

## YOSH KARATECHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDAGI VOSITALARNING AHAMIYATI

**Yo'ldosheva Dilnoza Obid qizi**

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti  
O'zbekiston, Chirchiq.

E-mail: [dilnozayuldosheva451@gmail.com](mailto:dilnozayuldosheva451@gmail.com)

## THE IMPORTANCE OF TOOLS IN IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF YOUNG KARATE TECHNICIANS

**Dilnoza Yuldosheva**

Uzbek state university of physical education and sports  
Uzbekistan, Chirchiq

E-mail: [dilnozayuldosheva451@gmail.com](mailto:dilnozayuldosheva451@gmail.com)

**Kalit so'zlar:** Sportchilar tayyorgarlik tizimi, jismoniy mashqlar, yuklamalar, mashg'ulotning mazmuni, optimal yosh davrlari, sport texnikasi.

**Key words:** Sportsmen's training system, physical exercises, loads, content of training, optimal age periods, sports technique.

Sport odatda bilan shug'ullanish sportchining yosh jihatidan o'sishidagi bir qator davrlarni o'z ichiga oladi. Bunda mashg'ulotning mazmuni va tuzilishi, yosh xususiyatlari va sportda kamolotga erishish maqsadga muvofiq ancha o'zgaradi. Yosh sportchilar tayyorgarlik tizimining dastlabki holatlaridan biri – yuqori natijalarga erishishning optimal yoshga ko'rsatmasi, yosh sportchilarni beqaror tezkor muvaffaqiyatli natijalarini emas, balki xatto optimal yosh davrigacha ularning sport takomillashuvini bir tekis rivojlanishini ta'minlovchi tayyorgarlik shakllari, vositalari va uslublarini izlab topishni talab qiladi.

Karate sportida – yuklamalar karatechi tomonidan mashg'ulot jarayonida turli xil kattalikdagi yuklamalarni va vositalarni muqobillashtiruvchi murakkabligiga ko'ra shiddat guruhlarga bo'linadi. Ma'lumki, mashq jarayoni dam olishni o'z ichiga oladi. Dam olish o'z qonuniyatlariga ko'ra amalga oshirilsagina mashqning tashkiliy tarkibiy qismi bo'lib qoladi. O'ta qisqa yoki uzoq muddatli dam olish oralig'i mashq tarkibiga putur etkazadi, uning asosiy tarkibidan ortiqcha mashq qilganlik yoki etarli mashq qilmaslik sababiga aylanib

qoladi. Mana shundan sport mashqidagi dam olishini tartiblash (yuklama va dam olishni nihoyatda muvofiqlashtirish) muammosi yuzaga keladi.

Mashq jarayonidagi dam olish quyidagi ikki asosiy vazifani bajaradi:

1-yuklamalaridan keyin ish qobiliyatini ta'minlashga yordam beradi.

2-yuklama samarasini yaxshilash (eng ma'qul varianti) vositalaridan biri bo'lib xizmat qiladi.

Mashqlar orasidagi dam olish vaqtini kamaytirib yoki ko'paytirib, yuk umumiy (kumulyativ) samarasini ko'paytirish yoki kamaytirish mumkin.

Dam olishning tiklanish fazasi oralig'i mashg'ulotlar orasidagi dam olish har doim ertaroq tugashi lozim, ya'ni superkompensatsiya fazasidan keyin boshlanadigan qayta (reduktsiya) fazasi boshlanmay turib namoyon bo'lishi mumkin. Tiklanish jarayonlarining davomiyligi ko'pincha mashg'ulotlar yo'nalishiga bog'liq bo'ladi.

Jismoniy mashqlar zamirida mushak qisqarishlari yotadi, mushaklar inson vaznining 3-4 qismini tashkil etadi. Mushaklar qisqarishi energiyasi ishlayotgan mushakda kislorod va turli oziqlantiruvchi moddalar oqimining ko'payishi hisobiga hosil bo'ladi, yurak va o'pka faoliyati yaxshilanadi. Ishlab turgan mushakda ko'plab mayda kapillyar qon tomirlar paydo bo'ladi.

Karatechilarni jismoniy mashqlarning ratsional texnikasini bajarishga uzluksiz o'rgatish uchun turli xil ko'nikma va malakalarning zahiralarini yaratish, intilish zarur, chunki navbatda sport texnikasini muvaffaqiyatli takomillashtirish uchun, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va harakat malakalarini shakllantirish jarayonlarining to'g'ri o'zaro faoliyat uchun barcha sharoitlarini ta'minlash kerak. Yosh karatechilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda yuklamalarni rejalashtirishda sportda qabul qilingan umumiy tamoyillardan foydalanish zarur. Jumladan, ketma-ketlik, asta-sekinlik, mashg'ulot yuklamalarining sikllilik, muntazamlilik yuklamalar dinamikasining to'liqsimonligi.

Karatening tezkor-kuch turlarida sport-texnik tayyorgarlikka katta ahamiyat beriladi. Kumite bahslarida oddiy va murakkab hujumlarni bajarishda jismoniy sifatlarni rivojlantirishga sport texnikasi oldida afzallik beradi.

Sport texnikasini takomillashtirish karatechilarning ko'p yillik tayyorgarligi davomida amalga oshiriladi va u tanlangan karateda texnik mahoratni oshirishga qaratiladi.

Texnik mahorat deganda keskin karate sharoitlarida eng oqilona harakat texnikasini mukammal egallash tushuniladi.

Texnik mahoratni takomillashtirishning uchta bosqichi ajratiladi;

1. Izlanish.
2. Barqarorlashtirish.
3. Moslashishni takomillashtirish.

Birinchi bosqichda texnik tayyorgarlik musobaqa harakatlarining yangi texnikasini shakllantirishga, uni amaliyotda egallash shart - sharoitlarini yaxshilashga, musobaqa harakatlari tizimiga kiruvchi ayrim harakatlarni o'rganishga (yoki qayta o'rganishga) qaratilgan.

Ikkinchi bosqichda texnik tayyorgarlik musobaqa harakatlarining butun malakalarini chuqur o'zlashtirish va mustahkamlashga qaratilgan.

Uchinchi bosqichda texnik tayyorgarlik shakllangan malakallarni takomillashtirish, ularning asosiy musobaqalar sharoitlariga mos holda maqsadga muvofiq variantlilik, barqarorligi, ishonchliligi chegaralarini kengaytirishga qaratilgan.

Har bir texnik tayyorgarlik bosqichining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Karate texnikasi asosini tashkil etadigan harakat malakalarining yuqori barqarorligi hamda oqilona variantivligiga erishish, musobaqa sharoitlarida ularning samaradorligini oshirish.

2. Harakat malakalarini qisman qayta qurish, musobaqa faoliyati talablarini hisobga olgan holda usullarning ayrim qismlarini takomillashtirish.

Birinchi vazifani hal etish uchun tashqi vaziyatni murakkablashtirish uslubi, organizmning turli holatlarida mashqlarni bajarish uslubi qo'llaniladi. Ikkinchi vazifani hal etish uchun - texnik harakatlarni bajarish sharoitlarini yengillashtirish uslubi, birga (sopryajenny) ta'sir ko'rsatish uslubi qo'llaniladi.

Texnik usullarni bajarishda tashqi vaziyatni murakkablashtirish uslubi quyidagi bir qator usullarda amalga oshiriladi.

Xulosa qilib aytish mumkinki, karatechilarning jismoniy mashqlar texnikasiga o'rgatishning vosita va usullari turli xil bo'lib, bellashuv faoliyatini muvaffaqiyatli olib borishda ularni samarali qo'llash va yuqori natijaga erishishga yo'naltirish bilan asoslanadi.

### Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati.

- 1.Funakoshi Gichin "Karate-do: mening hayot uslubim" Tokio 1975 yil
2. Shuhrat Arslonov "Karate-do dunyosini o'rganing" Toshkent 2005yil
3. Lapshin S.A. " Osnovnaya texniki I metodika prepodavaniya" Dones 1991 y
- 4.Masao Kagawa " Best Karate" Japan 2007
- 5..Masatoshi Nakayama "Dinamika karate" Moskva 2003 y