш лозим.

3. Усулларни бажариш учун жойни чеклаш услуги малакани такомиллаштиришда мўлжаллаш шартлари мураккаблаштиришга ёрдам беради. Қаратэда, кичрайтирилган ўлчамдаги гиламлар қўлланилади. Техник ҳаракатларнинг бажарилишини қийинлаштирувчи қаратэчи организмнинг турли ҳолатларида машқларни бажариш услуги ҳам турли ҳилдаги усулларда амалга оширилади.

1. Ҳаракатни анча толиққан ҳолда бажаришнинг услубий усули. Бу ҳолда катта ҳажм ва шиддатдаги жисмоний нагрузкадан кейин қаратэчига техникани ривожлантиришга қаратилган машқлар таклиф қилинади.

2. Назорат – ўқув-тренировка беллашувларда ўтказилгандан сўнг катта эмоционал зўриқиш ҳолатида ҳаракатларни бажаришнинг услубий усули.

3. Вақти-вақти билан кўришни таъқиқлаш ёки чеклашнинг услубий усули ҳаракатланиш малакасининг рецепторли – анализаторли таркибига танлаб таъсир кўрсатишга ёрдам беради.

4. Мусобақа вазиятида айрим усуллар ёки ҳаракатларни мажбуран бажариш услубий усули малакани такомиллаштириш жараёнида қаратэчи фаоллигини рабатлантиради.

Ўқув-тренировка беллашувларида қаратэчи ҳимоянинг техник усуллари, ёки аксинча, ҳужум усулларига кўпроқ диққатни тўплашга кўрсатма олади.

Техник ҳаракатларни бажариш шартларини енгиллаштириш услуби бир қатор услубий усуллардан иборат.

1. Ҳаракат элементини ажратиш услубий усули.

2. Мушак зўриқишини пасайтириш услубий усули каратэчига ҳаракатланиш малакасидаги айрим ҳаракатларга янада аниқ тузатишларни киритишга ёрдам беради. Техник ҳаракатларни такомиллаштириш учун каратэчига анча енгил вазн тоифасидаги рақиб танланади.

3. Тезкор ахборот услубий усули зарур ҳаракат кенглиги мароми, суръатини тез эгаллаб олишга ёрдам беради, бажариладиган ҳаракатни англаш жараёнини фаоллаштиради.

Техник ҳаракат тўрисидаги тезкор ахборот учун видеокамера ва видеомагнитофондан фойдаланиш қулайдир.

Бирга таъсир кўрсатиш услуби каратэ тренировкасида ўзаро биргаликда жисмоний сифатларни ривожлантириш ва ҳаракат малакаларини такомиллаштиришга асосланган услубий усуллар ёрдамида амалга оширилади. Бу ҳолда усулларни такомиллаштиришда каратэчига анча оғир вазн тоифасидаги рақиб танланади.

Каратэ техникаси – бу мусобақа қоидаларида рухсат этиладиган усуллар, қарши усуллар ва ҳимояланишлар йиғиндиси. Усуллар-бу мақсадга йўналтирилган ҳужум ҳаракатлари бўлиб, улар ёрдамида каратэчи рақибидан устунликка эришади.

Тренировка жараёнида ҳал қилинадиган асосий вазифалар қуйидагилардан иборат:

-каратэ техникаси ва тактикасини пухта эгаллаш;

-зарур даражада ҳаракат сифатларининг ривожланишини таъминлаш, шу ўқитувчилар функционал имкониятларини ошириш ва уларнинг соғлигини мустаҳкамлаш;

-ахлоқий ва ирода сифатларини тарбиялаш;

-спортчи тайёргарлигининг турли томонларини комплекс ривожлантириш ва уни мусобақа фаолиятида намоён қилиш;

-Муваффақиятли тренировка ва мусобақа фаолияти учун зарур бўлган назарий билимлар ҳамда амалий тажрибани эгаллаш.

Спорт тренировкеси воситалари—бу турли хилдаги жисмоний машқлари бўлиб, улар тўртта гуруҳга бўлинган: умумий тайёргарлик, ёрдамчи махсус тайёргарлик ва мусобақа. Умумий тайёргарлик машқларига спортчи организмини ҳар томонлама функционал ривожлантиришга хизмат қилувчи машқлар киради. Махсус тайёргарлик машқлари юқори малакали спортчилар тренировкеси тизимида марказий ўринни эгаллайди ва мусобақа фаолияти элементларини ўз ичига олади. Каратэ курашида махсус тайёргарлик машқига қуйидагилар киради:

1. Яқинлаштирувчи машқлар.
2. Каратэчи учун зарур бўлган махсус жисмоний сифатларни ривожлантирувчи машқлар.
3. Ишорали машқлар.
4. Шерик билан махсус машқлар. Шерик билан ишлаш пайтида берилган ҳаракат вазиятини ҳамда зарур қаршилиқни аниқ қайта кўрсатиб бериш мумкин.
5. Ўқув, ўқув-тренировка ва тренировка беллашувлари.
 - А) Ўқув беллашуви каратэ техникаси ва тактикаси бўйича янги ўқув материалини ўзлаштиришга қаратилган.
 - Б) Ўқув тренировка беллашувлари асосан каратэ техникаси ва тактикасини кейинчалик эгаллашга ва такомиллаштиришга қаратилган.
 - В) тренировка беллашувлари техника, тактика, шароитларида каратэчига зарур бўладиган жисмоний ва бошқа сифатларни ривожлантиришга қаратилган.

Мусобақа машқлари мавжуд мусобақа қоидаларига мувофиқ каратэ ихтисослиги предмети ҳисобланган ҳаракатлар комплексини бажаришни назарда тутди. Қатъий тарбиялаштирилган машқлар услублар тизими тренировканинг асосий услубий тўпламини ташкил этади. Танлаб йўналтирилган машқлар услуби асосан организмнинг морфофункционал

хоссаларини ёки алоҳида ҳаракат сифатларини такомиллаштиришга йўналтирилиши билан тавсифланади. Маълум бир маш\улотларга бирлаштирилган машқлар услубларининг турли хил бирикмалари “айланма тренировка” деб аталади. Маълум бир тартибга солувчи схемага мувофиқ танланган ва комплекс ҳолда бирлаштирилган жисмоний машқларнинг бир нечта турларини сериялаб такрорлаш “айланма тренировка” асосини ташкил қилади.

Улар қаратэ тренировкасининг қуйидаги тамойилларида ўз аксини топади: мумкин қадар максимал натижага йўналтириш, ихтисослашиш ва индивидуаллаштиришни чуқурлаштириш, спортчининг умумий ва махсус тайёргарлиги бирлиги, тренировка жараёнининг ўзига хос узлуксизлиги, тренировка нагрукаларини ошириб боришда кетма-кетлик ҳамда чегаралилик бирлиги, нагрукалар динамикасининг ўзига хос бетакрор тўлқинсимонлиги, тренировка жараёнининг мусобақа-нисбатлашган цикллилиги. Қаратэчилар тренировкасига нисбатан умумий ва махсус тайёргарлик бирлиги тамойили умумий ва махсус тайёргарликнинг ўзаро бо\лиқлигини назарда тутди. Бунда кўп йиллик қаратэ тренировкасининг биринчи босқичларида умумий тайёргарлик етакчи ўрин эгаллайди. Қаратэчининг умумий ва махсус тайёргарлиги нисбатлари ўлчамини аниқлашда нафақат унинг тайёргарлик даражасини, балки алоҳида хусусиятлари: беллашувни олиб бориш усули, ҳаракат машқларини ўзлаштириши, тренировка нагрукаларига бардош бера олиши ва бошқаларни ҳисобга олиш лозим.

Қаратэ тренировкасининг бу тамойили тренировка жараёнини бутун йил давомида ташкил этишга қаратилган бўлиб, унда машқланганликнинг узлуксиз ривожланишини таъминлайдиган оптимал нагрукалар ҳамда дам олиш режалаштирилади. Қаратэчиларни тайёрлашда тренировка жараёнининг узлукизлиги учта асосий қоидаларни ҳисобга олган ҳолда амалга оширилади: ўқув-тренировка жараёни кўп йиллик ва бутун йил давомида амалга ошириш хусусиятига эга бўлиши лозим, ҳар бир келаси

маш\улот таъсири тренировка жараёнида олдинги маш\улот изига усма-уст тушиши лозим. Тренировка жараёни узлуксизлигини ташкил қилишда ҳамма асосий мусобақаларнинг йил давомида бир текис тақсимланиши ҳам катта аҳамиятга эга.

Хулоса

Магистрлик диссертацияси тайёрлаш жараёнларида шарқ якка кураш турларидан бўлган каратэ спорти бўйича дастлабки тайёргарлик жараёнларини ташкил этиш масалалари таҳлил этилди. Шарқ якка курашларидан бўлиб хисобланган каратэ спорти мамлакатимизга 80-йилларнинг бошларида кириб келган. Халқимиз ва ёшлар ўртасида каратэ спортини оммавийлашиб боришига, унинг жангавор, шиддаткор усуллари, руҳий-маънавий етукликка олиб боровчи маш\улотлари асосий омил бўлган. Каратэнинг мамлакатимизда оммавийлашиб боришининг дастлабки давларида уни жангавор усуллари ҳамда шиддаткор беллашувлари оммавийлашиб боришига тўсқинлик қилган. Кейинчалик бу спорт тури ёшларни жисмоний баркамол бўлиши билан бирга маънавий етук инсон қилиб тарбиялашнинг асосий воситалари эканлиги исбот қилинган. Хозирги кунда бу спорт турлари билан ички ишлар ходимлари, харбийлар билан бир қаторда мамлакатимиз аҳолиси қолаверса ёшларимиз ҳам севиб шу\улланиб келишмоқда.

Ўтган даврлар ичида мамлакатимизда каратэ спорти бўйича кўплаб юқори малакали спортчилар етишиб чиқдилар. Улар халқаро мусобақаларда, дунё ва қитъа биринчиликларида, Осиё ўйинларида муваффақиятли иштирок этиб \алабаларга ва совринли ўринларга эга бўлиб келмоқдалар. Мамлакатимизнинг ҳар бир вилоятида ҳар бир туманида каратэ спорт клублари ташкил этилган бўлиб у ерда юқори

малакали мураббийлар ёшларга каратэ спорти бўйича барча назарий ва амалий билимларини бериб келмоқдалар. Ёш спортчилар эса халқаро спорт ареналарида ўзбекистон байрагини юқори кўтаришга муяссар бўлиш учун мунтазам спорт маҳоратларини такомиллаштириб бормоқдалар.

Магистрлик диссертациямиз мавзуси бўйича олиб борилган илмий тадқиқот ва педагогик амалиёт жараёнларида ёш каратэчиларнинг дастлабки спорт тайёргарлик жараёнларини самарали ташкил этиш бўйича бир қатор тадбирлар амалга оширилди. илмий тадқиқот ва педагогик амалиёт жараёнлари Андижон давлат университети қошидаги 2-академик лицейда ташкил этилган каратэ спорт клуби аъзолари бўлган ёш каратэчиларнинг ўқув тренировка жараёнлари спорт мусобақалари таҳлил этилди. Илмий тадқиқот ва педагогик амалиёт ишлари олиб бориш учун тажриба ҳамда назорат гуруҳлари ташкил этилди. Назорат гуруҳларга академик лицейда таҳсил олаётган ва ўз қизиқишлари билан каратэ тўғрагига жалб этилган болалар киритилди. Тажриба гуруҳлари эса жисмоний қобилияти, шахсий хусусиятлари ва спорт тайёргарликларига эга бўлган каратэ билан мунтазам шуғулланувчи болалар киритилди. Назорат гуруҳи аъзолари бўлган лицей ўқувчилари дарсдан бўш вақтларида спорт ва соғломлаштириш тадбирлари сифатида каратэ спорти билан эркин ва мустақил шуғулланиб келдилар. Тажриба гуруҳига киритилган мураббий томонидан шахсий қизиқишлари, жисмоний қобилияти ва спорт тайёргарликларига эга бўлган мураббий томонидан сараланган тажриба гуруҳ аъзолари каратэ машғулоти билан мунтазам шуғулланиб келдилар. Назорат гуруҳ аъзоларининг тренировка машғулотлари цикли бир ҳафтада уч маротаба бўлиб давомийлиги 1-1,5 соатни ташкил этган. Тажриба гуруҳи аъзолари бўлган каратэчиларнинг тренировка машғулотлари цикли ҳафтасига 5 кун ташкил этиб давомийлиги 2 соатгача бўлган. Шунингдек улар режа асосида спорт мусобақаларига ва тадбирларига жалб этилган.

Олимларнинг илмий тадқиқотлари натижаси шуни кўрсатадики каратэ спорти умуман олганда барча якка кураш спорт турлари билан 12-13 ёшдан шуғулланиш тавсия этилади. Бу ёш даврда болаларнинг руҳий-маънавий тайёргарлиги, ахлоқий сифатларини шаклланиши вужудга келган бўлади.

Хозирги кунга келиб барча спорт турлари каби каратэ спорти ҳам ёшариб кетган. Болалар ота-оналари тавсиялари билан ҳамда ўз хохишларига кўра 7-8 ёшдан каратэ билан шуғулланиш учун жалб этилмоқда. Бундай ёшдаги болаларни спорт машғулотларини ташкил этишда мураббийларга қўйиладиган педагогик ҳамда методик тавсиялар болаларни руҳий жабрланишни олдини олиш организмига меъёридан ортиқ жисмоний юкламалар бермаслик, шунингдек, беллашув жараёнларида тегувчи зарбалардан фойдаланмаслик қаттиқ талаб этилади.

Магистрлик диссертацияси мавзуси бўйича адабиётлар, қўлланмалар, дарсликлар таҳлил этилди. Кўриниб турибдики дунё халқлари ўртасида япон миллий спорти тури хисобланган каратэ спорти кенг оммавийлашган. Каратжэ бўйича ёш спортчиларни саралаш, уларнинг умумий ва махсус тайёргарилкларини ташкил этиш, юқори малакали спортчиларни мусобақаларга тайёргарлик жараёнларини ўтказиш бўйича кўплаб дарсликлар, қўлланмалар, кино ва видеофильмлар тайёрланган. Интернетнинг барча провайдерларида каратэга оид материаллар беҳад кўп бўлиб хисобланади. Биз ҳам илмий тадқиқот ишларимизда ушбу материаллардан кенг фойдаланишга ҳаракат қилдик. (иловада келтирилади).

Илмий тадқиқот ишларимизда ёш каратэчиларнинг дастлабки тайёргарлик жараёнлари хисобланган каратэ спортини асосий ҳаракатлари техникасини эгаллаш машғулотларини ўрганиш бўлди. Каратэ спортининг асосий ҳаракатлари туриш ҳолатлари, қўл, оёқ ва гавда ҳаракатлари, шунингдек қўл ва оёқ билан зарба беришлар, химоя қилишлар ҳаракатлардан иборат бўлади.

Дастлабки спорт тайёргарлик жараёнларининг мухим аҳамияти ҳаракатларни тўлиқ ва хатосиз бажаришга эришиш ҳаракатлар техникасининг мукаммал ўрганишдир. Шу билан бирга шахсий хусусиятлар ва жисмоний қобилиятларга мувофиқ ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларининг ўзига хос шакллари эгаллаш ва уларни ўз имкониятлари даражасида такомиллаштириш ва мувофиқлаштиришдир.

Илмий тадқиқот жараёнларида ёш каратэчиларни жисмоний ривожланиш даражалари тиббий назорат қилинди. Тиббий назорат жараёнларида ёш спортчиларнинг тана тузилиши кўрсаткичлари, соғлиги, ўтказган касалликлари ва уларнинг салбий оқибатлари таҳлил этилди. Шунингдек ёш спортчиларни жисмоний тайёргарликларини таҳлил этиш бўйича бир қатор спорт тайёргарликларини баҳолаш синовлари ўтказилди. Назорат ва тажриба гуруҳ аъзоларининг жисмоний ривожланишларида акс этувчи жисмоний фазилатлари бўлган куч, чидамлилиқ, тезкорлик, чаққонлик ва эгилувчанлик сифатларини такомиллашиб боришининг ўзаро фарқлари аниқланди. (иловада келтирилади).

Илмий тадқиқот ва педагогик амалиёт жараёнларида ёш катарэчиларнинг дастлабки спорт тайёргарликларини ўрганишда педагогик назоратнинг суҳбат, мунозара, баҳс, тушунтириш ва анкета усулларида кенг фойдаланилди. Ёш каратэчиларнинг кун тартибини ташкил этиш бўйича тавсиялар ва маслаҳатлар бериб борилди. Уларнинг спорт машғулотларини ўтказининг меъёрий ҳужжатлари, машғулотлар режалари, машғулотлар баёнлари бажариладиган умумий ва махсус жисмоний машқлар тўпламлари, ҳатоларни бартараф этиш ва ҳаракатларни такомиллаштириш бўйича тавсия этиладиган услубий кўрсатмалар таҳлил этилди. (иловада келтирилади).

Илмий тадқиқот ишларимизда ёш каратэчиларнинг жисмоний техник ва тактик тайёргарликларини назорат қилиш бўйича ўтказилган синовлар натижалари, математик-статистик таҳлил этилди. Тажриба ва назорат гуруҳ аъзоларининг жисмоний техник ва тактик тайёргарлик

кўрсаткичларининг ўзаро фарқлари, бу фарқлар ўртасидаги боʻлиқликлар, ўртача кўрсаткичлар ҳамда натижаларнинг моҳияти таҳлил этилди. (иловада келтирилади).

Магистрлик диссертациямиз мавзуси бўйича Андижон давлат университети қошидаги 2-академик лицейидаги каратэ спорт клуби тарбияланувчилари бўлган ёш каратэчиларнинг дастлабки спорт тайёргарлик жараёнларини ўрганишда ташкил этилган илмий тадқиқот ва педагогик амалиёт ишларимизда қуйидаги хулосаларни келтиришимиз мумкин.

1. Каратэ спорт турига болаларни саралаш, уларни жисмоний қобилиятлари, шахсий хусусиятлари ҳамда руҳий тайёргарликларини эътиборга олиш мақсадга мувофиқ бўлиб ҳисобланади.

2. Ёш каратэчиларнинг дастлабки спорт тайёргарлик жараёнлари уларнинг техник ва жисмоний тайёргарликларини ташкил этишга қаратилган бўлади.

3. Ёш каратэчиларнинг техник тайёргарликларида каратэ ҳаракатларининг асосий шакллари бўлган туриш, қўл ва оёқ ҳаракатлари, зарбалар ҳамда химоя ҳаракатларини тўлиқ эгаллашга эътибор бериш керак.

4. Дастлабки спорт тайёргарлик жараёнларида ҳаракатлар техникасини эгаллашда ҳатоларни муваффақиятли бартараф этиш ва жисмоний қобилиятлари ҳамда шахсий хусусиятларига мос бўлган ҳаракатларни мунтазам такомиллаштириб бориш тавсия этилади.

5. Ёш каратэчилар дастлабки спорт тайёргарлик жараёнларида жисмоний фазилатлар куч, тезкорлик, чидамлилиқ, чаққонлик ва эгилувчанлик сифатларини ҳам мувофиқ равишда ривожлантириб бориш муҳим аҳамиятга эга бўлади.

6. Ёш каратэчиларни дастлабки спорт тайёргарликларида уларнинг ахлоқий, руҳий ва ирода тайёргарликларига ҳам катта эътибор бериш

келажакда юқори малакали спортчилар тайёрлашнинг асосий гарови бўлиб
хисобланади.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР.

1. И.А.Каримов. Миллий истиқлол мафкураси халқ этиқоди ва буюк
келажакка ишончдир.2000 Тошкент.

2. И.А.Каримов. Озод ва обод ватан, эркин ва форовон ҳаёт пировард мақсадимиз.2000 Тошкент.
3. И.А.Каримов. Ватан равнақи учун ҳар биримиз масъулмиз. 2001 Тошкент.
4. И.А.Каримов. Биз учун ҳалқимиз, ватанимиз манфатидан улу\ мақсад йўқ.2001 Тошкент.
5. И.А.Каримов. Бизнинг бош мақсадимиз ҷамиятни демократлаштириш ва янгилаш, мамлакатни модернизация ва ислох этишдир.2005 Тошкент.
6. И.А.Каримов. Юксак маънавият енгилмас куч. 2008 Тошкент.
7. И.А.Каримов. Иқтисодий инқироз ва унинг салбий оқибатларини юмшатиш чора ва тадбирлари. 2009 Тошкент.
8. Рахимов М.М. Спорт маш\улотларининг назарияси ва усулияти асослари. Дарслик. 2000 й.
9. Арсланов Ш. Дзюдо. Учебное пособие. 2002 г.
10. Керимов Ф.А. Умаров М.Н. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш. Дарслик. 2000 й.
11. Пулатов Ф.М. Борьба самбо. Учебник. 2000 г.
12. Ахматов М.С., Киреев В.В., Прўжки в воду. Программа и учебное пособие. 2000 г.
13. Тастанов Н.А., Абдиев А.Н., Боймуродов И.Х. Греко-римская борьба. Программа и учебное пособие. 2001 г.
14. Родионов А.В. Практика психологии спорта. Учебное пособие. 2001 г.
15. Жисмоний тарбия ва спорт. Солиев Х. Андижон. 2001.
16. Юнусова Ю.М. Основў спортивной тренировки. Учебное пособие. 2002 г.
17. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. дарслик. 2003 й.
18. Акрамов Ж.А. Гандбол. Учебник. 2003 г.
19. Югай Л.П. Основў дзюдо. Учебное пособие 2003 г.

20. Керимова Ф.А., Нуруллаев А.К. Вольная борьба. Программа и учебное. 2004 г.
21. Ачилов А.М. Акрамов Ж.А. Гончарова О.В. Болаларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш. Ўқув қўлланма. 2004й.
22. Арсланов Ш. Познай мир каратэ-до. Учебное пособие. 2004 г.
23. Узлуксиз таълимда оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш.Ахматов М. С.Тошкент.2005
24. Шин В.Н. Технология планирования подготовки боксеров. Учебное пособие. 2005 г.
25. Югай Л.П., Илов А.Н., Боймурадов И.Х., Мирзакулов Ш. Дзюдо. Программа и учебное пособие. 2005 г.
26. Rambler: ru. Провайдердан Интернет материаллари. 2007-2009

Андижон Давлат Университети
5 А 141901-жисмоний тарбия ва жисмоний маданият йўналиши
магистри Игамбердиев Отабекнинг “Шарқ яккакураш турларида
дастлабки тайёргарлик жараёнларини ташкил этиш” (каратэ
мисолида) мавзусидаги магистрлик диссертациясига

Т А Қ Р И З

Магистрлик диссертациясида ёш каратэчиларнинг дастлабки мутахассислик тайёргарлик жараёнлари кенг ўрганилган. Бунда ёш каратэчиларнинг техник ва тактик жараёнлари ҳамда жисмоний фазилатлари бўлган куч, чидамлилиқ, тезкорлик, чакқонлик ва эгилувчанлик сифатларини ривожлантириш услублари таҳлил этилган. Дастлабки мутахассислик тайёргарликлари асосини каратэ ҳаракатлари техникаси ташкил этиб қўл ва оёқ билан зарба бериш, хужум ва химоя ҳаракатлари техникасини эгаллаш бўйича кўрсатма ва тавсиялар ишлаб чиқилди. Машғулотлар жараёнида жисмоний юкламаларни ёш каратэчиларнинг қизиқишлари, жисмоний тайёргарликлари ҳамда жисмоний қобилиятларига мувофиқ ёндошиш услублари таклиф этилган. Шунингдек ёш каратэчиларни машғулотларга жалб этишда уларнинг жисмоний тайёргарлик даражаларини аҳамияти, тиббий назорат кўрсаткичларини роли ҳам магистрлик диссертациясида ўрганилган.

Магистрлик диссертацияси хулосаларидан болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари ҳамда таълим муассасаларининг спорт тўғрақларида ёш каратэчиларни дастлабки мутахассислик тайёргарликларини ташкил этишда услубий кўрсатма ва тавсиялар сифатида фойдаланиш мумкин.

Магистрлик диссертациясида бир қатор камчиликлар бўлиб, улар диссертация моҳиятига таъсир эта олмайди. Булар адабиётлар рўйхатида мутахассислик адабиётларининг камлиги ва муаллифларнинг кўрсатилмаслигидир.

Умуман олганда магистрлик диссертациясида кутилган илмий хулосалар олинган, уни яқуний давлат аттестациясида химоя этишга тавсия қиламан. Химояда ижобий баҳолашингизни тилайман.

**Андижон тиббиёт институти
доценти Н.Мўйдинов**

**Андижон Давлат Университети
5 А 141901-жисмоний тарбия ва жисмоний маданият йўналиши
магистри Игамбердиев Отабекнинг “Шарқ яккакураш турларида
дастлабки тайёргарлик жараёнларини ташкил этиш” (каратэ
мисолида) мавзусидаги магистрлик диссертациясига илмий раҳбари
доцент Ҳ.Солиевнинг**

Т А Қ Р И З И

Магистрлик диссертациясида шарқ якка кураш турларидан хисобланган каратэ спорт тури бўйича болаларни жинси, ёши, жисмоний тайёргарликлари ҳамда қизиқишларига мувофиқ саралаш. Шу билан бирга улар билан дастлабки мутахассислик тайёргарликлари ташкил этиш масалалари ўрганилди. Ёш каратэчиларнинг дастлабки тайёргарлик жараёнларида муҳим ўрин тутган жисмоний машқлар қисқа ва узоқ масофага югуришлар, турникда тортилиш, ётган холда қўлларни букиб ёиш, акробатика машқларини аҳамияти ҳам тахлил этилган.

Илмий тадқиқот ишлари Андижон давлат университети қошидаги 2-академик лицейда ўтказилиб илмий тадқиқот ва педагогик амалиёт жараёнларида «Турон» каратэ клуби аъзолари бўлган 6-12 ёш болаларнинг дастлабки мутахассислик тайёргарлик жараёнлари ўрганилган.

Магистрлик диссертациясида илмий тадқиқотнинг адабиётлар тахлили, педагогик назорат, эксперимент, натижаларини математик статистик тахлил этиш, тиббий-биологик ҳамда рухий назорат услубларидан кенг фойдаланилди. Магистрлик диссертациясини тайёрлашда ИНТЕРНЕТ материалларидан фойдаланиш ва илмий тадқиқот ва педагогик амалиёт жараёнларига тадбиқ этиш тадбирлари ташкил этилган.

Магистрлик диссертациясини бажаришда магистрант ўзининг илмий ва услубий жиҳатдан етук назарий билим ва малакаларга эга эканлигини намоён қилди.

Магистрлик диссертацияси мавзусига оид илмий мақолалар ва тезислар тайёрланган, илмий маърузалар билан илмий ва амалий анжуманларда иштирок этилган. Илмий мақолалар ва тезислар илмий анжуманлар тўпламларига киритилган.

Магистрлик диссертацияси уларга қўйиладиган барча талаблар асосида бажарилган бўлиб матнлар ва керакли илова ва расмлар тақдим этилган. Хулоса қилиб айтганда магистрлик диссертациясини якуний аттестацияда химоя этишга ва ижобий баҳолашга тавсия этаман.

АДУ доценти Х.Солиев

**Заҳириддин Муҳаммад Бобур номидаги
Андижон Давлат университети
кафедрасининг диссертациясини Давлат
Аттестация Ҳайъатига тавсия этиш тўғрисида**

ТАҚДИМНОМАСИ

Андижон шаҳри

2009 й “__” июн

Магистрлик диссертациясининг номи: Шарқ яккакураш турларида дастлабки тайёргарлик жараёнларини ташкил этиш (каратэ мисолида)

Бажарувчи шахс: Игамбердиев Отабек

Илмий раҳбар: Давлат университети Жисмоний тарбиянинг назарий асослари кафедраси муdiri доцент Ҳ.Солиев

Расмий тақризчи: Андижон тиббиёт институти доценти Н.Мўйдинов

Магистрлик диссертацияси _____ саҳифадан иборат. Унда тахминан _____ та сўз ишлатилган. Бу амалдаги тартиб-қоидаларга тўри

Магистрлик диссертациясининг ютуқлари: ёш каратэчиларни дастлабки мутахассислик машғулотларини тўри ва самарали ташкил этишнинг назарияси ва методикаси ишлаб чиқилган.

Камчиликлари: каратэчилар тайёргарлик турларига оид кўргазмали воситалар талаб даражасида тайёрланмаган.

Кафедра хулосаси: магистрлик диссертацияси барча талаблар асосида бажарилган. Игамбердиев Отабек «Шарқ яккакураш турларида дастлабки тайёргарлик жараёнларини ташкил этиш» (каратэ мисолида) мавзусидаги магистрлик диссертацияси Давлат Аттестация Ҳайъатида очик ҳимоя қилиш учун тавсия этилсин.

Кафедра муdiri: доцент Ҳ.Солиев.

Андижон Давлат Университети

5 А 141901-жисмоний тарбия ва жисмоний маданият йўналиши магистри Игамбердиев Отабекнинг “Шарқ яккакураш турларида дастлабки тайёргарлик жараёнларини ташкил этиш” (каратэ мисолида) мавзусидаги магистрлик диссертацияси илмий тадқиқот ва педагогик амалиёт натижаларининг

Т А Д Б И Қ И

Игамбердиев Отабекнинг “Шарқ яккакураш турларида дастлабки тайёргарлик жараёнларини ташкил этиш” (каратэ мисолида) мавзусидаги магистрлик диссертацияси илмий тадқиқот ва педагогик амалиёт натижалари вилоятимиз каратэ клублари ёш каратэчиларни дастлабки

мутахассислик тайёргарликларини такомиллаштириш мақсадида ўқув тренировка жараёнларига тадбиқ этилди.

Магистрлик диссертацияси мавзуси бўйича олиб борилган илмий тадқиқот ишлари натижаларига мувофиқ дастлабки мутахассислик тайёргарликларида спорт машғулотларини ёш каратэчиларни жисмоний тайёргарликлари, шахсий қизиқишлари ҳамда жисмоний қобилиятларига мувофиқ ташкил этиш муҳим аҳамиятга эга. Шунингдек ёш каратэчиларни юқори малакали спортчилар қилиб тайёрлашда уларнинг руҳий тайёргарликларига катта эътибор қаратиш зарурлиги кўрсатиб ўтилган.

Магистрлик диссертацияси мавзуси бўйича олиб борилган педагогик назорат ишларида шунини кўриш мумкинки, болаларни жисмоний тайёргарликлари, ёш, жинс ва шахсий хусусиятларига мувофиқ каратэ спортига тўғри танлаш ва саралаш уларни юксак маҳоратли спортчи қилиб тарбиялаш вазифаларини самарали ҳал этади.

Магистрлик диссертацияси мавзуси бўйича олиб борилган адабиётлар таҳлил ҳамда интернет материалларини ўрганиш билан ўқув тренировка жараёнларини тўғри ташкил этиш бўйича услубий кўрсатма ва тавсияномалар яратилган.

Игамбердиев Отабекнинг “Шарқ яккакураш турларида дастлабки тайёргарлик жараёнларини ташкил этиш” (каратэ мисолида) мавзусидаги магистрлик диссертацияси илмий тадқиқот ва педагогик амалиёт натижаларини ёш каратэчилар ўқув тренировка жараёнларига тўғри ташкил этиш мураббийлар фаолиятини самарали олиб бориш имкониятини ҳам беради.

Андижон вилояти каратэ федерацияси

президенти Б.Исматиллаев

**Андижон давлат университети қошидаги 2 академик лицей «Турон» каратэ клуби ёш каратэчиларнинг
дастлабки тайёргарлик кўрсаткичлари
1-гурух**

№	Исми ва фамилия	Туилган йили	Шуъланиш йили	Спорт даражаси	Бўй	Вазни	ЎТС	Диномометр		100 м га югуриш	Турник тортилиш	2000 м га югуриш	Зарбалар 1 минутда
								ўнг	чап				
1	Эргашев Жамшид	1994	2007	3 кю	1,60	50	2000	35	30	14,1	14	7,50	70
2	/уломов Ботир	1998	2008	-	1,30	30	1500	30	26	14,2	17	7,38	60
3	Мирзаев Достон	1998	2008	-	1,30	30	1600	30	36	13,0	18	7,16	70
4	Маннопов Мухридин	1995	2007	3 кю	1,35	38	1300	32	30	14,3	20	7,40	80
5	Оталиқов Азиз	1996	2008	-	1,32	35	1500	30	28	14,0	14	7,36	90
6	Расулов Бобирмирзо	1995	2007	3 кю	1,35	35	1100	22	24	14,1	13	8,08	75
7	Хасанов Ботир	1997	2008	-	1,30	37	1200	25	32	13,4	14	8,00	85
8	Исроилов Мурод	1998	2008	-	1,25	30	1800	28	28	14,2	13	7,17	70
9	Шамшиддинов Абдумалик	1997	2007	4 кю	1,30	32	1700	34	32	13,0	13	8,7	75
10	Фазлиддинов Нуриддин	1992	2007	1 кю	1,50	50	1400	35	30	14,1	14	7,18	80

**Андижон давлат университети қошидаги 2 академик лицей «Турон» каратэ клуби ёш каратэчиларнинг
дастлабки тайёргарлик кўрсаткичлари
2-гуруҳ**

№	Исми ва фамилия	Туилган йили	Шуъланиш йили	Спорт даражаси	Бўй	Вазни	ЎТС	Динамометр		100 м га югуриш	Турник тортилиш	2000 м га югуриш	Зарбалар 1 минутда
								ўнг	чап				
1	Қосимов Толиб	1996	2007	3 кю	1,38	35	2000	35	30	14,1	14	7,50	75
2	Мирзаев Нодир	1998	2008	-	1,33	40	1500	30	26	14,2	17	7,38	90
3	Комилов Шояд	1998	2008	-	1,35	35	1600	25	20	13,0	18	7,16	80
4	Шамсиддинов Зоҳид	1995	2007	4 кю	1,38	36	1300	32	30	14,3	20	7,40	70
5	Қурбонова Дилфуза	1994	2007	4 кю	1,40	40	1500	30	28	14,0	14	7,36	85
6	Холбеков Мансур	1994	2008	-	1,40	45	1100	22	24	14,1	13	8,08	75
7	Одилжонов Мухриддин	1996	2004	4 кю	1,30	32	1200	30	25	13,4	14	8,00	80
8	Тожибоев Уллубек	1999	2008	-	1,32	35	1800	28	28	14,2	13	7,17	75
9	Зулунова Дунё	1995	2008	-	1,42	38	1700	34	32	13,0	13	8,7	70
10	Абдуллаев Абдумалик	1995	2007	4 кю	1,30	28	1400	30	22	14,1	14	7,18	80

Андижон Давлат Университети

**5 А 141901-жисмоний тарбия ва жисмоний маданият йўналиши
магистри Игамбердиев Отабекнинг “Шарқ яккакураш турларида
дастлабки тайёргарлик жараёнларини ташкил этиш” (қаратэ
мисолида) мавзусидаги магистрлик диссертациясининг**

А Н Н О Т А Ц И Я С И