

**YOSH KARATECHILARNING YILLIK MASHG'ULOT JARAYONLARINI  
REJALASHTIRISH USLUBIYATI****Otalieva Adilya Raxmetovna**

O'ZDJTSU Nukus filiali

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15766156>

**Annotatsiya.** Ushbu tezisdagi karate sporti bo'yicha bazaviy ma'lumotlar hamda ko'rsatmalar berilgan. Bular orqali sportchida dastlabki va asosiy texnikalarni o'zlashtirish bo'yicha bilim va ko'nikmalari oshishiga zamin yaratiladi.

**Kalit so'zlar:** karate, kata, mashg'ulot, sport, taktika, jismoniy tayyorgarlik.

**Аннотация.** В этой статье содержится основная информация и инструкции по каратэ. Благодаря им создается почва для повышения спортсменом своих знаний и навыков в освоении начальных и основных приемов.

**Ключевые слова:** каратэ, ката, тренировка, спорт, тактика, физическая подготовка.

Karate (yaponcha — hech narsasiz qo'l bilan) - qurolsiz o'zini-o'zi himoya qilish, inson tanasining nozik joylariga qo'l yoki oyoq bilan zarbalar berishga asoslangan sport kurashining bir turi hisoblanadi.

“Karateda birinchi hujumga o'tilmaydi”. Bu karatedagi yeng mashhur so'z bo'lib, amaliyotchilarga muhim axloq kodeksini eslatadi. Karate sporti hech qachon shafqatsiz bo'lmaslikka va hech qachon muammoga duch kelmaslikka davad qiladi. Karate faqat o'zini himoya qilish uchun mavjud va har bir Kata blokdan boshlanishi bu esa o'z navbatida pozitsiyani aniq ko'rsatib turadi. Qadimgi karate ustalari talabalarni faqat hurmatli odamlarning tavsiyasi bilan qabul qilishgan, shuning uchun ular yangi talaba munosib inson yekanligiga amin bo'lishgan. Siz xushmuomala bo'lishga va atrofingizda do'stona muhit yaratishga harakat qilishingiz kerak, shunda o'zingizni himoya qilish zarurati hech qachon paydo bo'lmasligi mumkin. Inson hamisha muammolardan yiroq bo'lishga harakat etadi. Ammo o'zingizni, oilangizni yoki do'stlaringizni tajovuzkor yoki aqlga quloq solmaydigan tajovuzkorlardan himoya qilish uchun kurashishingiz kerak bo'lgan o'ta og'ir holat bo'lishi mumkin. Bunday holda, siz tashabbusni o'z zimmangizga olishingiz va agar kerak bo'lsa, vaziyatni o'z foydangizga burishingiz uchun birinchi navbatda hujum qilishingiz kerak. Harbiylar aytganidek, “oldindan zarba berish”. Bundan tashqari, sport musobaqalarida siz tashabbus ko'rsatishingiz va jangni nazorat qilishingiz kerak. Seng so'zma-so'z “oldin” degan ma'noni anglatadi. Siz o'z harakatingizni raqibingiz qilganidan oldinroq qilasiz, aniqrog'i, sizning fikringiz unikidan tezroq ishlaydi. Agar siz tashabbus ko'rsatmasangiz va raqibingiz xohlagan narsani qilishiga yo'l qo'ysangiz va shu bilan vaziyatni nazorat qilsangiz, umid qilishingiz mumkin bo'lgan yeng yaxshi narsa faqat uning harakatlarini nusxalashdir. Sizning mag'lubiyatingiz yaqin bo'ladi. Jang qilishga qaror qilib, vaziyatni nazorat qilishingiz kerak. Raqibingizni xohlagan joyingizga manevr qilish orqali, uni ma'lum bir harakat qilishga yoki xato qilishga majburlah talab etiladi. Raqibni manipulyatsiya qilish orqali siz ishonchli g'alabaga yerishasiz. Albatta, buni qilish har doim ham oson yemas, lekin siz hech bo'lmaganda foydali pozitsiyani saqlashingiz kerak.

Bugungi kunda karate sporti butun dunyoda keng ommalashib bormoqda. Karate sporti bo'yicha ko'plab chempionlar an'anaviy karateda aqlga sig'maydigan usullardan foydalanib zafar qozonmoqdalar. Buning sababi shundaki, sport karatesida ochko to'plash yeng muhim, an'anaviy karateda yesa o'zini himoya qilish muhim ahamiyatga ega.

Karate sportchilari mashg'ulot jarayonining ko'p qismini sparringda o'tkazadilar, ochko to'plashni o'rganadilar va ko'pincha Kata amaliyotini e'tiborsiz qoldiradilar. Ular asosan musobaqa uchun kata bilan shug'ullanishni boshlaydilar va ularning sa'y-harakatlari hakamlar hamda tomoshabinlar uchun jozibali harakatlarning tashqi ko'rinishiga qaratilgan bo'ladi. Bu esa o'z navbatida karate amaliyotchilarining mashg'ulotlar tushunish darajasi pasayishiga olib keladi. An'anaviy karate bilan shug'ullanadigan odamlar ko'pincha Katani o'rganadilar. Kata qadimgi davrlarda ustalar tomonidan uzoq vaqt va sinchkovlik bilan o'rganilgan tizimlarining mohiyatini izdoshlariga yetkazish shakli sifatida ixtiro qilingan. Shunday qilib, an'anaviy karate bilan shug'ullanadigan odamlar kata bilan qayta-qayta shug'ullanishadi va bu yeski ustalarning donoligini tushunishga harakat qilishadi. Shuning uchun Kata amaliyoti o'z—o'zini tarbiyalashning bir shakli: tashqi ko'rinish yemas, balki tushunish muhim omil hisoblanadi.

Kata-karate ensiklopediyasining bir turi hisoblanadi. Katada karate arsenalini tashkil etuvchi barcha texnik va taktik texnikalar mavjud. Texnikani bajarishda inson doimo o'z xavfsizligini hisobga olishi kerak. To'g'ri texnika raqibingizning minimal himoyalanmagan joylarni aniqlashga yordam beradi va jarohatlar xavfini kamaytiradi. Bundan tashqari, kata sportchiga sparringda hatti-harakatlarni sozlashni, to'g'ri nafas olishni, diqqatni jamlashni va to'g'ri dam olish qobiliyatlarini o'rgatadi.

Sport musobaqalari qoidolari karate texnikasining ko'pini xavfli deb taqiqlaydi. Ammo ularning barchasi katada jamlangan. Shuning uchun, cheklangan arsenalga ega jang san'ati sporti sifatida karate bilan shug'ullanishni istaganlar uchun ham katani o'rganish majburiydir.

To'g'ri bajarilgan Kata chiroyli ko'rinishiga qaratilgan emas, balki aniq bir natija yoki o'z-o'zidan aniq maqsadga qaratilganligini ko'rsatadi. Shunday qilib, agar siz mukammal karateni o'rganmoqchi bo'lsangiz, Katani to'g'ri o'rganishingiz kerak. Sportchi doimo yodda tutishi kerak bo'lgan bir narsa: karate—bu o'zini himoya qilish san'ati. Ushbu asosiy qoidani unutganingizda barcha kamchiliklaringiz paydo bo'ladi.

Karateda o'z-o'zini himoya qilish 3 ta omilga asoslanadi: 1. O'z-o'zini tajovuzkor yoki tajovuzkorlarning hujumidan himoya qilish. 2. Sog'lig'imizni zararli illatlardan va turli kasalliklardan himoya qilish. 3. O'zimizni jiddiy jarohatlardan yoki baxtsiz hodisada yuzaga keladigan o'limdan saqlanish. Odatda, odamlar o'zini himoya qilish haqida yeshitganda, ular faqat 1-band haqida o'ylashadi. O'zini himoya qilish deb ataladigan ko'plab tizimlar ham faqat 1-bandni hisobga oladi. Ammo Sharqiy jang san'atlarida 2 va 3 bandlar ham bir xil darajada muhimdir. Har qanday kuchli jismoniy faoliyat yurak - qon tomir tizimini mustahkamlaydi va insonlar nisbatan kuchliroq bo'lishadi. Ammo ko'p hollarda jismoniy faollik ham kasallikka olib keladi. Kasalliklar uchun eng zaif qismlar tirsaklar, tizzalar va pastki orqa sohalardir. Masalan: tennischilarning tirsaklari, futbolchilarning tizzalari va boshqalar. To'g'ri karate texnikasi bu qismlarni o'z-o'zini yo'q qilishdan himoya qiladi. To'g'ri texnikaga to'g'ri nafas olish ham kiradi. To'g'ri nafas olish ichki organlarga qon oqimini oshiradi, bu sizning sog'lig'ingizni yaxshilaydi. Karate amaliyoti orqali ishlab chiqilgan tayyorlik va kontsentratsiyaning oshishi sizga potentsial xavfli vaziyatlarni aniqroq baholash imkoniyatini beradi va baxtsiz hodisalardan qochish imkoniyatini oshiradi. Ammo agar siz qiyin vaziyatga tushib qolsangiz, jang san'ati bilan shug'ullanmaydiganlarga qaraganda zarar ko'rishingiz kamroq bo'ladi, chunki siz tezkor reaksiya tufayli to'qnashuvdan qochishingiz va mushaklarning bir zumda qisqarishi orqali ichki zararni kamaytirishingiz mumkin. 3-band doimiy jang san'ati amaliyoti orqali olingan sifatdan ko'proq bo'lgani uchun texnologiyani o'rganishda 1 va 2-bandlar hisobga olinadi.

## **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Кеиджи Томияма, Основы КАРАТЭ-ДО. Необходимые элементы для роста любых уровней мастерства каратэ, Сухуми. 1992 г.
2. Масутацу Ояма, Классическое каратэ Москва-2006
3. О'zME. Birinchi jild. Toshkent, 2000-yil
4. [uz.wikipedia.org](http://uz.wikipedia.org)