

РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ КАРАТЕ В ВОСПИТАНИИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Otalieva Adilya Raxmetovna

O'ZDJTSU Nukus filiali.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15763329>

Аннотация. В данной исследовательской работе рассматриваются педагогико - психологические аспекты спорта каратэ в физическом и духовном развитии молодежи, значение спорта в процессе воспитания. Кроме того, изучены истоки и предпосылки развития карате как вида спорта. Были проанализированы исследования, проведенные учеными в области спорта каратэ с научной точки зрения.

Ключевые слова: каратэ, искусство физическая культура, индивидуальность, спортивные упражнения, тренер, особые физические качества, техника боя, удары.

THE ROLE AND IMPORTANCE OF KARATE IN THE UPBRINGING OF THE YOUNGER GENERATION

Annotation. This study will talk about the pedagogical and psychological aspects of karate in the physical and spiritual development of youth, the importance of sports in the educational process. In addition to karate the origin of the sport and the development of condition conditions have been studied. Scientific research by scientists on the sport of Karate has been analyzed.

Key words: karate, physical culture, individuality, sports training, trainer, special physical qualities, combat technique, shots.

YOSH AVLOD TARBIYASIDA KARATE SPORTING O'RNI VA AHAMIYATI

Annotatsiya. Mazkur tadqiqot ishimizda yoshlarni jismoniy va ma'naviy jihatdan rivojlantirishda karate sport turining pedagogik- psixologik jihatlari, tarbiya jarayonida sportning ahamiyati haqida so'z boradi. Bundan tashqari karate sport turning kelib chiqishi va rivojlanishning shart sharoitlari o'rganilgan. Karate sport turi bo'yicha olimlarning ilmiy jihatdan olib borgan tadqiqotlari tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: karate, jang san'ati, jismoniy madaniyat, individuallik, sport mashqlari, trener, maxsus jismoniy fazilatlar, jangi texnikasi, zarbalar.

Karate sport turi yoshlar orasida katta shuhrat qozonganligini inobatga olib, uni yanada rivojlantirish, karate bo'yicha zamonaviy sport obyektlari va inshootlarini barpo etish, shuningdek, nufuzli sport musobaqalarida milliy terma jamoalarimizning yuqori natijalarini ta'minlash maqsadida:

Respublikamizda so'nggi yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslarning jismoniy rehabilitatsiyasi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish va mamlakatimizning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash bo'yicha izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.

Shu bilan birga, jismoniy tarbiya va sport sohasida aholi salomatligini mustahkamlashga ko'maklashuvchi aniq dasturlarni amaliyotga joriy etish, yoshlarni sportga keng jalb etish va iqtidorli sportchilar orasidan saralab olish, sport turlari bo'yicha yuqori natijalarni ta'minlaydigan sport ustalari bilan milliy terma jamoalarni shakllantirish va qo'shimcha imkoniyatlar yaratish zarurati mavjud.

Sport intizomi sifatida karate uchta asosiy formatda rivojlanadi:

Kumite - erkin jang. Qoidalar va qo'llaniladigan qurollar qanday tur haqida gap ketayotganiga qarab, raqiblarning navbatdagi harakatlaridan boshlab, to'liq erkin jang bilan yakunlanishi mumkin.

Tameshivari - buyumlarni maydalash. Ma'naviy konsentratsiya va jismoniy kuchni tarbiyalashga asoslangan yo'nalish. Tameshivarlarda qo'zg'almas obyektlar sinishiga qaramay, zarbaga to'liq e'tibor qaratish orqali kerakli samaraga erishish mumkin, chunki hatto kichik xato ham muvaffaqiyatsizlikka olib kelishi mumkin.

Kata - mashqlar. Turli sur'atlarda o'tkaziladigan stekalar, jangovar harakatlar va usullar majmui bajariladi. Bu yo'nalishdagi janglar faqat imitatsiya qilinadi.

Bugungi kunda tarqalgan bir nechta asosiy karate uslublari mavjud:

Godzypyu. Tezyun Miyagi tomonidan yaratilgan yumshoq va qattiq texnikalarni birlashtirgan uslub, birinchi navbatda ichki energiyaga asoslangan. Shaxs jismoniy madaniyatini shakllantirishning yaxlit pedagogik jarayoni bir vaqtning o'zida ta'lim va tarbiya jarayonidan tashkil topadi. Ular bir-biri bilan uzviy bog'liq, garchi ularning har biri o'ziga xos ustuvor vazifa va funksiyalarga ega bo'lsada. Jismoniy madaniyatning asosiy vazifasi yaxlit shaxsni rivojlantirishdan iborat. U sog'lom turmush tarzini shakllantirish, dam olish va hordiq chiqarishni tashkil etish, jismoniy va ma'naviy kuchlarni tarbiyalash va rivojlantirishning muhim vositalaridan biri sifatida ham namoyon bo'ladi.

Har qanday sport turi u yoki bu mamlakatning yutug'idir. Uning boshqa qit'aga kirib kelishi ilmiy-texnik taraqqiyotning rivojlanishi, tajriba almashish, odamlarning dunyoning turli burchaklariga integratsiyalashuvi muammosi, madaniyatlarning o'zaro ta'siri, xalqaro aloqalar va axborot makonining kengayishi bilan bog'liq. Sharq va G'arb madaniyatlarining doimiy muloqoti va o'zaro ta'siri sharoitida rivojlanayotgan, tarixan sivilizatsiyalar aro fenomen sifatida shakllangan mamlakatimiz ularni o'rganish va ulardan foydalanish uchun katta imkoniyatlarga ega. Shu bilan birga, bolalar va o'smirlar bilan ishlashda ularni qo'llash amaliyotida ma'naviyat va axloq tarbiyasiga texnik va jismoniy tayyorgarlikka qaraganda ancha kam e'tibor qaratilayotganligini kuzatish mumkin. Ba'zi instruktorlar jang san'ati mashg'ulotlarining tarbiyaviy ta'siri haqida o'ylamaydilar. Urushlar va shafqatsiz qotilliklar keng tarqalgan zamonaviy jangari filmlarda tarbiyalanayotgan bolalar va o'smirlar uchun o'z-o'zini takomillashtirish jarayoni emas, balki qabul qilishning o'zi jozibador. Ular hamma narsani darhol va tezroq o'rganishni xohlashadi.

Ushbu ishimizning yangiligi sifatida quyidagilarni aytish mumkin.

uzoq muddatli mashg'ulotlarning dastlabki bosqichida yosh sportchi-karatistlarning mashg'ulotlar paytida salomatligini saqlash bo'yicha qadriyatli yo'nalishlarini shakllantirish;

yosh karatechilarning dushmanning hujumkor harakatlaridan himoyalashning texnik usullari va vositalarini o'zlashtirish hamda ulardan samarali foydalanishga bo'lgan ehtiyojlari va motivatsiyasini rivojlantirish;

Har qanday sport turi u yoki bu mamlakatning yutug'idir. Uning boshqa qit'aga kirib kelishi ilmiy-texnik taraqqiyotning rivojlanishi, tajriba almashish, odamlarning dunyoning turli burchaklariga integratsiyalashuvi muammosi, madaniyatlarning o'zaro ta'siri, xalqaro aloqalar va axborot makonining kengayishi bilan bog'liq. Sharq va G'arb madaniyatlarining doimiy muloqoti va o'zaro ta'siri sharoitida rivojlanayotgan, tarixan sivilizatsiyalararo fenomen sifatida shakllangan mamlakatimiz ularning madaniy va tarixiy merosini o'rganish va ulardan foydalanish uchun katta imkoniyatlarga ega.

Yosh avlod uchun an'anaviy sharq jang san'atlari katta qiziqish uyg'otadi. Ular harakatlarning xilma-xilligi (qiyaliklar, qochish, zarba berish va zarba berish texnikasi) va samaradorligi bilan o'ziga jalb qiladi.

Sharq jang san'ati sohasidagi mahalliy va xorijiy adabiyotlarni tahlil qilish bizni bolalar va o'smirlarning o'quv-tarbiya jarayonida ulardan foydalanish imkoniyatlari to'g'risidagi fikrga olib keldi. Biz tomonimizdan tadqiqotlar davomida o'quv-mashq jarayonini individuallashtirish asosida yosh karatechilarning chidamliligini rivojlantirish modeli takomillashtirildi. Modelni tadqiqot guruhidagi yosh karatechilarning mashg'ulotlar jarayonida qo'lladik. Maxoratli karatechilar zaxirasini tayyorlashda mashg'ulotlarda asosan individual yondashishga e'tibor qaratdik. Modelimiz to'rtta blokdan iborat. Birinchi blokda maxsus chidamlilik darajasi, salomatligini mustahkamlash, keng ko'lamdagi vosita va usullarni o'zlashtirish, karatening asosiy texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirib uni natijadorligini oshirishga etibor qaratildi. Ikkinchi pedagogik blokda esa dastlabki tayyorgarlikning turli bosqichlarida chidamlilikni rivojlantirishni individuallashtirish metodologiyasi takomillashtirishga e'tibor qaratildi.



3-rasm. O'quv-mashq jarayonini individuallashtirish asosida yosh karatechilarning chidamliligini rivojlantirish modeli

Uchinchi blokda esa individuallashtirish mezonlari aniqlandi. Oxirgi blokda yosh karatechilar mashg'ulotlari nazorat qilindi hamda vosita usullar shug'ullanuvchilarni individual xususiyatiga qarab korreksiyalandi. Diagnostika blokining tarkibiy qismlarini tahlil qilish murabbiyga "guruhni individuallashtirish" usulidan foydalangan holda chaqqonlikni rivojlantirish vazifalarini bajarish uchun asosiy ma'lumot beradi. Taklif etilayotgan modeldagi asosiy komponent pedagogik blokdir. Darsning yo'nalishiga yoki aniq vazifalarga qarab, har yili tayyorgarlikning turli bosqichlarida maxsus chidamlilikni rivojlantirish dasturlari ishlab chiqildi.

Tadqiqot jarayonida jismoniy sifatlarni rivojlantirishning umumiy poydevorining muhim qismi sifatida qat'iyatlilikni rivojlantirish metodologiyasini ishlab chiqish va sinovdan o'tkazish amalga oshirildi. Modeldagi eng yuqori ierarxik darajani jismoniy tayyorgarlikning eng umumiy integral ko'rsatkichi sifatida samarali blok egallaydi. 13-14 yoshli karatechilar uchun musobaqalarda eng yuqori natijalarni ko'rsatish uzoq muddatli xarakterga ega va asosiy tayyorgarlikning samaradorligi birinchi o'rinda turadi. Model bloklari faoliyatining ishlashi chidamlilikni rivojlantirishni individuallashtirish jarayonini nazorat qilish va tuzatishni ta'minlaydi. Modelni amalga oshirish maxsus chidamlilik darajasini shakllantirish, harakat ko'nikmalarning keng samarasini o'zlashtirish, karate texnikasi va taktikasini o'zlashtirish imkonini beradi. Taklif etilayotgan model asosida yosh karatechi tanasining har tomonlama funksional rivojlanishi uchun asos sifatida mashg'ulot va musobaqa jarayonini individuallashtirishga asoslangan chidamlilikni rivojlantirish metodologiyasi ishlab takomillashtirildi. O'quv yilida va unga kiritilgan har bir makrosiklni rejalashtirishda biz maqsadli yo'nalishni, tarkibini, tayyorgarlikning turli bosqichlarida chidamlilikni rivojlantirish ketma-ketligini, nazoratni tekshirish vaqtini, testlar, musobaqalar, tibbiy ko'riklar va rehabilitatsiya tadbirlarini rejalashtirishga alohida e'tibor qaratdik. Birinchi o'quv yilining dastlabki tayyorgarlik bosqichiga tayyorgarlik davri umumiy chidamlilikni rivojlantirish, yuqori umumiy jismoniy tayyorgarlikka erishish va barqaror texnik bazani shakllantirishga qaratdik.

Tayyorgarlik davrini ikki bosqichga ajratdik: umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik bosqichlariga ajratgan holda mashg'ulotlarni rejalashtirdik. Umumiy tayyorgarlik bosqichida, aerobik qobiliyatlarni rivojlantirishda, maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishdan tashqari, uzoq vaqt davomida maxsus jismoniy tayyorgarlikni saqlash qobiliyatini rivojlantirish va nafas olish jarayonlarining rivojlanish tezligini maksimal qiymatlarga oshirish, shuningdek, asosiy vosita ko'nikmalarini rivojlantirish vazifalarini belgilab oldik. Texnikani o'rganish va tanani keyingi yuqori maxsus yuklamalarga tayyorlashga e'tibor qaratdik. Bunga chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan siklik sport turlaridan katta miqdordagi mashqlarni bajarish orqali erishildi. Bosqichning davomiyligi 4,0-4,5 bellashuvni tashkil etdi.

Tadqiqotimiz davomida yosh karatechilarni chidamlilik qobiliyatini rivojlantirish modelini mashg'ulot jarayonida qo'llash orqali ularning umumiy va maxsus tayyorgarligi rivojlanishi, chidamlilik sifatini yaxshilashga hamda texnik-taktik tayyorgarlik darajalarini yaxshilanishiga erishildi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Артеменко О.М. Комбинированные боевые искусства на кисти рук в айкидо будо//Додзё: воинские боевые искусства Японии. - 2000. - вып. 4., С.45-54.
2. Вещиков Ф.А. Стилевое каратэ программа спортивной подготовки.-Советский спорт. 2011. - 51 с.
3. Дашинский В.Э. Секреты каратэ-до. - М.: ФИАР, 2008. - 480 с.
4. Еганов В.А. Методика обучения защитным технико-тактическим действиям в кикбоксинге: автореф. дис канд. пед. наук / В.А. Еганов; УралГАФК. - Челябинск, 2005. - 22 с.
5. Лихачев Б.Т. Педагогика: Курс лекций / Учеб. пособие для студентов педагогических учебных заведений и слушателей ИГЖ и ФПК. - 4-е изд., перераб. и доп.— М.: Юрайт-М. 2001.—607с.

6. Новиков А.А. Педагогические основы технико-тактического мастерства в спортивных единоборствах (на примере спортивной борьбы): Автореф. дис.... докт. пед. наук,- М., 2000.- 62 с.
7. Соловьев Г.М. Педагогические технологии в формировании физической культуры личности студента. Автореф. дис.д-ра пед. наук. - М, -2003. - 42 с.
8. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023 yil 3 noyabrdagi PQ-356-son "Karate (WKF) sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori
9. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2023 yil 24-iyuldagi 309-son "Sportchilarga sport pasportini berish bo'yicha davlat xizmatini ko'rsatishning ma'muriy reglamentini tasdiqlash to'g'risida"gi qarori,