YOSH KARATECHILARDA OYOQ ZARBASINI RIVOJLANTIRISH USULLARI

Mirsalikov Mirafzal Mirazam O‘g‘li
Alfraganus nodavlat oliy ta’lim taşkiloti
1-bosqiç magistratura talabasi
Uzbekistan, Toşkent
mirsalikovmirafsal@gmail.com

Annotatsiya

Ushbu maqolada karate sport turi bilan shug‘ullanuvchilarni yosh avlodni texnik-taktik tayyorgarlikni o‘zlashtirishlari jarayonida oyoq zarbalarini to‘g‘ri shaklanishini tashkillashtirishda muhim hisoblangan tayyorgarlik ma’lumotlari haqida ma’lumot berilgan.

Аннотация

В данной статье представлена информация о подготовительных аспектах, необходимых для обеспечения правильного выполнения ударов ногами юными каратистами в процессе развития ими своих технико-тактических навыков.

Annotation

This article provides information on preparatory aspects essential for ensuring the correct execution of kicks by young karate practitioners as they develop their technical and tactical skills.

Kalit so‘zlar: Karate, mashg‘ulotlar, texnik-taktik tayyorgarlik, oyoq zarbasi, tezkorlik, kuch, jang jarayoni, musobaqa.

Ключевые слова: Каратэ, тренировка, технико-тактическая подготовка, удар, скорость, сила, боевой процесс, соревнование.

Key words: Karate, training, technical-tactical preparation, kick, speed, strength, combat process, competition.

Dolzarbligi: Yosh karatechilardan jang davomida egallagan barcha yuqori darajadagi imkoniyat va mahoratlarini to‘liq namoyon etishlari uchun faqat texnik tayyorgarlikning o‘zi yetarli bo‘lmaydi. Bunda har bir zarba-ni taktik jihatdan to‘g‘ri, maqsadga muvofiq va raqibni chalg‘itishga asoslangan harakatlar bilan uyg‘unlashtirish muhim hisoblanadi. Yosh karatechilarning jang jarayonida texnik va taktik usullarni o‘zaro uyg‘unlashtirib qo‘llashi bellashuvni muvaffaqiyatli yakunlashning muhim shartlaridan biri hisoblanadi.

Musobaqalar jarayonida yosh karatechilar jang davomida turli kombinatsion va hujumkor zarbalarni yuqori shiddat bilan bajarishi sport mahoratining muhim ko‘rsatkichlaridan biridir. Biroq bunda faqat hujum harakatlarining soniga emas, balki ularning tejamkorligi, aniqligi va samaradorligiga ham alohida e'tibor qaratish lozim. Bellashuv jarayonida hujum kombinatsiyalarining sifati bilan bir qatorda, sportchining qarshi hujum taktikasidan samarali foydalana olishi va bunday vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qilishi uning psixologik tayyorgarligi bilan chambarchas bog‘liq.

Yosh karatechilarda jang davomida zarbalarni aniq bajarish ko‘rsatkichi ko‘pincha yetarli darajada yugori bo‘lmaydi. Bunga sportchilarning ayrim vaziyatlarda ikkilanishi, qaror qabul qilishda kechikishi yoki texnik harakatni noto‘g‘ri tanlashi natijasida samarasiz zarbalarni amalga oshirishi sabab bo‘lish.

Yosh karatechilarda oyoq zarbasini (geri) rivojlantirish uchun egiluvchanlik, muvozanat, portlovchi kuch va to‘g‘ri texnika ustida tizimli ishlash talab etiladi. Bolalar va o‘smirlar organizmi o‘sish davrida bo‘lgani uchun mashg‘ulotlarda og‘ir vaznlardan ko‘ra tana vazni bilan bajariladigan va koordinatsiyani oshiruvchi mashqlarga urg‘u berish xavfsiz hamda samarali hisoblanadi va bir qancha tayyorgarlik tartibiga ahamiyat berish kerak bo‘ladi:

*1.**Texnikani bosqichma-bosqich shakllantirish**-har qanday oyoq zarbasi to‘rt asosiy fazadan iborat bo‘lib, yosh sportchilar ularni alohida o‘zlashtirishi kerak.*

*2. **Tizzani baland ko‘tarish (Hiki-ashi)**- zarba berishdan oldin tizzani ko‘krakka yaqin va baland ko‘tarish zarba kuchi hamda yo‘nalishini belgilaydi.*

3. ***Tayanch oyoq burilishi****-yon va aylanma zarbalarda (masalan, Mawashi-geri yoki Yoko-geri) tayanch oyoq tovoni zarba yo‘nalishiga qarab burilishi shart. Bu chanoq-son bo‘g‘imiga tushadigan ortiqcha yuklamani kamaytiradi.*

4. ***Zarba va qaytarish (Kae-ashi)*** *-oyoqni nishonga uzatgandan so‘ng uni darhol dastlabki bukilgan holatga qaytarish kerak. Bu raqib oyog‘ingizni ushlab olishining oldini oladi.*

*5.****Muvozanatni saqlash****-mashg‘ulotlarda devor yoki sherik yelkasiga tayanib, zarba nuqtasida oyoqni 3–5 soniya ushlab turish mashqlarini bajarish foydali.*

*6.****Tezkorlik va portlovchi kuchni oshirish****-oyoq zarbasi raqib uchun kutilmagan va tez bo‘lishi lozim.*

7. ***Rezina espanel (jgut) bilan ishlash*** *-oyoq to‘pig‘iga yengil qarshilikka ega sport rezinasini bog‘lab, Mae-geri (oldinga zarba) va Mawashi-geri harakatlarini tezlikda bajarish son oldi mushaklarini kuchaytiradi.*

8. ***Pliometrik sakrashlar*** *-past to‘siqlar ustidan ikki oyoqda va bir oyoqda sakrash, shuningdek, o‘tirib-turishdan (prisedaniye) keyin yuqoriga portlovchi sakrash oyoqlarning start tezligini oshiradi.*

*9.****Snaryadlar va juftlikda ishlash****-havoda (kihon) texnika o‘zlashtirilgach, amaliy mashqlarga o‘tish zarur.*

1-jadval

Yosh karatechilar (8–14 yosh, o‘rtacha tayyorgarlik darajasi) uchun namunaviy 4 haftalik oyoq zarbalarini rivojlantirish rejasi

Kun	Asosiy maqsad	Mashqlar to‘plami	Yuklama (yondashuv × Takror)
D	Texnika va nazorat	Devorga suyanib sekin zarba berish (yuqori nuqtada ushlab turish); Stul ustidan zarba o‘tkazish (Mawashi-geri).	3 × 10 marta har bir oyoqqa (dam olish: 60 soniya)
S	Egiluvchanlik va tos bo‘g‘imi harakatchanligi	Kapalak (Butterfly) mashqi; O‘tirgan holda oyoqlarni ikki yonga ochib oldinga	20–25 daqiqa (har bir cho‘zilish holatida 20–30 soniya ushlab turish)

		egilish; Yonlama o‘pkalar (Side lunges) sekin sur’atda.	
Ch	Tezkorlik va reaksiya	Bir joyda sakrab turib signalga tez zarba berish; Juftlikda yoki nishonga (yostiq/lapa) seriyali zarbalar.	4 × 15 soniya maks tezlikda (dam olish: 90 soniya)
P	Kor (press/bel) va muvozanat	Plank (tirsaklarda turish); Yotgan holda oyoqlarni ko‘tarish (Leg raises); Bir oyoqda ko‘zni yumib muvozanat saqlash	3 × 30–40 soniya (dam olish: 45 soniya)
J	Kuch va balandlik	O‘tirib-turib darhol zarba berish (Aylanib- Mae-geri); Yotgan holda oyoqni yonboshga ko‘tarish (son mushaklari uchun) mashq.	3 × 12 marta har bir oyoqqa (dam olish: 60 soniya)
Sh	Koordinatsiya va yengil harakat	Arqonda sakrash (skakalka); Zina yoki chiziq ustida oyoqlarni tez almashtirib sakrash; Oynaga qarab sekin "Soya bilan jang" (zarba kuchisiz, faqat texnika).	25–30 daqiqa (yengil o‘yin shaklida, charchoq darajasiga yetkazmasdan)

Izoh: *1 ustundagi bosh harflar-hafta kunlari, mashqlar turli yosh karatechilar uchun umumiy qo‘llashga moslangan.*

Yuqoridagi jadvalda berilgan mashqlar namunasida asosan yosh karatechilarning oyoq zarbasini eng boshidan to‘g‘ri rivojlantirishning muhim tomonlarni ochib berilgan. Mashqlarni qo‘llash jarayoniga yuqori tartibda ahamiyat berish, sportchining yosh darajasida qarab mashqlar intensivligini tartiblash asosiy qoidalardan biri ekanligi inobatga olinib yondashilgan.

2-jadval

Yosh karatechilarning oyoq zarbalarini rivojlantirishga qaratilgan texnik-taktik harakatlar zarbasini rivojlantirish

/r	Mashq nomi	Bajarilish usuli	Takrorlash soni	Dam olish	Izoh
	Mavashi-geri zarbasi	raqibning bosh qismiga old oyoqni tushirmay 2 marta sakrab tepish	(2 daqiqa, 4 marta)	1 daqiqa	Har ikki oyoqda
	Ura-mavshi-geri zarbasi	raqibning bosh qismiga old oyoqda ketma-ket 2 marta tepish	(2 daqiqa, 4 marta)	1 daqiqa	Har ikki oyoqda
	Kombi-natsion zarbalar	raqibning bosh qismiga mavashi-geri ikki marta	Signal berilganda bajarish 10x4	10-15 soniya	Masofani aniqlab, raqibga moslashish
	Yoko-geri zarbasi	raqib hujumga old oyoqda (yo-geri) tepib, qarshi kutib olish	Raqibning hujum vaqtida 10x4	30 soniya	Kuch va tezkorlik
	Ushi-ro-geri zarbasi	raqibni oldi qo‘l qisqa zarbasi bilan chalg‘itib, ushiro-geri tepish	Signal berilganda bajarish 10x4	1 daqiqa	Masofani to‘g‘ri taqsimlash

Izoh: *Yosh karatechilar tartibli mashqlar takomillashuvini amalga oshirishda muhim hisoblangan mashqlar tartiblashtirilgan.*

Xulosa qilib oladigan bo‘lsak karate sport turi bilan shug‘ullanishni boshlagan yoki uzoq vaqtlardan buyon davom etib kelayotgan yosh avlodni musobaqalar jarayonida yuqori natijalarga erishishlarini ta’minlovchi asosiy haraktlardan biri bu ularning aniq va to‘g‘ri zarbalarni amalag oshirishidir, Kuchli zarbalar ko‘p hollarda oyoq zarbalari hisoblanganligi uchun yosh shug‘ullanuvchilarning jismoniy sifatlari bilan bir qatorda aniq zarba texnikasini doimiy ravishda oshirib, rivojlantirib borish talab etiladi, aynan shu masalani hisobga olgan holda biz tomondan tavsiya etilgan namunaviy rejaning

qo‘llanilishi bir qancha sport maktabi shug‘ullanuvchilarining zarba kuchi rivojlanishiga sabab bo‘ldi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. Дис. кан. пед. наук – М., 2003.- 54с.
2. Глебов Е.И. Каратэ. Основы олимпийского спарринга /Е.И. Глебов, Чой Сунг Мо. Ростов-н/Д: Феникс, 2002.- 320 с.
3. Есио Сидзато. Каратэ Годзю-рю: Практическое руководство / Есио Сидзато. - М.: Спорт-пресс, 2006. - 240 с.
4. Никитушкин. В.Г. Методология программно-нормативного обеспечения многолетней подготовки квалифицированных юных спортсменов : автореф. дис.... д-ра. пед. наук в виде науч, докл / ВНИИФК.- М., 1995. -88 с.
5. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. - М.: ФиС, 1982. - 280 с.
6. Иванов А.В. Программа занятий по каратэ д/ДЮСШ. Изд. 2-е дополн. Волгоград, ВГАФК, 2006.-127с.
7. Пилоян Р.А. Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборств : автореф. дис.... д-ра пед. наук / РГАФК. - М., 1985. - 48 с.
8. Рублевский В.Е. Методика обучения подростков технике спортивной борьбы / В.Е. Рублевский, Ю.Д. Кузьменко, А.И. Ахметов // Спортивная борьба : Ежегодник. -М.: ФиС, 1979. - С. 15-17.